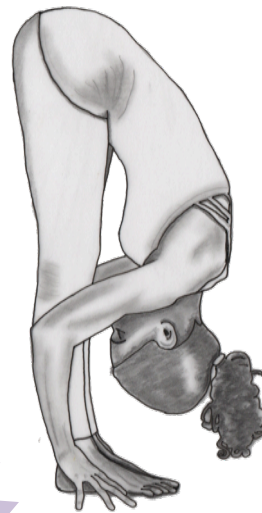




Ardha uttanasana

Die halbe Vorbeuge

Beginne im aufrechten Stand. Die Füße sind nah nebeneinander aufgestellt. Die Arme sind lang gestreckt und die Schultern sinken nach unten, während der Scheitel nach oben strebt. Bleibe drei Atemzüge lang in der Haltung und richte den Körper auf.



Hebe mit der nächsten Einatmung die Arme über den Kopf und komme ausatmend in eine vollständige stehende Vorbeuge. Die Knie können auch leicht gebeugt bleiben.

Variante 1:

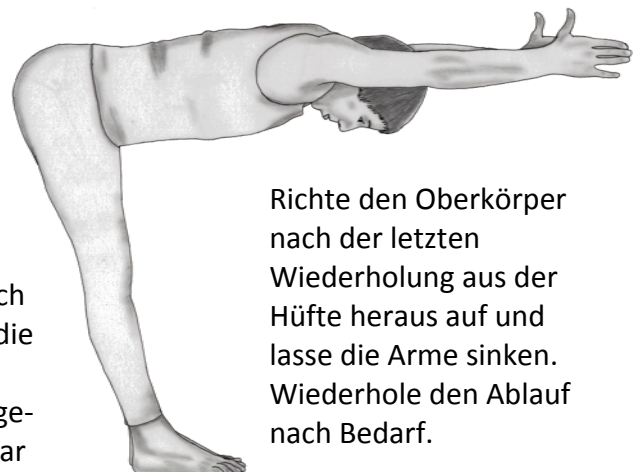
Setze in der Vorbeuge die Füße leicht auseinander, beuge die Knie und strecke einatmend die Arme nach vorne. Der Nacken bleibt lang, der Blick ist nach unten gerichtet.



Senke ausatmend den Oberkörper wieder nach unten und entspanne die Muskeln. Wiederhole den Übergang Vorbeuge-halbe Vorbeuge ein paar Mal.

Variante 2:

Strecke in der Vorbeuge die Beine, hebe den Oberkörper parallel zum Boden an und strecke die Arme lang nach vorne aus.



Richte den Oberkörper nach der letzten Wiederholung aus der Hüfte heraus auf und lasse die Arme sinken. Wiederhole den Ablauf nach Bedarf.

Ardha uttanasana

Ardha - halb; *ut* - gestreckt; *tana* - Rückseite

Ardha uttanasana ist die halb vorgebeugte Streckung der Körperrückseite. Auch wenn der Name an die vollständige stehende Vorbeuge - *uttanasana* - erinnert, ist die halbe Vorbeuge eine Haltung mit ganz eigenen Qualitäten.

Die Dehnung des Rückens ist in der halben Vorbeuge weniger intensiv, als in der vollständigen Vorbeuge. Gleichzeitig ist die Anforderung an die Haltearbeit der Muskeln im unteren Rücken, sowie im Schulter- und Hüftbereich, höher als in *uttanasana*.

Die vollständige Haltung, mit gestreckten Beinen, erfordert eine intensive Dehnung der Beinrückseite und des unteren Rückens, während der obere Rücken sich einer Streckung annähert, die schon fast der Spannung einer leichten Rückbeuge entspricht. Das Üben der halben Vorbeuge braucht also genug Zeit, um sich die Öffnung und Streckung des Oberkörpers und der Beine zu erarbeiten. Aus diesem Grund ist es sinnvoll mit einer Variante zu beginnen, in der die Knie gebeugt bleiben, denn das Beugen der Knie bewirkt eine grössere Bewegungsfreiheit im Rücken.

Auch die Haltung der Arme lässt sich variieren, um die Bewegung an die Möglichkeiten des eigenen Körpers anzupassen:

- Die Arme können seitlich, auf Schulterhöhe ausgestreckt werden.
- Ein Arm kann angewinkelt auf dem unteren Rücken abgelegt werden, während der andere Arm nach vorne ausgestreckt wird.
- Beide Arme können locker auf dem Rücken abgelegt werden, während der Rücken gestreckt wird, der Scheitel nach vorne schiebt und die Schultern nach hinten geschoben werden.
- In einer weiteren Variante kann ein Arm lang nach vorne gestreckt werden, während der andere Arm nach hinten gestreckt wird.
- Wenn Du magst und es für Dich geht, kannst Du auch für mehrere Atemzüge in der Haltung bleiben und Dich in die optimale Ausrichtung einfühlen.

Probiere am besten verschiedene Varianten aus, um die Haltung zu finden, die für Dich optimal ist und in der Du an der Öffnung des Oberkörpers und der Dehnung und Kräftigung des Rückens am besten arbeiten kannst. Falls Du einen großen Spiegel hast, kannst Du ihn nutzen, um die Haltung des Rückens zu überprüfen.