Asana Yoga

Baum

Stelle Dich aufrecht hin.

Verlagere Dein Gewicht auf Dein linkes Bein und spanne die Muskulatur an. Fixiere mit dem Blick einen Punkt vor Dir.

Hebe Dein rechtes Bein und platziere den rechten Fuß an der Innenseite deines linken Oberschenkels, des Knies oder der Wade.
Verwende die Hand, um den Fuß zu unterstützen. Schiebe die Ferse nach oben und die Zehen nach unten.

Schiebe die Hüften gerade nach vorne, sodass Füße, Becken und Brustkorb übereinander liegen. Ziehe Dein Knie leicht nach außen, um die Hüfte zu öffnen.

Bringe die Hände vor dem Brustkorb zusammen.
Halte die Position für einige tiefe Atemzüge.

Senke die Hände und das Bein langsam ab und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Wirkung:
Verbessert das Gleichgewichtsgefühl und aktiviert fast alle Muskeln des Körpers.
Wirkt erdend und stärkt die innere Ruhe.