



TÄNZERSTELLUNG

NATARAJASANA

Ausführung

Aufrechter Stand, verlagere das Gewicht auf Dein linkes Bein. Drücke mit der Fußaußenkante fest in den Boden, so dass sich Dein Becken aufrichtet. Verwurzele Dich über Dein Standbein.

Stütze Dich mit der linken Hand in der Hüfte ab. Beuge das rechte Bein nach hinten an. Fasse den Fuß mit der rechten Hand und ziehe ihn so weit wie möglich nach hinten-oben. Achte darauf, dass der untere Rücken möglichst lang gedehnt bleibt.

Hebe den linken Arm in die Senkrechte und dehne Dich vom Fuß bis in die Fingerspitzen in die Weite. Hebe den Brustkorb an und lass Weite im Brustraum entstehen.

Verweile so ruhig und tief atmend. Wenn Dein Standbein ermüdet, löse die Stellung auf und wiederhole sie zur anderen Seite.

Wirkungen

Kräftigt die gesamte Aufrichte-Muskulatur, besonders der Füße und Beine und des Beckenboden. Dehnt die Beinvorderseiten und Leisten, fördert den venösen Rückfluss des Blutes, fördert Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit