



Körperübung des Monats – September

Übung zur Stärkung des Nervensystems

©2010 Miriam Lauterbach-Paula

Körperlich-geistige Fitness bedeutet nicht nur körperliche Kraft und Ausdauer, sondern auch Nervenstärke und Prana-Kapazität. Mit anderen Worten: je stärker Ihr Nervensystem ist, desto mehr Energie („Prana“, „Chi“) kann es verarbeiten. Ihr körperlich-geistiger Fitness-Level bestimmt, wie gut Ihr Nervensystem mit Stress und Belastungen fertig wird.

Die folgende Körperübung aus dem Hatha-Yoga stärkt das Nervensystem und erhöht die Prana-Kapazität. Diese Körperübung heißt „nach unten blickender Hund“ (Adho Mukha Svanasana) - manchmal auch als „Berg“ (mountain pose) oder „Dreieck“ (triangle pose) bezeichnet - und ist ein Element des bekannten „Sonnengrußes“.

Wirkung :

- hilft bei Müdigkeit und nervlicher Erschöpfung
- harmonisiert das Nervensystem
- hilft, Stress abzubauen
- fördert die Durchblutung des Gehirns
- entlastet den Beckenboden
- energetisierend
- löst Verspannungen
- dehnt und kräftigt Schultern, Arme, Rücken, Beine
- mobilisiert die Gelenke (Schulter-, Fuß-, Knie-, Hüftgelenke)
- lindert Schmerzen in den Füßen und Fersen



Beschreibung:

1. Vierfüßler-Stand, Hände schulterbreit auseinander auf dem Boden (Handgelenke direkt unter den Schultergelenken; Anfänger können die Hände auch auf Yoga-Blöcken ablegen), Finger gespreizt, Knie hüftbreit auseinander, leicht hinter dem Becken
2. das Gewicht nach vorn auf die Hände verlagern und die Füße so aufstellen, dass die Zehen auf dem Boden aufgestellt sind
3. mit dem Ausatmen Kniegelenke durchdrücken, so dass beide Beine sich strecken, aber noch leicht gebeugt sind
4. mit dem nächsten Ausatmen die Beine ganz strecken (aber Knie nicht überstrecken) und die Fersen zu Boden drücken; die Handballen drücken nach den Körper noch weiter vom Boden weg;
5. Beine, Rücken und Arme sind gestreckt; der Po bildet den höchsten Punkt des durch diese Haltung gebildeten Dreiecks; der Kopf befindet sich entspannt zwischen den Oberarmen, der Nacken ist lang
6. die Schultern weg von den Ohren und nach hinten strecken
7. 20-30 Sekunden lang halten (Fortgeschrittene: bis 5 Minuten); dabei ruhig und gleichmäßig weiteratmen bzw. die Wechselatmung (Anuloma Viloma) praktizieren
8. um aus der Position herauszukommen: Gewicht nach vorn auf die Hände verlagern, Knie gefühlvoll auf dem Boden absetzen