

## Yoga-Figuren

**Yoga bringt fernöstliche Ruhe und Entspannung in unser Leben, lindert Rückenschmerzen und hilft gegen Nervosität. Hier die besten Yoga-Figuren mit denen Sie geruhsam Ihren Arbeitstag beschließen können:**



### Die Schulterbrücke

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie sie ganz nahe an den Po. Den Bauch einziehen, das Kinn dabei im rechten Winkel zum Hals lassen. Zum entspannen ein paar mal ein- und ausatmen. Dann beim Einatmen die Hüfte hoch heben (die Schultern bleiben am Boden liegen) und die

Arme nach hinten ausstrecken – Sie sollten eine angenehme Dehnung im Rücken spüren. Beim Ausatmen die Hüfte wieder auf dem Boden ablegen. 3 Wiederholungen.

### Die Flunder

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen neben Ihrem Körper. Das Kinn im rechten Winkel zum Hals lassen. Den Bauch einziehen, gleichzeitig das Steißbein in Richtung Füße ziehen. Zusätzlich die Mittelfinger Richtung Füße ziehen, bis sich Ihre Schultern entspannt anfühlen. Die Bewegung ist winzig, die Wirkung groß: Der untere Rücken wird gedehnt und entspannt. 10 Atemzüge lang halten, 3 Wiederholungen.



### Das Dreieck

Stellen Sie sich in Hüftbreite auf Ihre Matte, gehen Sie dann in die Knie und legen Sie die Handflächen auf den Boden. Wandern Sie mit den Händen nach vorne. Dabei die Füße fest auf dem Boden lassen und den Po nach oben ziehen, bis Arme und Beine gestreckt sind. In der Dreiecksposition verweilen und Kopf entspannt nach unten hängen lassen. Machen Sie in dieser Position ein Hohlkreuz – es dehnt die Lendenwirbel! 20 Sekunden halten, 3 Wiederholungen.

### Der Katzenbuckel

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, stellen Sie dabei die Knie direkt unter die Hüftgelenke und die Handflächen direkt unter die Schulterblätter. Beim Ausatmen den Kopf nach unten senken und den Rücken, besonders den unteren Teil, zu einem Katzenbuckel runden. Beim Einatmen das Becken heben, die Wirbelsäule nach unten in eine Wölbung sinken lassen und vorsichtig den Kopf heben. 5 Wiederholungen im Rhythmus Ihres Atems.



### Die Hüft-Dehnung

Auf den Rücken legen, das Kinn dabei im rechten Winkel zum Hals lassen. Heben Sie beim Einatmen Arme und Beine nach oben, achten Sie aber darauf, dass die Schultern und der Po am Boden liegen bleiben. Mit den Händen die Fußspitzen fassen, den Po nach unten und die Fersen nach oben ziehen. Der untere Rücken und die Hüften werden dabei gedehnt. 3 Sekunden halten. Beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen. 3 Wiederholungen.



### **Die Kerze**

Gehen Sie auf einem Kissenrand in den Schneidersitz. Oberkörper und Becken aufrichten, die Arme seitlich hängen lassen. Die Arme nun über den Kopf nach oben ausstrecken, die Handflächen zusammenführen und die Daumen verschränken. Ziehen Sie Ihre Schultern nach unten, das entspannt verspannte Schultern. Arme wieder senken. 3 Wiederholungen.

### **Der Relax-Sitz**

Setzen Sie sich auf einem Kissenrand in den Schneidersitz. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Marionette sind und jemand langsam Ihren Kopf nach oben zieht. Dabei die Schultern nicht verkrampfen, sondern entspannt senken. Die Arme entspannt auf Ihrem Schoß ineinander legen. Atmen Sie tief ein und aus. Bleiben Sie 3 Minuten in dieser Position. Sie dürfen gerne die Augen dabei schließen.



### **Hängen lassen**

Stellen Sie sich hüftbreit hin und heben Sie die Arme über den Kopf. Den Bauch einziehen und den Oberkörper gerade nach vorne beugen bis die Waagrechte erreicht ist. Lassen Sie den Oberkörper und die Arme nun ganz entspannt fallen, wenn Sie es schaffen, legen Sie die Handflächen auf den Boden, ansonsten umfassen Sie einfach Ihre Fußgelenke. Drücken Sie die Knie nicht durch, ziehen Sie aber den Po nach oben. Die Dehnung 3 Atemzüge halten, dann Wirbel für Wirbel aufrichten.



### **Die Muschel**

Legen Sie sich entspannt mit dem Rücken auf die Matte und strecken Sie die Füße aus. Beim Einatmen die Knie zur Brust ziehen und den Kopf Richtung Knie ziehen. Umarmen Sie nun Ihre Knie, die Schulterblätter sollten den Boden dabei noch berühren. Halten Sie 3 Atemzüge lang, 3 Wiederholungen.



### **Die Rücken-Dehnung**

Legen Sie sich bäuchlings auf Ihre Matte und winkeln Sie die Arme seitlich an. Die Schultern liegen entspannt auf dem Boden. Beim Einatmen die Handflächen fest auf den Boden drücken, den Po anheben und nach hinten schieben, bis der Rücken gerade gedehnt ist. Die Stirn berührt dabei den Boden. Entspannen Sie sich und atmen Sie ruhig. 20 Sekunden halten.