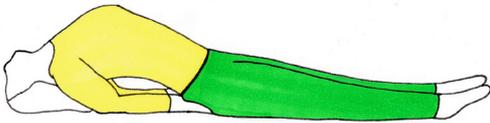
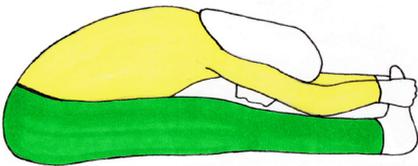


Der Fisch (Matsyasana)



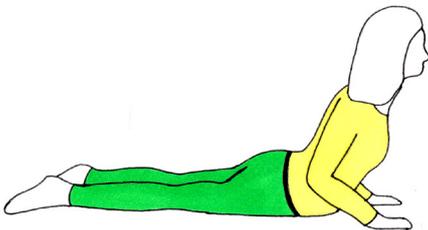
- Komme in die Rückenlage. Lege die Hände unter das Gesäß und soweit wie möglich Richtung Oberschenkel. Die Beine sind ausgestreckt und der Beckenboden ist angespannt.
- Drücke dann die Unterarme in den Boden und hebe den Brustkorb soweit wie möglich an. Lege den Kopf langsam nach hinten. Um den Hals zu entlasten, kannst du den Hinterkopf am Boden lassen, oder dir eine Decke unter den Hinterkopf legen.
Achte darauf, dass das meiste Gewicht auf den Unterarmen ist und der Beckenboden angespannt bleibt.

Die Vorbeuge (Paschimottanasana)



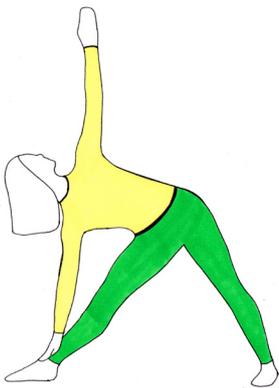
- Komme in den Langsitz. Die Beine sind ausgestreckt und der Rücken ist gerade. Lege dir eventuell ein Kissen unter das Gesäß, um das Becken besser aufrichten zu können.
- Führe mit der Einatmung die Arme über die Seite nach oben und beuge mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorne über die Beine. Lege die Arme am Boden oder auf den Beinen auf und lasse die Schultern locker.
Achte darauf, dass der Rücken die ganze Zeit grade bleibt.

Die Kobra (Bhujangasana)



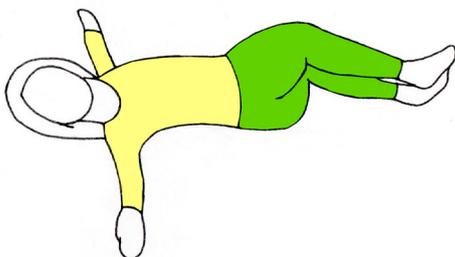
- Komme in die Bauchlage. Stelle die Hände neben dem Brustkorb auf und ziehe die Ellenbogen Richtung Taille. Spanne den Beckenboden an, strecke die Beine grade nach hinten aus und ziehe die Schultern nach hinten unten.
- Hebe mit der nächsten Einatmung den Oberkörper und Kopf aus der Kraft des Rückens nach oben an. Der Nacken ist langgezogen.
Achte darauf, dass kein Gewicht auf den Händen ruht.

Das Dreieck (Utthita Trikonasana)



- Komme in den Stand und beginne in einer weiten Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach außen und den linken Fuß leicht nach rechts ein (ca. 45°). Spanne dann den Beckenboden an und richte dich auf.
- Hebe die Arme auf Schulterhöhe an. Beuge den Oberkörper nach rechts, als würde dich jemand am rechten Arm zur Seite ziehen.
- Lege deine rechte Hand auf deinem rechten Bein ab und führe den linken Arm nach oben Richtung Decke. Der Blick geht nach oben.
Achte darauf, dass der Oberkörper sich nicht nach vorne neigt.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Krokodil (Makarasana)



- Komme in die Rückenlage. Stelle deine Füße hüftbreit nahe am Gesäß auf. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus; die Handflächen zeigen nach oben Richtung Decke. Mit der nächsten Ausatmung kippe die Beine nach links Richtung Boden.
Achte drauf, dass beide Schulterblätter am Boden liegenbleiben.
- Wenn es sich gut anfühlt, kannst du deinen Kopf nach rechts drehen.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.