



25 Yoga- Auszeiten

für die Mittagspause

Karten
mit
Holzständer

arsEdition

Ein Herz in Ruhe
sieht in allem ein Fest.

SPRICHWORT AUS INDIEN

Uttanasana

DIE STEHENDE VORWÄRTSBEUGE

Beginne im stabilen Stand. Die Beine sind geschlossen, die Arme hältst du seitlich von deinem Körper. Beuge nun den Oberkörper aus der Hüfte heraus beim Ausatmen nach vorne. Die Fingerspitzen können, müssen aber nicht den Boden berühren. Alternativ kannst du dich auch an den Waden halten oder die Hände auf den Schienbeinen ablegen. Atme tief ein und aus und entspanne den Nacken. Versuche, bei jeder Ausatmung im Oberkörper noch länger zu werden. Bleib 30 Sekunden in dieser Asana, leg dann die Hände an die Hüften und richte dich mit geradem Rücken wieder auf.

WIRKUNG: Die gesamte Körperrückseite wird gedehnt, die Durchblutung des Gehirns und somit die Konzentrationsfähigkeit verbessert.



Etwas ist vollkommen,
wenn du es sein lassen kannst,
wie es ist.

WEISHEIT AUS DEM ZEN-BUDDHISMUS



Urdhva Mukha Shvanasana

DER HERAUFSCHAUENDE HUND

Stell für diese Haltung die Hände in Bauchlage unter deine Schultern und drück den Oberkörper nach oben. Das Gewicht liegt nur auf den Händen und den Fußrücken, Becken und Knie sind vom Boden gelöst. Rotiere mit den Oberarmen leicht nach außen, um den Brustkorb zu öffnen. Behalte die Länge im Nacken sowie die Spannung in Bauch und Rumpf. Bleib hier mindestens drei tiefe Atemzüge lang und genieße die Öffnung im Brustkorb.

WIRKUNG: Diese Asana ist herzöffnend, löst Verspannungen und kräftigt den Rücken.



Einatmen. Ausatmen.
Sein lassen.

