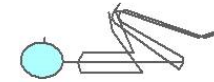




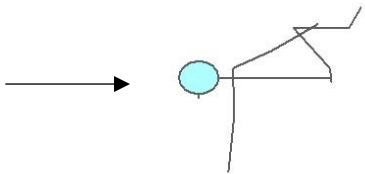
Beginne in *śavāsana* – lasse das Gewicht deines Körpers in den Boden sinken und spüre, wie der Atem fließt.



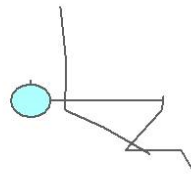
yaṣṭikāsana – die Stockhaltung. Strecke die Arme über den Kopf. Atme ein, schiebe Arme und Beine so weit von dir weg, wie es geht. Halte jetzt den Atem kurz an und bewege die Arme anschliessend mit einer langen Ausatmung wieder neben den Körper. Entspanne. Wiederhole die Übung 3-4mal.



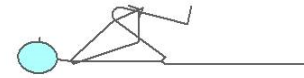
apānāsana – Stellung-des-nach-unten-strömenden-Atems («Päckchenhaltung»). Ziehe beide Beine an und bewege dich entspannt von Seite zu Seite. Entspanne deinen Rücken.



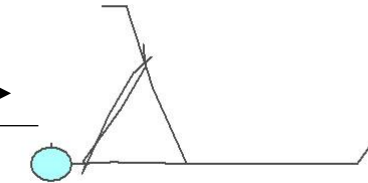
jaṭhara-parivṛtti – Drehung des Bauches. Setze die Füße auf, lasse beide Beine auf die linke Seite sinken und lege die linke Hand auf das obere Knie, um die Dehnung zu intensivieren. Der Kopf dreht auf die rechte Seite. Bleibe 5-6 Atemzüge lang in der Haltung.



Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



ūrdhva-prasārita-pādāsana – Beindehnung, Variante 1 und 2. Ziehe das rechte Bein an, schiebe die Ferse vom linken Bein von dir weg und halte diese Spannung etwa 2-3 Atemzüge lang.



Strecke jetzt das rechte Bein lang nach oben aus und halte es für ein paar Atemzüge in der Dehnung. Wiederhole die beiden Haltungen auf der anderen Seite.



Abschluss: Entspanne in *śavāsana*

Stretch and Relax