

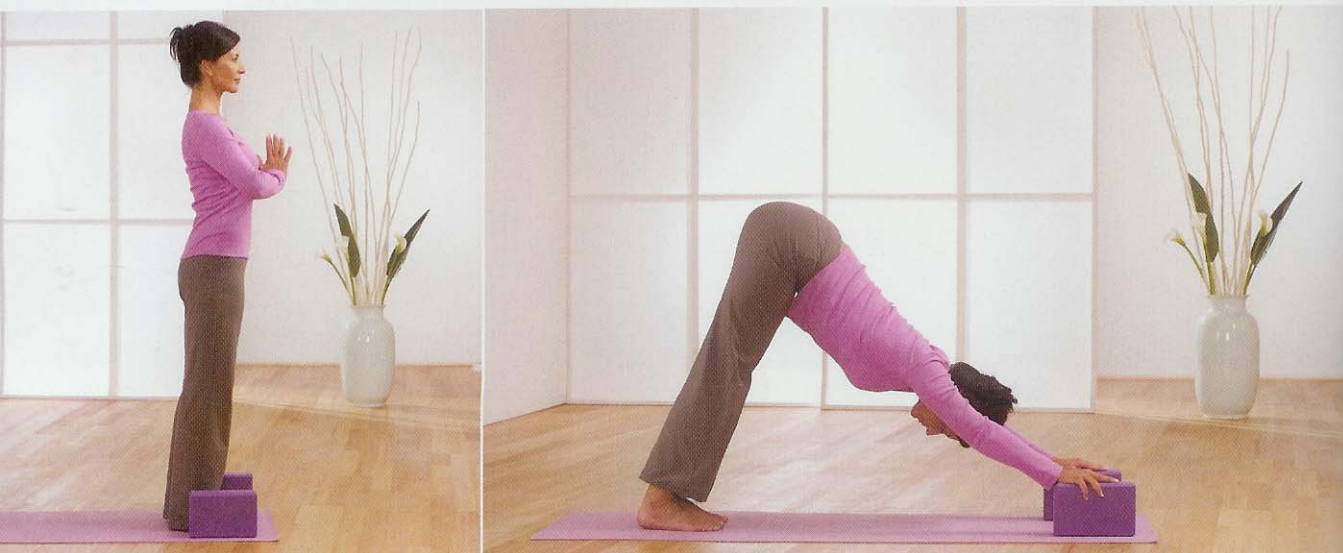
Flow für eine starke Körpermitte

Wirkung: Durch die Übung wird die innerste Bauch- und Rückenmuskulatur aufgebaut. Die Kraft der Kernmuskulatur wird auf die Hände und Füße übertragen, so dass sich durch das Stützen das Zusammenspiel von Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur

verbessert, was auf Dauer zur Entlastung und Detonisierung des Nackens führt.

Dieser Mini-Flow baut Ihre Kraft im Körperzentrum auf. Wiederholen Sie diese Sequenz so lange, wie es Ihre Kraft erlaubt und der Atem frei und entspannt fließt. Lockern Sie am Ende Ihre Handgelenke, indem Sie sie kreisen lassen.

Tipp: Wenn Sie etwas locker tun, also im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, sind Sie in Ihrem Rhythmus, in Ihrem Fluss und damit im Rhythmus des „großen Ganzen“. Der dynamische Bewegungsablauf ist getragen vom eigenen Atemrhythmus. Die Ujjayi-Atmung hilft Ihnen, sich mit Ihrer inneren Kraft zu verbinden, diese bewusst zu nutzen und Ihren Geist zu zentrieren.



1. Der Hund mit dem Blick zum Boden

Aus der Standhaltung „Stehen-wie-ein-Berg“ kommen Sie ausatmend in eine Vorbeuge, einatmend verlängern Sie Ihre Wirbelsäule in der Vorbeuge und setzen mit dem nächsten Ausatemzug einen Fuß nach dem anderen zurück in den „Hund mit dem Blick nach unten“. Schieben Sie das Gewicht nach hinten und senken Sie den geraden Rücken soweit ab, bis die Ohren und die Oberarme auf gleicher Höhe sind. Die Sitzbeinhöcker ziehen nach hinten und oben in Richtung Decke, die Knie sind gestreckt. Die Fersen lassen Sie in Richtung Boden sinken, das Brustbein

fließt in Richtung der Beine, der Nacken ist lang und der Atem gleichmäßig und ruhig. Die Hände liegen gefächert auf dem Boden oder schmiegen sich um die Blöcke. **Tipp:** Um in dieser Haltung die Handgelenke zu entlasten, können Sie die Hände fächern und mehr Druck auf die einzelnen Fingerspitzen geben. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich von der Erde wegdrücken, statt sich auf ihr abzustützen, um nicht Ihr ganzes Gewicht nach unten zu lenken - als ob Sie jemand an Ihrem Becken nach hinten und oben zöge. Wenn Sie mit den Blöcken arbeiten, ist es leichter, das Becken zu kippen und den Rücken zu strecken.

UNSER TIPP

Durch seine bequeme Größe ermöglicht das Meditationskissen eine tiefere Konzentration, verbesserten

Atemfluss und eine sensibilisierte Körperwahrnehmung. Optimal geeignet für Yoga, Pilates, Meditation und als Sitzalternative bei verschiedenen Formen der Psychotherapie.



TOGU