



Asana: Die Krähe – Kakasana



Ausführung

Komme in die Hocke mit gespreizten Beinen. Platziere Deine Hände direkt unter den Schultern so, dass die Fingerspitzen leicht zueinander zeigen, die Finger sind gespreizt. Komme auf die Zehenspitzen und bringe Dein Gewicht nach vorne bis Du die Füße vom Boden abhebst und bringe dann die Zehenspitzen zusammen.

Wirkung

Fördert Konzentration. Bereitet auf Meditation vor. Bringt Balance zwischen Anstrengung und Leichtigkeit. Hilft Lethargie zu überwinden und fördert Motivation und Elan.

Stärkt die Arme und Schultern, vitalisiert Hände und Finger.

Kontraindikationen

Verletzungen im Handgelenk, starke Schulterprobleme.

Notizen (für Vorbereitungen, Varianten, Ausweichübungen etc.)