



Yoga-Übungen um besser sitzen zu lernen:

Es gibt im Yoga eine kleine Übungsreihe, um Muskeln und Gelenke der Füße, Unterbeine, Knie, Hüften und Unterrücken aufzulockern. Besonders für Anfänger ist es sehr nützlich, diese Aufwärmübungen durchzuführen, damit sie besser sitzen lernen. Die Fähigkeit, einigermäßen bequem auf dem Fußboden zu sitzen, ist für Yoga sehr wichtig. Deshalb haben wir diese Übungsreihe hier aufgenommen. Wenn man Probleme hat, in der einfachen Haltung zu sitzen, kann man einige Wochen lang als Aufwärmübung folgende Übungsreihe praktizieren:

1. Setze dich auf den Boden. Strecke die Beine vor dir lang aus.
Lasse deine Fußgelenke kreisen: erst eine Minute links herum, dann eine Minute rechts herum.
Dann noch eine Minute: Biege beide Füße nach oben, ziehe die Zehen zu dir heran, dann strecke die Füße nach unten, abwechselnd.
2. Halte deinen linken Oberschenkel mit den Händen und drehe den Unterschenkel in großen Kreisen zuerst etwa 30 Sekunden zu der einen Seite, dann 30 Sekunden zu der anderen Seite. Halte deinen rechten Oberschenkel mit den Händen und drehe den Unterschenkel in großen Kreisen zuerst etwa 30 Sekunden zu der einen Seite, dann 30 Sekunden zu der anderen Seite.
3. Jetzt greife mit deiner linken Hand deine linken Zehen. Strecke das linke Bein und schwinge es dreimal so weit wie möglich nach außen.
Jetzt greife mit deiner rechten Hand deine rechten Zehen. Strecke das rechte Bein und schwinge es dreimal so weit wie möglich nach außen.
4. Umfasse mit deiner linken Hand dein linkes Knie, mit deiner rechten Hand, den linken Fuß. Drehe dein Knie in großen Kreisen 30 Sekunden links herum.
Drehe dein Knie in großen Kreisen 30 Sekunden rechts herum.
Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.
5. Lege deinen linken Fuß in deinen rechten Ellenbogen.
Umfasse deinen Unterschenkel mit den Armen, die Finger kommen zusammen.
Ziehe den Unterschenkel heran, lehne dich ein wenig zurück und schaukele hin und her 30 Sekunden lang. Mache nun dasselbe mit dem anderen Bein

Diese Übungen dehnen Gelenke, Bänder und Muskeln von Beinen und Hüften. Sie erleichtern das Sitzen, wie es für viele Yoga-Übungen und für die Meditation erforderlich ist.

Eine Massage für die Kniegelenke:

Im Schneidersitz werden die Kniegelenke besonders gedehnt. Es ist daher ratsam, die Knie aufzuwärmen. Eine sehr schöne und effektive Technik ist die Massage der Knie. Dazu reibe mit den Handballen rund um deine Kniescheiben. Sitze dafür mit ausgestreckten Beinen. Wichtig ist, dass du nicht auf der Kniescheibe massierst, sondern direkt darum herum. Mache diese Massage bei beiden Kniegelenken gleichzeitig für 2-3 Minuten.

Aufwärmübung für das Becken:

Sitze aufrecht und lege die Fußsohlen aneinander. Ziehe die Füße dicht zu dir heran und umfasse mit den Händen deine Füße. Schließe die Augen und beginne in schnellen, rhythmischen Bewegungen mit den Knien zu wippen. Atme dabei lang und tief in den Bauch. Dann höre auf mit der Bewegung und wenn du das nächste Mal einatmest, beuge dich mit geradem Rücken nach vorne, mit dem Einatmen komm wieder hoch und strecke die Wirbelsäule. Beuge dich immer nur so weit nach vorne, solange du den Rücken gerade halten kannst. Vielleicht ist es nur eine kleine Bewegung. Wiederhole die Bewegung eine Minute lang. Dann beuge dich mit rundem Rücken nach unten. Der Kopf geht Richtung Füße. Beim Atmen richte dich wieder auf. Mache die Bewegung für eine Minute. Wiederhole dann die Bewegungsabfolge 1-2 Mal. Zum Schluss atme tief ein, halte den Atem und richte dich auf. Mit dem Ausatmen umfasse rechts und links deine Knie und bringe behutsam die Beine wieder zusammen.

Übungen für die Wirbelsäule:

Mit diesen drei Übungen bewegst du deine Wirbelsäule komplett in alle Richtungen. Diese Übungen kannst du auch zwischendurch einzeln machen, wenn du längere Zeit sitzen musst. Es beugt Rückenverspannungen vor und hilft bei akuten Rückenverspannungen. (Siehe auch Yoga am Meer CD 1, Übungen auch als pdf zum Ausdrucken.

Rückenbiegung (Kamelritt)

Sitze mit geradem Rücken, die Hände liegen auf den Knien. Atme ein und strecke den Brustkorb nach vorne, biege dabei die Wirbelsäule nach vorne und ziehe die Achseln nach hinten. Dann atme aus und bring dabei die Schultern nach vorne, biege die Wirbelsäule nach hinten. Halte dabei den Kopf möglichst gerade. Mache diese Bewegungsfolge für 1 bis 3 Minuten und entspanne danach. Um sehr viel Energie zu bekommen, kannst du die Übung 11 Minuten machen.

Rückendrehung

Lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und den Daumen nach hinten, die Ellbogen sind auf Schulterhöhe. Atme ein und zieh dabei den linken Ellbogen nach hinten, der rechte kommt dabei nach vorne, drehe den Oberkörper nach links. Im Ausatmen mache dasselbe nach rechts. 1 - 3 Minuten, dann entspanne.

Seitenstreckung

Lege die Hände wieder in gleicher Weise auf die Schultern. Beuge mit dem Einatmen den Oberkörper und den linken Ellbogen nach unten zum Fußboden hin, der rechte Ellbogen zeigt zur Decke. Atme aus, dabei zeigt der rechte Ellbogen Richtung Decke und der linke zeigt zum Boden. 1-3 Minuten lang, dann entspanne.