

Wohlfühlen mit Yoga – zu jeder Jahreszeit



Brigitte Rosinski
Qi Gong Trainer
Body & Mind Expertin

Jede Jahreszeit bringt Veränderungen, die nicht nur die Natur, sondern auch uns physisch und mental beeinflussen. Die Sommerhitze geht oft mit müden Muskeln, steifen Gelenken und wenig Antrieb einher. Einfache Übungen aus dem Hatha Yoga können dazu beitragen, die eigenen Körperkräfte zu mobilisieren und die seelische Grundstimmung positiv zu beeinflussen. Im folgenden ein paar Übungen aus dem Hatha Yoga.

Der Bogenschütze

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Schultern ganz entspannt nach unten sinken lassen. Atmen Sie ein und heben

dabei die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Beim Ausatmen mit dem linken Fuß einen großen Ausfallschritt zur linken Seite machen, Blick weit nach vorne. Die Position 3 – 4 Atemzüge lang halten.

Wirkung: Vitalisiert und kräftigt den ganzen Körper. Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur und die Muskulatur der Beine.

Der Baum

Aufrecht hinstellen. Die Füße geschlossen halten, und die Wirbelsäule aufrichten. Einatmen, das Gewicht langsam auf das linke Bein verlagern und den rechten Fuß möglichst weit am linken Oberschenkel emporziehen und dort abstützen. Das rechte Knie so weit nach außen ziehen, wie es die Hüfte ohne Ausweichen zulässt. Arme in Gebetshaltung über den Kopf anheben. Über 3 – 4 Atemzüge das Gleichgewicht halten.

Wirkung: Stärkt Standkraft und Stabilität. Kräftigt die Muskulatur der Beine und stärkt den Gleichgewichtssinn.

Die Heuschrecke

In der Bauchlage die Arme unter die Oberschenkel legen. Die Muskeln des Beckenbodens kontrahieren und mit der Einatmung die gestreckten Beine leicht anheben. Die Gesäßmuskeln fest anspannen.

Gleichmäßig weiteratmen. Ausatmen und die Beine langsam absenken.

Wirkung: Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur des unteren Rückens und die Rückseite der Beine.

Eine sehr gute Übung für Menschen, die viel sitzen müssen.

Im Zusammenarbeit mit einigen Krankenkassen bietet Tui im Hotel Son Caliu, Palma Nova, Kurse mit den Themenschwerpunkten Aqua – Fitness, Qi Gong und Yoga an. Die Kurse finden wöchentlich unter der Leitung der Sportlehrerin Brigitte Rosinski statt. Nähere Auskunft zu den Kursen unter Tel. 607755521

Feeling good with Yoga – in all seasons

Every season brings changes, which not only influence nature, but also affect us physically and mentally.

The summer heat is often accompanied by tired muscles, stiff joints and a feeling of little energy. Simple exercises from Hatha Yoga can make a contribution to mobilise your own physical strength and your psychological prevailing mood in a positive manner.

In the following I show you a few exercises from Hatha Yoga.

The archer

Stand upright. Relax your shoulders and let them sink downwards. Breathe in and lift your arms sideways up to shoulder height. When you breathe out use your left foot to make a big step to the side and look straight ahead.

Keep this position for 3 – 4 breaths.

Effect: vitalizes and strengthens the entire body. It strengthens the muscles which then straighten the body and in particular muscles of the legs.

The tree

Stand upright. Keep your feet closed and straighten your spine. Breathe in and shift



your weight slowly to your left leg, pull your right foot as much as possible up your left thigh and support it there. Pull your right knee so far out as your hip lets you without sidestepping.

Lift your arms above your head in prayer position. Keep your balance for 3 – 4 breaths. Effect: strengthens standing power and stability. Builds up the leg muscles and reinforces the sense of balance.

The grasshopper

Facing down place your arms underneath your thighs. Contract the muscles of the pelvic floor and slightly lift your stretched legs whilst breathing in. Firmly tighten your pelvic muscles.

Continue to breathe evenly. Breathe out and slowly lower your legs.

Effect: Strengthens the body straightening muscles of the lower body and the back of your legs.

This is a very good exercise for people, who have to sit for long periods.



More information about the courses is available under Tel. 607755521

En forma practicando el yoga en cualquier época del año

Todas las estaciones del año traen consigo cambios que no sólo ejercen su influjo sobre la naturaleza sino también nuestro estado físico y mental. El calor del verano a menudo nos resta energía, padecemos de cansancio muscular y las articulaciones se entumescen. Unos sencillos ejercicios del Hatha Yoga nos pueden ayudar a movilizar nuestras fuerzas físicas, ejerciendo así una influencia positiva sobre nuestro estado anímico.

En lo que sigue, presentamos una serie de ejercicios del Hatha Yoga.

El arquero

Colóquese en posición erecta de pie. Relaje los hombros, inspire y levante los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros. Al expulsar el aire, la pierna izquierda da un paso hacia la izquierda, con la mirada al frente.

Mantenga esta posición y respire de tres a cuatro veces.

Efecto: vitaliza y fortalece el cuerpo. Fortalece la musculatura del tronco y de las piernas.

El árbol

Colóquese de pie. Los pies están juntos y la columna vertebral recta. Inspire, deje reposar lentamente el peso sobre la pierna izquierda, al tiempo que el pie derecho sube hasta la altura del muslo, en el cual se apoya. La rodilla derecha gira hacia fuera, sin forzar la posición de la cadera.

Los brazos se elevan en gesto de oración sobre la cabeza. Mantenga así el equilibrio y respire de tres a cuatro veces.

Efecto: fortalece el equilibrio y la estabilidad. Fortalece la musculatura de las piernas y desarrolla el sentido del equilibrio.



El saltamontes

En posición de decúbito, los brazos se colocan bajo los muslos. Contraer los músculos de la pelvis, al inspirar se elevan ligeramente las piernas. Tensar los glúteos, sin forzar la respiración. Soltar el aire mientras las piernas vuelven a descender.

Efecto: fortalece la musculatura del tronco, de la espalda y de la parte posterior de las piernas.

Es un ejercicio idóneo para personas muy sedentarias.

More information about the courses is available under Tel. 607755521