

Yoga-Tipp von Margit Wieshaupt

Vor der Übung mit dem Sonnengruß aufwärmen.



Klassischer Sonnengruß | Yoga Morgenroutine | 6 Runden Surya Namaskar nach Sivananda Tradition
<https://www.youtube.com/watch?v=8jzBjFd-8YE>

Der Bogen:

- 1) Hineinführen in den Bogen: Legen Sie sich auf den Bauch. Die Knie sind leicht geöffnet. Nun die Beine beugen und die Fußgelenke umfassen.
- 2) Um in die vollendete Asana zu kommen, beide Beine mit dem Ausatmen nach oben drücken und die Knie so hoch wie möglich von der Matte heben. Den Kopf heben und die Nackenmuskeln anspannen. Diese Position 6 Atemzüge lang halten.
- 3) Herausführen aus dem Bogen. Mit dem Ausatmen die Beine und Stirn auf der Matte ablegen.



Wirkungen des Bogens:

Körperlich:

- Stärkt die Rückenmuskeln
- Erhält die Flexibilität der gesamten Wirbelsäule
- Wirkt gegen Rundrücken
- Kräftigt die vordere Oberschenkelmuskulatur
- Lindert Verdauungsstörungen
- Stärkt die Verdauungskraft
- Hilft gegen Verstopfung
- Energetisiert die weiblichen Fortpflanzungsorgane

Geistig-seelisch:

- Wirkt gegen geistige Trägheit



Kontakt: Margit Wieshaupt: <http://www.shiatsu-tulln.com/>

Kostenloser Vortrag Hatha Yoga für mehr Lebensenergie:
 5.10.23, 18.30 Uhr Nibelungengasse 11, Tulln