

Ziel: Unteren Rücken kräftigen - allgemein entspannen



Körperatmung: mit ujjayi den Ausatem verlängern. Dann den Ausatem in die verschiedenen Körperregionen schicken. Etwa 2 Minuten.



Fühle deine Füße und komme langsam zur Ruhe. Spüre wie du atmest und wie der Brustkorb sich ausdehnt beim Einatmen. Du bemerkst den leichten Rhythmus deiner Atmung und bist ganz stabil und ruhig in deinem Körper.



Mit dem Einatem breitest du die Arme auf Schulterhöhe aus. Mit dem Ausatmen legst du die Hände übereinander auf das Herz und senkst den Kopf ein wenig. 4 - 6x



Mit dem Einatmen die Hände locker anheben. Im Ausatmen Hände auf die gebeugten Knie legen, mit gerundeten Rücken. Wieder einatmen und die Hände wie ein breites Y anheben. Arme sinken lassen. 3 - 5x



Im Vierfüßlerstand einatmen. Beim Ausatmen vom Becken her einrollen und nach hinten zu den Fersen falten. 5 - 10x



Mit dem Einatem ein Bein waagrecht nach hinten strecken, Ferse angewinkelt. Mit dem Ausatem Knie in Richtung Stirn ziehen, rund werden. Jede Seite 4x.



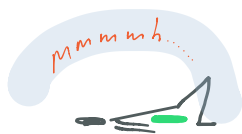
Arme neben dem Körper und Stirn auf der Matte. Im Einatmen Stirn, Schultern und Hände anheben. Ausatmend wieder hinlegen. Dabei vom Scheitelpunkt her nach vorne streben während die Hände nach hinten und oben ziehen.



Schulterbrücke: mit dem Einatem den Rücken anheben und die Arme durch die Luft hinter dem Kopf ablegen, im Ausatem beides zurückbringen. 4 - 6x
Der Rücken bleibt gestreckt, sodass im Ausatem das Gesäss zuerst die Matte berührt.



Im Päckli sanft hin und her wiegen, lockern



Ein flaches Kissen unter das Gesäss schieben, ein paar tiefe Atemzüge machen.
Leise summen und die Vibrationen im Körper wahrnehmen.
5 - 10 Atemzüge, Pause, 5 - 10 Atemzüge
Noch weitere 3 - 6 Minuten ruhen und die Praxis wirken lassen.
Nach Wunsch leise Musik im Hintergrund.