

### FERIEN UND FREIZEIT

ooooooooo**mglaublich erholsam YOGA-Wohlfühlurlaub** in Andalusien am Meer – Erholung für Körper, Geist und Seele – vegetarisch-veganes und Rohkost Ganztags-Buffet. [www.morisco.de](http://www.morisco.de)

**Yoga-Abenteuerreisen Marokko**, Wüste, Meer, Städte, Trekking, [www.yogitrip.com](http://www.yogitrip.com)

**YOGA-Retreat 27.12.2013–1.1.2014** in Unterwasser mit Myrta Buschor Eggimann / auch für Einsteiger/innen geeignet [www.yogarheintal.ch](http://www.yogarheintal.ch) [info@yogarheintal.ch](mailto:info@yogarheintal.ch) Tel. 071 755 65 08

Sie können auch unter diesen Rubriken inserieren:

Freie Stellen • Ernährung • Ayurveda  
Veranstaltungen • Suche • Verschiedenes

### AUS- UND WEITERBILDUNG

**AYURVEDA Ausbildungen** – die NEUEN Daten sind da: [www.ayurveda-kurse.ch/kalender](http://www.ayurveda-kurse.ch/kalender)

**Klangschalen-Massage Ausbildung** [www.gesundheitspraxis-hauser.ch](http://www.gesundheitspraxis-hauser.ch) unter Kurse oder Tel. 079 377 25 80

### BIETE AN

**Raum der Achtsamkeit**  
Schöner Raum 53m<sup>2</sup> in Luzern zu vermieten. [yoga-by-karin.ch](http://yoga-by-karin.ch)



### KLEINANZEIGEN AUFGEBEN

Wünschen Sie einen Eintrag bei den Kleinanzeigen, dann senden Sie uns bitte folgende Angaben:

#### Ausgabe Nummern 2013:

- |   |                               |  |                                  |
|---|-------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nr. 1/Februar: | Anzeigeschluss 4. Januar 2013 | <input type="checkbox"/> Nr. 4/August:   | Anzeigeschluss 5. Juli 2013      |
| <input type="checkbox"/> Nr. 2/April:   | Anzeigeschluss 8. März 2013   | <input type="checkbox"/> Nr. 5/Oktober:  | Anzeigeschluss 6. September 2013 |
| <input type="checkbox"/> Nr. 3/Juni:    | Anzeigeschluss 10. Mai 2013   | <input type="checkbox"/> Nr. 6/Dezember: | Anzeigeschluss 1. November 2013  |

#### Gewünschte Rubrik:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Suche               | <input type="checkbox"/> Aus- und Weiterbildung |
| <input type="checkbox"/> Biete an            | <input type="checkbox"/> Veranstaltungen        |
| <input type="checkbox"/> Freie Stellen       | <input type="checkbox"/> Ayurveda               |
| <input type="checkbox"/> Ferien und Freizeit | <input type="checkbox"/> Ernährung              |
|  | <input type="checkbox"/> Verschiedenes          |

Senden Sie diese Angaben **mit Ihrer Adresse** entweder per Post an «YOGA! Das Magazin», Müller Marketing & Druck AG, Kirchstrasse 6, CH-3780 Gstaad, per Fax an +41 (0)33 748 88 84, oder per E-Mail an [inserat@yogadasmagazin.ch](mailto:inserat@yogadasmagazin.ch) mit dem Vermerk «Kleinanzeige YOGA! Das Magazin».

Die Kosten betragen 80 Rappen pro Zeichen (exkl. Mehrwertsteuer). Für Chiffre-Anzeigen wird eine zusätzliche Gebühr von 20 Franken erhoben. Sämtliche Angaben finden Sie auch im Internet unter: [www.yogadasmagazin.ch](http://www.yogadasmagazin.ch)

**YOGA!**  
Das Magazin

# Annäherung an die Heuschrecke

Shalabhasana ist die Übung, die mich in meiner Praxis am meisten Überwindung gekostet hat, bis ich die volle Stellung erreicht hatte. Man sagt der Position nach, sie stärke die Willenskraft. Das kann ich absolut bestätigen, denn davon brauchte ich eine Menge, bis ich die Beine komplett in die Luft bekam. Gott sei Dank gibt es jede Menge Vorstufen, die ebenfalls tolle Wirkungen haben. Scheinbar haben sich die Yogis von der Heuschrecke in all ihren Haltungen inspirieren lassen. Denn von «einfach und bequem» bis zu «eine der schwierigsten Asanas überhaupt» ist alles dabei. Ich werde dir den Weg von der «relaxenden Heuschrecke» bis zur «fliegenden Heuschrecke» Schritt für Schritt zeigen.

Wirkung: belebend, kräftigend

Während die Kobra (Bhujangasana) die obere Hälfte des Oberkörpers stärkt, geht es bei der Heuschrecke eher um die untere. Die Wirbelsäule bekommt eine Rückwärtsdehnung, die Brust wird geöffnet. Wirbelsäulenfehlstellungen können verbessert werden. An der Körpervorderseite werden die Bauchmuskeln gekräftigt und am Rücken besonders der Lendenwirbelbereich. Das beugt Beschwerden wie Bandscheibenvorfällen und Hexenschuss vor. Probleme im unteren Rücken und mit dem Ischias können gelindert werden.

Das Verdauungssystem und seine Drüsen werden massiert und angeregt. Überschüssiges Fett an Bauch, Oberschenkeln, Knien und Hüften wird reduziert. Die Durchblutung der Beine wird angekurbelt, was Krampfadern vorbeugt. Die Gesäßmuskeln werden trainiert: Knackpo! Die bessere Durchblutung der Beine beugt Krampfadern vor.

Die Organe des Bauchraums wie die Nieren und Leber werden aktiviert. Symptome, die auf Nierenprobleme zurückzuführen sind (wie vermehrter Harndrang), können verbessert werden. Die Eierstöcke werden gestärkt. Deswegen hilft die Heuschrecke vorbeugend gegen Menstruationsbeschwerden.

Je nach Variante von Shalabhasana werden auch Gallenblase, Magen, Milz und Blase aktiviert. Bei Wassereinsparungen (Ödemen) kann die Übung Abhilfe schaffen.

Die Nacken- und Halsregion wird verstärkt durchblutet, was Erkältungen und Heiserkeit vorbeugt. In den Armen bekommen Bizeps und Deltamuskel (das ist der Muskel, der eine schöne Schulter formt) einen Powerkick.

Shalabhasana soll bei Lungenproblemen helfen. In der fortgeschrittenen Variante entsteht Druck in der Lunge, der zur Ausdehnung der Lungenbläschen führt und somit zu mehr Sauerstoff, also mehr Energie.

Die Vielseitigkeit der Heuschrecke spiegelt sich auch in der Wirkung auf das Nervensystem wider: Ein Nerv entspringt der Wirbelsäule da, wo der Schädel aufsitzt. Ein anderer in der Lendengegend. Die Heuschrecke schafft es, beide zu aktivieren, und stärkt somit beide Fähigkeiten in uns: zu entspannen und aufzudrehen. Magisch, oder?

Text und Modell: Kerstin Linnartz  
Die Asana-Serie stammt aus dem soeben bei Graefe und Unzer erschienenen Buch «All about Yoga»

