

Dynamische Reihe: Chandra-Namaskar, der Mondgruss

0' *** Hinweis ***

- (0') Aktiviert die Mondenergie: wirkt heilungs- und entspannungsfördernd. Gibt Kraft und Flexibilität in Beinen und Hüften.
Das körperliche, äussere und das seelische, innere Gleichgewicht werden trainiert.



0' Namaskar

- (0') Tief in den Bauch atmen: Einatmen - Ausatmen



0' Hasta Utthanasana - Tadasana

- (0') Einatmen



0' Seitbeuge Links/Rechts - Chakrasana

- (0') Beim Beugen ausatmen, danach einatmen



0' Andreaskreuz

- (0') Atem anhalten



0' Andreaskreuz mit Löwe

- (0') Laut und kräftig, mit weit rausgestreckter Zunge wie ein yogischer Löwe brüllen!



0' Trikonasana - Dreieck Rechts

- (0') Einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen



0' Gegrätschte stehende Vorwärtbeuge Rechts

- (0') Erst einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen



0' Sprinter Rechts

- (0') Beim Knien ausatmen, danach einatmen



0' Hocke Rechts

- (0') Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen



0' Hocke Mitte

- (0') Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen



0' Hocke Links

- (0') Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen



0' Sprinter Links

- (0') Beim Knien ausatmen, danach einatmen



0' Gegrätschte stehende Vorwärtbeuge Links

- (0') Erst einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen



0' Trikonasana - Dreieck Links

- (0') Einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen



0' Andreaskreuz

- (0') Atem anhalten



0' Andreaskreuz mit Löwe

- (0') Laut und kräftig, mit weit rausgestreckter Zunge wie ein yogischer Löwe brüllen!



0' Seitbeuge Links/Rechts - Chakrasana

- (0') Beim Beugen Ausatmen, danach Einatmen



0' Hasta Utthanasana - Tadasana

- (0') Einatmen



0' Namaskar

- (0') Tief in den Bauch atmen: Einatmen - Ausatmen

0' *** Hinweis ***

- (0') 2. Hälfte spiegelverkehrt üben, damit beide Seiten gut geübt werden.