

### Yoga-Twist – Energiekick für den Tag



Eine kleine Yoga-Einheit bringt viel Energie für den Tag. Bei den fünf Kneippschen Elementen verbindet Yoga Lebensordnung und Bewegung. Katharina Dodel, Yogalehrerin und Bloggerin aus Berlin, hat dafür ein kompaktes Training zusammengestellt.

Drehbewegungen beleben den Körper, geben den Organen eine kleine Massage, regen die Verdauung an, kräftigen die seitlichen Bauchmuskeln – und das Beste: Sie sind einfach und können überall geübt werden. Für unsere heutige Übung brauchen wir lediglich eine gute Sitzmöglichkeit, etwa einen Stuhl oder das Sofa.

Wir setzen uns an den vorderen Rand des Stuhls, um aufrecht sitzen zu können. Dann öffnen wir die Knie und Füße hüftbreit, um die Fußsohlen gut zu erden und uns ein stabiles Fundament zu schaffen.

Der Körper ab der Hüfte abwärts bleibt fest geerdet.

Einatmend nehmen wir die Arme nach oben und strecken uns lang.

Ausatmend drehen wir uns nach rechts.

Die linke Hand legen wir auf dem rechten Oberschenkel ab und die rechte hinten auf dem Stuhl oder dem unteren Rücken. Mit jeder Einatmung spüren wir Länge im Rücken (heben dabei die Brust nach oben), mit jeder Ausatmung drehen wir uns ein kleines Stück weiter aus dem mittleren und oberen Rücken.

Wir füllen die Lungen tief mit jeder Einatmung und leeren sie vollständig mit jeder Ausatmung.

Wir bleiben für mindestens fünf Atemzüge in der Drehung sitzen und wiederholen den Twist dann auf der anderen Seite. Dieses kurze Training bringt einen angenehmen Energiekick für den Tag.

