



Sport &
Bewegung

Yoga

Yoga hilft dir bei der neuen Regel
– Abstand halten –

Von Frau Beier

Materialliste

Du benötigst:

- Bequeme Kleidung
- Einen weichen Untergrund, z.B. einen Teppich
- Ein Metermaß und / oder eine Schwimmnudel
- Du bist am besten barfuß
- Du brauchst ein bisschen Platz
- Du brauchst einen Partner

Anleitung

Die neue Lebenssituation mit Corona verlangt von uns allen neue Verhaltensweisen.

Eine wichtige davon ist – das **Abstand-Halten!**

1,50 Meter soll nun immer der Mindestabstand von dir zu deinen Mitmenschen sein, wenn du dich außerhalb von zu Hause aufhältst. Das weißt du sicherlich schon längst.

Aber wie breit sind eigentlich 1,50 Meter Abstand?

Über die eigenen Längenmaße deines Körpers kannst du ein gutes inneres Gefühl dafür entwickeln, wie breit ungefähr 1,50 Meter sind. Dies kannst du ganz prima mit ein paar wenigen Yogahaltungen und einem Maßband herausbekommen.

Am besten machst du diese Haltungen zu zweit. Das macht zum einen viel mehr Spaß und zum anderen könnt ihr euch gegenseitig ausmessen.

Falls du keinen Partner zur Seite hast, kannst du dir auch eine Schwimmnudel zur Hand nehmen, die ist nämlich ca. 1,50 Meter lang. Mit diesem Hilfsmittel kannst du auch ganz einfach ein Gefühl für deine Körper-Längenmaße bekommen.

Und schon geht's auf der nächsten Seite los:

1. Yoga-Übung: Der BERG



>>

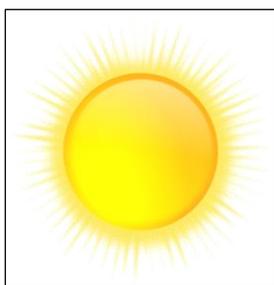


Stell' dir vor, du stehst breit und stark da, wie ein großer mächtiger Berg ...
Dafür stehst du ganz aufrecht, mit deinen beiden Füßen fest und stabil auf dem Boden. Deine Füße stehen etwas auseinander, so dass deine Hand noch quer dazwischen passen würde. Strecke deine Knie, ohne sie durchzudrücken. Mache dich im Oberkörper bis hoch zu deinem Kopf richtig lang und schaue geradeaus. Konzentriere dich mit deinen Augen am besten auf eine bestimmte Stelle im Raum. Strecke deine Arme rechts und links nach unten, die Handflächen zeigen nach innen. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Bleibe 10 Atemzüge in dieser Haltung.

>> Die BERG-Haltung unterstützt deine aufrechte Haltung und deine Konzentrationsfähigkeit.

Nun nehmt das Metermaß und messt eure Körpergröße. Ist diese mehr wie 1,50 m? Notiere dein Maß!

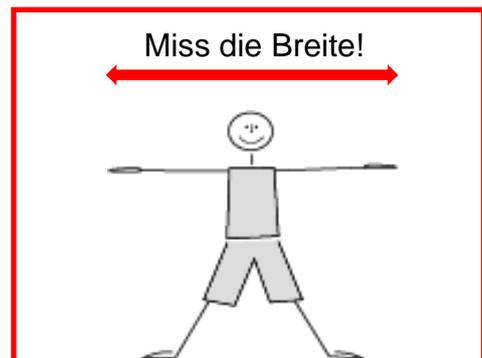
2. Yoga-Übung: Die SONNE



>>



>>

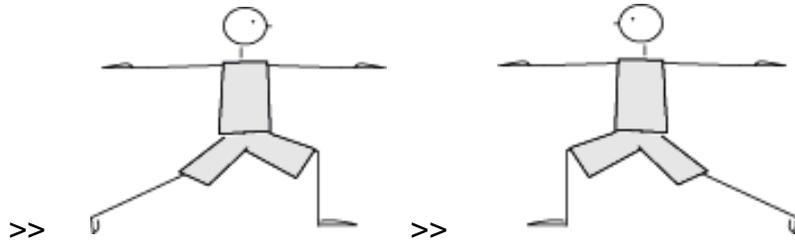


Stelle dich mit deinen Beinen in eine weite Grätschposition und strecke deine Arme rechts und links oberhalb deiner Schultern weit in die Höhe, die Handflächen zeigen gerade nach unten. Atme dabei weiter ruhig ein und aus. Danach nimmst du deine gestreckten Arme und Hände auf Schulterhöhe. Schaue weiter geradeaus oder, wenn du möchtest, schließe deine Augen. Bleibe für ein paar Atemzüge in dieser Position.

>> Die Haltung der SONNE gibt dir Stabilität und Stärke, die Rückenmuskulatur wird gestreckt und dein Gleichgewichtssinn wird trainiert.

Nun nehmt wieder das Metermaß. Messt eure gesamte Armlänge quer über die Schultern. Wahrscheinlich ist es weniger wie 1,50 m? Notiere dein Maß!

3. Yoga-Übung: Der HELD



Stell dir vor, du bist ein Held! Mutig und stark stellst du dich mit beiden Beinen gegrätscht wie in der Sonnen-Haltung hin. Dann winkelst du den rechten Fuß nach rechts vorne aus und hebst beide Arme auf Schulterhöhe, die Hände sind dabei gerade ausgestreckt. Beuge dann dein rechtes Knie leicht nach vorne, geh mit deinem Oberkörper mit, schau nach vorne geradeaus zu deiner rechten ausgestreckten Hand. Halte und spüre den Helden in dir! Drücke dich dann mithilfe deiner Oberschenkelmuskulatur wieder zurück in die Ausgangshaltung. Dreh den rechten Fuß wieder parallel zum linken Fuß. Führe anschließend die Helden-Positionen zur linken Seite aus... Atme während der ganzen Übung fließend ein und aus.

>> Diese Übung gibt dir Kraft und Stärke und Mut und Durchhaltevermögen und stabilisiert deine aufrechte Haltung.

Nun ziehe deine beiden Handflächen gerade nach oben. Stell dir vor, du entwickelst eine innere Kraft, zu deinen Mitmenschen immer einen gesunden Abstand zu halten.



Nach den kraftvollen Übungen kannst du dich nun bequem auf deinen Rücken legen, deine Augen schließen und ein paar Minuten entspannen. Atme dabei ruhig ein und aus. Dann sage leise oder nur in deinen Gedanken ein paar Mal hintereinander:

„Ich bin sicher. Ich bin stark.“

Abschließend atmest du tief und kräftig ein und aus – dehnt dich in alle Richtungen kommst dann wieder hoch ins Stehen – nun bist du gestärkt und fit für deinen Tag!

Mit lieben Grüßen oder wie die Yoginis sagen „Namasté“ – Eure Frau Beier