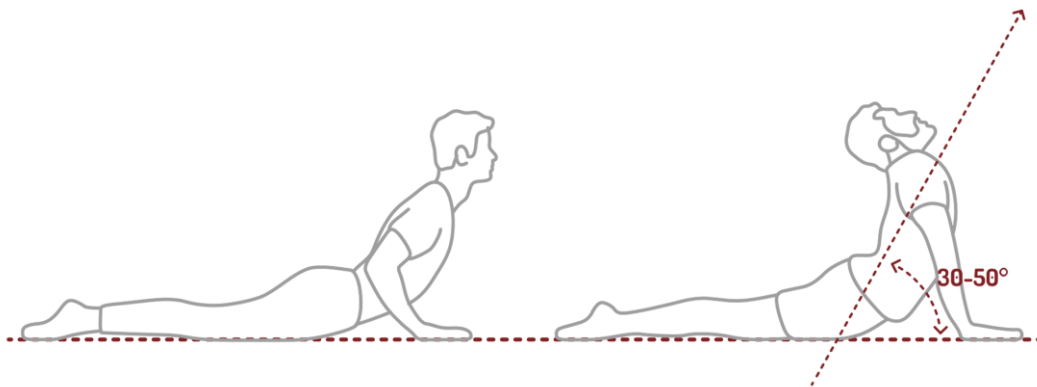


Kobra Pose



Die Kobra ist eine der bekanntesten und beliebtesten Yoga-Posen überhaupt, sie ist Teil des Sonnengrusses. Diese mittelschwere Übung dehnt vor allem den Rücken und öffnet den Brustbereich. Neben der Rückenmuskulatur stärkt die Übung die Oberschenkel und den Po. Daher hilft sie sehr gut bei akuten Rückenschmerzen und kann regelmäßig geübt, Krankheiten wie einem Hexenschuss oder einem Bandscheibenvorfall vorbeugen.

Um die Kobra-Pose auszuführen, legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte, die Füße flach mit der Sohle nach oben. Die Oberarme an die Rippen pressen, die Hände unterhalb der Schultern auf leicht in die Matte pressen.

Nachdem Sie ein paar Atemzüge tief ein- und ausgeatmet haben, drücken Sie Ihren Oberkörper langsam mit Unterstützung der Arme nach oben. Wichtig dabei ist, die Oberschenkel und den Spann der Füße während der ganzen auf den Boden zu pressen. Lieber weniger nach oben kommen und die Übung dafür korrekt ausführen.

Sind Ihre Arme komplett durchgestreckt, ziehen Sie Ihre Schultern leicht nach hinten. Sie müssten jetzt automatisch nach oben schauen und eine leichte Dehnung in den Armen verspüren. Diese Position nun etwa 30 Sekunden oder Fortgeschrittene auch länger halten und danach wieder entspannen und lockern. Oder aus der Übung in den herabschauenden Hund gehen.