

Vorbereitende Übungen

Der Stuhl

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, mit mehr als schulterbreit auseinandergestellten Füßen.

Die Knie beugen und mit den Händen die Fersen greifen.

Nacken und Steißbein sind in einer horizontalen Linie. Das Gewicht liegt auf dem vorderen Teil der Füße.

Das Gefühl ist, als ob am Becken und am Kopf gezogen würde, als ob man sie voneinander entfernen wollte. Die Atmung ist tief und fließend, eventuell Ujjayi.



Zwischen 30 und 180 Sekunden halten.

Kontraindikationen: Herzerkrankungen.

Wirkung: Die Beine werden gekräftigt; der Rücken gestreckt; die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Schwerpunkt wird geschärft.