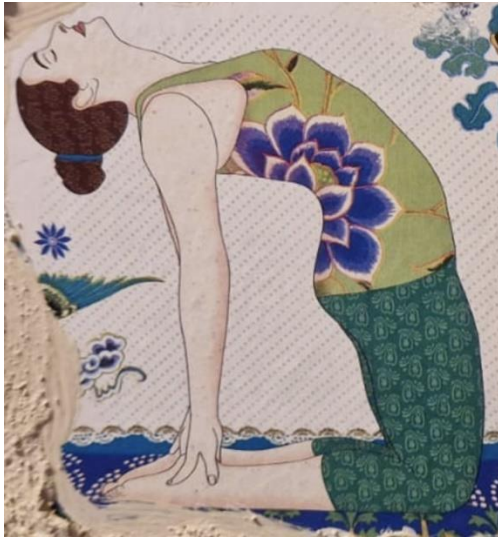




August 2026 – Kamel



**Ich öffne mich für das
Leben und gehe in
einen inspirierenden
Austausch mit der Welt.**

ICH BIN.

Diesen Monat werden wir uns mit dem etwas herausfordernden Kamel beschäftigen. Diese Haltung ist aufgrund ihrer vielfältigen positiven Wirkungen eine in vielen Yogatraditionen sehr geschätzte Haltung, die Übung voraussetzt, um sie vollständig einzunehmen. Es gibt aber Einstiegs-Varianten (s.u.). Das Kamel dehnt u.a. unseren Brust- und Bauchbereich, stärkt unseren Rücken und die Schultern und ist daher gut bei Rückenproblemen, Atembeschwerden und Unterleibsthemen. Das Nabelzentrum wird ausgeglichen, was dich mit deinem eigenen Anteil in dieser Welt in Verbindung bringt. Mit einer regelmäßigen Praxis dieser Übung verstärkst du deine positive Verbindung mit der Welt, denn dein Herzzentrum findet Heilung und öffnet sich. Gerade im Hochsommer, wenn das Leben draußen stattfindet, hilft dir diese Energie, in einen positiven und fließenden Austausch mit dem Außen zu gehen, der dich inspiriert und nährt.

Gehe in den Kniestand, dabei sind die Knie hüftweit auseinander, die Fußrücken liegen entspannt auf dem Boden. Strecke deine Wirbelsäule nach oben aus, spanne Beckenboden und Bauchmuskeln an und lehne dich in einem großen Bogen so weit nach hinten, dass du mit deinen Händen die Fersen anfassen kannst. Dabei bleiben die Hüften vor bzw. über den Knien. Dein Kopf senkt sich nach hinten auf den Schultergürtel. Atme in dieser Haltung ein paar Atemzüge lang und tief. Als Fortgeschrittene(r) versuche 1-2 Minuten in dieser Position zu bleiben. Entspanne danach in der Babyposition, indem du dich auf die Fersen setzt und den Kopf auf den Boden vor den Knien ablegst.

Alternativen:

- Für den Anfang: Statt die Hände zu den Fersen zu bringen, lege sie von hinten auf Höhe der Nieren auf deinen unteren Rücken, lehne dich aus der Höhe in einem Bogen nach hinten. Lass dabei dein Becken vorn.
- Stelle ggfs. die Fußballen auf.
- **Nicht üben bei Magengeschwüren und/oder nur mit geradem Kopf bei vergrößerter Schilddrüse.**