

30

Virabhadrasana - Held

72

Held 1

ganzer Körper

Sich aufrecht mit gegrätschten Beinen hinstellen, linkes Knie beugen, linker Fuß zeigt nach links, rechter nach vorne, sodass Knie senkrecht über dem Fuß steht,
beide Arme seitwärts ausstrecken, sich dehnen,
Kopf nach links drehen, verweilen, andere Seite üben.

Wirkung auf den Menschen:

Kräftigt die Beinmuskulatur, verleiht mehr Standfestigkeit, vermehrt das Selbstbewusstsein, dehnt Hüft- und Rumpfmuskulatur, der Atem vertieft sich, Energie wird frei. Der Wille des Reiters wird gestärkt, und erhält mehr Kraft und Ausdauer. Die Übung beseitigt auch Angst, dies sagt schon der Name.

Zielwirkung:

Versammlung



Achtung bei:
Knie-, Hüft- oder Schulterbeschwerden

Kommentar:

Auf Aufrichtung achten : Kopf um Längsachse drehen.
Die Übung kann auch direkt vor dem Reiten geübt werden, verbessert aufrechte Haltung! Eine kraftvolle Übung! Vira = Held oder Krieger