

Die Yogaübung **KOBRA** – BHUJANGASANA –



1 Komm in die Bauchlage. Leg deine Stirn zum Boden. Setz deine Hände mit gefächerten Fingern dicht neben deiner Brust auf und leg deine Beine gestreckt maximal hüftbreit auseinander. Deine Mittelfinger sollten parallel zueinander ausgerichtet sein.

2 Mit deiner nächsten Ausatmung aktiviere Körperspannung, indem du deine Beine und den Po spannst, dein Steißbein Richtung Fersen schiebst, dein Becken damit aufrichtest, die Schulterblätter dicht zueinander führst und deine Schultern wegschiebst von den Ohren.





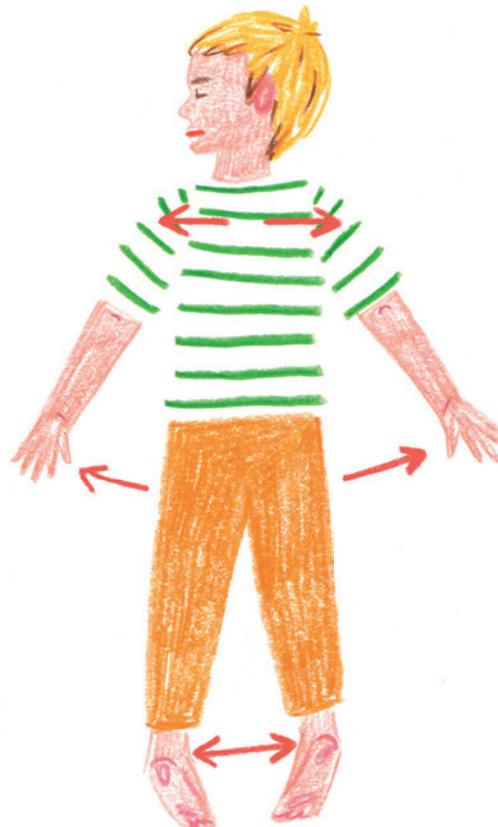
3 Mit der nächsten Einatmung komm in die Aufrichtung des Oberkörpers, die Arme bleiben gebeugt. Der Kopf wird dabei nicht aktiv gehoben, sondern bleibt in Verlängerung zur restlichen Wirbelsäulenposition. Atme in dieser Position tief und ruhig in die oberen Lungenbereiche, in Brust und Flanken, sodass sich der Brustraum weiten kann und das Herzchakra mit viel Energie versorgt wird. Halte die Kobra ein paar tiefe Atemzüge, solange wie es sich für dich gut anfühlt, und senk mit der Ausatmung den Brustkorb wieder zum Boden und entspanne.



Nutzen der Kobra für Körper und Seele:

Die Position hält die Wirbelsäule beweglich, stärkt Rücken, Po und Arme, dehnt und öffnet Bauch, Lunge, Schultern und Brust. Die Übung verbessert die Verdauung, harmonisiert das Herzchakra (Anahata Chakra = 4. Energiezentrum, steht für Liebe, Selbstliebe). Seelisch: Die Kobra öffnet und befreit, beruhigt bei Stress, gibt neues Selbstbewusstsein, gute therapeutische Ergänzung für Menschen mit Atemwegsproblemen.

4 Lass die Fersen nach außen fallen, die Schulterblätter sich wieder voneinander entfernen. Leg die Stirn entweder auf die Hände ab oder nimm die Arme zurück und dreh den Kopf zu einer Seite, nimm die Arme mit zurück und lass den Körper in die Entspannung sinken. Fühle deine Bewegung nach und entspanne dich.



Die Anleitung zur Kobra für Herzkinder kommt von Ina Münsberg. Die internationale Yogalehrerin der Samvit Sagar Yoga School Tiruvannamalai/Indien und Diplom sportwissenschaftlerin der Universität Leipzig hat 2018/19 gemeinsam mit der EMAH Sophia Scholz und beraten durch Kinderkardiologen bekannte Yogaübungen an die Möglichkeiten von Herzkindern angepasst. Siehe dazu „Mit Yoga den eigenen Rhythmus finden“, in *herzblatt*, Ausgabe 1.2019.

Yogakurse und Online-Yogakurse finden Sie unter www.zeitgeist-consulting.de.