

Die umgekehrte Planke

purvotthanasana

Bis zum Abheben.

„Werde, der du bist.“ Dieser Tipp zur Selbstoptimierung stammt vom antiken Dichter Pindaros. Der Philosoph Nietzsche stellt Pindaros' Motto seinen letzten Schriften voran und wird in den Schweizer Alpen über seiner tiefen Selbstbetrachtung verrückt. Der oberflächliche Narziss hingegen ertrinkt, weil er in sein Spiegelbild im Wasser vernarrt ist. Seien Sie flexibler als diese beiden! Wenn Sie mittels Selbstreflexion der, die oder das werden wollen, was Sie sind, spannen Sie mit dieser Übung zwischen der Innenschau und der Arbeit an Ihrer Außenwirkung einen elegant ausbalancierten Bogen.

Den Hintern hochkriegen.

Prüfen Sie den Stuhl auf Standfestigkeit. Nah an die Kante setzen, Füße zeigen gerade nach vorn, große Zehen berühren sich. Hände schulterbreit circa 15 cm hinter dem Po aufstützen. Fingerspitzen zeigen gerade nach vorn oder hinten, nicht zur Seite. Eventuell Kante der Sitzfläche umgreifen. Das Brustbein heben, die Schultern nach hinten und unten rollen. Mit einer Einatmung Becken heben und Arme strecken. Ohne an Höhe zu verlieren, ein Bein nach dem anderen ausstrecken. Fußsohlen in den Boden pressen. Steißbein zu den Füßen schieben. Schulterblätter zueinanderziehen. Nur wenn es angenehm ist, Kopf in den Nacken legen. Für fünf tiefe Atemzüge halten. Langsam absenken. Auf die zweite Runde freuen.

Nicht bei Schmerzen und Verletzungen an den Hand- oder Schultergelenken, Obacht bei empfindlichem Nacken.

Dehnt die ganze Vorderseite, stärkt Handgelenke, Arme, Beine und Po, weitet Brustkorb und Schultern, macht entschlossen.

