



17 Sitzende, gegrätschte Vorwärtsbeuge

Setze Dich mit gegrätschten Beinen quer auf Deine Matte.

Lenke die Aufmerksamkeit in Deine Sitzbeinhöcker und spüre, ob Du auf ihnen sitzt und ob Du sie von oben belastest.

Wenn das der Fall ist, richte Deinen Oberkörper auf, das Brustbein strebt nach vorne-oben, die Hände kannst Du auf Deine Knie oder Oberschenkel legen.

Wenn Du hinter den Sitzbeinhöckern sitzt und das Gefühl hast, Dein Rücken ist oder wird rund und Du mußt Dir unglaublich viel Mühe geben, gerade zu sitzen, kann es sein, dass für Dich die Vorwärtsbeuge noch nicht geeignet ist, sondern Du in der jetzigen geraden Haltung üben kannst.

Dafür setze die Hände nah hinter dem Körper oder direkt neben Deinen Hüften ab. So kannst Du Dich in die Länge schieben und vermeiden, dass Dein Rumpf zusammenfällt.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

In beiden Fällen ziehe im Fußgelenk Deine Zehen in Richtung Gesicht hoch. Die Beine bleiben liegen.

Bleibe aufgerichtet.

Nun kannst Du ein klein wenig die Knie in Beugung lösen. Die Kniescheibe kommt etwas mehr in Richtung Decke. Bleibe dennoch aufgerichtet und lasse die Fersen dort wo sie sind auf dem Boden verankert.

Nun strecke die Knie wieder, schiebe die Fersen heraus aus dem Körper, atme ein und komme über die Länge im Rumpf langsam aus den Hüften so weit nach vorne, wie Deine Dehngrenze in den Beinen dies zulässt und Du gerade bleibst im Oberkörper. Die Sitzbeinhöcker bleiben im Körper verankert, sie sind weiter von oben oder jetzt sogar von vorne-oben belastet. Das Brustbein bleibt nach vorne-oben gerichtet, der Nacken lang, der Scheitel strebt nach vorne-oben, denke ein leichtes Hohlkreuz.

Lege die Hände nah am Körper auf den Beinen ab. Es sei denn, Du kommst sehr weit und kommst mit geradem Rücken an die Füße heran.

Dies ist jedoch nicht unbedingt das Ziel!

Achte bei dieser Übung auch und besonders auf die inneren Knie.

Wahre Deine Grenze!

Das Ziel ist, die eigene Grenze wahrzunehmen, den Körper wahrzunehmen, ehrlich zu üben und sich nicht zu verletzen. Die Unabhängigkeit von Rumpf und Beinen, die Dehnung der Beinrückseiten und der Beininnenseiten, eine Öffnung im Beckenbereich.





