

Yoga mit Diana Lueger



Sängerin und Frontfrau Diana Lueger ist nicht nur erfolgreiche Musikerin. Ihre zweite Leidenschaft ist Yoga (www.perform.at). Die indische Lebensphilosophie ist ihr so wichtig, dass sie eine Ausbildung zur Lehrerin gemacht hat. Im Wiener Studio Perform unterrichtet sie jetzt im zwei Wochen Rhythmus. WOMAN zeigt sie ihre liebsten Übungen und erklärt, worauf man dabei achten muss.



Stehender Bogen (Dandayamana-Dhanurasana)

Das linke Bein anspannen, mit der rechten Hand den rechten Fuß von innen am Knöchel greifen (wichtig: Greifen Sie den Knöchel an der Innenseite, die Ellenbogenbeuge zeigt dabei vom Körper weg, auch wenn sich das am Anfang komisch anfühlt), die linke Hand nach oben strecken. Dann mit dem rechten Fuß in die Hand nach hinten und oben kicken, den Oberkörper nach vorne absenken. Eine Minute halten, mit der anderen Seite wiederholen.



Grätsche mit dem Kopf am Boden (Prasarita Paschimottanasana)

Die Beine gut 120 cm grätschen (je nach Körpergröße den Schritt variieren). Mit gestreckten Beinen aus dem unteren Rücken heraus nach vorne beugen, mit den Händen die Fußaußenkanten oder die Fesseln greifen. Nach vorne beugen, bis die Stirn den Boden berührt, die Beine dabei gestreckt lassen. Eine Minute halten.



Dreieck (Triconasana)

Die gestreckten Beine gut 120 cm grätschen, die Arme seitlich ausstrecken. Aus der Hüfte heraus nach rechts beugen, bis der Oberkörper annähernd parallel zum Boden ist. Die Handflächen nach vorne drehen, die linke Hand zeigt senkrecht nach oben, die rechten Fingerspitzen zeigen zum oder berühren sogar den Boden. Eine Minute halten, auf der anderen Seite wiederholen.



Seitliches Brett (Vasisthasana)

Auf den Bauch legen, mit den Armen den Oberkörper nach oben schieben (wie bei Liegestütz-Ausgangsposition). Der Körper berührt nur mit den Handflächen und den Zehen den Boden, die Arme sind gestreckt. Von den Schultern bis zu den Fersen ist der Körper eine gerade Linie. Nun den linken Arm zur Decke heben und den Körper um 90 Grad in eine seitliche Lage drehen, dabei gestreckt halten. Einige Sekunden halten, dann mit dem rechten Arm wiederholen.



Sphinx

Auf den Bauch legen, die Ellenbogen sind unter den Schultern, die Unterarme liegen auf dem Boden auf. Die Beine sind gestreckt, die Zehen sind nach hinten gerichtet. Jetzt den Oberkörper bis zum Beginn des Rippenbogens vom Boden abheben. Der Blick bleibt dabei nach vorne gerichtet, der Nacken entspannt. Eine Minute halten.



Ein angewinkeltes Bein (Janu Sirsasana)

Auf den Boden setzen, das rechte Bein strecken, das linke anwinkeln. Die linke Fußsohle an die rechte Oberschenkelinnenseite anlegen. Mit der Stirn zum rechten Knie gehen, die Stirn muss das Knie berühren (eventuell das Bein leicht beugen). Gleichzeitig mit den Händen die rechte Fußsohle greifen. 30 Sekunden halten, mit dem anderen Bein wiederholen.



Drehsitz (Marichyasana)

Rechtes Bein strecken, das linke anwinkeln. Mit der linken Hand hinter dem Rücken abstützen, den rechten Ellenbogen vor das linke Knie geben, die Handfläche zeigt nach vorne. Den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach links drehen, im Rücken nicht einknicken. Zum Abschluss über die linke Schulter nach hinten blicken. 30 Sekunden halten, auf der anderen Seite wiederholen.

