


Diese Woche üben wir stehende Positionen:

(Übungen sind empfehlenswert bei Ischiasbeschwerden)

- Um den Körper aufzuwärmen, üben wir den Sonnengruß
- Stehende Pos. erzeugen Hitze und bauen Energie auf; sie bereiten somit den Körper auf die tiefer gehende Asanas vor

Körperliche Wirkungen:

Stärken Fuß- und Beinmuskulatur sowie deren Gelenke
Kräftigen die rumpfaufrichtende Muskulatur, dadurch wird die Stabilität der Körpermitte verbessert
Fördern die Blutzirkulation, Anregung des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung
Erweitern den Atemraum und somit auch das Atemvolumen
Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, des Gleichgewichtssinnes

Der Berg 	Der Adler 	Der Baum 	Der Halbmond 
Die Hand-Fuß-Haltung 	Die Hand-Zeh-Haltung 	Der Krieger I 	Der Krieger II 
Der Krieger III 	Der umgekehrte Krieger 	Die Stellung der Kraft, der Macht 	Der Pfeil mit Seitbeuge re. und li. 