

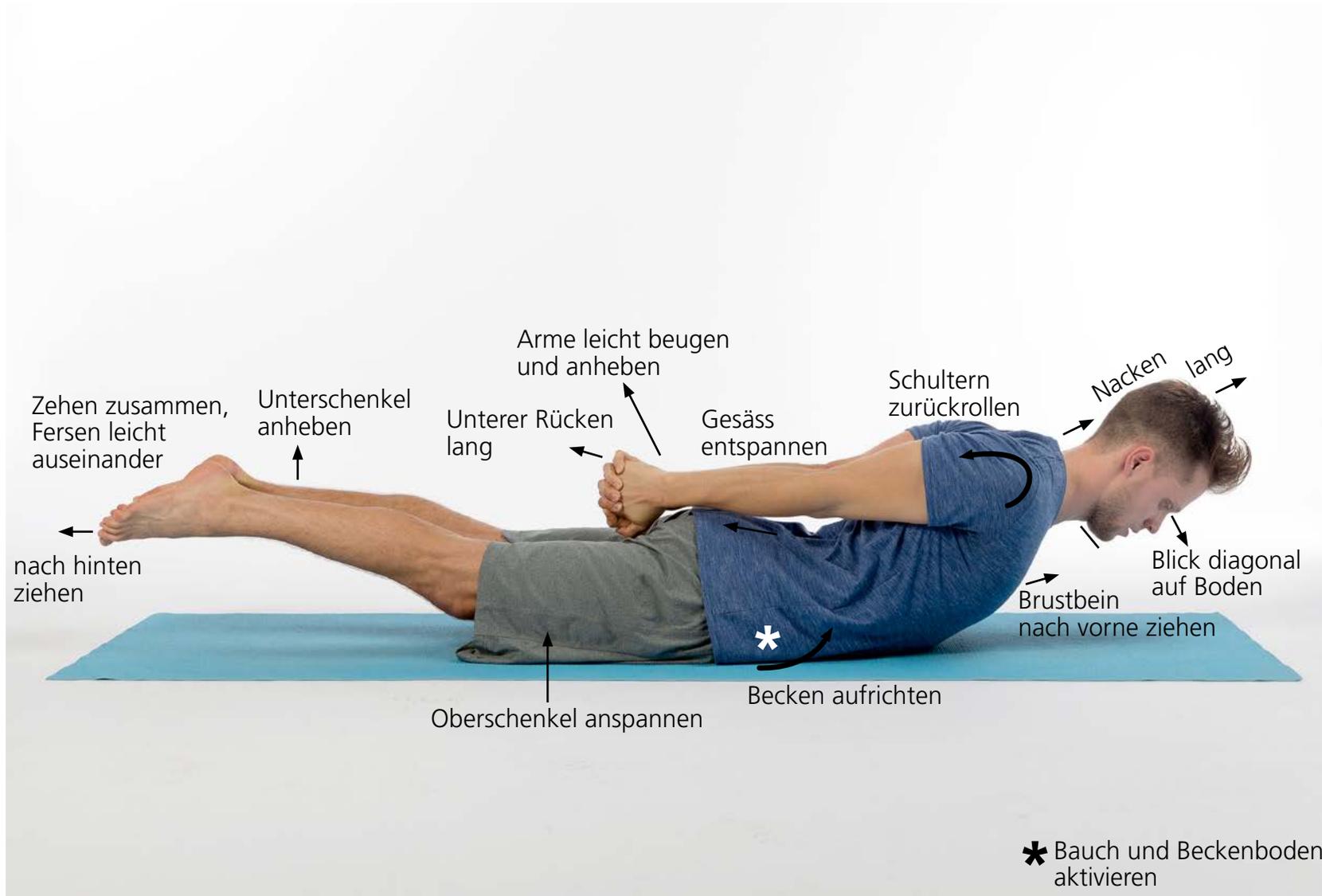
Krieger 1 (Virabhadrasana 1)

Stehende Übung «Starke Beine und leichte Arme»



Heuschrecke (Salabhasana)

Rückbeuge «Starker Rücken und bewegliche Schultern»



Herabschauender Hund (Adho mukha svanasana) Vorwärtsbeuge «Ausgeglichenes Dehnspannungsverhältnis im ganzen Körper»



Boot (Navasana)

Rumpfkraft «Kräftiges Körperzentrum mit Balancespiel»



Krieger 3 (Virabhadrasana)

Balanceübung «Kraft in der Länge entfalten»



Halbmond (Ardha Chandrasana)

Seitstütz «Starke Flanken und gesteigerte Orientierungsfähigkeit»



Einbeiniger Stuhl (Padangustha Padma Utkatasana)

Aussenrotation der Hüfte
«Hüftöffner im Gleichgewicht»



* Bauch und Beckenboden aktivieren

Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

Hüftdehnung mit Wirbelsäulenrotation «Rotation in der Länge»



Kopf-Knie-Haltung (Janu Sirsasana)

Sitzende Vorwärtsbeuge «Aufgerichtete Dehnung»



Umgekehrte Stellung (Viparita karani)

Umkehrstellung «Alles loslassen»

