

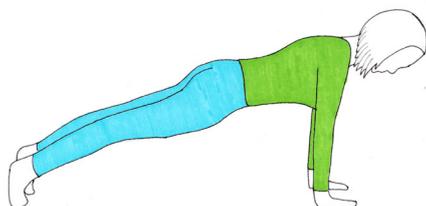
Schulterbrücke (Setu Bandha)

- Stelle in der Rückenlage die Füße hüftbreit und parallel nahe am Gesäß auf. Drücke die Füße kraftvoll in den Boden und spanne deinen Beckenboden an.
- Hebe dann das Becken nach oben Richtung Decke an. Führe dann die Hände unter dem Rücken zusammen, sodass sie Richtung Füße ziehen.
- Lasse die Schultern locker und atme tief in den Bauch hinein.



Glückliches Baby (Ananda Balasana)

- Komme in die Rückenlage und stelle die Füße vor dem Becken auf. Ziehe das Schambeim Richtung Bauchnabel, sodass das Kreuzbein und der untere Rücken in die Matte sinken.
- Ziehe beide gebeugten Beine zum Oberkörper, die Knie etwas weiter als brustkorbweit geöffnet. Richte die Unterschenkel senkrecht über den Knien aus, die Fußsohlen zeigen nach oben zur Decke. Greife von außen deine Fußsohle und lasse die Schultern locker.



Das Brett (Chaturanga Dandasana)

- Komme in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken, die Finger sind gespreizt und die Zeigefinger zeigen nach vorne.
- Strecke dann ein Bein nach dem anderen nach hinten aus und stelle die Zehen auf.
- Spanne deinen Beckenboden und den Bauch an, sodass dein Körper in einer graden Linie ausgerichtet ist. Stelle dir vor du drückst mit den Schulterblättern etwas nach oben Richtung decke und die Fersen ziehen nach hinten.

Achte darauf, dass der Rücken nicht durchhängt.



Die Taube (Eka-Pada-Raja-Kapotasana)

- Beginne im Vierfüßlerstand. Verlager das Gewicht auf das linke Knie. Bringe das rechte Knie zur rechten Hand und der rechte Unterschenkel zeigt zur linken Seite. Dehne das linke Bein gestreckt nach hinten aus.
 - Wiege dass Becken sanft hin und her und gleiche beide Beckenseiten so weit wie möglich aus. Lege dir eventuell ein Kissen unter die rechte Gesäßhälfte. Wandere mit deinen Händen weiter nach vorne, sodass du den Oberkörper nach vorne ablegen kannst - in die schlafende Taube. Bleibe hier einige Atemzüge lang.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.*



Der Baum (Vrksasana)

- Komme in einen aufrechten Stand und fixiere deinen Blick vor dir auf dem Boden. Verlager das Gewicht auf das rechte Bein. Hebe das rechte Bein an und platziere den Fuß auf der Innenseite des linken Beines. Spanne den Beckenboden an und bringe die Hände vor der Brust in die Gebetshaltung. Führe dann die Arme nach oben über den Kopf. Lasse die Schulter entspannt nach unten sinken.

Achte darauf, dass du den Fuß des angehobenen Beines nicht direkt auf dem Knie platzierst.

Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.