MEIN FITNESS

05. November 2

Mit Yoga Energie tanken? Ja!

Fühlen Sie sich morgens träge oder kämpfen Sie gegen einen Einbruch am Nachmittag? Stellen Sie das Koffein ab und revitalisieren Sie es auf natürliche Weise mit Yoga. Yoga hat einen guten Ruf dafür, bei der Entspannung, Flexibilität und beim Stressmanagement zu helfen, aber bestimmte Posen wirken Wunder, um Ihren Körper zu erfrischen und zu beleben und Ihr Gehirn zu stimulieren. Außerdem brauchen Sie nicht viel Zeit oder Raum, um sie zu erledigen. Wie bei jeder Aktivität, wenn Sie irgendwelche Verletzungen haben oder schwanger sind, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Posen machen. Denken Sie daran, dass Sie, obwohl dies &amp;hellip;

Fühlen Sie sich morgens träge oder kämpfen Sie gegen einen Einbruch am Nachmittag? Stellen Sie das Koffein ab und revitalisieren Sie es auf natürliche Weise mit Yoga.

Yoga hat einen guten Ruf dafür, bei der Entspannung, Flexibilität und beim Stressmanagement zu helfen, aber bestimmte Posen wirken Wunder, um Ihren Körper zu erfrischen und zu beleben und Ihr Gehirn zu stimulieren. Außerdem brauchen Sie nicht viel

Zeit oder Raum, um sie zu erledigen. Wie bei jeder Aktivität, wenn Sie irgendwelche Verletzungen haben oder schwanger sind, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Posen machen.

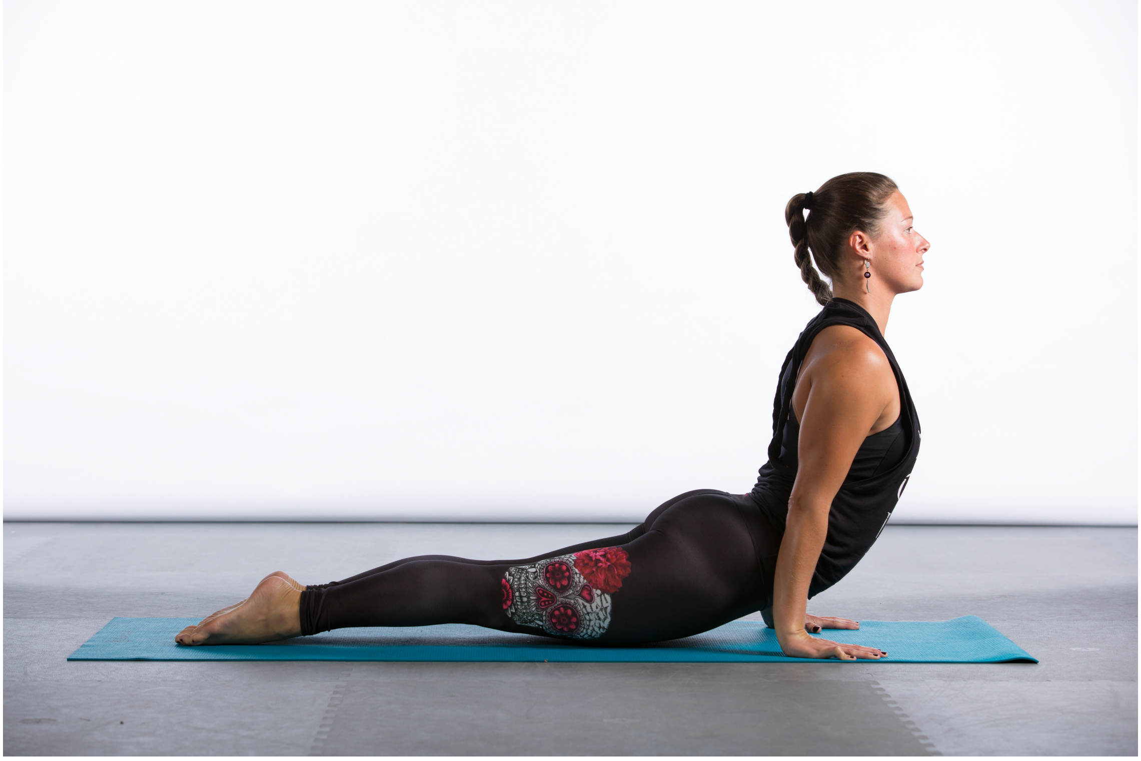
Denken Sie daran, dass Sie, obwohl dies aktive Posen sind, diese langsam und achtsam durchlaufen möchten. Atmen Sie während jeder Pose gleichmäßig und nehmen Sie die Pose nur bis zu einem Punkt, der sich für Sie angenehm anfühlt. Es ist völlig normal, dass eine Seite Ihres Körpers anders ist als die andere. Halte jede Pose für 15 bis 30 Sekunden.

Tragen Sie bequeme Kleidung, finden Sie drinnen oder draußen einen ruhigen Platz, rollen Sie Ihre Yogamatte aus und bereiten Sie sich darauf vor, Energie zu tanken.

Cobra Pose *(Bhujangasana)*

Cobra ist eine Brustöffnungspose, die hilft, Müdigkeit zu lindern.

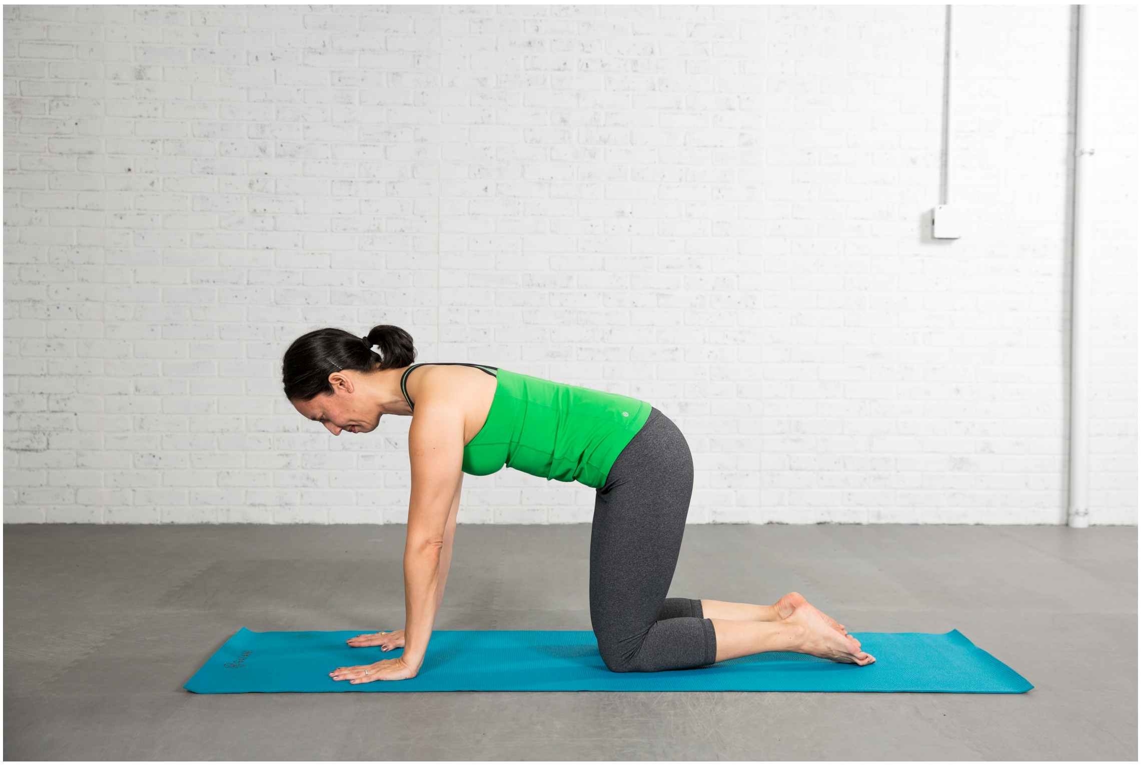
Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und den Fußspitzen auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände flach auf den Boden direkt unter Ihre Schultern, spreizen Sie die Finger weit und drücken Sie die Ellbogen dicht an Ihren Körper.



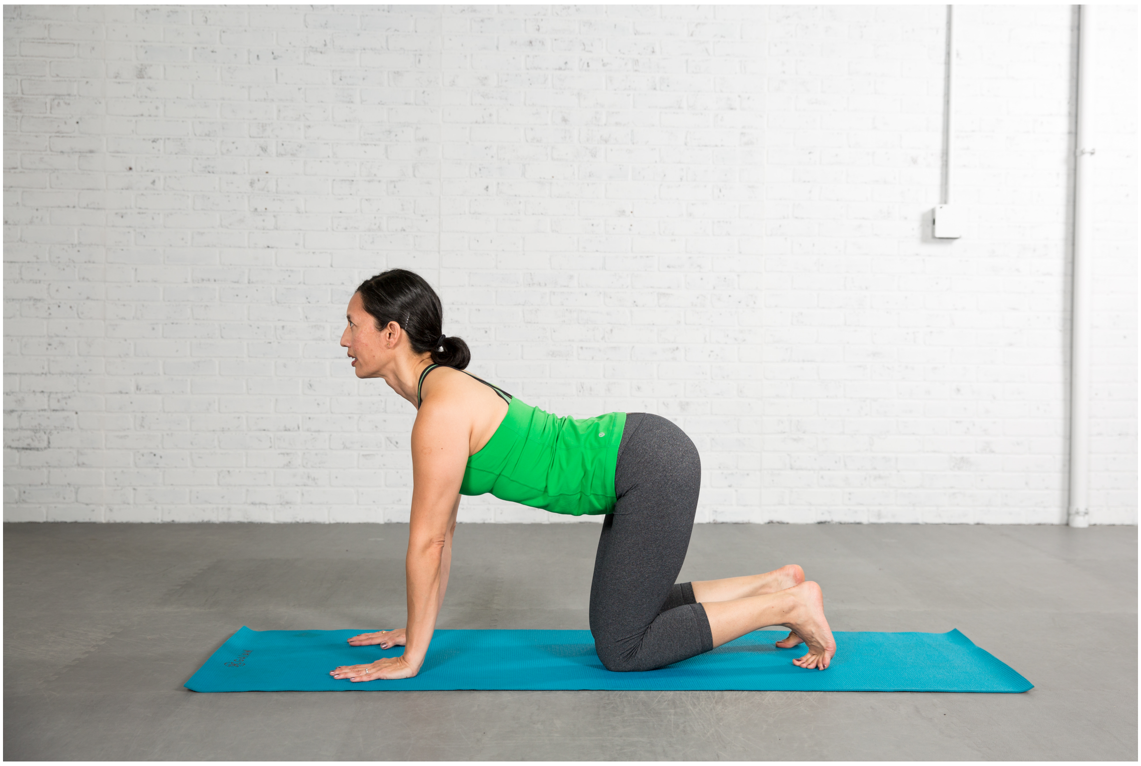
Drücken Sie die Fußspitzen, Oberschenkel und das Becken in den Boden, atmen Sie ein und strecken Sie die Arme. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, während Sie Ihre Brust anheben und Ihren Rücken sanft krümmen, während Sie Ihr Becken auf dem Boden halten. Halten Sie Ihre Schulterblätter nach hinten und unten, um die Schlüsselbeine zu öffnen, während Sie die Pose halten. Atme aus, während du dich wieder auf den Boden absenkst.

Katzen- / Kuhhaltung *(Marjaryasana / Bitilasana)*

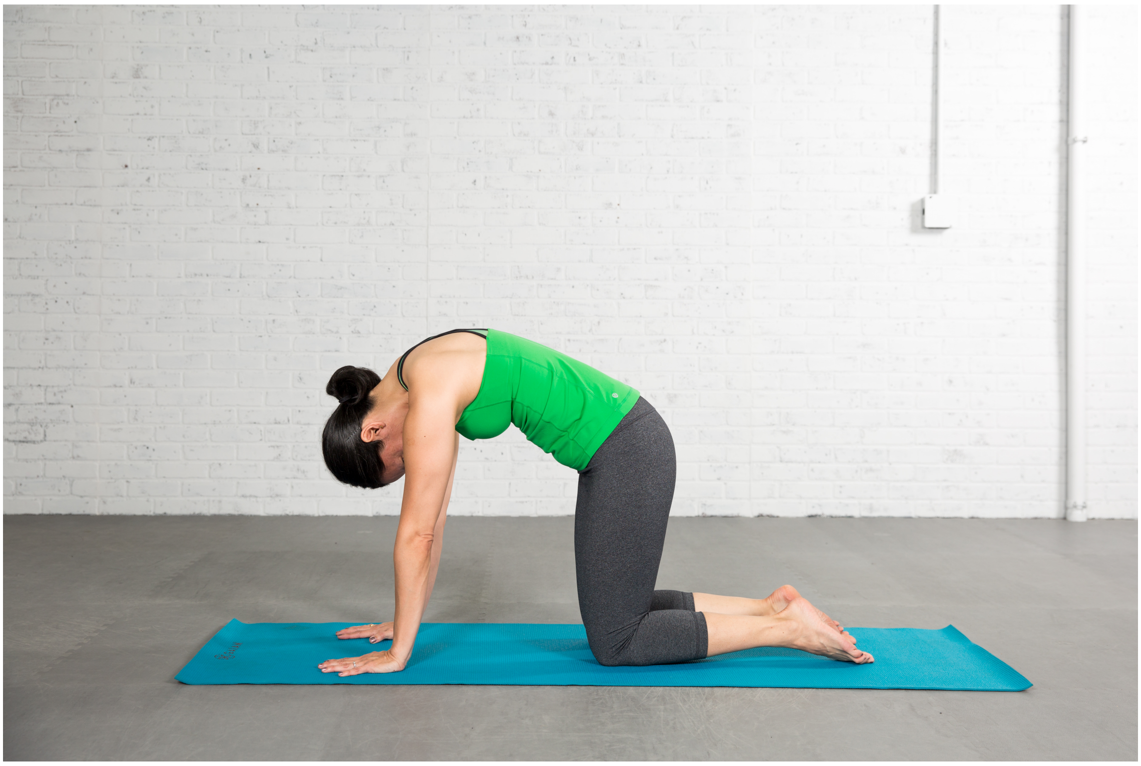
Die Kombination dieser beiden Posen zielt auf Wirbelsäule, Rumpf und Hals ab und hilft, Spannungen abzubauen.



Beginnen Sie auf Ihren Händen und Knien mit Ihren Handgelenken in einer Linie mit Ihren Schultern, Knien direkt unter Ihren Hüften und den Fußspitzen flach auf dem Boden. Halten Sie Kopf und Hals in einer neutralen Position.



Atme ein, während du sanft deinen Rücken krümmst, dein Kinn und deine Brust anhebst und deinen Magen in Richtung Matte entspannen lässt. Schauen Sie zur Decke, während Sie die Pose halten.

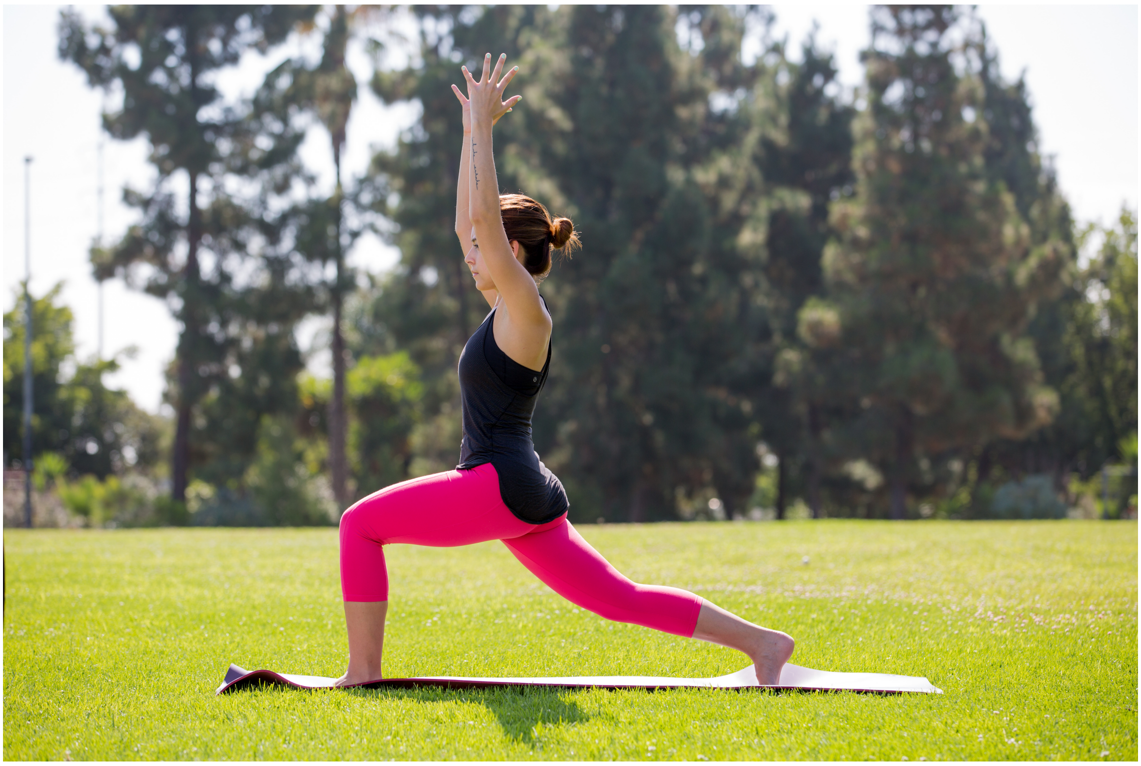


Atmen Sie aus, während Sie Ihren Rücken wie eine Katze an die Decke runden und Ihr Kinn fallen lassen, um zum Boden zu blicken. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Krieger 1 *(Virabhadrasana I)*

Diese stehende Haltung zielt auf Brust, Rumpf, Arme und Beine ab.

Beginnen Sie, indem Sie mit hüftbreit auseinander liegenden oder etwas breiteren Füßen stehen. Treten Sie mit dem rechten Fuß vor und zeigen Sie mit den Zehen geradeaus. Drehen Sie Ihren linken Fuß in einen 45-Grad-Winkel und halten Sie Ihr Becken nach vorne gerichtet.



Drücken Sie in Ihre linke Ferse und beugen Sie Ihr rechtes Knie in einem 90-Grad-Winkel über Ihren Knöchel. Greifen Sie mit den Armen gerade nach oben, heben Sie den Brustkorb an und halten Sie die Schulterblätter nach hinten und unten. Je nachdem, was sich für Sie am besten anfühlt, drücken Sie die Handflächen über Ihrem Kopf zusammen oder halten Sie sie auseinander. Greifen Sie mit den Fingerspitzen nach oben und blicken Sie auf Ihre Daumen, während Sie die Pose halten. (Wenn ein Blick nach oben Ihren Nacken stört, halten Sie Ihren Blick geradeaus.) Strecken Sie Ihr gebogenes Bein und senken

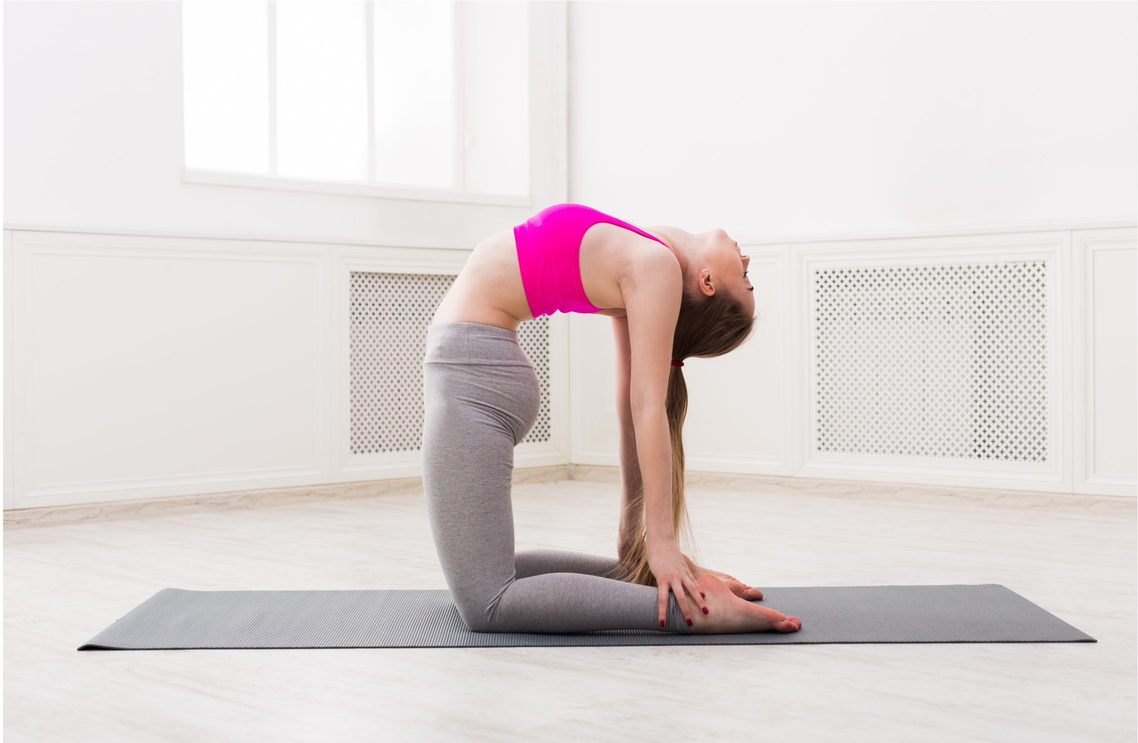
Sie Ihre Arme, um sie zu lösen. Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

Kamelhaltung *(Ustrasana)*

Back-Bending-Posen sind sofortige Energizer, um Ermüdung entgegenzuwirken.

Beginnen Sie in aufrechter Knieposition mit hüftbreit auseinander liegenden Knien. Drücken Sie Ihre Schienbeine und Fußspitzen in den Boden. Legen Sie Ihre Hände mit den Schultern nach hinten und unten mit den Fingern nach unten auf den Hüftrücken.

Lehnen Sie sich zurück und legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre rechte Ferse. Halten Sie dabei Ihre Brust angehoben und offen. Wechseln Sie die Arme und greifen Sie mit der linken Hand nach Ihrer linken Ferse. Tun Sie dies einige Male auf jeder Seite. Wenn es schwierig ist, Ihre Fersen zu erreichen, heben Sie sie an, indem Sie die Zehenböden auf den Boden legen.



Wenn Sie sich bereit fühlen, greifen Sie nach hinten und legen Sie beide Hände auf Ihre Fersen. Wenn es sich an Ihrem Nacken gut anfühlt, lassen Sie Ihren Kopf zurückfallen. Andernfalls halten Sie Ihren Kopf neutral. Denken Sie daran, weiter zu atmen, während Sie die Pose halten. Bringen Sie Ihre Hände zurück zu Ihren Hüften und verlassen Sie die Pose langsam und kontrolliert, indem Sie zuerst Ihre Brust, dann Ihren Hals und zuletzt Ihren Kopf anheben. Wenn Sie möchten, nehmen Sie zum Schluss ein paar Atemzüge in Kinderpose.

Werden Sie ein ACE-Spezialist für Verhaltensänderungen und lernen Sie neue Methoden, um sich mehr zu bewegen, Energie zu tanken und langfristig einen gesunden Lebensstil zu führen.

.

Inspiriert von ACE

Details