



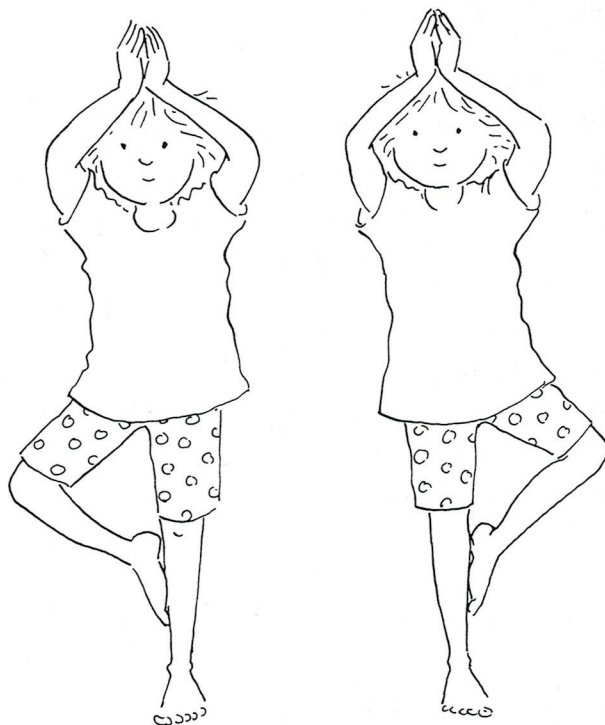
Baum – Vrksasana

■ So geht es

Richte im aufrechten Stand die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht auf den linken Fuß, stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme, und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Wiederhole das Gleiche auf dem anderen Bein.

■ Wirkung

In der Baumstellung werden deine Füße und Beine gekräftigt. Du schulst dein Gleichgewicht und lernst, äußerlich und innerlich ruhig zu werden. So wird auch deine Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert und dein Selbstbewusstsein gestärkt.



Berg – Tadasana

■ So geht es

Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sind nebeneinander und fest am Boden, die Beine und Wirbelsäule sind gestreckt. Dehne den Kopf nach oben, so als wenn er von einem Faden gezogen wird, der in der Mitte des Kopfes befestigt ist. Dehne die Schultern nach hinten unten und außen. Ziehe die Arme nach unten, und lege deine Hände seitlich an die Oberschenkel.

■ Wirkung

In dieser Übung lernst du, ruhig und achtsam zu werden. Dein Körper wird aufgerichtet, standfest und stabil. Das hilft dir, alle Anforderungen, die auf dich zukommen, besser zu meistern.

