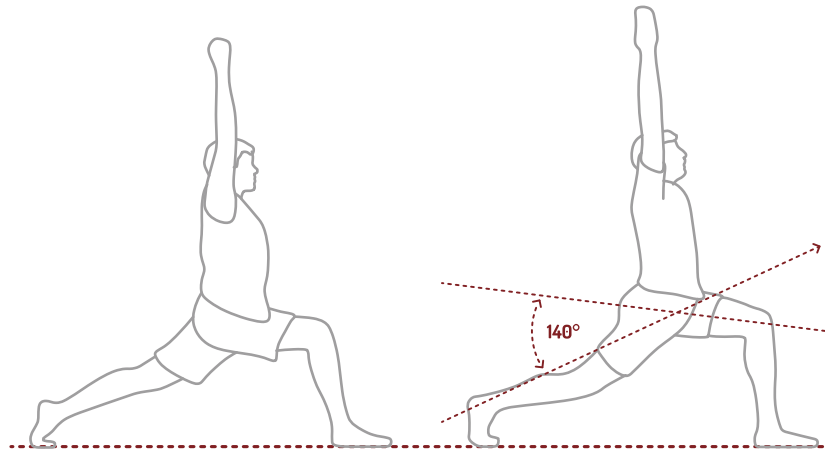


Yoga-Pose der Woche:

### Die High-Lunge-Pose



Die High-Lunge-Pose zu Deutsch „Hoher Ausfallschritt“ ist eine typische Übung im Yoga-Flow. Das bedeutet, dass die einzelnen Übungen nicht abrupt enden und danach die nächste begonnen wird, sondern dass der Übergang zwischen den einzelnen Posen fließend ist. Der Hohe Ausfallschritt ist dabei eine typische Übergangspose. Sie wird also durchgeführt, um von einer Pose geschmeidig in die Nächste zu wechseln.

Die Pose ist nicht nur ein guter Übergang, sondern sie stärkt die Stabilität und Balance und dehnt die Waden, die Kniesehnen, die Oberschenkel und die Gesäßmuskeln. Wie einige der **letzten Übungen** kann die Übung insbesondere bei Rückenschmerzen und Schmerzen im Becken unterstützend oder vorbeugend wirken. Wichtig ist die korrekte Ausführung.

Die Ausführung der Pose hängt nun maßgeblich von der Ausgangsposition ab. Wenn man aus dem herabschauenden Hund (Übung 01) startet, ist es natürlich komplett anders, als wenn man aus der Krieger 2 Pose startet (Übung 08). Grundsätzlich ist das Ziel der Übung, eines der beiden Beine so weit nach hinten zu strecken wie möglich, während das andere Bein im rechten Winkel fest auf dem Boden steht und so Stabilität gibt. Wichtig ist es, dass bei dem gedehnten und gesteckten Bein nur die Fußzehen den Boden berühren und dass der Rücken gerade durchgestreckt bleibt. Die Arme neben den Ohren nach oben gerade ausstrecken. Außerdem muss das Becken gerade bleiben und nicht seitlich abkippen.

Tipp: Am Anfang nicht so tief runter, besser darauf achten, dass hinteres Bein, Rücken und Arme gerade und gestreckt bleiben. Wenn man sich stabil und sicher fühlt, nach und nach tiefer gehen.