

Yoga zur Abkühlung

Fünf Yoga-Übungen kühlen Sie am Hitzetag

Montag, 06.07.2015, 15:05 · von FOCUS-Online-Redakteurin Kerstin Kotlar

f Gefällt mir
Teilen
1
Twittern
g+1
X
Pin.it
★★★★★
0
Fehler melden
🖨
✉



Bewusste Auszeiten für Kopf und Körper können dem Burnout vorbeugen Colourbox.de

Bei Temperaturen über 30 Grad wird so manches Büro zur Sauna. Vor dem Schreibtisch läuft auch Ihnen der Schweiß? FOCUS Online zeigt Ihnen ein paar einfache Tricks, wie Sie mit kleinen Übungen kühl durch den Tag kommen.

- Bloß nicht zu viel bewegen, denkt sich so mancher an heißen Tagen.
- Dabei hilft die richtige Bewegung, den Körper zu kühlen.
- **Entscheidend dabei ist: die Atmung.**

ZUM THEMA



Den richtigen Trainer finden
Worauf es beim Yogalehrer ankommt



Deutschland hat den Hitzerekord geknackt: 40,3 Grad hatte es am 5 Juli 2015 im bayerischen Kitzingen. Auch an so manchem Arbeitsplatz machen die Menschen Saunameistern Konkurrenz. Da wünschen sich Viele eine schnelle Erfrischung.

Ein weit geöffneter, also gedehnter, Brustkorb ist bei Hitze die beste Abkühlung. Denn so können wir optimal atmen. Tiere wissen das instinktiv – sie hecheln und fächeln sich so Luft zu.

Hier nun ein paar **Yoga** -Übungen, um den Brustkorb zu dehnen, damit die Luft bis in die kleinsten Lungenbläschen dringen kann. Diese Übungen empfiehlt Yogalehrerin Veronik Arntz für alle – es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

Sport gegen Volkskrankheiten
Mit Power statt Pillen gegen Krebs, Arthrose und Demenz



Die Suche nach der ewigen Jugend
Wie Stress uns altern lässt - und welches einfache Mittel dagegen hilft

Quacksalberei oder echte Hilfe?
Von Akupunktur bis Bachblüten



Trauer um Urgestein des Yoga
Yoga-Guru B.K.S. Iyengar mit 95 Jahren gestorben



Neuer Fitnesstrend im Check
Zehn Jahre jünger ohne Dellen? Das kann Faszien-Training wirklich

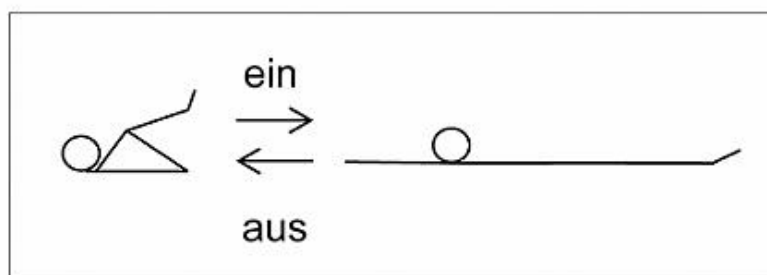
Abkühlung
Entspannung
Yoga
Yogalehrerin

Mit Yoga der Hitze begegnen

1. Aufwärm-Übung: gestreckte Apanasana

Das können Sie perfekt morgens im Bett schon machen, um sich auf den heißen Tag vorzubereiten.

Aufwärm-Übung:



Mit der Aufwärmübung wird der Körper gestreckt und der Brustkorb leicht geöffnet. Sie fühlen im Anschluss einen frischen Lungenbereich.

Veronik Arntz

Ausgangsposition: auf dem Rücken liegend, die Beine locker gestreckt.

So geht's:

- Mit dem Luftholen durch die Nase die Arme weit hinter den Kopf strecken und ausatmend durch den Mund mit gelockertem Kiefer und Lippen, die Beine in Richtung Brustkorb anwinkeln und leicht andrücken.
- Diese Übung mit beiden Beinen viermal wiederholen – danach einzeln mit einem Bein (dreimal pro Bein) und zum Abschluss noch einmal beide Beine.

Wirkung: Der Körper wird gestreckt und der Brustkorb leicht geöffnet. Sie fühlen im Anschluss einen frischen Lungenbereich. Gleichzeitig regt die Kompression der Bauchdecke die Verdauung an.

FOCUS Kleinanzeigen

[Lenovo Yoga 2 kaufen](#)

[Lenovo ideapad Yoga 11s kaufen](#)

[Lenovo thinkpad Yoga kaufen](#)

[Lenovo Yoga kaufen](#)

[Lenovo Yoga 11 kaufen](#)

Archiv Gesundheit



Tagesgeld-Vergleich
Klicken Sie hier für die aktuellen Konditionen

Datenschutzinfo 

[► Übungen](#)

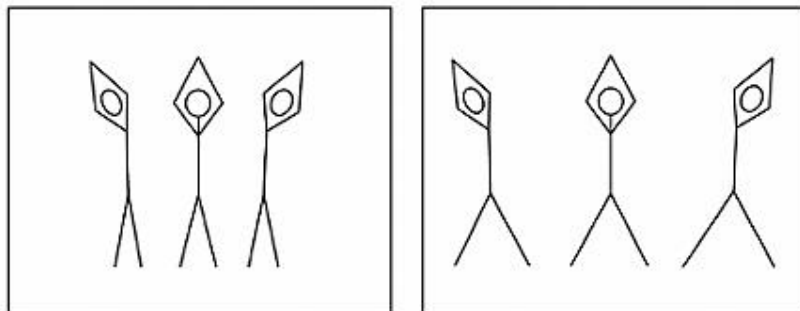
[► Yoga Rücken](#)

[► Körper Yoga](#)

2. Halbmondstellung - Chandrasana

Im Büro angekommen, machen Sie einfach mit dieser Übung weiter – zur Not auf der Toilette, wenn Sie keine Zuschauer möchten.

Chandrasana - Halbmondstellung



Mit der Halbmondstellung wird der Brustkorb seitlich extrem geöffnet und somit die Atmung intensiviert. Veronik Arntz

Ausgangsposition: aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Steißbein leicht nach vorne gekippt, Brustbein sanft nach oben ziehen.

So geht's:

- Mit der Einatmung beide Arme nach oben heben, die Handflächen aneinander legen und leicht strecken, einmal Ausatmen.
- Mit der nächsten Einatmung wieder strecken und mit der nun folgenden Ausatmung in eine leichte Seitbeuge gehen. Mehrere Atemzüge verweilen.
- Einatmend sich wieder senkrecht aufrichten, einmal Ausatmen und wieder Einatmen (dabei strecken).
- Mit der nächsten Ausatmung die Arme sinken lassen.

Diese Übung noch einmal wiederholen. Dabei merken Sie, dass es einfacher wird, weil der Oberkörper bereits leicht geöffnet wurde.

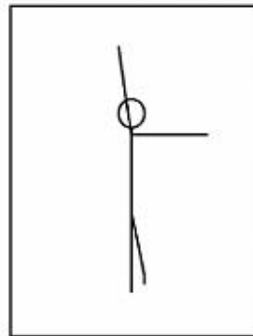
Bei der dritten Wiederholung die Beine in einer leichten Grätsche halten und erneut in die Halbmondstellung gehen.

Wirkung: Der Brustkorb wird seitlich extrem geöffnet und somit die Atmung intensiviert.

3. Heiliger Feigenbaum - Ashvatthasana

Weiter geht es nach dem Mittagessen mit dieser simplen Übung, die nicht nur die Atmung verbessert. Sie wirkt sich auch positiv auf die Konzentration aus, die an heißen Tagen oft schneller nachlässt.

Ashvatthasana – heiliger Feigenbaum



Dies ist eine Rückbeuge zur Stärkung der Lendenmuskulatur, Öffnung des Brustkorbes, Förderung des Gleichgewichtssinnes. Gleichzeitig hilft sie Ihnen sich zu fokussieren und zu konzentrieren. Veronik Arntz

Ausgangsposition: aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Steißbein leicht nach vorne gekippt, Brustbein sanft nach oben ziehen

So geht's:

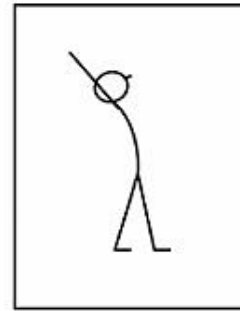
- Das Gewicht auf das Standbein verlagern, das andere gestreckt nach hinten ausstrecken und die Ferse wegdrücken – dabei den Oberkörper unbedingt aufrecht halten.
- Der Arm auf der Seite des Standbeins streckt sich in den Himmel, während der andere mit der Handfläche zum Himmel in Schulterhöhe nach hinten geht.
- Beide Daumen leicht nach hinten ziehen, damit sich der Brustkorb streckt.

Wirkung: Dies ist eine Rückbeuge zur Stärkung der Lendenmuskulatur, Öffnung des Brustkorbs, Förderung des Gleichgewichtssinnes. Gleichzeitig hilft sie Ihnen, sich zu fokussieren und zu konzentrieren.

4. Rückbeuge – Ardha Chandrasana

Wenn Sie nach dem Essen schon dabei sind, können Sie gleich noch ein paar einfache Rückbeugen hinterherschieben. Oder sie sich für nach dem Nachmittagskaffee aufheben.

Ardha Chandrasana - Rückbeuge



Diese Rückbeuge fördert die Elastizität und Öffnung des Brustkorbes.
Ausgezeichnet auch gegen jegliche Steifheit.

Veronik Arntz

Ausgangsposition: aufrechter Stand, Beine leicht auseinander, Steißbein leicht nach vorne gekippt, Brustbein sanft nach oben ziehen


So geht's:

- Einatmend die Arme über den Kopf heben.
- Ausatmend sich leicht nach hinten beugen, dabei die Decke direkt über einem anschauen und die Daumen sanft nach hinten ziehen. Die Knie dürfen leicht gebeugt sein.
- Einatmend sich wieder aufrichten.
- Ausatmend die Arme vorne über dem Körper senken.

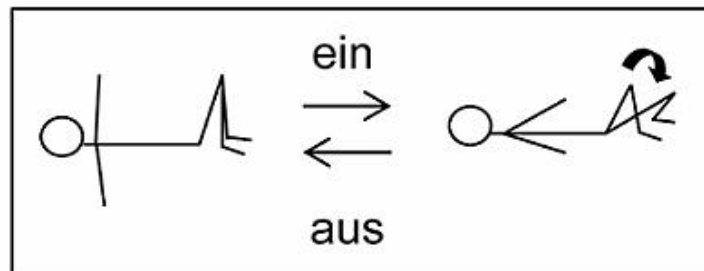
Bei der nächsten Wiederholung können Sie die Übung verstärken und sich weiter nach hinten beugen. Bei der dritten und letzten Wiederholung können Sie die Übung noch weiter intensivieren.

Wirkung: Diese Rückbeuge fördert die Elastizität und Öffnung des Brustkorbes. Ausgezeichnet auch gegen jegliche Steifheit. Der Kreislauf im Brustkorb, im Gesicht und im Gehirn wird angeregt.

5. Krokodil - Nakrasana

Zum Cooldown ist diese Übung die perfekte **Entspannung**  für alle Schreibtischtäter, die Sie am Abend zu Hause machen können.

Nakrasana - Krokodil



Cooldown: Diese Übung dehnt, entlastet und befreit den unteren Rücken. Es entsteht eine Weite im Brustkorb und in der Herzregion. Veronik Arntz

Ausgangsposition: auf dem Rücken liegend, die Beine locker aufgestellt und die Arme seitlich entspannt auf Schulter-Höhe

So geht's:

- Mit der Ausatmung beide Beine auf eine Seite fallen lassen, dabei anschließend den Kopf zur entgegengesetzten Seite drehen – mit der Einatmung in die Ausgangsposition, erst Kopf dann Beine.
- Anschließend die Übung zur anderen Seite wiederholen.
- Dies durchaus mehrere Male wiederholen oder länger auf einer Seite liegen bleiben. Die Füße bleiben während der Drehung stets fest auf dem Boden.

Wirkung: Diese Übung dehnt, entlastet und befreit den unteren Rücken. Die Wirbelkörper und Bandscheiben werden voneinander gelöst. Es entsteht eine Weite im Brustkorb und in der Herzregion. Verspannungen im Rücken, in den Schultern und in der Hüfte können gelöst werden. Es ist eine Übung zur Entspannung der Bauchmuskeln und zur Förderung der Flexibilität der Wirbelsäule.

Zur Person: Veronik Arntz ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement – seit 2007 als Yogalehrerin in **München** tätig. www.yogawithyou.com