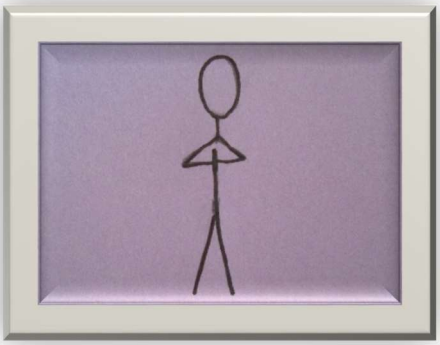
Balance fördern

Mini - Einheit (~10 min)



Im Stehen ankommen

Es geht im ersten Schritt darum, zu beobachten, wie du (normalerweise) dastehst, z.B. wie du dein Gewicht verteilst.

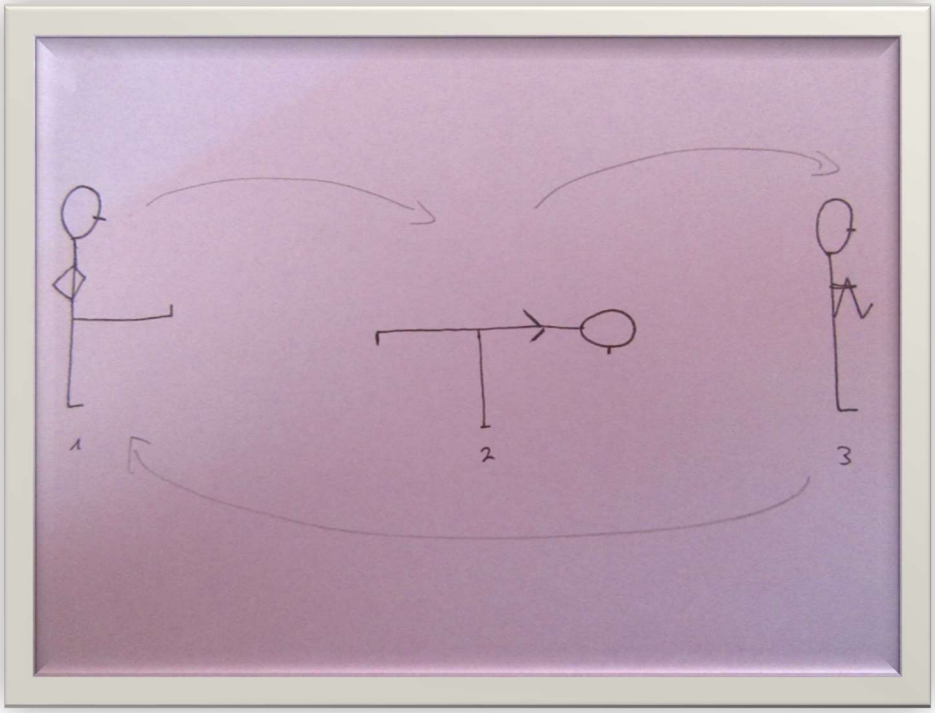
Als Nächstes versuche dich im Stehen gut einzurichten. Bitte nimm dir für diesen Punkt Zeit!
Stelle deine Füße ca. hüftbreit auseinander, verteile nun das Gewicht auf den Zehenballen, Fersen, Innen- und Außenkanten. Die Füße sind das Fundament. Bist du zB mit dem Gewicht zu sehr auf den Innenkanten belastet das die Knie innenseitig stärker. Tatsächlich können Rückenprobleme und Kopfschmerzen auf einem falschen Stand bzw. Gang basieren.
Wenn es dir hilft, schaukle ein bisschen hin und her, bis du ganz ausbalanciert dastehst.

Sobald das Fundament stimmt, spür‘ bitte zum Becken. **Wenn du zum Hohlkreuz neigst, richte das Becken auf, d.h. das Schambein zieht Richtung Nabel.**

Achte darauf, dass auch dein Oberkörper aufgerichtet ist und deine Schultern nicht nach vorne klappen. Der Kopf thront auf deinem Körper. Gesicht und Kiefer entspannen.

Den Bodenkontakt in den Fußsohlen spüren und ruhig 1-2 Minuten in dieser Standhaltung verweilen, um Erdung und Zentrierung für die folgenden Balanceübungen mitzunehmen.

Business Yoga & Yoga für den Rücken
Kurse, Workshops, Wochenenden & Yogaurlaub
www.yoga-genuss.at - kontakt@yoga-genuss.at



Balanceübungen

Im Bild oben siehst du drei unterschiedliche Balanceübungen. Übe sie zunächst eine nach der anderen statisch. Wenn du sie beherrscht, versuche sie miteinander zu verbinden und zwar so, dass dein Spielbein den Boden am Weg zur nächsten Haltung nicht berührt.
Bei allen drei Asanas achte drauf, dass du im Oberkörper lang bleibst und nicht rund und buckelig wirst.

Viel Freude!!!

Business Yoga & Yoga für den Rücken
Kurse, Workshops, Wochenenden & Yogaurlaub
www.yoga-genuss.at - kontakt@yoga-genuss.at