



Der **MONDGRUSS** auf dem Stuhl

Diese Variation vom Mondgruß, eine dynamische Abfolge von Yogaübungen, eignet sich besonders für Menschen, die nicht lange Stehen können. Der Mondgruß kann zu jeder Tageszeit geübt werden, am besten abends. Er dehnt und kräftigt die Muskulatur, macht die Wirbelsäule elastisch und wirkt ausgleichend und harmonisierend. Körperliche und geistige Spannungen können abgebaut werden. Bitte nicht mit vollem Magen üben.

Gib deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele für eine kurze Zeit deine Aufmerksamkeit. Richte dich auf, atme durch und entspanne. Danach wirst du konzentrierter und gut gelaunt weitermachen können.

Setze dich für die Übungen auf das vordere Drittel deines Stuhles, Beine und Füße sind parallel und fest auf dem Boden. Der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern sind locker.

Übe achtsam und in Verbindung mit deinem Atem. (Einatmen=EA, Ausatmen=AA)

Viel Spaß dabei!

- EA mit den Armen über die Seiten einen Halbkreis beschreiben, Handflächen aneinander (Namaste-Mudra), Arme weit nach oben strecken
- AA sanft nach links beugen
- EA wieder zur Mitte und weit nach oben strecken (Handflächen sind immernoch zusammen)
- AA sanft nach rechts beugen
- EA wieder zur Mitte und weit nach oben strecken
- AA Löwe (Mund weit auf, Zunge rausstrecken, Augen weit auf und nach oben schauen, die Hände sind die Pranken, leises Brüllen aus der Kehle)
- EA die Arme schräg nach oben strecken, Finger spreizen und strecken, Rücken gerade
- AA nach vorn beugen, die linke Hand greift das rechte Stuhlbein, den rechten Arm nach oben strecken, Blick zur rechten Hand
- EA nach oben aufrichten, Handflächen vor der Brust aneinander (Namaste-Mudra), Rücken gerade, Beine geöffnet, Unterarme parallel zum Boden, Kinn Richtung Brustkorb
- AA nach vorn beugen, die rechte Hand greift das linke Stuhlbein, den linken Arm nach oben strecken, Blick zur linken Hand
- EA nach oben aufrichten und die Arme schräg nach oben strecken, Finger spreizen und strecken
- AA Löwe (Mund weit auf, Zunge rausstrecken, Augen weit auf und nach oben schauen, die Hände sind die Pranken, leises Brüllen aus der Kehle)
- EA Arme weit nach oben strecken, Handflächen aneinander
- AA sanft nach rechts beugen
- EA wieder zur Mitte und weit nach oben strecken (Handflächen sind immernoch zusammen)
- AA sanft nach links beugen
- EA wieder zur Mitte und weit nach oben strecken
- AA die gestreckten Arme über die Seiten wieder absinken lassen und lächeln :)

...wiederholen