



16 Zwischenfersensitz

Setze Dich auf Deine Fersen. Tu dies nur, wenn Du keine Schmerzen hast.

Gib Deine Beine nun etwas nach außen, so dass Dein Gesäß dazwischen Platz hat.

Es kann hier sein, dass Du am Anfang z.B. ein Kissen unter dem Gesäß brauchst, um die Stellung sanfter zu gestalten.

Dieses Kissen sollte eine gewisse Festigkeit haben.

Dies ist eine sehr intensive Mobilisation der Hüftgelenke.

In der ersten Phase der Übung sind die Knie sind recht nah aneinander.

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

Spüre den Kontakt der Sitzbeinhöcker im Boden.

Beginne dann

Einatmend hier in der Mitte in der Grundposition, ausatmend schiebe wie beim Eislaufen nun das linke Knie nach vorne-außen, ganz zäh, minimal und langsam. Einatmend komm zurück, ausatmend schiebe das rechte Knie nach vorne-außen.

Der natürliche Atemrhythmus bestimmt die Bewegung.

Die Bewegung folgt dem Atem.

Wiederhole dies 5 -10 x pro Seite. Für einen letzten Atemzug bleib in Ruhe in der Mitte.

In der zweiten Phase der Übung bringe die Knie weiter auseinander.

Wenn Du eine Yogamatte benutzt gerne mattenbreit oder so wie es Dir gut möglich ist. Die Füße sind herangezogen.

Lege die Hände auf Deine Knie oder Oberschenkel.

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

Einatmend bist Du hier in der Mitte, ausatmend schiebe intensiv dein linkes Bein wie beim Eislaufen nach vorne-außen. Einatmend komm in die Mitte zurück, ausatmend schiebe das rechte Bein nach vorne-außen.

Der Oberkörper kann sich dabei ruhig mit in Drehung begeben.

Vielleicht bemerkst Du Unterschiede auf beiden Seiten.

Wenn Du Spannungen am inneren Knie wahrnimmst, kann das darauf hindeuten, dass Dein Hüftgelenk nicht ausreichend in Innendrehung frei ist und eine Scherkraft momentan noch auf dein inneres Knie wirkt. Möglicherweise ist es dann noch gut, Dich zur Entlastung auf ein Kissen zu setzen, was nicht zu stark nachgibt.



