Virabhadrasana (Krieger/in)

Bei der Kriegerhaltung II (bzw. Heldenhaltung II) werden die Arme zu den Seiten ausgebreitet, der Brustkorb und das Becken werden weit und raumschaffend. Deshalb wird diese Stellung/Asana oft auch »geöffnete Kriegerhaltung« genannt.

WIRKUNG

Der Krieger II kräftigt Bein-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln, vor allem die Muskeln entlang der Wirbelsäule (Rückenstrecker), welche für eine ausgewogene Haltung im Alltag erforderlich sind. Die Mobilität und Beweglichkeit der Schulter- und Hüftgelenke wird erhalten und vergrößert. Durch die Weitung des Brustkorbes erhält der Atem mehr Raum, die Vitalfunktionen werden positiv angeregt. Wie jede Standhaltung stärkt auch diese das Selbstbewusstsein und unsere Willenskraft.

DIE HALTUNG

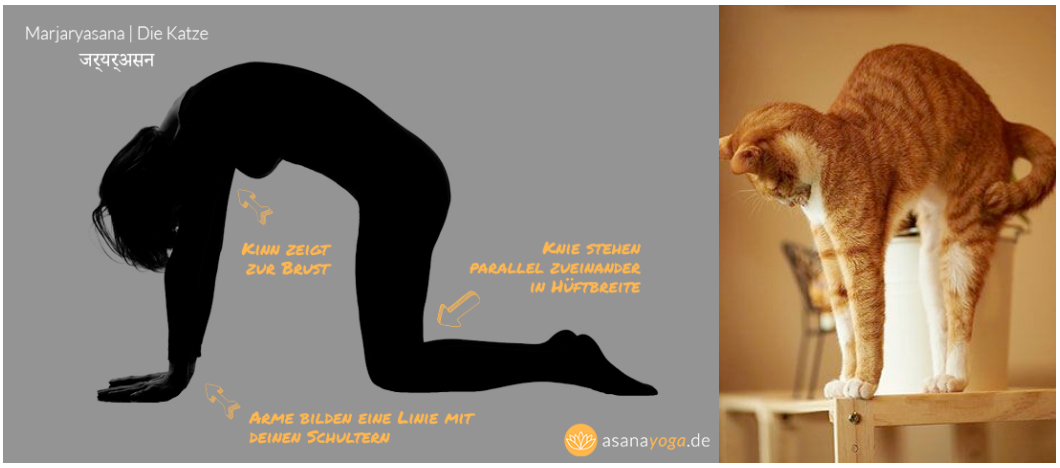
Stehe mit geschlossenen Füßen auf einer rutschfesten Matte. Mit dem Ausatmen springe in die Grätsche und hebe die Arme seitlich an. Stelle die Füße vorerst parallel. Die Beine sind fest durchgestreckt, die Kniescheiben angesaugt. Die Hände sind auf Schulterhöhe, die Spannweite der Arme weit. Baue hier bereits bewussten und festen Kontakt mit den Fußsohlen zur Erde auf, indem Du Deine Füße lang und breit machst. Drehe den linken Fuß etwa 20° nach innen und dann den rechten Fuß auf der Ferse 90° nach außen. Verändere die Rumpf- und Armposition dabei nicht. Auch Dein Becken darf sich nicht mitdrehen, halte es stabil. Halte die Kraft bewusst im linken Bein und beuge mit dem nächsten Ausatmen Dein rechtes soweit, bis dessen Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Das rechte Knie muss nun genau über der rechten Ferse stehen. Dehne die Flanken des Rumpfes nach oben, ohne die Schultern zu den Ohren zu ziehen. Mache anschließend den Nacken lang und drehe den Kopf zum rechten Arm. Blicke über Deine Hand weit in den Horizont. Verweile einige Atemzüge, löse die Haltung auf und wiederhole den Krieger II auf die andere Seite. Halte hier die gleiche Anzahl von tiefen und ruhigen Atemzügen wie bei der ersten Seite.

Spanne mit den Armen einen langen Bogen von der rechten bis zur linken Hand. Jedes Ausatmen verlängert diese Armachse. Spüre das hintere Bein als Bein des Widerstandes, als den Teil, der die Erdung gibt. Zentriere Dich und Deine Gedanken auf diesen Augenblick. Bleibe wachsam und aufmerksam bei Deinem Tun.

Nakrasana Krokodil
Es ist eine passive Drehung in der Du Dich nach außen öffnest. Es ist eine Yoga Übung, die den unteren Rücken entlastet und befreit. Der Rücken wird so gedehnt, dass sich die Wirbelkörper und Bandscheiben von einander lösen und dadurch die Lebensenergie frei fließen kann.

Das Krokodil lässt Weite und Offenheit im Herz entstehen und gibt Dir die Möglichkeit Dich mit positiven Schwingungen aufzutanken. Diese Yoga Übung fördert das Gefühl von Gelassenheit, Frieden und Sicherheit sich von der Erde tragen und ihr fallen zu lassen. Das Krokodil ist eine sehr gute Haltung, um den Atem zu vertiefen und die Nerven zu stärken und um Verspannungen in Rücken, Schultern und Hüften zu lösen.

Die Yoga Übung Marjaryasana (Yoga Katze) kurz erklärt



Wie eine Katze, die sie sich genüsslich räkelt und streckt. Eine entspannende und energetisierende, Katzenbuckelähnliche Yoga Übung. Sie bringt Dehnung und Flexibilität in den Rücken, gibt Kraft in Wirbelsäule und Nacken und ist gut gegen Verspannungen, hilft bei Verdauungsproblemen und Müdigkeit sowie Stress.

Vorsicht:
Wenn du eine schmerzende Verspannung oder gar Verletzung im Nacken hast, beuge deinen Kopf nicht nach unten, sondern lass deine Halswirbelsäule gerade. In der Schwangerschaft frag am besten deinen Yogalehrer um Rat und Hilfestellung.**Knie:**
Falls diese Yoga Übung unangenehm für deine Knie ist, dann kannst du auch bei dieser Asana ein Handtuch zur Polsterung unterlegen.

Anleitung für Katzenbuckel: Setz dich in den in die Mitte deiner Yogamatte, deine Hände ruhen auf deinen Beinen.Richte nun deine Oberschenkel und deinen Oberkörper gestreckt senkrecht auf. Deine Knie stehen parallel zueinander in Hüftbreite. Deine Fußsohlen zeigen nach oben, deine Fußoberflächen liegen flach auf dem Boden auf.
Mach eine Vorwärtsbeuge so weit nach vorne, dass deine Hände auf den Boden kommen. Deine geraden Arme bilden eine Linie mit deinen Schultern, die du natürlich nicht nach oben ziehst. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne, deine Handflächen liegen flach auf. Dein Oberkörper ist gestreckt und parallel zum Boden, dein Blick ist geradeaus gerichtet. Suche dazu einen Punkt an der Wand dir gegenüber.
In dieser Stellung kannst du zunächst ein paarmal bewusst und gleichmäßig langsam ein- und ausatmen.
Beim nächsten Einatmen ziehst du deinen Bauchnabel ein und kippst dein Becken, so dass du deine Wirbelsäule Richtung Decke drückst. Dein Kopf beugt sich dabei nach unten. Spüre die Dehnung dieser Katzenbuckel- Pose bewusst für ein paar ruhige Atemzüge.
Wenn du bereit bist, streck beim Ausatmen wieder deine Wirbelsäule in die Gerade. Als Gegenübung kannst du deinen Bauch einziehen, den Kopf nach oben strecken und deine Wirbelsäule in die entgegengesetzte Richtung beugen. Deine Ellbogen bleiben gestreckt.
Diese Yoga – Übung kannst du ein paarmal wiederholen. Wenn du die Dehnung verstärken willst, drück dich jedes Mal ein bisschen höher beziehungsweise tiefer.

Zweifüsslerstand

Kommen Sie in den Vierfüsslerstand: Die Hände sind direkt unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte, der Kopf ist die gerade Verlängerung der Wirbelsäule. Dann die linke Hand vom Boden abheben und auf Kopfhöhe nach vorne ausstrecken. Der ganze Arme ist aktiv gestreckt.
Nun heben Sie achtsam das rechte Bein vom Boden und strecken es in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten aus. Die Zehen können Sie entweder ebenfalls ausstrecken oder aktiv zum Körper ziehen („flexen“). Den Rücken nicht durchhängen lassen, sondern den gesamten Körper von den Finger- bis zu den Zehenspitzen strecken. Für einige tiefe, entspannte Atemzüge halten.
Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.