

Das achtzehnte Türchen: The Magic Ten

Man muss nicht stundenlang auf der Yogamatte die verrücktesten Verrenkungen machen. Es reichen einige bewusste Atemzüge in Verbindung mit einfachen Asanas (Yogahaltungen). Die wunderbare Sharon Gannon, Mitbegründerin des Jivamukti-Yoga (Sting ist ein großer Anhänger dieses Yogastils) hat The Magic Ten entwickelt, die ich ein wenig abgewandelt habe. Probiert es gern aus.

Wenn du diese Haltungen morgens zügig machst, brauchst du nicht mehr als 10 Minuten und startest erfrischt in den Tag.

1. Herabschauender Hund - Adho mukha svanasana (10 Atemzüge)



2. Tiefe Vorbeuge - Uttanasana (10 Atemzüge)



3. Tiefe Hocke - Malasana (10 Atemzüge)



4. Sitzender Twist, Füße aufgestellt - Ardha Matsyandrasana (5 Atemzüge je Seite)

5. Sitzender Twist, ein Bein gestreckt - Ardha Matsyandrasana (5 Atemzüge je Seite)



6. Tisch - Purvottanasana (10 Atemzüge)

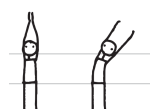


7. Schulterstand - Sarvangasana (10 Atemzüge)



8. Bergposition, Arme hinter dem Rücken, Hände ineinander verschränkt - Tadasana (10 Atemzüge)

9. Seitenbeuge (5 Atemzüge je Seite)



10. Spinal roll: Tadasana - Berg (1 Atemzug), Rückbeuge, Arme über dem Kopf ausgestreckt (3 Atemzüge), Tadasana - Berg (1 Atemzug), Absenken in die Vorbeuge (3 Atemzügen), Stuhl - Utkatansa (1 Atemzug), Berghaltung - Tadasana (1 Atemzug)

Ich wünsche dir einen ganz wundervollen. 18. Dezember!
Christina