

Yogaflow „Adler/Adlerin“

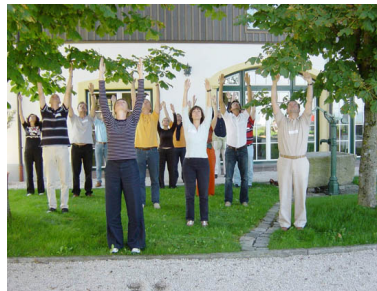
Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht da - Beine hüftbreit, Füße gut verankert in der Erde - und stellen uns vor, ein Adler/eine Adlerin mit prächtigem Federnkleid und breiten Schwingen zu sein.



„Wir steigen auf in den Himmel, ...“

Wir heben die Arme senkrecht nach oben, der Blick geht in den Himmel, wir beugen uns leicht nach hinten und spannen den unteren Bauch an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



... fliegen über die Erde, ...“

Wir beugen uns nach vorne - Oberkörper und Beine bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Knie sind leicht angewinkelt, und der Rücken ist flach.



... breiten unsere Flügel aus, ...“

Wir bleiben nach vorne gebeugt und breiten die Arme seitlich aus - Arme und Rücken bilden eine Linie.



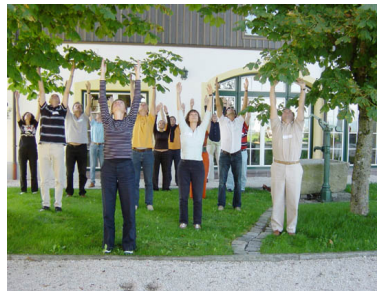
... fliegen hinunter auf die Erde, ...

Wir beugen uns weiter nach vorne, winkeln die Knie leicht an und berühren mit unseren Händen die Erde.



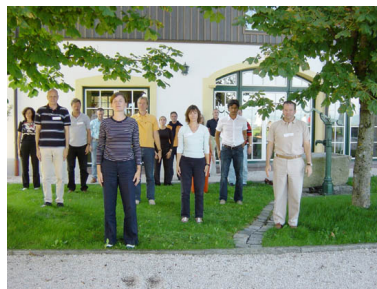
... steigen wieder auf in den Himmel ...

Wir kommen aus der Vorwärtsbeuge über die Mitte wieder in eine leichte Rückwärtsbeuge und nehmen die Arme mit.



... und legen unsere Flügel an.“

Wir bringen über die Seiten die Arme wieder an den Körper und kommen in die Ausgangsposition zurück.



Nachwirken:

Wir legen die linke Hand unter den Bauchnabel, die rechte Hand darüber, spüren wie unser Atem aus- und einströmt und nehmen ganz bewusst die Lebendigkeit in unserem Körper wahr.

