



# Entspannen

## Regenerieren und erblühen

In der Frühlingszeit, wenn die Natur erwacht, zieht es auch uns wieder verstärkt nach draussen und steigt die Lust, sich zu bewegen und aktiv zu werden. Zugleich kennen viele die Frühlingsmüdigkeit – die verringerte Leistungsbereitschaft und Mattigkeit, die durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufen wird.

Es lohnt sich, diese beiden Aspekte des Frühlings in die Asana-Praxis zu integrieren, und neben der aktiven,

energetischen Praxis auch immer wieder regenerierend zu üben. Die folgende Serie ermöglicht uns, zur Ruhe zu kommen und zugleich unseren Energietank aufzufüllen. Bleibe jeweils fünf bis zehn Minuten in jeder Stellung und beobachte mit passivem Geist, was im Körper geschieht.

■ Text: und Modell: Ana Reinoso, dipl. Iyengar-Yogalehrerin, Bern, [www.anareinoso.ch](http://www.anareinoso.ch)  
■ Fotos: Pascal Corbat



## Supta Baddha Konasana

**Material:** ein Bolster für den Rücken, eine Decke für den Kopf, ein Gurt für die Beine

Platziere den Gurt auf der Höhe des Kreuzbeines und führe ihn über die Oberschenkel und unter den Füßen

durch. Die Fußsohlen berühren sich. Setze dich etwa eine Handbreite vom Kissen entfernt, damit der untere Rücken frei bleibt. Lege dich mit langer Wirbelsäule nach hinten und platziere die Decke so, dass Kopf und Nacken, nicht aber die Schultern gestützt sind.



## Supta Virasana

**Material:** ein Bolster für den Rücken, eine Decke für den Kopf

Setze dich in Virasana vor das Bolster. Die Knie bleiben zusammen, die Zehen zeigen gerade nach hinten. Lege dich über das Bolster, die Decke stützt Kopf und Nacken.

## Adho Mukha Svanasana

**Material:** ein Bolster

Presse die Hände und die Füße gleichmässig in den Boden und strecke so deinen ganzen Körper lang. Die Stirn ruht auf dem Bolster.



## Adho Mukha Virasana

**Material:** ein Bolster, evt. eine Decke für den Kopf

Bringe die grossen Zehen zusammen und nimm die Knie so weit auseinander, dass das Bolster bis zum Schambein

geschoben werden kann. Setze dich auf die Fersen und beuge dich mit langer Wirbelsäule übers Bolster. Drehe den Kopf zur Seite und schliesse die Augen.





## Salambha Sarvangasana

**Material:** ein Bolster, ein Stuhl, eine Schaumstoffplatte oder Decken

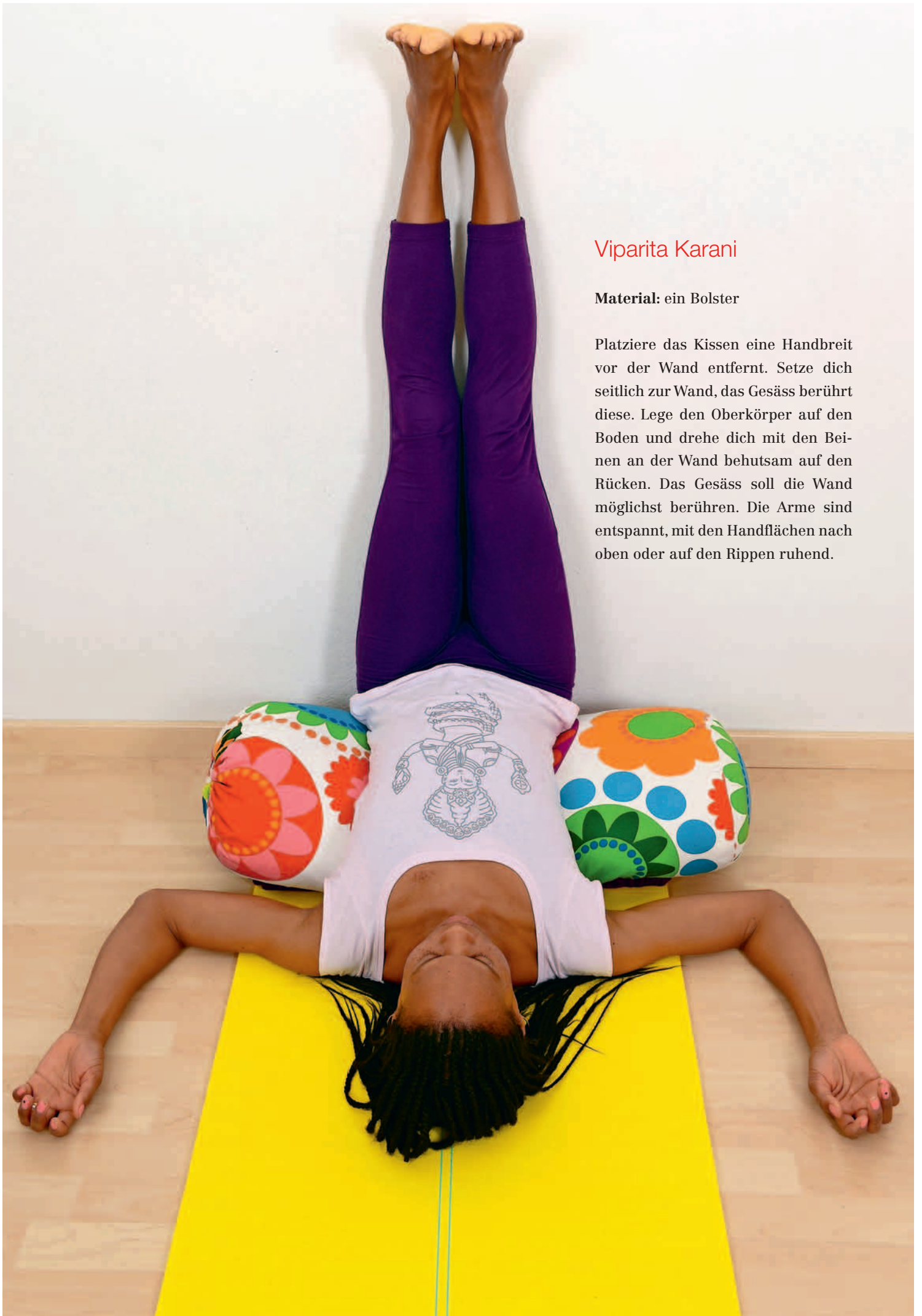
Setze dich rücklings auf den Stuhl und rutsche sorgfältig hinunter. Schultern und ein Drittel des Nackens sind vom Bolster gestützt. Fasse die Hinterbeine des Stuhls, um den Brustraum zu öffnen.

## Ardha Halasana

**Material:** ein Stuhl, vier Decken

Schultern und ein Drittel des Nackens sind von den Decken gestützt. Mit dem Druck der Zehen auf dem Stuhl streckst du die Beine. Strecke die Hände nach hinten und drehe die Hände auf, um den Schulterbereich zu öffnen.





## Viparita Karani

**Material:** ein Bolster

Platziere das Kissen eine Handbreit vor der Wand entfernt. Setze dich seitlich zur Wand, das Gesäss berührt diese. Lege den Oberkörper auf den Boden und drehe dich mit den Beinen an der Wand behutsam auf den Rücken. Das Gesäss soll die Wand möglichst berühren. Die Arme sind entspannt, mit den Handflächen nach oben oder auf den Rippen ruhend.