STUHLPOSITION UTKATASANA

Ausführung

Aufrechter Stand, Füße hüftbreit geöffnet und parallel, Fußaußenkanten drücken kraftvoll in den Boden

Beuge die Beine so, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Achte darauf, dass die Knie parallel bleiben.

Beuge die Beine soweit wie möglich und schiebe das Gesäß nach hinten unten. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Hebe die Arme gestreckt nach oben und halte sie neben den Ohren. Strebe über die Sitzbeinhöcker weiter nach hinten-unten und mit den Fingerspitzen nach oben. Der Rücken bleibt gerade, die Schultern sind unten.

Verweile ruhig und tief atmend in der Haltung. Überprüfe immer wieder, ob beide Knie noch parallel sind und die Fußsohlen fest in den Boden drücken.

Wenn Du die Haltung verlassen willst, drücke Dich kraftvoll vom Boden weg und komme in den aufrechten Stand.

Spüre nach: Wie fühlen sich Deine Beine und Füße an? Wie empfindest Du Dich im aufrechter Stand? Wie hat sich Dein Atem beschleunigt?

Wirkungen

- Kräftigt die Muskulatur der Füße und Beine sowie des Rückens
- Dehnt die Gesäßmuskulatur, Wadenmuskeln und Achillessehnen
- Regt den Kreislauf an, verbessert die Durchblutung der Beine
- Vertieft die Atmung, stärkt Kraft und Ausdauer