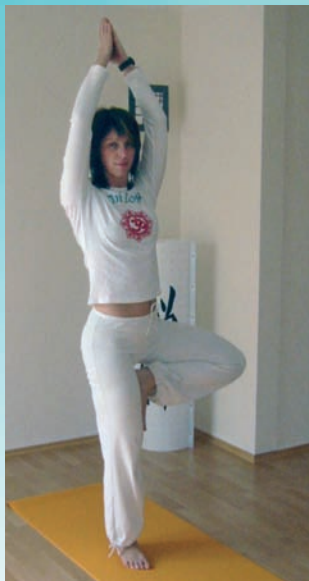


Tempelsitz und Baum

Beide Übungen sind sich in Form und Ausführung sehr ähnlich. Deshalb können sie sehr gut gemeinsam ausgeführt werden.

Der Tempelsitz ist eine Übung für Fortgeschrittene, die gleichzeitig Balance und Beweglichkeit erfordert. Lege dazu ein Bein mit dem Unterschenkel auf den Oberschenkel des anderen Beins. Die Hände werden vor der Brust mit etwas Druck gefaltet. Setze Dich zurück wie auf einen Stuhl, halte den Rücken gerade und richte den Blick nach vorne. Du spürst eine Dehnung in Gesäß und Außenseite des Oberschenkels. Das Standbein und der Rücken werden gekräftigt. Eine wunderbare Übung für Gleichgewicht und Stärke.



Der Baum

Innere und äußere Balance. Stehe gerade und entspannt. Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein, hebe das linke Bein an und lege den linken Fuß an den rechten Innenschenkel. Hebe die Arme über den Kopf und schließe die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig. Stelle Dir dabei vor, Du bist so stark und fest wie ein Baum. Bleibe 3-5 Atemzüge, dann wechsele die Seite.



Der Baum, rechts auch als Partnerübung dargestellt