



SPICK

Das schlaue Schülermagazin
aus der Schweiz

Fit und entspannt mit Yoga

Der zweiteilige Yoga-Kurs im März- und April-SPICK 2011 zeigt dir,
wie du mit einfachen Yoga-Übungen Körper und Geist
gleichzeitig kräftigen und entspannen kannst.

Hier gibts noch zwei Übungen extra.
Viel Spass damit!

Worauf es bei
allen Übungen
ankommt – und was
Yoga eigentlich ist,
erfährst du
im SPICK!

Der Adler

Garudasana

Stelle dich aufrecht auf die Matte. Lege die Handflächen und die Unterarme vor dem Gesicht aneinander. Dann kreuze den linken Arm unter dem rechten durch und verschränke die Handflächen.

Verlagere dann das Gewicht auf das rechte Bein. Kreuze das linke Bein vor das rechte, wobei der linke Fuss an die rechte Wade drückt. Das Standbein ist leicht gebeugt. Falls dir das noch etwas zu schwierig ist, konzentriere dich erstmal nur auf die Arme. Dann kannst du probieren den Fuss nur einige Millimeter von der Matte abzuheben. Anschliessend kannst du alles noch mal auf der anderen Seite versuchen.



Wirkung:
Kräftigung der
Bauch – und der
seitlichen Rumpf-
muskulatur, Deh-
nung der hinteren
Beinmuskeln.

Text und Styling: Naejia Bleistein. Fotos: Mahena Lorenz

Viel mehr tolle Ideen gibts Heft für Heft im SPICK.

Dazu spannende Reportagen, spektakuläre Bilder, erstaunliche Fakten,
verrückte Versuche, Comics, Witze und jede Menge Wissen.

Jetzt Abo bestellen! Telefon (Schweiz): 031 740 97 94 oder www.spick.ch/abo



Beine über den Kopf

Umgekehrtes Paschimottanasana



Lege dich lang ausgestreckt mit dem Rücken auf die Unterlage. Strecke die Hände über den Kopf, die Handflächen zeigen nach oben. Stelle die Füße hüftbreit auf. Hebe nun mit etwas Schwung die Beine und beuge sie nach hinten bis über den Kopf. Strecke die Beine dabei lang aus, bis sie parallel zum Boden nach hinten zeigen. Auch die Füße sollen nicht den Boden berühren, sondern ausgestreckt bleiben.



Wirkung:
Hervorragende Gleichgewichts- und Konzentrationsübung. Kräftigt die Beine, dehnt den Schulterbereich.

Viel mehr tolle Ideen gibts Heft für Heft im SPICK.

Dazu spannende Reportagen, spektakuläre Bilder, erstaunliche Fakten, verrückte Versuche, Comics, Witze und jede Menge Wissen.

Jetzt Abo bestellen! Telefon (Schweiz): 031 740 97 94 oder www.spick.ch/abo