

Der Stuhl

utkatasana

Ziemlich lange.

Sitzen ist das neue Rauchen. Preisen Sie die Unwägbarkeiten des öffentlichen Nahverkehrs und freuen Sie sich, dass eine Haltestelle keine Komfortzone ist. Wo weit und breit keine Sitzgelegenheit ist, wird es mit *utkatasana* ganz besonders schrecklich unbequem. Man könnte in dieser Haltung richtig sauer werden. Wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt heißt die Pose „wilde Haltung“. Sie entfacht Ihr inneres Feuer und macht Ihren Willen bärenstark. Vielleicht lassen Sie den nächsten Bus einfach sausen und genießen dieses mächtig gute Gefühl noch ein Weilchen.

Im Sitzen arbeiten.

Stehen Sie gerade. Füße und Knie berühren sich. Mit der Einatmung die Arme nach oben strecken. Mit der Ausatmung setzen Sie sich auf einen imaginären Stuhl. Aktivieren Sie die Bauchmuskeln, keinen Entenpopo! Wahrscheinlich ziehen Sie jetzt die Schultern nach oben. Lassen Sie sie wieder sinken. Atmen! Bleiben Sie mindestens fünf lange Atemzüge in dieser Haltung und freuen Sie sich über die Hitze, die sie produziert. Wer es noch ungemütlicher mag, presst die Handflächen fest zusammen und richtet den Blick nach oben. Mit einer Einatmung mit geradem Rücken aufrichten. Augen schließen. Und genießen!

Lieber nicht bei Bandscheibenvorfall und Schulterproblemen. Leichtere Variante: Füße und Knie hüftweit auseinander.

Kräftigt praktisch alles, besonders Ihre Mitte und die Knie. Stärkt Willen und Durchhaltevermögen.

