FRAGEBOGEN

Lektion 4 – Wirbelsäule & Aufrichtung

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

yoga behind your passion

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

1 Warum ist eine aufgerichtete Wirbelsäule wichtig?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Sie ermöglicht den inneren Organen, optimal zu arbeiten.
- ○ Sie verbessert die Sehkraft.
- ○ Sie verhindert Haarausfall.
- ○ Sie verbessert die Hautgesundheit.

2 Wie verbessert eine aufrechte Wirbelsäule die Atmung?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Das Zwerchfell kann frei arbeiten.
- ○ Die Lunge wird dadurch größer.
- ○ Die Rippen werden unbeweglicher.
- ○ Die Atmung wird flacher und schneller.

3 Welche Krümmung gehört zur natürlichen Form der Wirbelsäule?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Eine Rückwärtskrümmung der Lendenwirbelsäule
- ○ Eine Vorwärtskrümmung der Halswirbelsäule
- ○ Eine Seitwärtskrümmung des Kreuzbeins
- ○ Eine Rückwärtskrümmung des Steißbeins

4 Welche Bewegungen sind mit einer gesunden Wirbelsäule möglich?

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Seitwärtsneigung (Lateralflexion)
- ☐ Drehung (Rotation)
- ☐ Wellenbewegung (Undulation)
- ☐ Schockabsorption
- ☐ Osmose

5 Was trifft auf die Beckenaufrichtung zu?

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Der untere Rücken darf sich entspannen und verlängern.
- ○ Das Kreuzbein sollte nach oben streben.
- ○ Das Schambein sollte nach unten streben.
- ○ Die untere Bauchwand sollte völlig locker bleiben.

6 **Was hilft im Sitzen, wenn das Becken nach hinten kippt?**

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Ein Yogablock oder Kissen unter dem Becken
- ○ Eine Trinkflasche
- ○ Eine Gewichtsdecke
- ○ Eine Massage

7 **Welches Ziel hat Tadasana (die Berghaltung)?**

Mehrere Antworten sind richtig.

- ☐ Sie fördert Balance, Aufrichtung und Weite.
- ☐ Sie ist das stabile Fundament aller Standhaltungen.
- ☐ Sie dehnt ausschließlich die Beinmuskulatur.
- ☐ Sie ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

8 **Welche Gegensätze vereint Virabhadrasana III (Krieger III)?**

Nur eine Antwort ist richtig.

- ○ Erdung und Leichtigkeit
- ○ Flexibilität und Starrheit
- ○ Schnelligkeit und Langsamkeit
- ○ Ruhe und Gleichgültigkeit

Dein Feedback (optional)

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?