

Warm - up Sequenz



Yaşikāsana – Stock-Haltung oder *tadagī mudrā* – Teich Mudra

Strecke deine Arme und Beine lang aus. Bleibe ein paar Atemzüge in der Haltung. Lenke deinen Atem dabei hinter das Brustbein, um den Brustkorb zu weiten und die Wirbelsäule zu strecken. Komme bei den folgenden Haltungen immer wieder in die Ausgangshaltung zurück.



Ausgangshaltung: Drishadāsana – Mühlstein-Haltung (oder *apanāsana*)

Setze die Füße auf, ziehe die Knie an und führe die Hände zu den Knien. Ziehe die Beine leicht in Richtung Oberkörper und verweile ein paar Atemzüge in der Haltung.



Kandukāsana – Ball-Haltung

Hebe den Kopf an, so dass die Nasenspitze zwischen die Knie zeigt und rolle dich zusammen wie ein Ball. Halte auch hier für ein paar Atemzüge.



Uttanāsana – gestreckte Haltung

Lege die Hände an den Hinterkopf, bringe die Ellbogen nahe an die Knie heran, so dass der Rücken lang gestreckt wird und bleibe für einen Moment hier. Atme ruhig weiter.

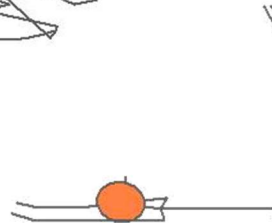
Marjarottanāsana – gestreckte Katze

Die Hände sind am Hinterkopf gefaltet – die Ellbogen zeigen nach vorne. Versuche jetzt, mit den Knien von aussen an die Ellbogen zu drücken und einen Moment in der Haltung zu bleiben. Ruhig weiteratmen.



Vrshikāsana – der Skorpion

Lege den Oberkörper und den Kopf langsam wieder auf den Boden. Strecke die Arme über den Kopf und die Beine nach oben. Bleibe ein paar Atemzüge in der Haltung – verlängere die Arme und den Rücken mit der Einatmung.



Shavāsana - Totenstellung

Lege die Arme neben den Oberkörper, strecke die Beine aus, entspanne den Körper und lasse den Atem sanft fließen.

