














Krokodils Übungen - Nakarasana

Diese Übungen helfen, den Rücken zu entspannen. Sie sind daher vorzüglich zum Vorbeugen gegen Verspannungen im unteren und mittleren Rücken sowie im Kreuzbereich.

EA – Einatmung AA – Ausatmung AP – Atempause BWS – Brustwirbelsäule

<p>Position 1 Liege entspannt auf dem Rücken und atme sanft ein und aus. Verweile einen Moment lang in den AP, aber nicht zwanghaft, nur so lange bis die EA oder AA von selbst wiedereinsetzt. Handrücken ruhen sanft auf dem Boden.</p>	
<p>Position 2 Winkel deine Knie an, umfasse deine Beine und rolle mehrmals vor und zurück. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gleichgewicht und atme im Einklang mit den Rollbewegungen.</p>	
<p>Position 3 Setze nun deine Beine angewinkelt auf dem Boden ab und schiebe nun – vorsichtig – abwechselnd mit einem Fuß deinen Rücken nach hinten – dies ist der „Salamander“.</p>	
<p>Position 4 Umfasse abwechselnd mit beiden Händen ein Knie und ziehe es dicht an deinen Bauch. Halte den Oberschenkel an deinem Bauch gepresst und drücke mit dem Bauch fest gegen dein Bein. Verweile ein paar Atemzüge in dieser Spannung – dann entspannen und Übung mit dem anderen Bein wiederholen.</p>	
<p>Position 5 Dieselbe Übung wie Nr. 4 – nur dieses Mal mit beiden Knien. Lege die Knie übereinander. Mit beiden Händen das äußere Knie umfassen und dicht an den Bauch heranziehen – dann EA – gegenpressen und ein paar Atemzüge in der Spannung verweilen.</p>	
<p>Position 6 Dieselbe Übung wie Nr. 5 – und den Kopf dabei heben. Versuche diese Körperspannung länger zu halten.</p>	
<p>Position 7 Beuge das li. Knie und winkel es etwas an. Dann lege den li. Fuß auf die Innenseite des re. Knies und die re. Hand auf das li. Knie. Nun drehe den Kopf und schau nach li. Drehung um die eigene Achse - BWS Verweile einige Atemzüge in der Pos. + wechsel dann die Seite.</p>	

<p>Position 8 Wie Nr. 7 – aber du beugst beide Knie. Lasse beide Knie zur re. Seiten gleiten und dreh den Kopf nach li. einen Moment dort verweilen und Seitenwechsel.</p>	
<p>Position 9 Wie Nr. 8 – und hier beide Hände hinter dem Kopf falten. Achte darauf, dass die Schultern fest auf dem Boden bleiben – Eine Drehung um die eigene Achse.</p>	
<p>Position 10 Wie Nr. 9 – lege das obere Knie beim Beugen über das untere Knie hinweg auf dem Boden vor dem unteren Knie ab. Zeigt das Knie nach re., drehst du den Kopf nach li. Drehung um die eigene Achse. Etwas verweilen und Seitenwechsel.</p>	
<p>Position 11 In der Rücklage auf dem Boden. Hebe nun abwechselnd die gestreckten Beine, Zehenspitzen zum Knie ziehen – hebe sie nur soweit hoch, wie sie nicht einknicken. Einige Atemzüge halten – dann Beinwechsel.</p>	
<p>Position 12 Der „Vogel“ – Lege dich auf den Bauch. Strecke deine Arme nach hinten aus und hebe gleichzeitig – ruhig und langsam – Arme, Beine und Kopf an. Einige Atemzüge hier verweilen.</p>	
<p>Position 13 Eine Übung zur Tiefenentspannung: Nehme dir eine Viertelstunde Zeit. Bleibe flach auf dem Rücken liegen. Falls es Rückenbeschwerden gibt, lege einfach eine zusammengerollte Decke unter die Oberschenkel. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße fallen locker nach außen, die Arme locker in die Kreuzhaltung, die Handflächen zeigen nach oben. Entspanne dich und denke an irgendein superschönes Ereignis, was du gerne wiedererleben möchtest. Richte deine Aufmerksamkeit auf genau dieses Ereignis und durchlebe noch einmal dieses schöne Erlebnis mit allen Gefühlen und Emotionen.</p>	
<p>Position 14 Nach der Tiefenentspannung gehst du wieder in die Ausgangsposition: Liege entspannt auf dem Rücken, atme sanft ein und aus und spür die AP nach der EA bzw. AA. Verweile ruhig einen Moment in der Atempause, aber nicht zwanghaft. Nur solange bis die EA oder AA wieder von selbst einsetzt.</p>	