



10 YOGA Asanas

DIE DU BISHER FALSCH GEMACHT HAST



TINT-Lehrerin Barbra Noh

THERE IS NO TRY.

INHALT

Aber in traditionellem Yoga ... 3

STEHHALTUNGEN

Krieger 1 – Kraft und Balance 4

Krieger 2 – Schwieriger, als Du denkst 7

Dreieck – keine einfache Pose 10

Baum – Spiegel Deines Inneren 13

RÜCKBEUGEN

Stuhl – Hassliebe für eine Yogapose 16

Kobra – Ursache für Rückenschmerzen? 19

Kamel – eine sichere Rückbeuge? 22

Wild Thing – öffne Dein Herz 25

ARMSTÜTZEN

Herabschauender Hund – die ultimative Asana 28

Krähe – überwinde Deine Ängste 31

ABER IN TRADITIONELLEM YOGA ...

Obwohl Yoga eine 5000 Jahre alte Tradition ist, wäre es naiv anzunehmen, dass die Yogaposen (Asanas) Tausende von Jahren alt sind und seit Beginn des Yoga unverändert gelehrt wurden.

Tatsächlich ist dies keinesfalls der Fall: Es gibt keine Hinweise auf eine Form der traditionellen oder gar ursprünglichen Ausführung der Yogaposen. Die Wahrheit ist, dass nur sehr wenige Posen in den alten Texten dokumentiert sind und es sich dabei um Variationen von sitzenden oder liegenden Meditationshaltungen handelt. Es gab kein Dreieck oder Herabschauenden Hund. Tatsächlich bedeutet das Wort Asana auf Sanskrit einfach nur „Sitz“.

Abgesehen davon gibt es keine klare schriftlich dokumentierte Geschichte oder historische Tradition der Lehren des Yoga. Die Textdokumentation des Hatha-Yoga ist ziemlich undurchsichtig. Es stellt sich also die Frage, ob es so etwas wie eine „traditionelle“ Yogapraxis oder Ausrichtung gibt.

Man sollte Yoga stattdessen als eine Wissenschaft betrachten und versuchen, es auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse der angewandten Anatomie und Körpermechanik zu verstehen. Und sich nicht scheuen, sie auch einmal in Frage zu stellen.

Aus diesem Grund haben wir dieses Asana-eBook erstellt, das auf persönlicher Erfahrung, kontinuierlichem Studium und dem gesammelten Wissen der größten Yogis der Welt basiert: unserer Lehrer auf TINT.

Dieses eBook hilft dir nicht nur dabei, deinen Bewegungsumfang zu vergrößern und deine Ausrichtung zu verbessern, sondern es ermöglicht dir auch, dein wahres Potenzial zu entfalten und mehr Gesundheit und Glück in deinem Leben zu schaffen.

Also, komm auf deine Yogamatte und spüre den Unterschied. Frag deinen inneren Guru, was sich für dich am besten anfühlt.

Namasté!

KRIEGER 1 – KRAFT UND BALANCE

Krieger 1, bzw. *Virabhadrasana 1* auf Sanskrit, ist die erste einer Reihe stehender Asanas, die als Krieger bezeichnet werden: Krieger 1, Krieger 2, und Krieger 3. Betrachte Krieger 1 als ein Symbol für Fokus und Kraft, um dich durch die größten Herausforderungen während deiner Yogapraxis zu führen.



TINT-Lehrer Matt Giordano

STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Tritt aus der Berghaltung mit einem Fuß nach hinten in den Ausfallschritt.
2. Setze die Ferse ab und platziere den Fuß in einem Winkel von 45-60 Grad.
3. Schiebe die vordere Ferse in den Boden und spanne das Gesäß an.
4. Bringe die Hüfte möglichst parallel zum vorderen Mattenrand.
5. Schiebe den hinteren Oberschenkel weg und die Ferse zum Boden.
6. Beuge das vordere Knie, sodass es über dem vorderen Sprunggelenk ist.
7. Ziehe den Bauch und die Rippen nach oben von der Hüfte weg.
8. Strecke die Arme über den Kopf mit den Handflächen zueinander.
9. Halte den Kopf in einer neutralen Position nach vorn gerichtet.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule u. leichte Rotation der Brustwirbelsäule
- Abduktion u. Aufwärtsrotation der Schulterblätter
- Abduktion u. Außenrotation der Schulter
- Leichte Flexion der Ellenbogen

Unterkörper

Vorderes Bein:

- Nutation des Iliosakralgelenks
- Flexion der Hüfte
- Flexion des Knies
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Hinteres Bein:

- Kontranutation des Iliosakralgelenks
- Streckung und Adduktion der Hüfte
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker u. –beuger zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- Sägezahnmuskel zur Aufwärtsrotation u. Abduktion der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Deltamuskeln u. Bizepse zur Abduktion der Schulter

Unterkörper

Vorderes Bein:

- langer u. kurzer Adduktorenmuskel, um Nachinnenfallen des Knies zu vermeiden
- großer Gesäßmuskel u. ischiokrurale Muskulatur zur Flexion von Hüfte und Knie
- Intrinsische u. extrinsische Muskeln des Fußes zur Dorsalflexion des Sprunggelenks

Hinteres Bein:

- ischiokrurale Muskulatur, mittlerer u. großer Gesäßmuskel, großer Anzieher zur Streckung der Hüfte
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel zur Streckung des Knies
- Intrinsische Muskeln des Fußes, um Fußgewölbe aktiv zu halten

WIRKUNG

- + Stärkt und dehnt den ganzen Körper
- + Verbessert Fokus, Gleichgewicht und Stabilität
- + Fördert die Durchblutung und Atmung
- + Steigert Kraft und Ausdauer

ASANA-BAUKASTEN

- Praktiziere Krieger 1 als Teil der Sonnengröße (*Surya Namaskar*), insbesondere im Sonnengruß B.
- Baue Krieger 1 in eine Sequenz aus einer oder mehreren der folgenden Posen ein: Ausfallschritt, Berghaltung oder Krieger 2.
- Krieger 1 ist eine gute Vorbereitung für tiefere Rückbeugen und kompliziertere Stehhaltungen wie die Gedrehte Stuhlhaltung oder Krieger 3.
- Gehe weiter in den Demütigen Krieger, indem du den Oberkörper nach vorn an die Innenseite des gebeugten Beins bringst; verschränke die Hände hinter dem Rücken, strecke die Arme und bringe die Hände in Richtung Kopf.



SOFORTLÖSUNGEN

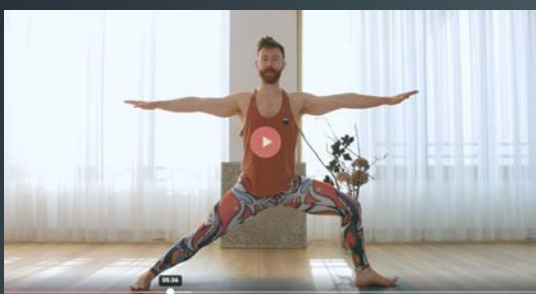
- Je mehr die hinteren Zehen nach vorn zeigen, desto einfacher wird die Pose.
- Wähle einen kürzeren Stand für mehr Stabilität in den Beinen.
- Um beide Hüften nach vorn zu bringen, hebe die hintere Ferse für einen Ausfallschritt an oder bringe die Füße hüftbreit auseinander.
- Strecke insbesondere die kleinen Finger in Richtung Decke.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Wenn du nach weiterer Inspiration suchst, wie du Krieger 1 und andere Stehposen für mehr Stabilität in deine Yogapraxis integrieren kannst, schau dir Faith Hunters [Chakra Awakening Body & Soul](#) oder Desirée Rumbaugh's und Adrew Rivin's [Transformational Home Practice](#) an.

Um die Grundlagen der richtigen Ausrichtung in Krieger 1 zu verstehen, schau dir [Essentials of Yoga](#) von Matt Giordano an.

Übe verschiedene Kriegerhaltungen und spüre deren kräftigende Wirkung in Finlay Wilson's [Freedom](#) Klasse.



LEG DIREKT LOS.

KRIEGER 2 – SCHWIERIGER, ALS DU DENKST

Krieger 2 ist eine häufig praktizierte Yogapose und scheint so einfach, dass sie oft vernachlässigt wird. Wird die Pose allerdings richtig ausgeführt, kann *Virabhadrasana 2* sehr intensiv sein, da es den ganzen Körper ausrichtet. Deshalb ist es wichtig, auf die korrekte Ausrichtung in dieser Asana zu achten.

TINT-Lehrerin Barbra Noh



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Beginne in der Berghaltung (*Tadasana*) und tritt mit einem Fuß zurück.
2. Bringe den hinteren Fuß parallel zum kurzen Mattenrand; der vordere Fuß zeigt nach vorn.
3. Beuge das vordere Knie 90 Grad, sodass es über dem Sprunggelenk ist.
4. Rotiere den vorderen Oberschenkel nach außen; schiebe den vorderen Oberschenkel nach vorn und den hinteren Oberschenkel nach hinten.
5. Rotiere den hinteren Oberschenkel nach außen und halte das Bein gestreckt und den Fuß aktiv.
6. Hebe die Arme parallel zum Boden und rotiere sie nach außen.
7. Öffne den Brustkorb und drehe die Handfläche dann zum Boden.
8. Hebe die Achseln an und schaffe Länge in der Taille.
9. Halte die Wirbelsäule gestreckt und den Körper aufrecht.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- neutrale Wirbelsäule u. leichte Rotation in der Brustwirbelsäule
- gerades Becken
- Abduktion u. Außenrotation der Schulter
- Abduktion der Schulterblätter
- Pronation der Unterarme

Unterkörper

Vorderes Bein:

- Nutation des Iliosakralgelenks
- Flexion u. Abduktion der Hüfte
- Streckung des Knies
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Hinteres Bein:

- Kontranutation des Iliosakralgelenks
- Streckung u. Abduktion der Hüfte
- Streckung des Knies
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker und -beuger zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- Sägezahnmuskel zur Abduktion der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Deltamuskeln u. Bizepse zur Flexion der Schultern
- viereckiger u. runder Einwärtsdreher zur Pronation der Unterarme

Unterkörper

Vorderes Bein:

- mittlerer u. kleiner Gesäßmuskel zur Abduktion der Hüfte
- Beckenmuskulatur, um Absinken der Hüfte zu verhindern
- ischiokrurale Muskulatur zur Flexion von Hüfte und Knie
- intrinsische Muskeln des Fußes zur Dorsalflexion des Sprunggelenks

Hinteres Bein:

- mittlerer u. kleiner Gesäßmuskel, ischiokrurale Muskulatur, Piriformis u. Beckenmuskulatur zur Streckung u. Abduktion der Hüfte
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel zur Streckung des Knies
- Intrinsische Muskeln des Fußes, um Fußgewölbe aktiv zu halten

WIRKUNG

- + Öffnet Hüften, Brustkorb und Schultern
- + Aktiviert die Rückenmuskulatur, insbesondere den Rückenstrecker
- + Kräftigt Quadrizeps, Adduktoren und ischiokrurale Muskulatur
- + Dehnt Oberschenkelinnenseiten, Lenden- und Brustmuskulatur
- + Stärkt Sprunggelenke und Fußgewölbe

ASANA-BAUKASTEN

- Übe Krieger 2 in dynamischen Übergängen in und aus dem Ausfallschritt, Krieger 1 oder Krieger 3.
- Bereite die Muskeln der Außen- und Innenseite der Hüften auf die erforderliche Rotation vor, indem du den Gebundenen Winkel übst.
- Einer der häufigsten Übergänge ist die Bewegung von Krieger 2 in den Friedvollen Krieger, zurück in Krieger 2 und den (Gestreckten) Seitlichen Winkel.
- Praktiziere Krieger 2 vor oder nach dem Dreieck, da die Ausrichtung der Füße die gleiche ist. Du musst nur das vordere Bein strecken für das Dreieck.



SOFORTLÖSUNGEN

- Überstrecke das hintere Knie nicht.
- Aktiviere die Beine, indem du die Füße zueinander ziehst und die Hüfte zurückschiebst.
- Spanne die Rumpfmuskulatur an und zieh den Bauchnabel ein.
- Halte den unteren Rücken leicht gewölbt, um nicht zu viel Druck auf die hintere Hüfte zu bringen.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Für Inspiration, wie du Krieger 2 und andere Stehposen in deine Yogapraxis integrieren kannst, schau dir [Transformational Home Practice](#) von Desirée Rumbaugh und Andrew Rivin oder [Yin & Yang for Hips and Lower Spine](#) von David Lurey und Mirjam Wagner an.

Erfahre mehr über die korrekte Ausrichtung in Krieger 2 von Barbra Noh in ihrer [Therapeutic Alignment Immersion](#).

Yoga-Neulinge können die Grundlatten für Krieger 2 mit Matt Giordano in [Yoga for the Absolute Beginner](#) üben.



LEG DIREKT LOS.

DREIECK – KEINE EINFACHE POSE

Trikonasana, wie diese Pose auf Sanskrit heißt, besteht aus klaren Linien und Winkeln: Wirbelsäule, Oberarm und vorderes Bein bilden ein perfektes Dreieck. Obwohl es zu den Grundübungen im Yoga gehört, sollte diese Pose nicht als zu einfach abgestempelt werden, um auf die richtige Ausrichtung zu achten.



TINT-Lehrer Desirée Rumbaugh & Andrew Rivin

STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Beginne im Gestreckten Seitlichen Winkel.
2. Beuge die Knie, setze die Hände auf den Boden und beuge dich zurück.
3. Strecke die Beine wieder und schiebe die Sitzbeinhöcker auseinander.
4. Zieh das Schambein nach oben und hebe den hinteren Arm.
5. Drehe den Kopf zum Boden, ohne den Brustkorb sinken zu lassen.
6. Strecke die Unterseite des Körpers und schaffe Länge im Oberkörper.
7. Stelle den hinterem Fuß im 90-Grad-Winkel auf.
8. Schiebe den vorderen Oberschenkel nach unten, den hinteren zurück.
9. Dreh den Bauchnabel nach oben in Richtung Decke.
10. Öffne den Brustkorb, ohne dich in die Schultern fallen zu lassen.
11. Bringe Arme und Schultern in eine Linie.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- neutrale Wirbelsäule mit leichter Rotation im Brustkorb
- Abduktion der Schulterblätter
- Abduktion u. Außenrotation der Schultern
- neutrale Position der Unterarme

Unterkörper

Vorderes Bein:

- Nutation des Iliosakralgelenks
- Flexion u. Abduktion der Hüfte
- Streckung des Knies
- Plantarflexion des Sprunggelenks

Hinteres Bein:

- Kontranutation des Iliosakralgelenks
- Streckung u. Adduktion der Hüfte
- Streckung des Knies
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker u. -beuger zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- Sägezahnmuskel zur Abduktion der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Deltamuskeln u. Bizepse zur Abduktion der Schultergelenke

Unterkörper

Vorderes Bein:

- mittlerer u. kleiner Gesäßmuskel zur Abduktion der Hüfte
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel zur Streckung des Knies
- großer Gesäßmuskel u. Piriformis zur Abduktion u. Flexion der Hüfte
- Intrinsische u. extrinsische Muskeln des Fußes zur Stabilisierung

Hinteres Bein:

- ischiokrurale Muskulatur, Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel zur Streckung des Knies
- Piriformis u. Beckenmuskulatur zur Hüftstreckung
- mittlerer u. kleiner Gesäßmuskel zur Abduktion der Hüfte

WIRKUNG

- + Stärkt die Muskeln im Oberkörper
- + Öffnet Brustkorb und Hüften
- + Verbessert die Flexibilität der Hüfte und ischiokruralen Muskulatur
- + Kräftigt die Oberschenkel, Knie und Sprunggelenke
- + Dehnt den ganzen Körper
- + Stimuliert die Bauchorgane

ASANA-BAUKASTEN

- Um den Zugang zu dieser Pose zu erleichtern, kannst du die untere Hand auf einem Block oder auf dem Bein absetzen.
- Gehe vom Krieger 2 in den Gestreckten Seitlichen Winkel und dann ins Dreieck.
- Nutze das Dreieck als Ausgangspunkt für andere Stehposen wie Krieger 2, Ausfallschritt, Krieger 1, Gedrehtes Dreieck oder Gedrehter Seitlicher Winkel.
- Strecke die Arme zu den Seiten aus für den Stern und beuge dich nach vorn in die Stehende Vorbeuge im Spreiz.
- Aktiviere die Rumpfmuskulatur, indem du die untere Hand in der Luft lässt.
- Wickle den oberen Arm um den Rücken und greife die Oberschenkelinnenseite des hinteren Beins.



SOFORTLÖSUNGEN

- Komme aus dem Gestreckten Seitlichen Winkel in die Pose statt aus Krieger 2.
- Beuge dich nach hinten, um die Hüfte nach vorn kippen zu lassen, bevor du die Beine streckst.
- Zieh den oberen Arm in den Schultergürtel, bevor du den Arm hebst.
- Um Kompression im Nacken zu vermeiden, schaue nach unten.
- Stell dir vor, du willst deine Matte mit den Füßen auseinanderreißen.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Übe das Dreieck in einer abgerundeten Yogasequenz in einem unserer Programme auf TINT, wie z. B. Alex Harfields [Dips, Binds and Balances](#) oder Matt Giordanos [Essentials of Yoga](#).

Dank Desirée Rumbaugh und Adrew Rivins [Transformational Home Practice](#) kannst du ihren Anweisungen direkt in deinem Wohnzimmer folgen oder mit David Lurey und Mirjam Wagners [Yin & Yang for Hips and Lower Spine](#) durch eine belebende Yogapraxis fließen.



LEG DIREKT LOS.

BAUM – SPIEGEL DEINES INNEREN

Der Baum (*Vrksasana*) ist eine der ersten stehenden Balanceposen, die Yogis lernen. Doch obwohl diese Asana relativ einfach ist, heißt das nicht, dass sie nicht auch herausfordernd sein kann. Unruhe und fehlende Konzentration machen diese Yogapose zu einem Spiegel deines inneren Zustands.



TINT-Lehrer
Desirée Rumbaugh & Andrew Rivin

STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Beginne in der Berghaltung und verlagere das Körpergewicht in ein Bein.
2. Hebe das andere Bein und beuge das Knie
3. Greife mit der Hand das Sprunggelenk des gebeugten Knies.
4. Lege die Fußsohle gegen den Oberschenkel des Standbeins; die Zehen zeigen nach unten.
5. Drücke den angehobenen Fuß gegen den Oberschenkel des Standbeins und den Oberschenkel gegen den Fuß.
6. Bringe das gebeugte Knie in eine Ebene mit dem restlichen Körper.
7. Strecke die Wirbelsäule in zwei Richtungen, also nach unten Richtung Beine und nach oben zur Kopfkronen.
8. Fixiere den Blick auf einen Punkt vor dir, der sich nicht bewegt.
9. Wenn du dich stabil fühlst, hebe die Arme über den Kopf.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- neutrale Wirbelsäule
- gerades Becken
- leichte Flexion u. Adduktion der Schulter
- Streckung der Ellenbogen
- Pronation der Unterarme
- Streckung der Handgelenke, Hand und Finger

Unterkörper

Standbein:

- neutrale Hüfte
- Streckung des Knies

Angehobenes Bein:

- Flexion, Außenrotation u. Abduktion der Hüfte
- Flexion des Knies
- Dorsalflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker u. -beuger zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- Trizeps zur Streckung der Ellenbogen
- viereckiger u. runder Einwärts-dreher zur Pronation der Unterarme

Unterkörper

Standbein:

- Kniegelenksmuskel, Quadrizeps u. ischiokrurale Muskulatur, um Knie in neutraler Streckung zu halten
- intrinsische u. extrinsische Muskeln im Fuß für Gleichgewicht

Angehobenes Bein:

- Darmbein- u. Lendenmuskel zur Hüftflexion
- Gesäß- u. Beckenmuskeln zur Außenrotation des Beins
- großer u. kleiner Anzieher, um Fuß ins Standbein zu drücken
- Kammmuskel, langer u. kurzer Adduktorenmuskel, schlanker Muskel, um Bein passiv zu dehnen

Wie ein Baum, strecke deine Wurzeln nach unten und lasse die Arme zur Sonne erblühen. Je stärker die Wurzel, desto größer der Baum.



– Baron Baptiste

WIRKUNG

- + Kräftigt Bauch und Rücken
- + Dehnt die Lenden und inneren Oberschenkel
- + Dehnt Brust und Schultern
- + Öffnet die Hüfte
- + Verbessert Konzentration und Gleichgewicht

ASANA-BAUKASTEN

- Der Baum ist leichter zugänglich an einer Wand: Lehne das Gesäß, das gebeugte Bein oder die Hand zur Unterstützung gegen die Wand.
- Besonders herausfordernd ist es, auf einer unebenen Oberfläche oder mit geschlossenen Augen zu üben.
- Für die Gebundene Baumhaltung bringe das gebeugte Bein in den Halben Lotus. Wickele den Arm der gleichen Seite um den Rücken und greife den großen Zeh. Bringe den Oberkörper nach vorn in eine Vorbeuge.
- Experimentiere mit verschiedenen Armpositionen: gestreckt nach oben, in einer Kaktusform oder mit den Handflächen aneinander.



SOFORTLÖSUNGEN

- Lass die Hüfte möglichst gerade, sodass nicht eine Seite nach außen schiebt.
- Platziere den angehobenen Fuß nicht direkt am Knie des Standbeins.
- Lasse das gebeugte Knie nach außen statt nach vorn zeigen.
- Spreize die Zehen des Standbeins, statt die Füße in den Boden zu krallen.
- Rotiere die Oberarme nach außen und die Schulterblätter nach oben.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Entdecke deinen inneren Zustand in der Baumhaltung in einer abgerundeten Yogasequenz für Anfänger mit Matt Giordano und seinem [Yoga for the Absolute Beginner](#).

Erlebe die Wirkung dieser und anderer Stehposen mit Desirée Rumbaugh und Andrew Rivin in [Building Blocks for a Transformational Home Practice](#). Dort widmen sie zwei komplette Klassen den Stehposen, u. a. auch dem Baum.



LEG DIREKT LOS.

STUHL – HASSLIEBE FÜR EINE YOGAPOSE

Fünf Silben, die jeden Yogaschüler stöhnen lassen und jeden Yogalehrer zum Drill-Instructor machen: *ut-ka-ta-sa-na*, auch Stuhl, Blitz oder kraftvolle Haltung genannt. Da die Knie in einer sehr verletzlichen Position sind, besteht das Risiko für Knieschmerzen. Kompression der Lendenwirbelsäule kann zu Rückenschmerzen in dieser Pose führen. Deshalb ist die korrekte Ausrichtung so wichtig.

TINT-Lehrerin Ami Norton



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Beginne in der Berghaltung, die Füße hüftbreit und die Knie gebeugt.
2. Senke die Hüften und stell dir vor, du willst dich auf einen Stuhl setzen.
3. Öffne den Brustkorb und hebe die Arme über den Kopf mit den Handflächen zueinander zeigend.
4. Hebe die Zehen und spreize sie, um die Füße zu aktivieren.
5. Schiebe die Knie auseinander und rotiere die Oberschenkel nach innen.
6. Beuge den unteren Rücken leicht nach hinten.
7. Hebe Brust und Schulterblätter und rotiere die Oberarme auswärts.
8. Verlagere das Körpergewicht zurück und kippe das Becken nach vorn..
9. Strecke und hebe die Rippenbögen.
10. Hebe das Kinn leicht, ohne den Nacken zu überstrecken
11. Vergiss nicht, zu lächeln – das macht die Pose viel einfacher!

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule
- Abduktion, Heben u. Aufwärts-rotation der Schulterblätter
- Flexion der Schulter
- Streckung der Ellenbogen

Unterkörper

- Flexion der Hüfte
- Flexion der Knie
- Dorsalflexion der Sprunggelenke

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Rückenstrecker u. weitere Rückenmuskeln zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- großer Lendenmuskel u. Bauch-muskeln, um Nachhintenkippen des Beckens u. Überstreckung des unteren Rückens zu verhindern
- Trapez- u. Sägezahnmuskel für Aufwärtsrotation, Abduktion u. Heben der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette, Brustmuskeln, Bizepse u. Deltamuskeln zur Stabilisierung u. Flexion der Schultergelenke
- Trizepse zur Streckung der Ellenbogen

Unterkörper

- Adduktoren zur Stabilisierung der Knie
- Gesäßmuskeln u. ischiokrurale Muskulatur zur Flexion von Hüfte und Knien
- intrinsische Muskeln der Füße zur Dorsalflexion der Sprunggelenke

Die Stuhlpose trotz dem Geist und zeigt, wie hoch du kommen kannst, selbst wenn du nach unten gezwungen wirst.



– Terri Guillemets

WIRKUNG

- + Kräftigt die Beine
- + Stärkt die Muskulatur um die Knie, Hüften, Sprunggelenke und Schultern
- + Streckt die Wirbelsäule
- + Stimuliert die Bauchorgane, das Zwerchfell und das Herz
- + Führt zu Kraft und Wärme im Körper

ASANA-BAUKASTEN

- Taste dich in zwei Schritten an den Stuhl heran: Arbeite zuerst am Unterkörper, also dem Beugen der Knie, und dann an der Streckung der Arme.
- Experimentiere mit der Armposition: verschränke die Hände hinter dem Rücken, um die Schultern zu dehnen und komme in eine Vorbeuge.
- Lege die Handflächen aneinander in die Gebetshaltung. Drehe dich zur Seite und verhake den Ellenbogen mit dem Oberschenkel für den Gedrehten Stuhl.
- Nutze den Stuhl als Übergang für Berg, Halbmond oder stehende Vorbeuge.
- Um die Pose schwieriger zu gestalten, kannst du einen Block zwischen die Oberschenkel klemmen.



SOFORTLÖSUNGEN

- Für mehr Bewegungsumfang in der Hüfte, stelle die Füße hüftbreit auf.
- Kippe das Becken nach vorn statt nach hinten.
- Strecke die Taille und hebe die Rippenbögen.
- Öffne die Hände, um mehr Platz im Schulterbereich zu schaffen.
- Hebe die Schultern zu den Ohren, statt sie nach unten zu ziehen.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Bring deine Stuhl Haltung auf das nächste Level mit Alexandra Harfield's Kurs [Beginning Advanced](#).

Wenn du nach einer abgerundeten Detox-Yoga-Praxis suchst, praktiziere mit Matt Giordano in seinem [Detox Flow](#).

Erfahre mehr über die korrekte Ausrichtung in der Stuhlhaltung mit Young Ho Kims [Inside Yoga Alignment](#) auf TINT.



LEG DIREKT LOS.

KOBRA – URSACHE FÜR RÜCKENSCHMERZEN?

Nach einem ganzen Tag vor dem Computer kann die Kobra (*Bhujangasana*) eine tolle Gegenbewegung sein, um Rücken und Brustkorb zu dehnen. Auch wenn diese Asana für mehr Flexibilität im Rücken sorgt und den Brustkorb öffnet, kann sie auch Rückenschmerzen verursachen, wenn sie nicht richtig ausgeführt wird.

TINT-Lehrerin Barbra Noh



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Lege dich auf den Bauch und strecke die Beine, die Füße sind hüftbreit.
2. Drücke alle zehn Zehen in den Boden und aktiviere die Beinmuskulatur.
3. Setze die Handflächen neben den Rippen auf den Boden, sodass die Unterarme senkrecht zum Boden sind.
4. Rotiere die Unterarme nach außen, die Zeigefinger zeigen nach vorn.
5. Beuge die Knie leicht und hebe das Becken, um die Sitzbeinhöcker auseinanderzuschieben.
6. Ziehe das Schambein zum Nabel und rolle dich Wirbel für Wirbel auf.
7. Setze das Schambein ab und strecke die Brustwirbelsäule.
8. Hebe die Schultern und Achseln und bringe die Schultern nach hinten.
9. Rotiere die Oberarme nach außen und die Schulterblattspitzen zueinander.
10. Schiebe den Brustkorb vor und hebe das Kinn leicht an.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule
- leichte Flexion der Ellenbogen
- Pronation der Unterarme
- Dorsalflexion der Handgelenke

Unterkörper

- Kontraktion des Iliosakralgelenks
- Streckung u. Adduktion der Hüfte
- Streckung der Knie
- Plantarflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker zur Streckung der Wirbelsäule
- hinterer oberer Sägezahnmuskel zur Streckung der Brustwirbelsäule
- großer Lendenmuskel u. Bauch-muskeln, um Überstreckung des unteren Rückens zu verhindern
- Sägezahnmuskel u. Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultern
- Bizepse zur Flexion der Ellenbogen
- Einwärtsdreher zur Pronation der Unterarme

Unterkörper

- großer Anzieher u. ischiokrurale Muskulatur für Streckung, Adduktion u. Innenrotation der Hüfte
- breiter Muskel zur Streckung der Knie
- Schollenmuskel zur Plantarflexion des Sprunggelenks

Ein Geist, der durch neue Erfahrungen erweitert wurde, kann nicht mehr in seine ursprünglichen Ausmaße zurück.

– Oliver Wendell Holmes, Jr.

WIRKUNG

- + Mobilisiert die Wirbelsäule
- + Kräftigt Wirbelsäule, Beine und Gesäß
- + Kräftigt die Arme und Schultern
- + Dehnt die gesamte Körpervorderseite
- + Stimuliert die Bauchorgane

ASANA-BAUKASTEN

- Die Kobra ist Bestandteil des Sonnengrußes (*Surya Namaskar*) und kann auch als Alternative zum Heraufschauenden Hund in Vinyasas als Übergang vom Stütz in den Herabschauenden Hund praktiziert werden.
- Die Mini-Kobra ist bei geringerer Flexibilität der Wirbelsäule leichter zugänglich.
- Um die Pose schwieriger zu gestalten, hebe die Hände vom Boden ab.
- Eine leichtere Variante ist die Sphinx mit den Unterarmen auf dem Boden.
- Fortgeschrittene können stattdessen den Heraufschauenden Hund üben, bei dem die Beine vom Boden abgehoben sind.



SOFORTLÖSUNGEN

- Halte die Ellbogen leicht gebeugt für mehr Bewegungsumfang in der Schulter.
- Vermeide Kompression im unteren Rücken, indem du den Unterkörper nach unten und hinten und den Oberkörper nach vorn und oben ziehst.
- Halte den Nacken gestreckt, anstatt ihn zu überstrecken.
- Schiebe die Oberschenkel von dir weg für mehr Raum in den Hüftbeugern..

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Praktiziere Kobra in einer abgerundeten Yogastunde wie zum Beispiel Barbra Nohs [Bamboo Backbends](#).

Fließe durch ein paar Vinyasas in einer dynamischen Yogastunde auf TINT in Ami Nortons [Master Your Flow](#) oder durch ein paar Runden Sonnengruße mit David Lurey und Mirjam Wagner in ihrem [Yin & Yang for Hips and Lower Spine](#).

Lass dich von Desirée Rumbaugh und Andrew Rivin Schritt für Schritt durch die korrekte Ausrichtung in [Building Blocks for a Transformational Home Practice](#) führen. Dort gibt es zwei komplette Klassen für Rückbeugen wie die Kobra.



LEG DIREKT LOS.

KAMEL – EINE SICHERE RÜCKBEUGE?

Während die meisten an sehr intensive Rückbeugen denken, die z. B. das Rad, ist das Kamel (*Ustrasana*) viel leichter zugänglich. Es ist nicht nur eine großartige Übung für den Körper, sondern auch für den Geist. Denn diese Asana lehrt dich, dein Ego loszulassen, anstatt den Körper in Instagram-Posen zu zwingen, für die er vielleicht noch gar nicht bereit ist.



TINT-Lehrerin Barbra Noh mit Schülern

STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Um in die Pose zu kommen, knie dich hüftbreit auf die Matte.
2. Stelle die Zehen auf und die Füße mattenweit auseinander.
3. Lege die Hände an die Taille und schiebe das Gesäß zurück.
4. Schiebe die gebeugten Ellenbogen zueinander und öffne den Brustkorb.
5. Zieh das Schambein nach oben, sodass das Becken nach hinten kippt.
6. Schiebe das Gesäß vor, bis du Dehnung in den Oberschenkeln spürst.
7. Bringe die Füße wieder zurück, sodass die Unterschenkel parallel sind.
8. Hebe den Brustkorb und bringe die Schultern nach oben und hinten.
9. Greife deine Fersen und rotiere die Arme nach außen.
10. Schiebe die Zehen in den Boden und die Oberschenkel nach hinten.
11. Hebe den Brustkorb zur Decke.
12. Um aus der Pose herauszukommen, strecke einen Arm nach oben und ziehe den Oberkörper hoch.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule
- Adduktion u. Abwärtsrotation der Schulterblätter
- Streckung u. Adduktion der Schultern
- Streckung der Ellenbogen

Unterkörper

- Kontraktion des Iliosakralgelenks
- Streckung u. Adduktion der Hüfte
- Flexion der Knie
- Plantarflexion des Sprunggelenks

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker zur Streckung der Wirbelsäule
- großer Lendenmuskel u. Bauch-muskeln, um Überstreckung des unteren Rückens zu verhindern
- Rautenmuskel u. Schulterblatt-heber für Adduktion, Heben u. Abwärtsrotation der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Trizeps zur Streckung der Ellenbogen sowie Streckung u. Adduktion der Schulter

Unterkörper

- großer Anzieher, großer Gesäßmuskel u. ischiokrurale Muskulatur zu Streckung, Innen-rotation u. Adduktion der Hüfte
- exzentrische Kontraktion des geraden Oberschenkelmuskels, um Hüftstreckung und Knieflexion entgegenzuwirken
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel, um Knieflexion entgegenzuwirken

Nicht der Körper ist steif, der Geist ist steif.

– Patthabi Jois

WIRKUNG

- + Kräftigt die Rückenmuskulatur
- + Verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule
- + Dehnt die gesamte Körpervorderseite
- + Schafft Raum in Brustkorb und Lunge
- + Stimuliert die Bauchorgane

ASANA-BAUKASTEN

- Nutze Yogablöcke für Modifikationen: Klemme einen Block zwischen die Oberschenkel oder setze sie an die Außenseiten der Füße für die Hände.
- Öffne den Brustkorb und die Schultern weiter, indem du die Arme über Kreuz zur entgegengesetzten Ferse bringst.
- Versuche dich an der einbeinigen Version *Eka Pada Ustrasana*: Knie nur auf einem Bein und stelle das andere im 90-Grad-Winkel vor dir auf.
- Baue das Kamel in eine Sequenz aus einer oder mehreren der folgenden Posen ein: Tisch, Held, Kindeshaltung oder Tor.



SOFORTLÖSUNGEN

- Stelle die Zehen auf, um die Beinmuskeln besser aktivieren zu können.
- Lege die Finger auf der Innenseite und die Daumen auf der Außenseite der Fersen ab.
- Vermeide eine Überstreckung des Nackens, um die Atemwege freizuhalten.
- Schiebe die Oberschenkel zurück, um Kompression im unteren Rücken zu vermeiden..

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Es ist eine gute Idee, den Körper auf Posen wie das Kamel mit Aufwärmübungen für Rückbeugen vorzubereiten. Auf TINT bietet Young Ho Kim ein abgerundetes und sicheres [Warm-up for Backbends](#).

Genieße die Wirkung von Rückbeugen wie dem Kamel in Mathieu Boldrons [Master Your Backbends](#) oder Barbra Nohs [Bamboo Backbends](#) oder in Finlay Wilsons Programm [Deep Roots, Strong Foundations](#), in dem es eine ganze Klasse für Rückbeugen gibt.

Praktiziere das Kamel als Vorbereitung für [King Pidgeon](#) mit Matt Giordano.



LEG DIREKT LOS.

WILD THING – ÖFFNE DEIN HERZ

Eine Asana mit vielen Namen: Wild Thing, Rock Star, Flip Dog, oder auf Sanskrit *Camatkarasana*. Das Wort *Camatkarasana* kann mit „extatische Entfaltung des entzückten Herzens“ übersetzt werden. Das ist eine ziemlich gute Beschreibung dieser intensiven Rückbeuge, da sie nicht nur dein Herz öffnet, sondern dir auch Stärke und Selbstbewusstsein verleiht.

TINT-Lehrerin Faith Hunter



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Beginne im Sitzen, ein Bein gestreckt und das andere gebeugt.
2. Setze die Hand der Seite des gestreckten Beins hinter dir auf den Boden.
3. Rotiere die Hand nach außen, um auch den Arm nach außen zu rotieren.
4. Beuge den Ellenbogen, hebe die Schulter nach oben und hinten. Strecke dann den Arm wieder durch.
5. Hebe das Gesäß nach oben, um in die Pose zu kommen.
6. Drücke die Fußinnenkante des gestreckten Beins in den Boden.
7. Schiebe die Matte mit der Hand auf dem Boden von dir weg, um die Schulter zu heben.
8. Hebe den Brustkorb an und halte die Beine aktiv.
9. Bringe die Hand auf der Seite des gebeugten Beins an den Hinterkopf und schiebe ihn in die Hand, um die Rückenmuskulatur zu aktivieren.
10. Strecke den Arm wieder und rotiere ihn ebenfalls nach außen.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule
- Aufwärtsrotation u. Anheben der Schulterblätter
- Flexion der Schultern
- Streckung der Ellenbogen
- Pronation der Unterarme
- Dorsalflexion des Handgelenks des tragenden Arms
- Palmarflexion der gehobenen Hand
- Streckung der Hand und Finger

Unterkörper

- Streckung und Adduktion der Hüfte
- Streckung bzw. leichte Flexion des tragenden Knies
- Knieflexion der nicht tragenden Seite
- Dorsalflexion des Sprunggelenks des tragenden Beins
- Plantarflexion des Sprunggelenks des nicht tragenden Beins

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker für maximale Streckung der Wirbelsäule
- großer Lendenmuskel u. Bauch-muskeln, um Überstreckung des unteren Rückens zu verhindern
- Sägezahnmuskel für Aufwärts-rotation u. Heben der Schultern
- Deltamuskeln u. Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Deltamuskeln u. Bizepse für Schulterflexion
- Trizepse für Ellenbogenstreckung
- Einwärtsdreher zur Pronation der Unterarme
- intrinsische Muskeln der Hand und Handgelenke zur Stabilisierung

Unterkörper

- ischiokrurale Muskulatur u. großer Gesäßmuskel für Hüftstreckung
- großer Anzieher u. schlanker Muskel zur Adduktion der Hüfte
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel für Kniestreckung

WIRKUNG

- + Dehnt die gesamte Körpervorderseite
- + Kräftigt Schultern und oberen Rücken
- + Kräftigt Arme und Handgelenke
- + Verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule
- + Öffnet die Beinvorderseiten und Hüftbeuger

ASANA-BAUKASTEN

- Integriere Wild Thing in dynamische Yogastunden wie Vinyasa Yoga, Power Yoga oder Inside Flow.
- Bereite den Körper auf die Pose vor, indem du Sphinx, Kobra, Heuschrecke oder den Bogen übst.
- Kräftige den Schultergürtel und die Körperseite mit Variationen des Seitstützes.
- Dehne und stärke den Rücken mit ein paar Runden Sonnengrüße.
- Öffne die Hüften mit dem Dreibeinigen Hund, Krieger 2 oder dem Dreieck.
- Komme aus dem Dreibeinigen Herabschauenden Hund in Wild Thing.



SOFORTLÖSUNGEN

- Bringe nicht zu viel Gewicht auf die Hand. Verteile es stattdessen gleichmäßig.
- Rotiere die tragende Hand nach außen für mehr Beweglichkeit in der Schulter.
- Bewege die Schulterblattspitzen zueinander, bevor du in die Pose kommst.
- Drücke die Fußinnenkante in Boden und nicht die Außenkante.
- Aktiviere die Rückenmuskulatur, indem du den Kopf gegen die Hand schiebst.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Es gibt viele Programme auf TINT, in denen du die positive Wirkung von Rückbeugen auf die Flexibilität, Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden erleben kannst. Übe zum Beispiel mit Finlay Wilson in [Deep Roots, Strong Foundations](#) oder meistere deine Rückbeugen in [Master Your Backends](#) mit Mathieu Boldron.

Da Wild Thing auch das Herz-Chakra (das 4. Chakra) öffnet, solltest du auf keinen Fall Faith Hunters [Chakra Awakening Body & Soul](#) verpassen.

Lass dir außerdem auf keinen Fall Barbra Nohs [Bamboo Backbends](#) oder Ami Nortons [Power Ranger – Wild Thing to Lunge](#).



LEG DIREKT LOS.

HERABSCHAUENDER HUND – DIE ULTIMATIVE ASANA

Es gibt wohl kaum eine Yogastunde ohne den Herabschauenden Hund oder *Adho Mukha Svanasana* auf Sanskrit. Sie wird oft als DIE Asana betrachtet und selbst Nicht-Yogis haben schon von dieser Pose gehört. So berühmt sie auch sein mag, sie ist keine einfache Asana und es gibt eine Menge, worauf es zu achten gilt.

TINT-Lehrer Matt Giordano



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Bestimme den Abstand zwischen Händen und Füßen im Stütz.
2. Die Fersen zeigen nach oben und die Beine sind aktiv, damit der Körper eine lange Linie bildet.
3. Bringe die Arme senkrecht unter die Schultern und spreize die Finger.
4. Die Zeigefinger sind parallel und zeigen nach vorn auf 12 Uhr.
5. Hebe das Gesäß und halte die Knie gebeugt, um das Becken nach vorn kippen zu können.
6. Schiebe die Sitzbeinhöcker auseinander und strecke die Beine.
7. Rotiere die Oberschenkel nach innen und schiebe sie nach hinten.
8. Schiebe das Gesäß nach hinten und oben, um den Rücken zu wölben.
9. Hebe die Achseln nach vorn und bringe die Ohren zwischen die Bizepse.
10. Schiebe die Fersen zuletzt und nur wenn möglich nach unten.
11. Halte die gesamte Muskelkette von den Fersen bis zu den Fingern aktiv.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Wirbelsäule
- Anheben u. Aufwärtsrotation der Schulterblätter
- Flexion der Schulter
- Streckung der Ellenbogen
- Pronation der Unterarme
- Dorsalflexion der Handgelenke

Unterkörper

- Nutation des Iliosakralgelenks
- Flexion der Hüfte
- Streckung der Knie
- Dorsalflexion der Sprunggelenke

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- Wirbelsäulenstrecker u. -beuger zur Ausrichtung der Wirbelsäule
- Sägezahnmuskel zur Aufwärts-rotation u. Adduktion der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette zur Stabilisierung der Schultergelenke
- Deltamuskeln u. Bizepse zur Flexion der Schultern
- Trizepse für Ellenbogenstreckung
- Einwärtsdreher für Pronation der Unterarme
- intrinsische Muskeln der Hand u. Handgelenke zur Stabilisierung

Unterkörper

- großer Anzieher zur Innenrotation u. Adduktion der Oberschenkel
- Kniegelenksmuskel u. breiter Muskel zur Streckung der Knie
- intrinsische Muskeln der Füße, um Fußgewölbe aktiv zu halten

Egal, ob du deinen ersten Herabschauenden Hund mit 14 oder 44 machst, es ist nicht deine Vergangenheit, sondern deine Gegenwart auf der Matte, die zählt.

– Patthabi Jois

WIRKUNG

- + Kräftigt den ganzen Körper
- + Dehnt die Körperrückseite: Sprunggelenke, Waden, ischiokrurale Muskulatur und Wirbelsäule
- + Neutralisiert die Wirbelsäule nach starken Vor- und Rückbeugen
- + Hilft, sich in einer anstrengenden Praxis wieder mit dem Atem zu verbinden
- + Ermöglicht fließenden Übergang von einer Asana in die nächste

ASANA-BAUKASTEN

- Praktiziere den hohen Stütz zur Vorbereitung. So kannst du den richtigen Abstand zwischen Händen und Füßen finden.
- Die Kindeshaltung ist eine tolle Gegenpose, um den gesamten Körper zu entspannen, nachdem er im Herabschauendem Hund komplett aktiv war.
- Experimentiere mit Variationen wie dem Dreibeinigen Hund (ein Bein in der Luft ausgestreckt mit den Hüften parallel zum Boden) oder dem Gedrehten Herabschauenden Hund (eine Hand greift diagonal unter dem Körper zum entgegengesetzten Fuß oder zur Wade).
- Diese Pose ist Bestandteil eines typischen Vinyasas, also dem Übergang von *Chaturanga* in den Heraufschauenden Hund und den Herabschauenden Hund.



SOFORTLÖSUNGEN

- Bestimme den richtigen Abstand zwischen Händen und Füßen im Stütz.
- Rotiere die Oberarme nach außen.
- Hebe die Schultern zu den Ohren.
- Beuge den Nacken nicht zu stark. Halte die Ohren zwischen den Bizepsen.
- Behalte eine leichte Rückbeuge. Beuge dazu die Knie, wenn nötig.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Es ist immer eine gute Idee, sich für die Yogapraxis aufzuwärmen, um den Körper auf Posen wie den Herabschauenden Hund vorzubereiten. Für Inspiration für ein Warm-up für den Herabschauenden Hund schau dir Alex Harfields [Your Practice as A Constant](#) an.

Fließe durch ein paar Vinyasas in einer dynamischen Yogastunde auf TINT, wie z. B. Ami Nortons [Master Your Flow](#) oder durch ein paar Sonnengrüße mit David Lurey und Mirjam Wagner in ihrem [Yin & Yang for Hips and Lower Spine](#).

Wenn du mehr über die korrekte Ausrichtung im Herabschauenden Hund lernen willst, schau dir Young Ho Kims [Inside Yoga Alignment](#) auf TINT an.



LEG DIREKT LOS.

KRÄHE – ÜBERWINDE DEINE ÄNGSTE

Die Krähe bzw. *Bakasana* im Yoga zu meistern, ist der erste Meilenstein für viele Yogis. Doch der Kampf ist nicht vorbei, sobald zu es geschafft hast, in die Pose zu kommen. Die wahre Herausforderung besteht darin, diese Yogapose für mehr als nur zwei Sekunden zu halten.

TINT-Lehrer Mathieu Boldron



STEP BY STEP IN DIE POSE

1. Setze in *Malasana* die Hände vor dir auf den Boden.
2. Beuge die Arme so, als würdest du *Chaturanga* praktizieren wollen.
3. Setze die Knie an die Oberarme und komme auf die Zehenspitzen.
4. Lehne dich zu deinen Fingern und strecke die Zehen.
5. Drücke die Ellenbogen und die Knie zusammen.
6. Heb' den Kopf nach vorn wie eine Schildkröte, die aus dem Panzer kommt
7. Lehne dich weiter nach vorn, bis die Füße leicht werden.
8. Hebe die Füße einen nach dem anderen und spanne die Zehen an.
9. Ziehe die Rippen nach innen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule.
10. Drücke die Knie gegen die Oberarme und vice versa.
11. Lass die großen Zehen sich berühren und strecke die Arme.

EIN KURZER BLICK AUF DIE ANATOMIE

Was machen die Gelenke?

Oberkörper

- Streckung der Halswirbelsäule
- Flexion der Lendenwirbelsäule
- Abduktion der Schulterblätter
- Flexion u. Adduktion der Schulter
- leichte Flexion der Ellenbogen
- Pronation der Unterarme
- Dorsalflexion der Handgelenke

Unterkörper

- Nutation des Iliosakralgelenks
- Flexion und Adduktion der Hüfte
- Flexion der Knie

Welche Muskeln sind aktiv?

Oberkörper

- großer u. kleiner Lendenmuskel, Bauchmuskeln u. Beckenboden zur Flexion der Lendenwirbelsäule
- Sägezahnmuskel, großer u. kleiner Brustmuskel zur Abduktion der Schulterblätter
- Rotatorenmanschette u. Deltamuskeln für Stabilisierung und Schutz der Schultern
- Trizeps zur Streckung der Ellenbogen
- Einwärtsdreher zur Pronation der Unterarme
- intrinsische Muskeln der Hand u. Handgelenke zur Stabilisierung

Unterkörper

- großer Lendenmuskel u. Darmbeinmuskel zur Hüftflexion
- Adduktoren zur Adduktion u. Flexion der Hüfte
- untere ischiokrurale Muskulatur zur Flexion der Knie

“What if I fall?” “Oh but my darling, What if you fly?”

– Erin Hanson



WIRKUNG

- + Kräftigt die Schultern, Oberarme, Unterarme und Handgelenke
- + Stärkt und kräftigt die Rumpfmuskulatur
- + Dehnt den oberen Rücken
- + Mobilisiert die Lenden
- + Verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule
- + Verbessert Gleichgewicht und Koordination

ASANA-BAUKASTEN

- Übe die Form der Asana in der Pose Happy Baby, um die Hüften zu öffnen.
- Kräftige Oberkörper, Handgelenke und Rumpf mit Asanas wie dem Herabschauenden Hund, *Chaturanga* oder dem Stütz in allen Varianten.
- Strecke allmählich die Arme und hebe die Fersen höher für den Kranich.
- Spiele ein bisschen, indem du von der Krähe in *Chaturanga* springst.
- Gehe weiter in den Gestützten Kopfstand und zurück.
- Betrachte die Krähe als Tor für weitere Armbalancen wie die Seitkrähe, Libelle oder Feuerfliege.



SOFORTLÖSUNGEN

- Halte die Unterarme senkrecht, sodass die Gravitationslinie in den Boden geht.
- Halte den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule, damit das Gesäß nicht absinkt.
- Bringe den Schwerpunkt in Richtung der Hände und erzeuge Widerstand mit den Fingern.
- Schieb den Boden weg, zieh den Bauch ein und die Oberschenkel zur Brust.

ANWENDUNG IN DER PRAXIS

Erlerne diese Yogapose Schritt für Schritt mit Matt Giordano und seinem Grundlagenprogramm [Essentials of Arm Balances](#).

Für eine abgerundete Sequenz, in der du den Körper für die Krähe vorbereitest, schau dir Mathieu Boldrons [Master Your Crow](#) auf TINT an.

Spiele ein bisschen in der Krähe und anderen komplexen Yogaposen mit Alex Harfield und [Dips, Binds and Balances](#).



LEG DIREKT LOS.

TINT – Premium Online Yoga

TINT bietet Zugang zu Premium-Online-Yoga-Klassen. In Zusammenarbeit mit führenden Yogalehrern vereint TINT qualitativ hochwertige Inhalte und Wissen aus erster Hand auf einer Plattform. TINT ermöglicht es Yogis, ihre eigene Yogapraxis und ihre Kenntnisse zu vertiefen.



Zugang zu 500+
Yogavideos



25+ weltweit anerkannte
Yogalehrer



Download der Videos
mit der App



Jeden Monat
neue Inhalte



“This is the first time for me to really care about what is yoga. I love to be always healthy, both physically and spiritually. Thank you so much for sharing.”

*Josie,
passionate yogi*



“TINT has the highest quality teachers around the world, best platform for those that truly want to learn.”

*Matt Giordano,
renowned yoga teacher*

ALL-ACCESS Membership

Zugang zu allen Klassen auf der Plattform für nur \$20
pro Monat.

JETZT MITGLIED WERDEN

Hol dir die App

