

Yoga-Positionen

Instabile Haltung

Ausgangshaltung: Stehend, Füße parallel und hüftbreit, höchstens schulterbreit auseinander.

Mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten machen, dabei den Fuß nur mit den Zehenspitzen aufsetzen; die Arme und Hände heben, Kopf und Augen folgen der Bewegung.

Die Atmung ist sehr leicht und sanft; die Position kann einige Sekunden oder auch bis zu 1-2 Minuten lang gehalten werden.

Auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Schwindelgefühl, Labyrinthitis (Entzündung des Innenohrs).

Wirkung: Stärkt im besonderen Maße das Gleichgewichtsgefühl, das Gefühl für die Körpermitte und die Konzentrationsfähigkeit.