

# Yoga mit dem Redondo Ball

## Achtsam üben – den Körper spüren

**Petra Summer**  
Yogalehrerin, Ayur Yogatherapeutin, Schmerztherapeutin nach L&B

Yoga üben hilft uns, den Körper auf vielen Ebenen zu strecken, zu dehnen und zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und wieder mehr in die Beweglichkeit zu kommen. Dies ist, was auf der körperlichen Ebene passiert. Aber Yoga kann viel mehr sein. Es hilft uns, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, wenn wir den Atem und die Achtsamkeit in unsere Übungspraxis integrieren. Wir lernen dadurch, unseren Körper auf einer neuen, bewussteren Ebene kennen zu lernen. Die Gedanken kommen für eine Weile zur Ruhe.

Da dies für uns ungewohnt ist und der Geist und die Aufmerksamkeit gerne Ihre eigenen Wege gehen, kann ein Hilfsmittel, wie der Ball, eine wunderbare Unterstützung sein.

Er bringt in die Übungen etwas Spielerisches, Leichtes und gibt die Möglichkeit, neue Wege zu gehen und Neues zu entdecken. Schon wenn die Bälle im Übungsraum liegen, beginnen die Teilnehmer/innen intuitiv den Ball zu rollen, zu prellen, damit zu spielen. Die Stunde beginnen mit einem Gefühl der Leichtigkeit und Unbeschwertheit.

Der Redondo Ball kann sehr vielfältig in unterschiedlichen Haltungen genutzt werden, hier ist dem Experimentieren keine Grenze gesetzt. Hier ein kleiner Auszug aus den Möglichkeiten.

## Bauchatmung



Ein guter Start in die Stunde um den Alltag ein Stück hinter sich zu lassen.

### Ausgangsposition

Den Redondo Ball sanft auf den Bauch legen, die Hände ruhen bequem auf dem Redondo Ball.

### Ausführung

Wir üben einen ganz leichten, individuell passenden Druck aus, sodass wir die Atembewegung im Bauch spüren können. Die Einatmung wird sanft gegen den Ballwiderstand geführt, dies trainiert unter anderem die Atemmuskulatur. Die Ausatmung wird unterstützt durch sanften Gegendruck durch die Hände/den Redondo Ball auf den Bauch. Hierdurch verlängern wir sanft die Ausatmung und kommen zu einer langen, tiefen Ausatmung.

### Visualisierung

Bei der Einatmung kann das Bild helfen, dass wir den Redondo Ball mit Luft füllen wollen. Und bei der Ausatmung stelle dir vor, wie die Luft wieder aus dem Redondo Ball entweicht, wie bei einem Luftballon.

## Kobra



Ein Klassiker in der Yogapraxis zur Stärkung der oberen Rückenmuskulatur.

### Ausgangsposition

Lege dich auf den Bauch und bringe die Hände unter deine Schultern. Der Ball liegt unter deiner Brust zwischen den Rippenbögen. Achte darauf, dass die Ellbogen in Körfernähe sind.

### Ausführung

Aktiviere deine Mitte, indem du das Schambein sanft in Richtung Boden schiebst. Entspanne deine Beine/Füße. Schiebe nun dein Brustbein gegen den Redondo Ball.

Aktiviere somit deine Rückenmuskulatur und richte dich aus der Mitte deiner Brust heraus auf. Stelle dir vor, du wolltest den Ball nach vorne schieben. Halte die Position 4-5 Atemzüge lang.  
Die Kobra ist eine Bewegung nach oben und nach vorne.

**Beachte**

- Entspanne deine Beine, Füße und das Gesäß.
- Schiebe das Steißbein/Schambein sanft in Richtung Boden. Dies aktiviere deine Mitte, was den unteren Rücken schützt.
- Achte darauf, dass die Position des Redondo Balls für dich angenehm ist und er dir nicht auf den Magen-eingang drückt.
- Achte darauf, dass du nicht das Kinn nach vorne schiebst.
- Mache einen langen Nacken.

**Wirkung**

- Die Übung kräftigt die obere Rückenmuskulatur.
- Sie stärkt die Nackenmuskulatur.
- Sie dehnt die vordere Brust- und Bauchmuskulatur.
- Sie aktiviert und massiert den Solarplexus.

Entspanne dann, indem du den Kopf einrollst, die Spannung loslässt und dich um den Redondo Ball rollst. Gerne kannst du auch die Hände lösen und vor dem Redondo Ball auf dem Boden ablegen oder beide Hände als Fäuste unter den Kopf legen. Spüre die Bewegung des Atems zwischen den Schulterblättern.

**Krokodil mit dem Redondo Ball**



**Ausgangsposition**

Lege dich auf dem Boden auf die rechte Seite. Beuge die Knie an. Die Beine können aufeinanderliegen, wenn dir das angenehm ist, ansonsten positioniere sie nebeneinander. Die Arme und Hände liegen auf der rechten Seite ausgestreckt, aufeinander. Die obere Hand hält den Redondo Ball.

**Ausführung**

Das Ziel ist, sich langsam auf den Rücken zu rollen, ohne die Beinposition zu verändern. Die Bewegung geschieht in kleinen Schritten und Stück für Stück.

Mit der Einatmung rollen wir den Redondo Ball nun auf dem unteren Arm in Richtung Brustkorb und beginnen langsam, uns in Richtung Rückenlage zu bewegen. Mit der Ausatmung rollen wir uns langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wir wiederholen diese Bewegung und rollen den Redondo Ball nun mit jeder weiteren Wiederholung mehr und mehr in Richtung Brustbein und bringen den Körper jedes Mal mehr in Richtung Rückenlage. Wenn der Redondo Ball auf der Höhe der linken Schulter ist, öffnen wir uns ganz und legen die linke Hand mit dem Handrücken auf dem Boden ab. Beide Arme sind nun zur Seite gestreckt. Wir behalten den Redondo Ball in der linken Hand und lassen die Hand und die linke Schulter vollständig entspannen. Bleibe ein paar Atemzüge in der Haltung und beobachte die Bewegung des Atems im Bauchraum. Lasse mit jeder Ausatmung mehr los.



**Beachte**

- Wenn es sich für deinen Nacken gut anfühlt, darfst du den Kopf mitnehmen und dem Redondo Ball mit deinem Blick folgen.
- Arbeite langsam und bleibe achtsam.
- Deine linke Schulter zeigt dir, wie weit du in die Drehung gehen kannst.
- Löse eventuell das linke Bein vom rechten Bein.

Wiederhole die Übung auf der linken Seite.

**Wirkung**

- Die Brustwirbelsäule wird mobilisiert.
- Die gesamte Wirbelsäule wird mobilisiert und gelockert.
- Die Übung mobilisiert den Nacken, wenn du den Kopf mitdrehst.
- Sie mobilisiert und entspannt die LWS.
- Sie dehnt die Hüftmuskulatur und die äußere Beinmuskulatur.

Petra Summer  
Yoga mit dem Redondo@Ball

WEB [der-bewegungsraum.de](http://der-bewegungsraum.de)