



## Krieger Spiele

## Amazonen Tänze

Held = Symbol für das mutige Streben  
nach inneren Werten + Zielen

Die wilde Kraft, die Lebenskraft wecken



Anjali Mudra

verweile 3-5-7-9-12 Atemzüge  
achte dich, dein Befinden - lass dich vom Atem tragen!

Variationen um statisch in die Qualität  
des Kriegers einzutauchen.

- Mit langem oder gebeugtem hinterem Bein
- Arme seitlich mit Mudra
- Arme weit - Weite im Brustraum
- Arme nach oben ausgerichtet

Fokus: Brustbein einatmend Weite  
ausatmend Becken sinkt

Vorbereitend:

Schulterbrücke

dynam. Kameel

dynam. + stat. Heuschrecke

Kobra

für Bein Streckung viele leichtere RB

dynam.



Varianten:



Ausgleichend:

f Beine

f

leichtere VB

