

Yoga-Positionen

# Halbesradhaltung, dynamisch

Ardha Chakra Asana

**Ausgangshaltung:** Stehend, Füße parallel und schulterbreit auseinander.

In der Einatmung den rechten Arm heben und den Oberkörper leicht nach außen drehen und nach hinten beugen. Während der rechte Arm wieder gesenkt wird hebt sich der linke, dabei die Luft anhalten.

Beim Zurückkehren in die aufrechte Position den rechten Arm erneut heben und den linken senken. Die Luft wird immer noch angehalten.

In der Ausatmung wird der rechte Arm gesenkt.

Dann wiederholen, wobei man die Arme abwechselt. 3 bis 15 Wiederholungen ausführen.



**Kontraindikation:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Macht Körper und Wirbelsäule beweglich und gelenkig; vertieft die Atmung.