

ANTI-AGING FÜR ZUHAUSE

Doris Kemptner, Yoga-Lehrerin bei John Harris, verrät **vier verjüngende Yoga Übungen**, die nur wenige Minuten beanspruchen.

ATMUNG

Wie In Ruhe in den Lotus-Sitz oder mit überkreuzten Beinen hinsetzen und gleichmäßig atmen. Den Zeigefinger zwischen den Augenbrauen auf die Stirn legen, beim Einatmen das rechte Nasenloch mit dem Daumen zuhalten, beim Ausatmen das Linke mit dem Mittelfinger und umgekehrt. Drei bis fünf Minuten wiederholen.

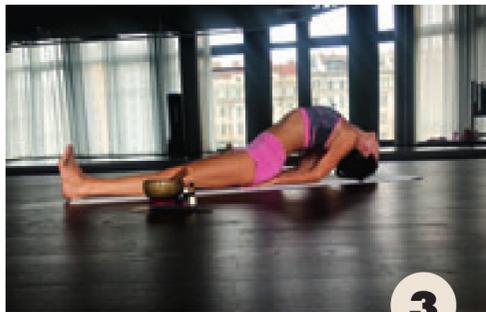
Was Diese Übung wirkt beruhigend, reduziert Stress und reguliert den Blutdruck. Zudem gleicht sie die beiden Gehirnhälften aus.



POSITION DES KINDES

Wie Auf den Boden knien und sich auf die Fersen setzen. Die großen Zehen berühren sich, die Knie stehen etwa hüftbreit auseinander. Nun beugt man den Oberkörper nach vorne und legt die Stirn auf den Boden ab. Falls der Boden nicht möglich ist, legt man am besten ein Kissen unter die Stirn.

Was Hierbei wird die gesamte Wirbelsäule gedehnt und Rückenverspannungen werden gelöst, zudem wird der Blutkreislauf aktiviert. Die Übung hilft außerdem bei Menstruationsbeschwerden.



DER FISCH

Wie In der Rückenlage schließt man die Beine. Die Handflächen werden unter das Gesäß geschoben, sodass sich beide Daumen beinahe berühren. Tief einatmen, mit der Ausatmung den Brustkorb anheben um mit Hilfe der Ellenbogen die Krone des Kopfes auf die Matte zu legen, Ellenbogen und Unterarme sowie die Hüfte bleiben dabei auf dem Boden.

Was Die Nieren und die Schilddrüsenfunktion wird angeregt und die Lungen gekräftigt. Diese Übung hilft dabei das Herz zu öffnen, emotionale Spannungen zu lösen und gibt ein Gefühl der Freiheit, Offenheit und Freude.



DER SCHULTERSTAND

Wie Mit der Ausatmung hebt man die Beine und das Becken an, das Gesäß hebt sich vom Boden ab und der untere Rücken wird fest mit beiden Händen abgestützt.

Was Das ist eine klassische Umkehrstellung. Durch die hormonelle Anregung der Schilddrüse verhilft der Schulterstand zu einer straffen Figur und glatter Haut. Die Schilddrüse wird durch die gesteigerte Durchblutung harmonisiert und Hormonstörungen können so ausgeglichen werden.

STUDIO-TIPP JOHN HARRIS FITNESS

www.johnharris.at