

SOMMER

Im Sommer ist die Natur am Höhepunkt ihrer Entfaltung. Die stehenden Positionen symbolisieren dieses Hochgefühl, ermöglichen eine maximale Ausdehnung des Körpers in alle Richtungen. Sie erweitern die körperlichen Grenzen, dehnen und kräftigen.



Feueratem

So wirkt's: Energetisierend.
So geht's: Aufrecht stehen, Füße mehr als hüftweit geöffnet, Arme auf Schulterhöhe in U-Haltung, Handflächen nach innen. Jetzt aufrecht um die eigene Achse nach rechts und links schwingen. Dabei kraftvoll und schnell durch die Nase ein- und ausatmen. Einatmend nach rechts, ausatmend nach links drehen. Mit 1–3 Minuten beginnen, nach Belieben steigern.

➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter www.brigitte.de/fitfolder

Der Krieger

So wirkt's: Dehnt und kräftigt Beine, Bauch und Brustkorb, energetisiert den ganzen Körper.

So geht's: Große Schrittstellung mit weitem Abstand zwischen den Füßen, den hinteren Fuß etwa um 45 Grad nach innen gedreht. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere gebeugt – der Unterschenkel steht senkrecht, die Hüfte zeigt nach vorne. Jetzt beide Arme nach oben führen und die Handflächen aneinanderlegen. Je nach Beweglichkeit, den Oberkörper weiter nach hinten neigen. Für einige Atemzüge in der Position verweilen. Seitenwechsel.

