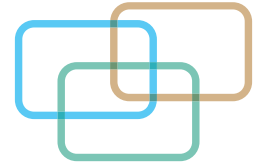


Mitte: Einbeinstand

Hüftbreiter Stand, Füße parallel, Knie durchlässig

- ☐ Ein Bein anheben, Beugung in der Hüfte und im Kniegelenk im rechten Winkel.
Fuß hängt locker.
Arme zur Seite heben, Handfläche zeigt zum Boden.
- ☐ Mindestens 15 bis 20 Sekunden auf dem Bein stehen, dann wechseln.
- ☐ Ist der Stand stabil, kann die Übung mit geschlossenen Augen wiederholt werden.
- ☐ Bitte beachten: Das angehobene Bein darf das andere Bein nicht berühren.
- ☐ Erstes Ziel der Übung ist, die Augenkontrolle auszuschalten, so dass das Gleichgewicht ausschließlich über die Rezeptoren in den Muskeln und Sehnen reguliert wird.
- ☐ **Zweites Ziel der Übung ist, dabei das „Namu Amida Bu“ zu rezitieren.**

Stärkt die Mitte und das Gleichgewicht.



Mitte: Einbeinstand

