

Schulterstand (Kerze):

Gutes Aufwärmen mit 5 Runden Rückenschonendes Sonnengebet.
Danach 3 Minuten täglich die Asana Schulterstand.

Wirkungen:

Körperlich:

Lindert durch Krampfadern verursachte Beschwerden.

Lindert durch Ödeme in den Beinen verursachte Beschwerden.

Regt Schilddrüse und Nebenschilddrüse an und reguliert ihre Funktion. Dies verbessert den gesamten Zellstoffwechsel.

Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Verbessert die Blutversorgung des Rückenmarks.

Geistig-Seelisch:

Stimmt fröhlich und lindert Depressionen.

Hilft gegen geistige Trägheit und fördert klares Denken.

Vorsicht! Wenn sie unter Bluthochdruck leiden, halten sie die Position nicht länger als 30 Sekunden.
Bei einem Bandscheibenvorfall oder Problemen mit der Halswirbelsäule sollten sie die Beine nicht so hoch hinauf strecken!

