



# Rumpf/Körpermitte



## **Rumpf // Körpermitte**

Übungen für die Körpermitte kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur.

Zu dieser Region gehören der gerade Bauchmuskel, die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln und der Rückenstrecker. Nach oben begrenzt das Zwerchfell die Rumpfmuskulatur, nach unten der Beckenboden.

Dieser Bereich stellt die zentrale Verbindung zwischen der oberen und der unteren Körperhälfte dar und ist für eine gute Stabilität von Wirbelsäule und Becken verantwortlich.

Rückenprobleme gehören zu den Zivilisationskrankheiten. Sie werden u. a. Durch Bewegungsmangel, falsche bzw. einseitige Bewegung, Übergewicht oder auch Stress ausgelöst. Dadurch verspannen oder verkürzen sich die Muskeln, was sich in Form von Rückenschmerzen bemerkbar machen kann. Wer unter Schmerzen im unteren Rücken leidet, sollte Rücken- und Rumpfmuskulatur schonend stärken.

Eine »starke Mitte« verhilft überdies nicht nur zu körperlicher Stabilität, sondern auch zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Balance

In unsere Körpermitte liegt auch das Manipura Chakra - das dritte der sieben Haupt-Chakras. „Mani“ heißt Juwel, Edelstein. „Pura“ heißt Stadt, Ort. Manipura Chakra ist also „Die Stadt der Edelsteine“. Das Manipura Chakra wird so genannt, weil die Aktivierung dieses Energie-Zentrums alle inneren Talente zur Entfaltung bringt.

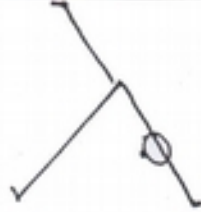


Das Manipura Chakra ist das Sonnen-Chakra. Daher entsprechen dem Manipura Chakra alles, was mit der Sonnenenergie zu tun hat: Selbstvertrauen, Mut, Willenskraft. Das Manipura Chakra steuert auch Pingala Nadi, den Sonnenenergie-Kanal. Es ist das wichtigste Speicher-Zentrum von Prana, von Lebensenergie.




Ein starkes Manipura Chakra gibt eine starke Ausstrahlung, ein Charisma, die Fähigkeit, Dinge zu bewirken.

In dieser Yogastunde stehen dynamische und statische Rumpf-/ Bauchübungen und somit die Stärkung deiner Körpermitte im Vordergrund.

Eine kräftige Körpermitte schützt den unteren Rücken und weitet den Brustbereich. Hierbei werden tiefe Bauchatmungen geübt, damit Dein Bauch lernt sich zu entspannen. Dein ganzes Bewusstsein wird in den Bauchbereich gelenkt und deine Organe können sich entspannen.

		
Navasana Boot	Crunches	side Crunches

		
herabschauender Hund (dreibeiniger)	Brett	schiefe Ebene

		
Flamingo	Stuhlposition	Planke

		
Crunch-Press	seitliches Brett	gestreckte Katze

		
Wegweiser	Var. Navasana	
