

Yoga-Positionen  
**Dynamische Berghaltung**  
Tada Asana

**Ausgangshaltung:** Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander, die Außenkante der Füße sind parallel.

In der Ausatmung die Arme nach oben strecken.

In der Einatmung die Arme auf eine Linie mit der Schulter bringen, die Unterarme und Hände sind in der Vertikalen.

In der Ausatmung die Arme erneut nach oben strecken.

Man zieht den unteren Bauch leicht nach innen und nimmt den Schwerpunkt bewusst wahr.

Die Bewegung der oberen Extremitäten ist immer fließend und nie erzwungen.



5 bis maximal 20-30 Durchgänge ausführen, dabei wird die Übung dem Atemrhythmus angepasst.

**Kontraindikationen:** Schulter-Arm-Syndrom (Schmerzen im Schulterbereich).

**Wirkung:** Die statische Haltung wird vorbereitet und vervollständigt; statische und dynamische Berghaltung sind in ihrer Wirkung sehr ähnlich.