

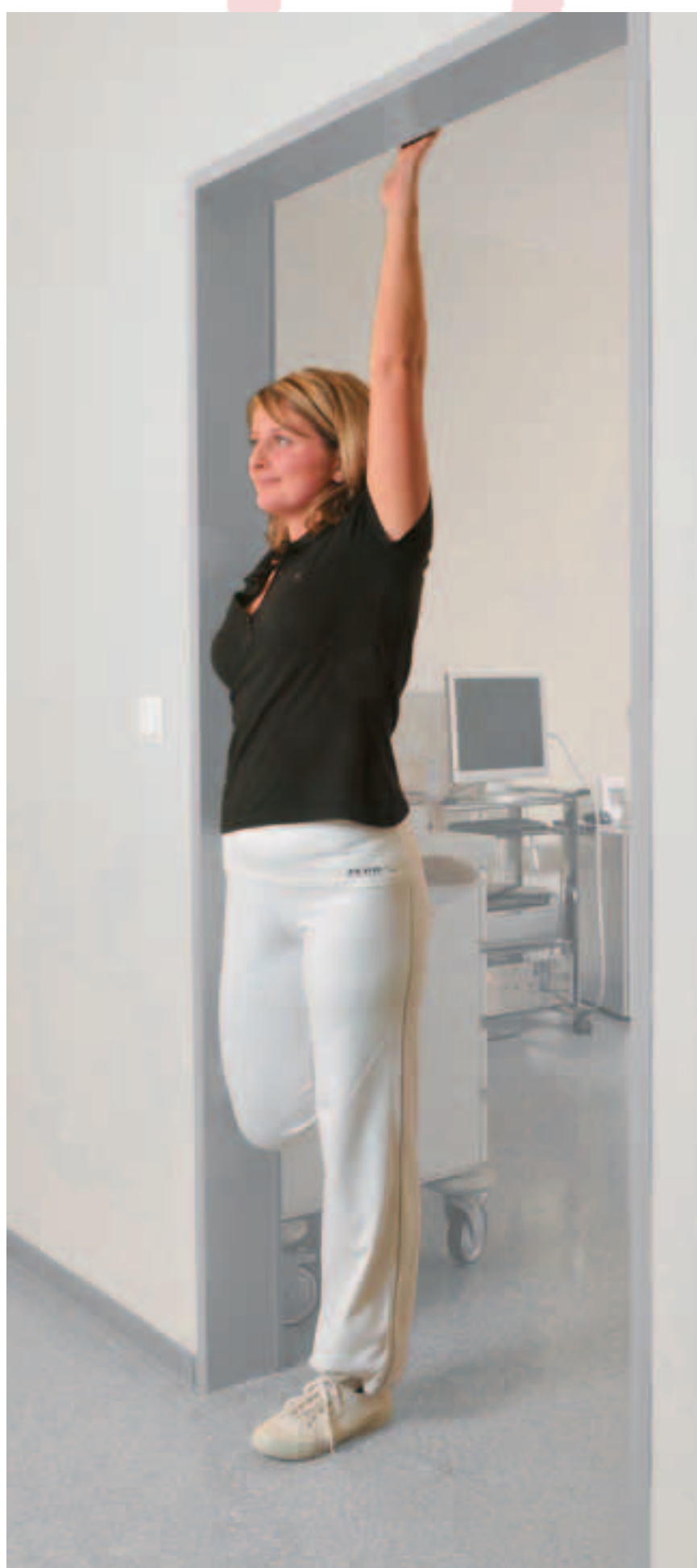
Übung 1

Yoga in der Praxispause

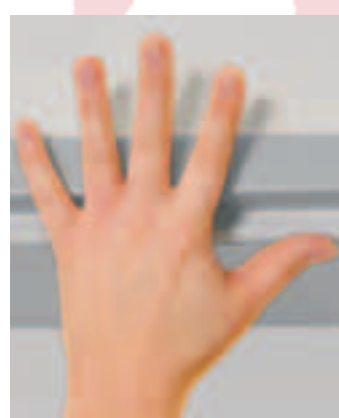
Verspannt, gestresst, müde? So kommen Sie wieder in Schwung.

Natarajasana der Tänzer

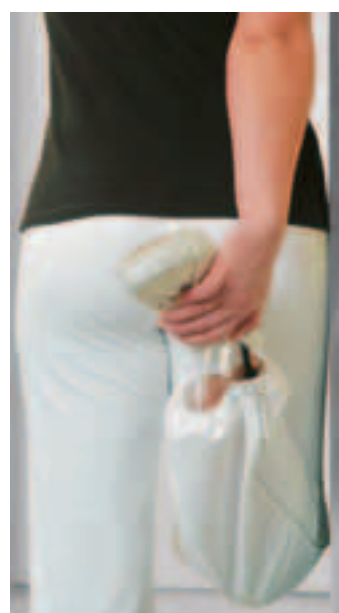
soll müde Körper beleben. Diese Yoga-Position wurde so benannt, weil sie auf einem Bein ruht und die Balance eines Tänzers benötigt, um gehalten zu werden.



Oberschenkel parallel halten. Die Hand am Türbalken hilft, die Balance zu halten.



Die Hand lehnt offen am Türbalken.



Das gebeugte Bein gegen das Sitzbein ziehen und dabei das Becken parallel halten.



Dafür ist die Übung gut

Die Natarajasana-Übung dehnt die Oberschenkelmuskulatur, Flanken und Schultern und hat eine aktivierende und belebende Wirkung.

Worauf kommt es an?

Hüfte und Schulter am Türbalken fixieren, Standbein stabil halten und Ferse nach unten drücken. Dabei Oberschenkel parallel halten, Steiß nach unten und den Arm gestreckt nach oben gegen den Türbalken führen. Das gebeugte Bein mit der Hand gegen das Sitzbein ziehen.



Atmung

ruhig ein- und ausatmen



Übungsdauer

2 x 30 Sekunden pro Seite



Zum weiterlesen:

Theresia Wölker, Anette Schwipper: Praxis-Yoga. Aktive Pausen für den Arzt und sein Team, Verlag MED.KOMM. Ein Verlag der Urban & Vogel GmbH, 104 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-9809457-4-5