



südwest

YOUNG-HO KIM

Intensive YOGA

DAS BODY-SHAPING-PROGRAMM

WAS IST YOGA?	4
SINN UND ZWECK DES YOGA	5
Yoga und Sport	6
Yoga und Beweglichkeit	6
Ihr Körper – Ihr Tempel	8
Keine Zeit	10
MEDITATION	11
Eine Tasse Meditation	12
Nutzen der Meditation	12
INTENSIVE YOGA	14
Positive Wirkungen	15
Die Atmung	15
Focus	15
Vinyasa	16
Meditation	17
Sicheres Üben	18
Buch und DVD	19
INTENSIVE YOGA – AUFWÄRMEN	20
Yoga und Aufwärmen	21
Sonnengruß	28
INTENSIVE YOGA – ÜBUNGEN	36
Übungen	36
Entspannung	66
Meditationsübung	68
INTENSIVE YOGA – VARIANTEN	70
Übungsvarianten	71

inhalt

ANHANG

Literaturhinweise	78
Danksagung	79
Impressum	80



was ist **y**o



»» **YOGA IST JENER INNERE ZUSTAND,
IN DEM DIE SEELISCH-GEISTIGEN
VORGÄNGE ZUR RUHE KOMMEN.**

Aus den Yoga-Sutras des Patanjali

g a ?

» Sinn und Zweck des Yoga

Yoga ist ein Begriff aus dem Sanskrit, einer altindischen Gelehrtensprache, und bedeutet „Vereinigung“ oder „Integration“, kann aber auch als „Disziplin“ verstanden werden. „Yoga“ und „Joch“ haben denselben Wortstamm und drücken etwas Praktisches aus: Im damaligen Sprachgebrauch zunächst das Schirren von Zugtieren wie Ochsen und Pferde vor einen Wagen. Die Tiere, die vorher für sich waren, werden miteinander verbunden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Der Fuhrmann bekommt gleichzeitig die Kontrolle über beide, um sie zu lenken. Im Yoga ist damit das gemeinsame „Anschirren“ von Körper und Geist und die Kontrolle über beide gemeint. Kopf und Bauch, Geist und Gefühl werden miteinander verbunden und gelenkt, um größtmögliche Harmonie zu erreichen.

Ziel des Yoga ist es also, Körper und Geist zu vereinen, wobei Yoga Ziel

und Zustand zugleich ist. Wir richten die Aufmerksamkeit auf uns selbst, um unseren Körper von innen heraus intensiv wahrzunehmen. Zuerst lernen wir unseren Körper zu beherrschen, damit wir mit dem Geist eine andere Bewusstseinssebene erreichen. Konzentrieren wir uns auf den Körper und parallel dazu auf die richtige Atemtechnik, so disziplinieren wir damit auch den Geist.



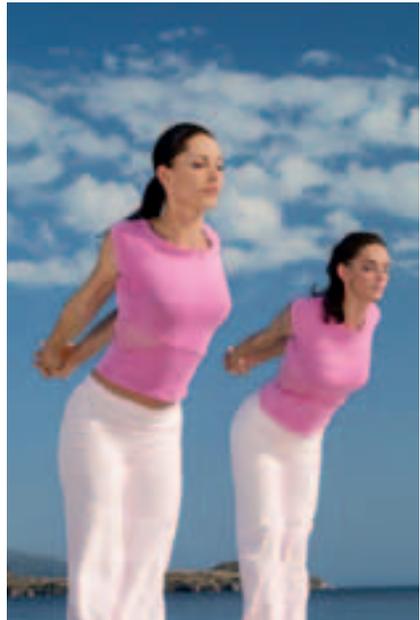
was ist

YOGA UND SPORT

Yoga ist kein sportlicher Wettkampf. Bei einem Wettkampf geht es um Leistung, um Gewinnen oder Verlieren. Yoga hingegen ist nicht leistungsorientiert, es geht nicht um Erreichenwollen oder Erfolg. Yoga ist weitaus mehr „Geschehenlassen“. Im Yoga sollten wir, die Übenden, im Mittelpunkt stehen. In der Praxis vergleichen wir uns jedoch oft mit anderen oder mit unserem Lehrer. Doch Vergleichen bedeutet Konkurrenz – wie bei einem sportlichen Wettkampf. Dann wandert unsere Aufmerksamkeit umher wie ein streunendes Tier und wir werden abgelenkt, Körper und Geist spalten sich. Vergleichen Sie sich daher nicht mit anderen, bleiben Sie ganz bei sich.

YOGA UND BEWEGLICHKEIT

Hohe Beweglich- oder Gelenkigkeit ist für viele Yogapraktizierende eine besondere Wohltat. Sind wir beweglich, ist es gut. Doch sind wir weniger beweglich, ist das ebenso gut. Denn auch bei der Beweglichkeit gilt, sie nicht als sportliche Herausforderung



zu sehen. Ganz im Gegenteil: Schenken Sie Ihrem Körper vollkommene Aufmerksamkeit und arbeiten Sie mit ihm, so wie er es zulässt. Kontinuierliche Praxis macht den Körper darüber hinaus beweglicher und gleichzeitig stärker. Die Übungen, deren Intensität individuell unterschiedlich erlebt wird, sollten Sie mit Gelassenheit und Geduld durchführen.

Sind Sie sehr gelenkig, ist die Versuchung in einer Yogastunde für Sie groß, sich mit anderen Teilnehmern zu vergleichen, um Ihr Ego zu stärken. Indem Sie Ihr Können unter Beweis

yoga?



stellen wollen, degradieren Sie die Yogastunde jedoch zu einer Performance, in der es um Erfolg geht. Egal wie beweglich Sie sind, wenn Sie mit großer Aufmerksamkeit mit Ihrem Körper arbeiten, ohne sich mit den anderen zu vergleichen, dann transformieren Sie die Yogastunde zu einem Segen für sich und Ihren Körper.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer nach innen. Spüren Sie in sich hinein und kommunizieren Sie mit Ihrem Körper. Sie tauchen so in die Unendlichkeit Ihres Potenzials ein. Denn die Essenz des Yoga liegt in der

Vereinigung von Körper und Geist. Richten Sie hingegen Ihre Aufmerksamkeit nach außen, findet diese Vereinigung nicht statt. Wie uns auch der Zen-Buddhismus lehrt, ist die vollkommene Konzentration auf das, was wir gerade tun, ohne dabei irgendwelchen Gedanken nachzuhängen, das Wesentliche. Dann befinden wir uns im Hier und Jetzt. Wenn Sie die Aufmerksamkeit Ihres Geistes auf Ihren Körper lenken, dann sind Sie im Hier und Jetzt, denn Ihr Körper ist immer im Hier und Jetzt. Es ist allein Ihr Geist, der die Vereinigung von Körper und Geist verhindern kann.

was ist



» Ihr Körper – Ihr Tempel

Unser Körper ist unser Tempel, in dem unsere Seele wohnt. Unser Körper ist unsere „Wohnung“, in der wir ein Leben lang verweilen. Aus dieser „Wohnung“ können wir nicht einfach ausziehen, wenn sie uns nicht mehr gefällt. Lieben Sie daher Ihr „Zuhause“ und pflegen Sie es, damit Sie sich darin wohlfühlen.

Von Zeit zu Zeit gibt es in unserer realen Wohnung Ecken oder Zimmer, die wir lange nicht geputzt haben. Das ist

unangenehm und oft drücken wir uns davor, diese leidige Aufgabe anzugehen. Indem wir die Tür verschließen, verdrängen wir nur, dass dort nicht alles so ist, wie es sein könnte und sollte.

Genauso ist es mit unserem Körper. Manchmal ist es unangenehm, bestimmte Übungen auszuführen, denn über Jahre aufgebaute Blockaden und Schmerzen verschwinden nicht einfach. Weder Verdrängung noch Ausreden sollten Sie jedoch davon abhalten, diese Übungen, so wie es Ihr Körper zulässt, zu praktizieren. Medizin ist manchmal bitter, doch danach geht es uns besser. Betrachten Sie Ihren Körper genau und arbei-

yoga?

ten Sie ehrlich mit ihm. Er wird Ihnen immer eine aufrichtige Antwort geben. Körper und Geist bilden, ebenso wie Gefühl und Verstand, eine immer währende Symbiose. Es ist eine Ehe auf Lebenszeit. Pflegen Sie diese Beziehung und Sie werden Glückseligkeit erlangen.

Die Beziehung zwischen Körper und Geist ist mit einer Beziehung zwischen Mann und Frau vergleichbar. Oft gibt es Missverständnisse, aus denen sogar Konflikte entstehen, die durch gute Kommunikation jedoch leicht vermeidbar sind. Unser Körper spricht zu uns, nur deuten wir dies oft falsch. Der Körper äußert sich meist

nicht laut. Er flüstert uns wie ein Verliebter zu, haucht uns seine Worte ins Bewusstsein. Hören wir diese Worte nicht, wird der Körper lauter bis hin zu Hilfeschreien. Blockaden, Schmerzen oder Schwierigkeiten bei Yogaübungen sind solch verzweifelte Hilfeschreie. Hören Sie daher auf die Botschaften Ihres Körpers, denn eine gute Kommunikation mit ihm ist die Basis jeglichen Wohlbefindens und Wohlergehens.

Sind Körper und Geist im Einklang, dann sind wir zentriert und befinden uns in unserer Mitte. Diese Mitte ist ein solides Fundament für unsere Kommunikation mit der Außenwelt.



was ist

» Keine Zeit

Oft höre ich von Kursteilnehmern, dass sie im Alltag keine Zeit für Yoga oder Meditation haben. Lassen Sie uns daher den Aspekt der Zeit in einem anderen Zusammenhang betrachten. Stellen Sie sich vor, ein Mensch hat mit seinem Auto eine sehr weite Reise vor sich. An einer Tankstelle rät ihm ein KFZ-Mechaniker, den Reifendruck zu erhöhen und die Scheibenwischblätter zu wechseln, doch der Fahrer erwidert: „Ich habe leider keine Zeit, denn ich habe noch eine weite Strecke vor mir“ und macht sich hastig auf den Weg. Ich vermag mir keinen Menschen vorzustellen, der solch ein Tun nicht als kurzsichtig bezeichnen würde. Und Sie?

Gleich welche Tätigkeiten wir in unserem Alltag erledigen – ohne unseren Körper und unseren Geist können wir unsere Aufgaben nicht bewältigen. Achten wir hierbei auf die „Wartungsarbeiten“, haben wir nicht nur weniger „Ausfälle“, sondern all unser Tun und Streben ist auch viel effizienter.

Nehmen Sie sich dennoch nicht zu viel vor. Wenn Sie 90 Minuten Yoga mit Quälerei verbinden, werden Sie



rasch und häufig Ausreden finden, sich davor zu drücken. Finden Sie daher das rechte Maß für sich. Eine Teilnehmerin erzählte mir, wie sie Yoga in ihren Alltag integriert hat. Sie hat sich vorgenommen, mindestens sechsmal die Woche ein „Minimal-Yoga“ zu praktizieren. Dieses Minimum an Praxis besteht aus drei Schritten:

1. die Yogamatte ausrollen
2. sich in die Samasthiti-Haltung begeben
3. bewusst tief ein- und ausatmen

Doch dabei bleibt es selten, denn mehrere Sonnengrüße und weitere Asanas (Körperübungen) schließen

yoga?

sich an. Indem diese Teilnehmerin ihr Pensum auf ein Minimum reduziert, findet sie immer die Zeit dafür, denn das schwierigste Asana ist meist das „Aufstehen-und-Matte-Ausrollen-Asana“. Ist das geschafft, fällt es leicht, weitere Übungen daran anzuschließen. Wählen Sie Ihre Strategie, die Ihnen den Einstieg in die kontinuierliche Praxis erleichtert. Denn auch das ist letztlich nur eine Frage der Prioritäten.

» Meditation

Für viele Menschen klingt Meditation auch heute noch sehr abgehoben und völlig alltagsfremd. Doch weit gefehlt! Meditation ist weder an Körperhaltungen noch an eine bestimmte Umgebung gebunden. Sie ist eine innere Haltung, eine absichtslose Konzentration auf eine Tätigkeit oder einen Gegenstand und bedarf keiner Änderung der Lebensführung. Daher lässt sich auch in einem stressigen Alltag meditieren. Meditation, so der Zen-Buddhismus, ist volle Achtsamkeit und Konzentration. Befinden wir uns völlig im Hier und Jetzt und schweifen nicht mit unseren Gedanken ab, dann haben wir bereits den



Zustand der Meditation erreicht. Wenn Sie mit voller Hingabe arbeiten, dann ist das Meditation. Rezitieren Sie Mantras im Lotussitz und schweifen dabei mit Ihren Gedanken ab, dann ist das nur Zeitverschwendung.

Da die Quelle des Lebens die Atmung ist, beschäftigen sich viele Meditationsformen mit dem Atem. Die einfachste Methode ist, den eigenen Atem zu beobachten, ihn zuzulassen, ohne ihn kontrollieren zu wollen.

was ist

EINE TASSE MEDITATION

Wenn Sie der Stress im Alltag einholt und Sie eine kleine Pause brauchen, was machen Sie dann? Sie trinken eine Tasse Kaffee oder Tee oder Sie gönnen sich eine Zigarette oder ein Stück Schokolade. Wie viel Zeit benötigen Sie dafür? Nur wenige Minuten.

Stellen Sie sich vor, Sie nutzen diese Zeit aktiv gegen Stress. Wie soll das in so kurzer Zeit funktionieren? Ganz einfach: Gönnen Sie sich mindestens einmal am Tag eine Tasse Meditation. Wenn Sie nur wenige Minuten täglich



in die Meditation investieren, werden Sie rasch feststellen, dass diese Zeit zu einer Hauptquelle Ihrer Lebensenergie wird. Benötigen Sie eine Pause, dann nehmen Sie eine bequeme Position ein und beobachten Sie einige Minuten lang bewusst Ihren Atem. Das reicht. Mehr gilt es nicht zu tun.

Meditation und Medizin haben denselben Wortstamm. „Medi“ bedeutet Mitte. Ein Mediziner hilft unserem Körper, mit Medizin wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Meditation hilft uns, die eigene Mitte zu erleben. Medizin für den Körper, Meditation für Geist und Seele. Gönnen Sie sich häufig eine Tasse Meditation. Nutzen Sie die Gelegenheiten. Nutzen Sie den Moment!

NUTZEN DER MEDITATION

Der Nutzen der Meditation lässt sich mit stark verschmutztem Wasser vergleichen, das in ein Glas gefüllt wird. Das Wasser ist direkt nach dem Einfüllen undurchsichtig. Kommt es zur Ruhe, sinken die Schmutzpartikel allmählich zu Boden und das Wasser wird klar und durchsichtig.

yoga?



So funktioniert auch unser Geist. Unsere Gedanken stehen niemals still, da wir sie wie ein Karussell bewegen, was unser wahres Wesen nicht sichtbar werden lässt. Meditation ist nichts anderes, als die Gedanken und somit den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch finden wir Kontakt zu uns selbst.

Werden die kleinen Partikel in einer Schneekugel immer wieder aufgewirbelt, ist die Landschaft in der Kugel nur verschwommen wahrnehmbar. Setzen sich diese Partikel wie Schnee-

flocken langsam ab, werden Details sichtbar, die vorher nicht zu sehen waren.

Solch ein Ruhenlassen unserer meist aufgewirbelten Gedanken ist Ziel der Meditation. Indem wir unser Denken und Wollen ruhen lassen, gewinnen wir neue Einblicke in unser Sein. Durch „Nicht-Tun“ findet dennoch „Tun“ statt. Und darüber hinaus: Kommen unsere Gedanken zur Ruhe, wird unser Körper gern folgen.

intensive

» Intensive Yoga

Intensive Yoga ist ein neuer Yogastil, der Anfang der 90er-Jahre in den USA als vereinfachte Weiterentwicklung des klassischen Ashtanga-Stils entstand. Ashtanga-Yoga erfordert strenge körperliche und geistige Disziplin und zeichnet sich durch die Komplexität der Übungen aus. Intensive Yoga hingegen kann – was den Übungsablauf betrifft – im Vergleich dazu und zu anderen Formen des Yoga relativ leicht erlernt werden. Die Übungen sind klar konzipiert und einfach nachzuvollziehen. Und der oft als befremdlich empfundene Teil anderer Yogarichtungen, wie das Rezitieren

von Mantras und bestimmte Atemübungen, entfällt oder wird direkt in dynamische, körperorientierte Übungen umgesetzt. Dies ist mit einer dynamischen Meditation vergleichbar.

In diesem Buch wird gezeigt, wie Sie mit Intensive Yoga alle Hauptmuskelgruppen, besonders an Bauch, Beinen und Gesäß, formen und dehnen können. Die Organe werden besser durchblutet, die Körperspannung wird verbessert und die gesamte Figur gestrafft. Darüber hinaus erhöhen Sie Ihre Beweglichkeit, bauen Verspannungen und Stress ab und finden zu mehr körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit.



yoga

POSITIVE WIRKUNGEN

Intensive Yoga hat vielfach positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Dynamik und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen bei regelmäßiger Praxis unter anderem zu:

- Kondition und Fitness
- Beweglichkeit
- Kraftbildung
- Fitness
- Bodyshaping
- Fatburning
- positiverer Ausstrahlung und geistiger Klarheit
- Stressverminderung
- Abbau von Verspannungen
- physischer und psychischer Balance

Bei regelmäßigem Training verspüren und erkennen Sie mit der Zeit immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf Ihr gesamtes Wohlbefinden.

DIE ATMUNG

Bei Intensive Yoga wird jede Bewegung mit dem Atem verbunden. Die dabei angewendete Atemtechnik

nennt man Ujjayi-Atmung. Ujjayi stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „glorreich“. Die Ujjayi-Atmung ist wohltuend für Körper und Geist. Sie erzeugt Hitze im Körper und eignet sich daher auch zum Aufwärmen.

So funktioniert die Ujjayi-Atmung:

- Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Der Mund ist geschlossen.
- Legen Sie die Zunge an den Gaumen.
- Verengen Sie die Luftröhre leicht und leiten Sie den Atem durch. Dabei entsteht ein leichtes Rauschen.
- Atmen Sie ausschließlich in den Brustkorb. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- Der Atem fließt dabei ruhig, stetig und frei.

Die Konzentration auf den Atem fördert Ihre Körperwahrnehmung und ist daher eine gute Vorbereitung auf die Meditation.

FOCUS

Konzentration und Focus sind ein weiterer wichtiger Bestandteil des Intensive Yoga. Der Focus steigert

intensive

Ihre innere Konzentration und hilft Ihnen dabei, das (physische) Gleichgewicht zu finden und zu halten. Fixieren Sie mit den Augen konzentriert einen Punkt, den Focuspunkt, denn jedes Asana ist nicht nur eine körperliche Übung, sondern sie hat auch eine bestimmte Blickrichtung.

Das Focussieren holt uns zurück ins Hier und Jetzt. Gedanken, die sonst womöglich umherwandern, werden so in Energie umgewandelt. Diese Energie hilft uns bei der Ausführung der Asanas.

VINYASA

Das fließende Übergehen einzelner Asanas ineinander wird im Yoga Vinyasa genannt und ist eines der Hauptmerkmale des Intensive Yoga.

Intensive Yoga basiert daher auf einer festgelegten Reihe genau aufeinander abgestimmter Körperübungen, die dynamisch ineinander übergehend, einen Übungsfluss bilden. Die einzelnen Übungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Sie setzen sich aus speziellen Dehnungs- und Kräfti-



yoga



gungsasanas zusammen, die sich im Gegenspiel stets ergänzen und somit eine ausgleichende Wirkung auf die Gesamtmuskulatur haben. Der Sonnengruß als Basisübung bildet mit seinen häufigen Wiederholungen das Gerüst einer Intensive-Yoga-Übungseinheit.

An den Sonnengruß, der in seinem dynamisch fließenden Ablauf alle wichtigen Muskelgruppen und Gelenke erwärmt, dehnt, kräftigt und stabilisiert, werden einzelne Asanas angefügt, die in ihrer Komplexität dem persönlichen Stand des Übenden angepasst werden können.

MEDITATION

Meditation wird im Intensive Yoga direkt in Körperübung umgesetzt. Dadurch wird sie auch demjenigen zugänglich, der zuvor noch keine Atem- oder Konzentrationstechniken praktiziert hat.

Ujjayi-Atmung und Konzentration auf den Focuspunkt helfen dabei, die Aufmerksamkeit zu sammeln und nach innen zu richten. Eine Übungseinheit lässt sich auch gut mit einer Meditation abschließen (s. Seite 68).

intensive

»» Sicheres Üben



Intensive Yoga ist für gesunde Menschen entwickelt worden. Wie immer beim Yogapraktizieren sollten Sie daher bei gesundheitlichen Problemen zunächst Ihren Arzt konsultieren.

- Machen Sie immer zuerst den Sonnengruß. Er dient sozusagen auch als Aufwärmübung.
- Führen Sie die Bewegungen nie hastig oder ruckartig durch. Erzwingen Sie nichts.
- Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern. Trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt.
- Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Machen Sie die Übungen nie in praller Sonne oder wenn Sie sich krank fühlen.
- Tragen Sie keine Schuhe, damit Sie mit den Zehen greifen können. Üben Sie auf einer rutschfesten Unterlage, am besten auf einer Yogamatte.
- Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die Bewegungsfolge und lassen den Atem dabei frei fließen. Wichtig ist, dass zu keinem Zeitpunkt Spannung im Atem entsteht.

yoga

BUCH UND DVD

Die Übungsfolgen des Buches sind wie folgt aufgebaut:

- Aufwärmübungen und Sonnengruß
- Intensive-Yoga-Hauptübungen. In sie integriert sind der Übungseinklang, der Übungsübergang und der Übungsausklang. Diese Komponenten kommen in fast allen Übungen vor und sollten daher zuvor einige Mal geübt werden, da sie in den einzelnen Übungen nicht mehr explizit ausgeführt werden
- Meditation zum Ausklang einer Übungseinheit

Die DVD enthält die Übungen in derselben Reihenfolge wie das Buch. Wenn Sie die Einführung des Buches gelesen haben, können Sie die Übungen wahlweise mit Buch oder DVD erlernen. Üben Sie zunächst nur mit der DVD, so können Sie die Übungen im Buch zum Vertiefen nachlesen. Finden Sie am besten Ihre eigene Methode, Buch und DVD für Ihr Erlernen von Intensive Yoga für zu Hause und auf Reisen zu kombinieren.



intensive

y o



»» EINE REISE VON TAUSEND
MEILEN BEGINNT MIT DEM
ERSTEN SCHRITT.

Laotse

ga aufwärmen

»» Yoga und Aufwärmen

Yoga und Aufwärmen? Auch wenn Sie regelmäßig Yoga praktizieren und bereits über eine gute Kondition verfügen, sollten Sie Ihren Körper auf jeden Fall zunächst mit entsprechenden Asanas aufwärmen.

Zu Beginn einer Übungseinheit ist der Körper mit einem kalten Motor vergleichbar und muss wie dieser erst auf die richtige „Betriebstemperatur“ gebracht werden. Der gesamte Organismus braucht etwas Zeit, um sich auf das Intensive Yoga einzustellen. Durch das Aufwärmen wird der Stoffwechsel allmählich hochgefahren, die Durchblutung der Muskulatur verstärkt und die Muskeln erwärmen sich. Die Belastbarkeit des Herzkreislauf-Systems verbessert sich, die Gelenke sowie die Wirbelsäule werden mobilisiert und die Bänder gedehnt. Dies schützt den Körper vor Verletzungen und bereitet ihn auf die Hauptübungen vor.

Im Zentrum des Aufwärmens steht der Sonnengruß, die klassische Yoga-Aufwärmübung, die daher vielen Asanas im Intensive Yoga vorangestellt wird. Der Sonnengruß stimuliert alle inneren Organe, streckt und beugt die Wirbelsäule und aktiviert alle Muskelgruppen. Das Tempo wird durch den eigenen Atemrhythmus bestimmt.

Darüber hinaus hat der Sonnengruß einen symbolischen Hintergrund. Die Sonne wird seit alters her in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt. Ohne sie wäre ein Leben auf unserem Planeten nicht möglich. Daher soll der Sonnengruß die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Wird er mit der entsprechenden inneren Einstellung geübt, wird aus der körperlichen Übungsreihe eine spirituelle Erfahrung.

auf



DIE GRUNDSTELLUNG

Samasthiti

Die Wirbelsäule wird gestreckt und eine schlechte Haltung korrigiert, gleichzeitig wird die Konzentration gefördert.

AUSFÜHRUNG

- Aufrechter Stand. Die Hände liegen übereinander auf dem unteren Bauch.
- Die Füße stehen eng beieinander und die Zehen „krallen“ in den Boden.
- Mit den Fersen in den Boden und dabei leicht so nach außen drücken, dass die Fersen sich „öffnen“.
- Die Oberschenkelmuskeln so anspannen, dass die Kniescheiben hochgezogen und fixiert werden.
- Das Steißbein nach unten ziehen. Dadurch wird das Becken in eine neutrale Position gebracht und die Wirbelsäule langgezogen.
- Das Gesäß ist angespannt, der Brustkorb angehoben und der Bauch langgezogen. Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- Das Kinn leicht in Richtung Brustkorb führen, um so die Halswirbelsäule zu dehnen.
- Tief in den Brustkorb einatmen, sodass er sich leicht anhebt und in alle Richtungen ausdehnt.
- Beim Ausatmen die Bauchspannung beibehalten.