

Vertikale Waage mit Luftanhalten

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße beckenbreit auseinander und parallel, Arme nach vorne ausgestreckt, Hände auf Herzhöhe, Lungen leer.

In der Einatmung wird der rechte Arm nach oben in eine Linie mit dem Oberkörper gebracht, der linke ist gesenkt. Der Unterbauch ist leicht eingezogen. Das Gewicht verlagert sich ein wenig auf den rechten Fuß, damit auch der Schwerpunkt. Durch den Effekt der Atmung dehnt sich der Oberkörper seitlich von der Hüfte bis zur Schulter aus.

Die Arme bleiben auf einer Linie mit dem Oberkörper, vor allem der angehobene Arm wird nicht nach hinten überstreckt. Von dem Mittelfinger der nach oben gestreckten Hand geht eine leichte Anspannung aus.

Mit angehaltener Luft wird der Oberkörper nach links gebeugt; 7-12 Sekunden lang halten; der Unterbauch ist jetzt betonter eingezogen. Der Körper öffnet sich nach rechts und dabei verlagert sich auch der Schwerpunkt; das Gewicht befindet sich vor allem auf dem rechten Fuß.

Man richtet sich auf, dabei wird noch immer die Luft angehalten.

In der Ausatmung kehren die Arme in die Ausgangsposition zurück. Man wechselt die Arme bei der Wiederholung ab.

Wenigstens 5 Durchgänge auf jeder Seite, bis zu maximal 9-11.



Kontraindikationen: Bei Herzerkrankungen soll das Luftanhalten vermieden werden.

Wirkung: Neben der Wirkung der Übung ohne Luftanhalten wird hierbei die Wirbelsäule mobilisiert und die Erhöhung des Energielevels ist effektiver.