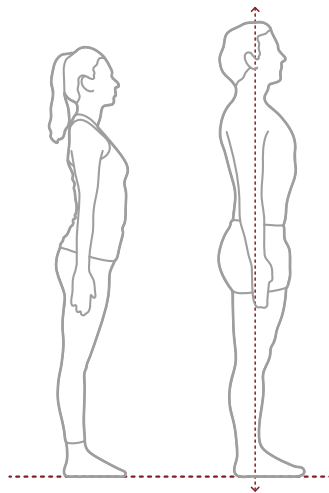


Yoga Pose der Woche:

## Die Berghaltung



Die Berghaltung (Tadasana) ist die Grundhaltung für alle stehenden Yoga-Posen. Richtig ausgeführt und ausgerichtet, wird in der Berghaltung jeder Muskel im Körper angesprochen. Der Berg verbessert die Körperhaltung. Mental wirkt die Pose beruhigend und ausgleichend, insbesondere dann, wenn man sich die Zeit nimmt, in seinen Körper hineinzufühlen.

Wir bei Mindful Business Life führen auch gerne eine einfache Achtsamkeitsübung in der Bergposition durch. Passt immer mal zwischendurch für 2-3 Minuten.

Um die Berghaltung einzunehmen, bringen Sie Ihre Füße und Beine im Stehen zusammen, spüren Sie bewusst, wie Ihre Fußunterseite auf der Matte steht – von der Ferse über die Seiten zu den Ballen und Zehen.



Ziehen Sie leicht Ihre Oberschenkelmuskulatur nach oben. Kippen Sie Ihr Becken etwas nach vorne (kein Hohlkreuz). Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Öffnen Sie Ihre Brust indem sie die Schultern nach hinten und unten ziehen. Richten Sie Ihre Halswirbelsäule aufrecht aus, Sie haben dann ein leichtes Doppelkinn. Bitte nicht das Kinn nach vorne oder oben ziehen. Stellen Sie sich vor, jemand zieht an einem Faden nach oben, der an Ihrem Scheitel befestigt ist. Halten Sie nun ein paar Atemzüge inne.

Ihre Hände und Arme können sich in verschiedenen Posen befinden: einfach neben dem Körper hängen lassen, rechte Hand in der linken Hand liegend in Höhe der Körpermitte oder in der Gebetshaltung auf Brusthöhe.

Diese Übung eignet sich sehr gut, um runter zu kommen. Sie ist ein kurzes Anti-Stress-Training, da die aufrechte Haltung Balance in den Körper bringt. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das, was in den wenigen Minuten in Ihrem Körper passiert – z. B. wo nehmen Sie Verspannungen, Schmerzen wahr? Wo lassen diese wieder nach, wo verstärken sie sich? Wie fühlen sich die Muskeln an? Auf welche Seite schwanke ich leicht ... Am Ende bewusst 2-3 tiefe Atemzüge nehmen

Bildrechte/Copyright: [www.dimensions.guide/element/yoga-mountain-pose](http://www.dimensions.guide/element/yoga-mountain-pose)