



## 26 Vordere Oberschenkeldehnung → Bogen

### Vorübung für den Bogen:

Nimm Dir bei Bedarf einen Gurt oder eine Schlaufe zu Hilfe.

Lege Dich auf den Bauch. Die Hände unter der Stirn, die Beine ausgestreckt.

Einatmend beuge das linke Bein, fasse mit der linken Hand entweder den Vorfuß oder das Fußgelenk. Die rechte Hand unter der Stirn, der Kopf symmetrisch.

Es kann sein, daß Du noch nicht an Deinen Fuß herankommst, ohne Dich zu verkrümmen oder in ein Hohlkreuz zu fallen. Dann nimm unbedingt eine Schlaufe. Sonst übst Du ungünstig und an der Übung vorbei.

Atme ein. Ausatmend...

Schritt 1: Modelliere Deine linke Leiste in den Boden hinein.

Dort bleibt sie auch. Das ist sehr wichtig.

Schritt 2: Die Knie sind max. hüftbreit auseinander. Das ist ebenfalls wichtig.

Schritt 3: Die Ferse nähert sich jeweils ausatmend sanft dem Gesäß.

Schritt 4: Schiebe das angewinkelte Bein jeweils ausatmend kniewärts heraus .

Verlasse keinen der Schritte. Das sind Bedingungen für erfolgreiches Üben.

Wenn Du alle Vorbedingungen realisiert hast, atme 5 Atemzüge ein und aus.

Dann baue die Position sorgfältig auf der anderen Seite auf.

Wenn Du beide Seiten vorbereitet hast und dafür bereit bist, kannst Du mit beiden Beinen gleichzeitig üben. Aber nur, wenn Du die Bedingungen einhalten kannst.



Vielleicht nimmst Du die Dehnung auf den Oberschenkelvorderseiten wahr.

Wenn Du in der Übung - ob ein-oder beinbeinig geübt- Schmerzen im unteren Rücken oder im seitlichen Knie hast, ist das ein Zeichen dafür, dass Du diese Übung unbedingt brauchst. Gestalte die Übungsstärke jedoch unbedingt so, dass Du Dich nicht schädigst und weiter tief atmen kannst.



Wenn Du beidbeinig gut üben kannst, bist Du bereit für den Bogen.  
Wie in allen anderen Rückbeugen muss der untere Rücken lang bleiben,  
um keine Stauchung zu erzeugen.

Garant dafür ist, die Leisten oder das Schambein im Boden verankert zu  
belassen, die unteren Bauchmuskeln also angespannt zu haben.  
Das Gesäß muss dafür nicht unbedingt angespannt zu sein.

### Bogen:

Verankere bewußt das Schambein und die Leisten im Boden,  
greife beide Füße / Fußgelenke, öffne die Brust und hebe einatmend Beine,  
Rumpf und Kopf.

Schiebe die Schultern weg von den Ohren.

Die Zehen schieben aktiv Richtung Decke.

Atme tief 5 x ein und aus. Wenn sich durch die Atmung ein Schaukelbogen  
ergibt, ist das ganz natürlich.

Wenn Du kannst, kannst Du auch achtsam die Oberarminnenseiten (Biceps)  
nach außen drehen. Das dehnt diesen oft verkürzten Bereich und öffnet den  
Brustbereich.



