



HAKINI – MUDRA

Entspannungstipp „to go“

So geht es: Entspannt sitzen (oder stehen), Beine nicht überkreuzen und die Fingerspitzen aneinanderlegen.

Wer mag darf die Augen schließen und ein paar lange, tiefe Atemzüge nehmen. Bitte achte darauf, dass Deine Schultern entspannt bleiben.

Wirkung: Die Handhaltung zentriert, unterstützt die Konzentration und soll den Redefluss fördern - Tipp für Kinder: bei Vorträgen anwenden (wirkt als „Anker“ bei hohem Stressaufkommen)

Ergänzung für Übung „Flügelschlagen“:

„Flügelschlagen“ ist eine wichtige Yogaübung für das Wohlbefinden und die Körperhaltung – am Abend wirkt diese „befreiend“ und stressreduzierend.

So geht es: Stell dich aufrecht hin. Die Beine sind leicht gegrätscht. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und die Handflächen zeigen zueinander.

Die Handinnenflächen vorne zusammengeführt (ohne zu klatschen) und dann schwingen die Arme nach hinten.

Versuche anschließend mit gestreckten Armen die Hände hinter dem Körper zusammenzubringen. Die Übung wird ein paar Mal wiederholt: Vor dem Körper, hinter dem Körper, über dem Körper die Handflächen zusammenführen

Wirkung: Diese (Dehn-)Übung baut Stress und Anspannungen ab, öffnet den Brustkorb, und unterstützt eine freiere Atmung, richtet die Wirbelsäule auf und streckt die oftmals vorderen verkürzten Muskeln. Ein positiver Nebeneffekt ist die Selbstmassage der Muskulatur zwischen den Schulterblättern und die Übung entspannt den Schulter-Nackebereich (Du wirst es merken – deine Schultern stehen danach sehr viel tiefer)

→ **Tipp: eine tolle Übung, für alle, die beruflich viel sitzen
Viel Spaß beim täglichen Üben.**

Text und Foto: Copyright Sabina Pilgaj