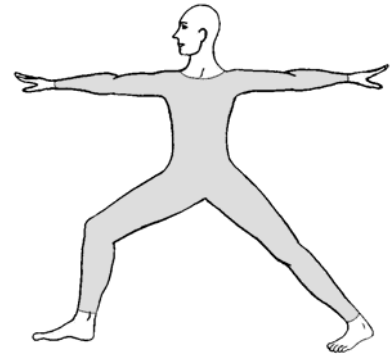


Held



Ausgangsposition: Breite Grätsche

Übungsablauf:

- Rechten Fuß um 90° nach außen drehen, den linken Fuß ca. 45° nach innen.
 - Außenkante des linken Fußes fest an den Boden drücken, so dass sich an der Innenseite das Fußgewölbe hebt. Beide Beine sind gestreckt.
 - Po- und Bauchmuskeln anspannen (dadurch wird automatisch auch der Beckenboden etwas aktiviert).
 - Hinterkopf strebt nach oben, Wirbelsäule aufrichten.
 - Einatmend die Arme seitlich auf Schulterhöhe heben. Die Fingerspitzen beider Arme jeweils vom Körper weg dehnen. Die Schultern sinken lassen.
 - Ausatmend das rechte Knie beugen, bis der Unterschenkel im 90°-Winkel zum Boden steht.
 - Den Kopf nach rechts drehen und über den rechten Arm hinweg einen Punkt in der Ferne anvisieren.
 - Mehrere tiefe Atemzüge in dieser Haltung verweilen.
 - Darauf achten, dass das vordere Bein gebeugt und die Hüfte parallel bleibt. Die Streckung der Arme evtl. noch intensivieren, sodass sich der Brustraum noch mehr weitet.
 - Einatmend das rechte Bein strecken
 - Kopf und Füße wieder nach vorne drehen
 - Ausatmend die Arme sinken lassen
 - Beine schließen.
- analog auf die andere Seite üben.

Wirkung und Nutzen:

Kräftigung der Füße und Beine, Entwicklung von Standfestigkeit
Dehnung der Hüftbeuger und Rumpfmuskulatur
Weitung des Brustraums, Erweiterung des Atemraums
Erfahrung eines Gefühls von Kraft, Klarheit, Hingabe und Schönheit