

Übungen am Abend

Ausgleichende Übungen sind ideal für den Ausklang eines Tages. Sie entlasten schwere Beine und entspannen den ganzen Körper.

P sychische Belastungen verursachen zunehmend Erkrankungen und Arbeitsausfälle. Es ist darum wichtig, sich selbst besser zu verstehen: Wann muss ich Pausen machen? Wann benötige ich Abwechslung? Welche Information muss ich mir besorgen, um meine Aufgaben besser bewältigen zu können etc.?

Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Zufriedenheit. Müde und abgekämpft strengen Probleme doppelt an. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte sich ein kleines Yoga-Übungsprogramm für den Abend zusammenstellen.

Die Rotation im Liegen vermittelt ein Gefühl für Unterschiede in beiden Körperhälften, vergrößert die Beweglichkeit und gleicht aus. Damit die Rückenwirbel gedreht werden können, müssen die Wirbelgelenke frei beweglich sein. Jeder Drehung sollte darum eine maximale Streckung der Wirbelsäule vorangehen.

Die Hochlagerung der Beine fördert den Rückstrom des venösen Bluts und bildet den idealen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag auf den Beinen. Wer die Übungen unmittelbar vor dem Schlaf macht, legt sich ins Bett, um die Wirkung der Übungen nachzuspüren.

Bei erhöhtem Blut- und Augendruck, Netzhautablösung und Herzerkrankungen sind Umkehrhaltungen zu vermeiden. Bei akuten Schmerzen im Bauch und in der Wirbelsäule sind Drehungen nicht geeignet. **Prof. Dr. Ingrid Kollak**

Alice-Salomon-Fachhochschule Berlin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU



1 In die Rückenlage kommen. Beine und Rücken strecken und die Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Den Nacken strecken. Dabei senkt sich das Kinn in Richtung Brustbein ab. Gegebenenfalls ein Kissen zur Kopfhochlagerung benutzen.



2 Das Gesäß etwas nach rechts ablegen und das Körpergewicht auf die linke Seite verlagern. Das linke Bein bleibt gestreckt, das rechte Bein beugen und den rechten Fuß leicht auf das linke Knie stellen. Beide Arme seitlich auf Schulterhöhe ablegen.



3 Ausatmend rechtes Knie nach links bewegen und Rotation der Wirbelsäule wahrnehmen. Rechtes Knie (eventuell auf einem Kissen) ablegen und mit der linken Hand fixieren. Mit der nächsten Ausatmung Kopf nach rechts drehen. Beide Schultern sind am Boden, um eine Rotation der Wirbelsäule zu erreichen. Die Position halten. Einatmend in die Ausgangsposition zurückgehen, beide Seiten vergleichen – Übung zur anderen Seite machen.



4 Aus der Rückenlage Beine locker gegen eine Wand lehnen. Der Oberkörper ruht auf der Matte, die Arme sind seitlich abgelegt. Nacken strecken und Kopf eventuell auf ein Kissen legen. Mit geschlossenen Augen vollständig durch die Nase ein- und ausatmen. Beine, Körper, Arme und Gesicht entspannen. Position halten. Zuletzt Beine beugen und über die Seite aufrichten.