



## 5 Posen zum Lösen der Hüfte mit Peter Power

Von PeterPower Unser tägliches Arbeitsleben des Sitzens auf Stühlen und sogar Frontbelastungsübungen wie z Denn Radfahren und Laufen machen unsere Hüften und die umliegenden Muskeln zu einem der engsten Bereiche des Körpers. Dies führt oft zu einer eingeschränkten Bewegungsfreiheit und möglicherweise zu einer Belastung des unteren Rückens. Offene Hüften sind eines der Schlüsselemente für das Üben sicherer, aktiver Rückbeugen und Vorwärtsbeugen. kann helfen, das Gleichgewicht und die Flexibilität zu verbessern, und kann auch helfen, Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Zusätzlich zu diesen Vorteilen für die körperliche Gesundheit gibt es viele mentale Vorteile, darunter Stressabbau, Verbesserung der Konzentration und Kreativität sowie &hellip;



Von PeterPower

Unser tägliches Arbeitsleben des Sitzens auf Stühlen und sogar Frontbelastungsübungen wie z. B. Radfahren und Laufen machen unsere Hüften und die umliegenden Muskeln zu einem der engsten Bereiche des Körpers. Dies führt oft zu einer eingeschränkten Bewegungsfreiheit und möglicherweise zu einer Belastung des unteren Rückens. Offene Hüften sind eines der Schlüsselemente für das Üben sicherer, aktiver Rückbeugen und Vorwärtsbeugen. kann helfen, das Gleichgewicht und die Flexibilität zu verbessern, und kann auch helfen, Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Zusätzlich zu diesen Vorteilen für die körperliche Gesundheit gibt es viele mentale Vorteile, darunter Stressabbau, Verbesserung der Konzentration und Kreativität sowie eine vollständigere Verbindung mit uns selbst und unseren Emotionen. Diese fünf Posen sind eine großartige Möglichkeit, sich zu verbinden und die Hüften nach längerem Sitzen und sogar nach aktivem Training zu öffnen.

## **Niedriger Ausfallschritt (Anjaneyasana)**

Treten Sie vom herabschauenden Hund aus mit dem rechten Fuß nach vorne zwischen Ihre Hände. Lassen Sie Ihr hinteres

(linkes) Knie auf die Matte fallen. Sie können eine Decke unter das Knie legen oder Ihre Yogamatte für mehr Polsterung doppelt legen, wenn sie sich empfindlich anfühlt. Um den Ausfallschritt zu vertiefen, drücken Sie fest auf Ihre Füße und lassen Sie Ihre Hüften nach vorne gleiten, sodass Ihr linker Oberschenkel näher zum Boden kommt. Halten Sie Ihre inneren Oberschenkel in Eingriff, indem Sie sie aneinander drücken. Fühlen Sie sich frei, Blöcke unter den Händen für zusätzliche Höhe zu verwenden. Auf der linken Seite wiederholen.

**Verwendete Requisiten:** Paar Korkziegel und ein (Link entfernt)

## **Eidechsenhaltung (Utthan Pristhasana)**

Treten Sie vom herabschauenden Hund aus mit dem rechten Fuß außerhalb der rechten Hand, sodass das Knie über dem

Knöchel liegt und die Zehen fast auf einer Linie mit Ihren Fingern sind. Halten Sie Ihre Hüften gerade und behalten Sie eine neutrale, entspannte Position mit dem Kopf bei. Engagieren Sie Ihr linkes Bein, indem Sie die Ferse weiter nach außen drücken, ansonsten lassen Sie Ihr linkes Knie auf die Matte sinken, wenn sich dies angenehmer anfühlt. (Verwenden Sie bei Bedarf Kissen oder eine Decke unter dem Knie). Sie können Ihre Ellbogen mit flach auf Ihrer Matte liegenden Unterarmen mit einem Block oder anderen Stützen auf den Boden absenken, falls erforderlich. Andernfalls halten Sie Ihre Arme gerade mit weit gespreizten Handflächen auf dem Boden. Auf der linken Seite wiederholen.

**Verwendete Requisiten:** Paar Korkblöcke

## **Girlandenhaltung (Malasana)**

Stellen Sie sich mit den Füßen etwa in der Breite der Matte auseinander. Beuge die Knie und senke deine Hüften zum

Boden, um in die Hocke zu gehen. Lassen Sie Ihre Füße bequem nach außen und wenn Ihre Fersen hochkommen und es sich unangenehm anfühlt, legen Sie zur Unterstützung eine gefaltete Decke darunter. Nehmen Sie Ihre Oberarme in Ihre Knie und beugen Sie sich an den Ellbogen, um die Handflächen in die Gebetsposition zu bringen (Sie können die Arme nach vorne gestreckt halten, mit den Händen auf den Fingerspitzen oder auf einem Block, wenn dies bequemer ist). Drücken Sie Ihre Oberarme in die Oberschenkel und die Oberschenkel in den Oberarm, um mit angehobener Brust in Eingriff zu bleiben, entspannen Sie die Schultern von den Ohren weg und halten Sie die Wirbelsäule lang und die Hüften zum Boden gesenkt. Verwenden Sie bei Bedarf einen Block unter Ihren Hüften, um mehr Unterstützung zu erhalten.

**Verwendete Requisiten:** (Link entfernt)

## **Seitlicher Ausfallschritt (Skandasana)**

Beugen Sie aus einer breitbeinigen Haltung Ihr rechtes Knie in eine einseitige Hocke. Bleiben Sie auf dem Fußballen Ihres

rechten Fußes, wenn Sie nicht bequem in eine vollständige Kniebeuge gehen können, und verwenden Sie zur Unterstützung eine zusammengerollte Decke unter der rechten Ferse. Halten Sie das linke Bein gerade und beugen Sie Ihren Fuß, sodass sich Ihre Zehen heben und Sie in der linken Ferse wurzeln. Drücken Sie die Hüften nach hinten und halten Sie die Wirbelsäule angehoben und die Bauchmuskeln angespannt. Halten Sie Ihre Hände auf dem Boden oder auf einem Block, wenn Sie sie für das Gleichgewicht brauchen. Ansonsten versuchen Sie, die Ellbogen zu beugen und Ihre Handflächen mit dem rechten Ellbogen innerhalb des linken Knies in einer Art halber Girlandenhaltung zusammenzubringen oder, wenn es sich gut anfühlt, strecken Sie beide Arme weit aus. Lassen Sie Ihre Hände zur Unterstützung auf den Boden fallen und wechseln Sie zur linken Seite.

Verwendete Requisiten: Korkziegel

## **Taubenhaltung (Eka Pada Rajakapotasana)**

**Verwendete Requisiten:** Kleine rechteckige Nackenrolle aus Hanf und (Link entfernt)

Heben Sie vom nach unten gerichteten Hund das rechte Bein hoch in einen dreibeinigen Hund mit offener Hüfte. Beugen Sie das rechte Knie tief und bringen Sie Ihr rechtes Knie nahe der rechten Hand auf den Boden. Das rechte Schienbein kann je nach Bewegungsbereich nach hinten zur linken Hüfte geneigt oder parallel zur Vorderseite Ihrer Matte sein. Senken Sie das linke Knie vorsichtig auf die Matte und versuchen Sie, das linke Bein neutral zu halten und gerade nach hinten zu zeigen. Versuchen Sie, die Hüften gerade zu halten, wobei das Gewicht auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt ist (verwenden Sie Blöcke oder eine gefaltete Decke unter der rechten Seite Ihrer Hüfte, damit es sich bequemer anfühlt). Verwenden Sie Ihren Atem, um Ihren Oberkörper zu verlängern und nach unten in eine Vorwärtsfalte über Ihrem rechten Bein zu senken, sobald Sie sich in den Hüften stabil fühlen. Verwenden Sie Blöcke oder Decken unter den Unterarmen und/oder unter Ihrer Stirn, damit Sie sich entspannen können. Komm wieder hoch, indem du deine Hände in eine Linie mit deinen Hüften bringst. Rollen Sie Ihre linken Zehen nach unten und treten Sie zurück in den nach unten gerichteten Hund. Auf der linken Seite wiederholen.

Achten Sie beim Erkunden von Hüftöffnern darauf, welche Verletzungen Sie bereits haben und mit denen Sie arbeiten. Wenn das Becken und die Füße in ihrer Position fixiert sind, können die meisten Positionen, die Hüftmuskeln dehnen, Druck auf die Knie ausüben und möglicherweise die Kniebänder verstauchen oder die Muskeln in und um die Knie belasten. Wenn Sie Beschwerden oder Druck in den Knien bemerken, halten Sie unbedingt an und gehen Sie zurück, um weitere Schmerzen und mögliche Verletzungen zu vermeiden. Denken Sie auch daran, den Atem zu konzentrieren, um eine vollständige Verbindung mit Körper und Geist in den Posen zu ermöglichen und die Muskeln zum Entspannen zu ermutigen.

Erfahren Sie mehr und nehmen Sie Kontakt mit uns auf Peter.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**