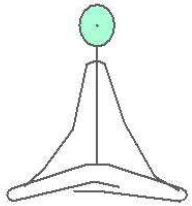
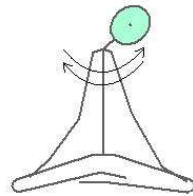


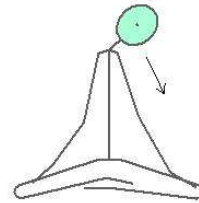
Schultern und Nacken entspannen



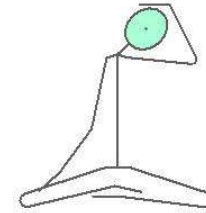
Setze dich in den einfachen Sitz – *Muktāsana* - oder auf einen Stuhl und lasse die Schultern locker nach unten sinken.



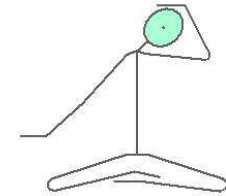
1 - Lasse den Kopf entspannt auf eine Seite sinken und bewege ihn sanft – über die Vorderseite – von Schulter zu Schulter.



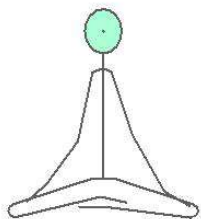
2 - Lege den Kopf jetzt auf eine Seite, entspanne Nacken und Schultern und lasse den Atem fließen.



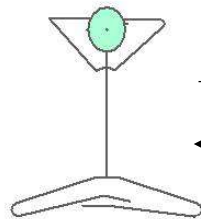
3 - Jetzt kannst du eine Hand auf die Seite des Kopfes legen, ohne am Kopf zu ziehen. Spüre, wie sich die Seite des Halses sanft dehnt.



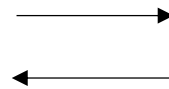
4 - Strecke den anderen Arm zur Seite, winkle die Hand leicht ab und suche den Punkt der optimalen Dehnung. In einem weiteren Schritt kann der ausgestreckte Arm, im Atemfluss, sanft auf und ab bewegt werden.



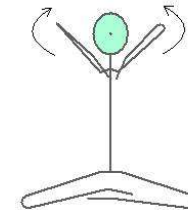
5 - Bringe den Kopf wieder in die Mitte und wiederhole die Bewegungen 2 – 4 auf der anderen Seite.



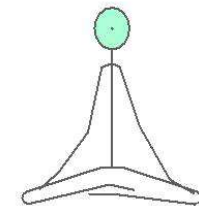
6 - Lege anschließend die verschränkten Hände an den Hinterkopf, schiebe die Ellenbogen nach hinten und hebe das Kinn leicht an.



7 - Senke ausatmend den Kopf, lasse die Ellenbogen nach unten sinken, ohne am Kopf zu ziehen, und nimm die Dehnung des Nackens wahr.



8 – Lege die Fingerspitzen auf die Schultern und lasse die Arme und Schultern von vorne nach hinten kreisen.



9 – Sitze anschließend noch einen Moment ganz in Ruhe und nimm die Bewegungen deines Atems wahr.