

Die Heuschrecke

Shalabhasana

Sinnbild: die Schwere der Vergangenheit fühlen und verabschieden

Chakra: 6. + 2.

körperliche Wirkung:

- kräftigt Rücken-, Gesäß-, Lenden- und Oberschenkelmuskulatur
- harmonisiert die Funktion der Bauchorgane



gut gegen:

- Ischiasbeschwerden
- Rückenbeschwerden vor allem im Kreuzbeinbereich

nicht üben bei:

- zu hohem Blutdruck
- Erkrankung der Halswirbelsäule
- Herzerkrankungen
- Magengeschwüren
- kürzlichen Bauch OPs
- Schwangerschaft

Ausführung: Lege Dich auf den Bauch. Strecke Deine Arme und lege Sie unter Deinen Körper.

Strecke das rechte Bein und hebe es an. Halte diese Position. Das Bein wird von der Gesäß-, Rücken- und Beinmuskulatur gehalten. Das Becken nicht kippen. Die Beinseite wechseln. Später beide Beine vom Boden heben.