

Kurze Script Leseprobe

Der Halbmond

Die Halbmondstellung gehört zu den anspruchsvollen Standübungen und ist eine Art Weiterentwicklung der Dreiecksstellung, die noch einen Tick mehr Balance benötigt, um ihrem Namen, dem sanften Schwung eines Halbmondes gerecht zu werden.

Es ist eine Standhaltung auf nur einem Bein, bei der also neben der Streckung, Beugung und Drehung auch noch die Balance, die Widersetzung der Schwerkraft dazu kommt. Diese Stellung erfordert Wissen, Kraft, Anmut und Gleichgewicht.

Das Fundament, das Standbein erlaubt der Hüfte die Öffnung, die sich in der Weichheit der Drehung im Oberkörper fortsetzt und in der gleichmäßigen Verteilung des Körpergewichtes zwischen Kopf und Fuß ihren Ausdruck findet.

Richtig ausgeführt:

- erdet diese komplexe Körperhaltung
- kräftigt die Beinmuskulatur
- trainiert die Hüftöffnung, schafft Raum im Becken
- stabilisiert und kräftigt den Rücken
- dehnt die Wirbelsäule
- öffnet den Brustraum
-

➤ Vorübung zum Halbmond als Umkehrstellung aus Dog mit Leine an der Wand

Stell dich in der Dog pose, der großen Hundstellung auf eine Matte. Hinter dir befindet sich eine freie Wand (eine verschlossene Tür oder die glatte Fläche eines Schrankes).

Wandere nun mit deinen Händen etwas näher zum Körper, löse einen Fuß vom Boden, winkle das Bein an und lass es gebeugt neben dem Knie des Standbeines baumeln.

Steig nun erst in die Hüfte des Standbeines, entspanne sie, heb sie an und strecke dann dein gebeugtes Bein gestreckt nach hinten oben an die Wand aus. Verankere den Fuß vom Leinebein gut und weit oben mit den Zehen sicher an der Wand.

Dazu ist es hilfreich mit den schulterbreiten, gut am Boden ausgebreiteten Händen den Boden nach vorne unten wegdrückst, dass dein Becken leicht wird und nach hinten oben steigen kann. Dann ist wenig Gewicht auf dem Schultergürtel, den Armen und den Händen.

Handstellung:

Immer wenn die Hände eine Fläche berühren, egal ob Boden, Wand, du in einer umgekehrten Körperstellung bist, Gewicht auf deinen Händen oder einer Hand lastet, es sind immer die gleichen, wichtigen Punkte, die beachtet werden müssen:

die Hände sind schulterbreit, flächig ausgebreitet und alle Fingergrundgelenke sind verankert und bleiben es! Die Zeigefinger zeigen etwas nach innen, das öffnet die Schultergelenke. Alle Finger sind gespreizt und in der Mitte des Handtellers ist ein kleines Vakuum zu spüren. Das Handgelenk ist offen, entspannt und zieht sich etwas vom Handteller weg.

Steig immer wieder mit dem Becken nach oben und zentriere dein Becken. Wachse in den Po vom Standbein und lass die Pobacke vom Leinebein eher nach außen, unten sinken, drehe den inneren Oberschenkelmuskel nach außen, so dass dein Becken waagerecht ist.

Wachse im ganzen Körper dynamisch nach oben und lass dein Wirbelsäule sich lang nach unten entspannen, wie eine hohe, lange Rutschbahn.

Dreh die inneren Oberarme nach außen, entspann so den gesamten Schultergürtel und halte den Nacken locker, lang nach hinten geöffnet.

