

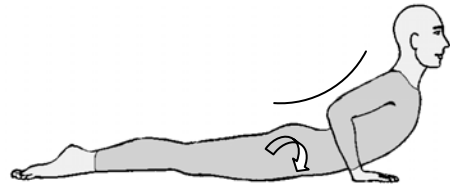
Kobra

Rückbeuge in Bauchlage

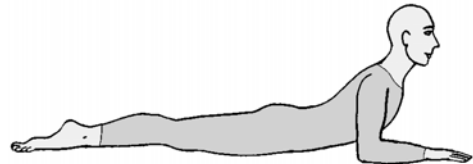
Ausgangsposition: Bauchlage

Übungsablauf:

- **Becken:** Über die Bewegungsvorstellung, das Steißbein Richtung Bauchnabel („durch die Beine hindurch nach vorne“) ziehen zu wollen, wird das Becken bis in die physiologische Aufrichtung gebracht. Diese Stellung muss während der gesamten Ausführung erhalten bleiben, um die Länge der unteren Wirbelsäule zu gewährleisten!



- **2. Kopf:** Über die Vorstellung, den Hinterkopf zu verlängern, wird die Dehnspannung für die obere Wirbelsäule aufgebaut.
- Hände auf Höhe der Brust (Daumen auf Höhe der Brustwarzen), Finger zeigen nach vorne. Ellenbogen sind eng am Körper („jemand zieht an den Ellenbogen nach hinten“). Alternativ: Unterarme am Boden, Finger zeigen nach vorne. Ellenbogen unter den Schultern (s. Bild 2)



- Einatmend den Oberkörper aufrichten, ohne sich auf die Hände (Arme) abzustützen. Ein paar Atemzüge halten
- Ausatmend den Oberkörper sinken lassen und nachspüren (Stirn auf Handrücken oder eine Wange seitlich ablegen).

Hinweis: Sind Becken und Kopf wie oben beschrieben ausgerichtet, gelangt man beim Heben des Oberkörpers in eine Rückbeuge, bei der die Bewegung gleichmäßig auf die ganze Wirbelsäule verteilt wird. Es entsteht ein harmonischer C-Bogen und die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule (nicht nur einzelner Abschnitte!) wird gefördert.

Wirkung und Nutzen:

Mobilisierung der Wirbelsäule gleichmäßig
Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

Name, Symbol:

Bhujanga bedeutet „Schlange“. Die Schlange ist nicht nur in Indien ein häufig verwendetes Symbol mit unterschiedlichen Bedeutungen. Die Kobra wird in Indien als die Königin der Schlangen verehrt. In diesem Fall symbolisiert die Schlange die Fähigkeit, sich alleine aus der Kraft der Wirbelsäule aufzurichten und zu halten. Das Bild der „königlich“ sich aufrichtenden Schlange sollten wir vor Augen haben, wenn wir die Kobra einnehmen.