

Yoga Workout – Rückbeugen

- Rückbeugen sind sehr schöne Übungen bei Ischiasbeschwerden. Sie sind sehr befreiend, öffnen das Herz und sorgen für neue Energie.
- Dehnen die Körpervorderseite und stärken die Körperrückseite.
- Eine Rückbeuge ist eine gleichmäßige Biegung im BWS-Bereich.
- Rückbeugen fordern aber auch ein hohes Maß an Körperbewußtsein. Daher gilt: Achtsam die Position einnehmen, den Körper spüren und ganz bewusst wahrnehmen.
- Auch beim Verlassen der Position gilt: Achtsamkeit.
- Ganz wichtig: Nach Rückbeugen Ausgleichspositionen einnehmen und einige Atemzüge dort verweilen, damit sich die Wirbelsäule wieder erholen kann.

<p>Die Cobra</p> 	<p>Der Donnerkeil</p> 	<p>Der Fisch</p> 
<p>Der Frosch</p> 	<p>Der Halbmond – Sprinter mit Rückbeuge</p> 	<p>Der Held</p> 
<p>Der heraufschauende Hund</p> 	<p>Die Heuschrecke</p> 	<p>Das Kamel</p> 
<p>Die Raupe</p> 	<p>Die Schulterbrücke</p> 	<p>Die Herzposition</p> 
<p>Ausgleichsposition Happy Baby Pos.</p> 	<p>Ausgleichsposition Die Stellung des Kindes</p> 	<p>Ausgleichsposition Knie-zum-Kein-Pos.</p> 