



FISCH

MATSYASANA

Ausführung

Komme in den Langsitz, zieh das Sitzfleisch etwas von den Sitzbeinhöckern. Stelle die Hände etwa 30 cm hinter dem Gesäß auf, spreize die Finger und richte sie so aus, dass die Zeigefinger nach vorn weisen.

Spanne ausatmend den Beckenboden an. Wölbe einatmend den Brustkorb nach vorn oben, senke das Kinn etwas in Richtung Brustbein ab, um den Nacken zu entspannen.

Drücke ausatmend die Hände gegen den Boden nach vorn. Rotiere einatmend die Oberarme nach außen und beuge die Ellbogen leicht an. Dadurch werden die Schulterblätter nach hinten unten bewegt und Dein Herzraum öffnet sich.

Drücke weiter mit den Händen nach vorn und gegen den Boden und beuge die Ellbogen, bis sie unterhalb der Schultern auf dem Boden aufliegen. Achte darauf, dass Dein Kinn Richtung Brustkorb gesenkt bleibt.

Einatmend strebe mit dem Hinterkopf weit nach oben, lass den Nacken lang und senke langsam den Kopf nach hinten unten, während Du gleichzeitig die Arme weiter nach vorn führst.

Lass den Hinterkopf ganz leicht Richtung Boden sinken, ohne Gewicht darauf zu geben. Verweile in der Position, so lange es Dir angenehm ist und achte darauf, dass sich Dein Brustkorb mit jedem Einatmen weit nach oben öffnet und Du ausatmend Dein Kinn weiterhin (gegen den Luftwiderstand) Richtung Brustbein drückst. Das ist wichtig, um ein Abknicken der Halswirbelsäule zu vermeiden.

Um die Haltung zu verlassen, drücke mit den Händen fest in den Boden, hebe den Brustkorb nach vorn oben und komme langsam zum Sitzen hoch. Achte darauf, dass der Kopf der Bewegung mit langem Nacken folgt und richte ihn erst ganz zum Schluss wieder auf.

Vorsicht! Halte die Halsmuskulatur unbedingt aktiv, um ein Abknicken zu vermeiden! Bei akuten Beschwerden im unteren Rücken bzw. in der Halswirbelsäule wähle die Variante.

Variante Unterstützter Fisch

Unterlagere die Rückenpartie bis zu den Schultern mit einem großen Kissen oder zusammengerollten Decken. Das Polster sollte so lang sein wie Dein Rumpf und Kopf und etwas schmaler als Dein Schultergürtel. Lege Dich so darauf, dass die Schultern gut nach hinten, unten sinken können. Lass den Kopf etwas über den oberen Rand des Polsters nach unten sinken. Die obere Brustwirbelsäule und der Nacken sollten leicht gedehnt sein. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Verweile tief in den geöffneten Brustkorb atmend, solange es Dir angenehm ist. Um die Haltung zu verlassen, rolle Dich seitwärts vom Polster.