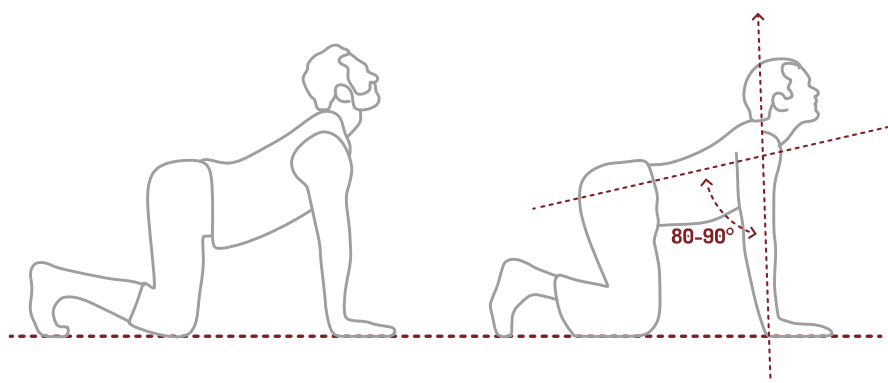


Yoga-Pose der Woche:

Die Kuh Pose



Die Kuh-Pose ist eine einfache Übung, welche häufig zum Aufwärmen oder bei Einsteigern Verwendung findet. Trotz der Einfachheit ist sie vor allem für die Wirbelsäule und den Nacken sehr effektiv. Insgesamt sollte man bei starken Rückenschmerzen oder Nackenproblemen trotzdem aufpassen und sich nicht übernehmen. Diese Übung kann im Wechsel mit der "Katze" (Katzenbuckel machen) einen sehr schnellen, positiven Effekt auf typische Verspannungen im Rücken- und Nacken-Schulterbereich haben.

Die Ausgangsposition der Kuh-Pose ist der Vierfüßlerstand, bei dem die Arme gestreckt dicht am Körper sind und die Hände unterhalb der Schultern in den Boden drücken. Die Übung startet: Atmen Sie mehrmals tief ein und aus, bis Sie komplett ruhig und entspannt sind. Wichtig bei dieser Übung ist, dass sie von der Hüfte aus geht. Das bedeutet zunächst konzentrieren Sie sich darauf, das Becken nach oben zu drehen,

also den Po Richtung Himmel, der Rest wie Nacken, Schulter und Kopf kommt erst mit der Bewegung am Schluss.

Diese Position halten Sie nun mehrere Atemzüge, achten Sie bewusst darauf die Brust zu öffnen, indem Sie die Schultern zurückziehen, bevor Sie sich langsam wieder entspannt in die Ausgangsposition zurückbewegen. Auch hier beginnend mit der Hüfte, der Rest folgt bewusst der Bewegung. Am Anfang empfehlen wir diese Übung sehr langsam zu machen, um achtsam die Veränderungen im Körper zu spüren. Die Kuh-Pose ist auch sehr gut für zwischendrin geeignet, wenn man einen langen Tag im Sitzen verbracht hat.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide.com