



9 Hohe Psoasdehnung / Beinflexion

1) Du liegst auf dem Rücken. Hebe das rechte Bein und umfasse es möglichst gestreckt dort, wo Du mit angehobenem Oberkörper und Kopf momentan gut fassen kannst.

Wichtig ist hier, dass Du den Nacken, den Kiefer und die Schulter in der Haltung entspannen kannst. Die Brustwirbelsäule ist hier richtig rund, sie hängt durch.

Der Fuß des gehobenen Beines ist entspannt oder gestreckt, so wie Du es umsetzen kannst.

Das linke Bein liegt so gut wie möglich gestreckt auf dem Boden.

Die Leiste wird im Verlauf der Übung immer flacher, die Kniekehle sinkt immer mehr zu Boden. Die hinteren Beinmuskeln des oberen Beins werden gedehnt. Achte hier darauf, daß Deine Kniescheibe zu Deinem Gesicht hin nach vorne zeigt.

Es geht darum, die Unabhängigkeit beider Beine zu üben und den Leistenbereich des liegenden Beins zu elastisieren.

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

Nimm Deinen ganzen Körper wahr.

Atme dann 5 x tief ein und aus. Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend läßt Du beide Beine in der Haltung los und gibst so Spannungen frei.

Nach den 5 Atemzügen senke ausatmend das rechte Bein, senke Oberkörper und Kopf und spüre nach. Vielleicht bemerkst Du einseitige Veränderungen, nach dem Du zunächst nur eine Seite beübt hast.

Baue dann achtsam die Haltung auf der anderen Seite auf oder wechsle auf dem Weg die Beine.





2) Du kannst die Übung auch mit abgelegtem Oberkörper und Kopf üben, wenn Dir die Variante mit angehobenem Oberkörper zu viel ist.

