



32 Stehende gegrätschte Vorwärtsbeuge **mit erhobenen Armen (und Kshepana Mudra)**

Nimm einen Stand quer auf Deiner Matte ein.
Die Füße parallel und mit einer Beinlänge Abstand.

Verschränke die Hände hinter Deinem Rücken und richte Dich noch einmal auf.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

Einatmend hebe Dein Brustbein an, strecke Deinen Rumpf in die Länge, ausatmend beuge Dich aus den Hüften vor und senke den Rumpf ab, bis er lang nach unten hängt. Dabei hebst Du Deine Arme hinter dem Körper über den Kopf hinweg und entspannst sie am Bewegungsende.

Der Kopf hängt. Löse Kiefer, Nacken und Schultern.

Die Knie sind wenn möglich gestreckt, denke ein Hohlkreuz.

Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend entspannst Du in die Stellung hinein.

Nimm mindestens 5 tiefe Atemzüge auf diese Art.

Bevor Du aus der Stellung heraus kommst, gib Druck der Füße in den Boden. Einatmend dann hebe zuerst Deinen Kopf, dann Dein Brustbein, so daß Dein Rücken sich streckt und gesichert ist.



Mit aufrechtem Rücken aus den Hüften heraus kommst Du nach oben bis in den aufrechten Stand.

Atme hier einmal zwischen.

Löse dann erst die Hände. Mit einem bewußten Einatemzug oder auf Deine Art stellst Du ein Bein zum anderen und kommst so in den Stand.

Variante mit Kshepana Mudra:

Ein Mudra ist eine besondere energielenkende Form der (Hand)Haltung.

Falte deine Hände, ein Daumen liegt über dem anderen, egal welcher.

Die Zeigefinger sind gestreckt und aneinander gelegt.

Wende diese Mudra statt der gewöhnlich gefalteten Hände an und nimm wahr, was sich verändert.

Wenn Du mit den Armen noch nicht über die Senkrechte kommst, gehe etwas in die Knie, vielleicht ist es Dir dann möglich.

Vielleicht hilft Dir auch ein Gurt oder eine Schlaufe, die Du in mehr als schulterbreitem Abstand umfasst, so dass Deine Schultern entlastet sind.



Mit leicht gebeugten Knien wirkt die Haltung eher im Schulter-Nackенbereich und auf die Brustwirbelsäule, mit gestreckten Beinen zusätzlich mehr im Beinbereich.

Die volle Wirkung entfaltet sich ab der Senkrechten der Arme, wenn ab da die Armen weiter nach hinten fallen können und nicht mehr gehalten werden müssen.



