



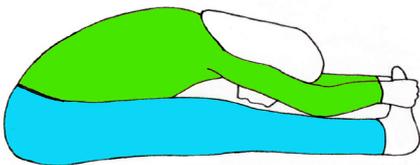
Der Stuhl gedreht (Utkatasana)

- Stelle dich aufrecht hin und komme in die Berghaltung.
- Beuge deine Beine so, als ob du dich auf einen Stuhl setzen wolltest. Strecke deinen Oberkörper dabei leicht diagonal nach vorne, der Rücken bleibt dabei grade. Führe deine Arme über vorne nach oben neben den Kopf.
- Bringe deine Hände in die Gebetshaltung und drehe dich zur rechten Seite. Stelle den linken Ellbogen auf den rechten Oberschenkel auf. *Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.*



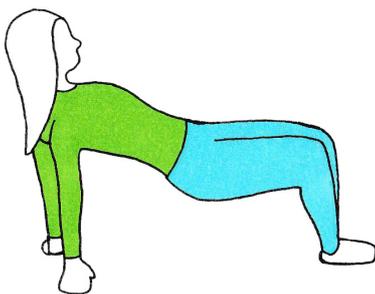
Der gedrehte Tänzer (Shiva Natarajasana)

- Komme in die Berghaltung und verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Hebe das linke Bein nach hinten oben an und greife mit der rechten Hand den linken Fuß. Strecke einen linken Arm nach oben und flexe die Hand.
- Ziehe nun mit der Einatmung dein linkes Knie nach oben und drehe gleichzeitig deinen Brustkorb nach rechts. *Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.*



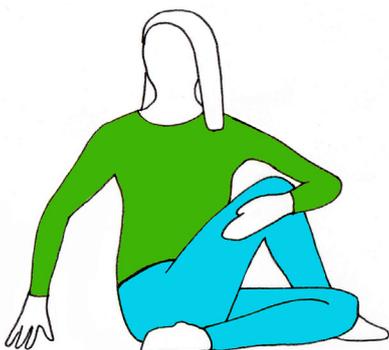
Die Vorbeuge (Paschimottasana)

- 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.**



Der gedrehte Tisch (Purvottasana)

- Stelle beide Beine geschlossen vor dir auf und stelle deine Arme hinter dir am Boden auf. Mit der nächsten Einatmung spanne deinen Beckenboden an und hebe das Gesäß vom Boden an. Der Blick geht nach vorne oder, wenn der Nacken es erlaubt, nach oben. Die Knie sollten sich über den Fußgelenken befinden.
- Schwenke beim Ausatmen deine Knie nach rechts, dabei hebt sich die linke Fußaußenkante vom Boden ab. Das Gewicht ruht nun mehr auf der rechten Fußaußenkante. Der Oberkörper bleibt gerade. *Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.*



Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

- 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. Kreuze den rechten Fuß über das linke Bein und setze den Fuß neben dem linken Oberschenkel ab. Winkle das linke Bein zum rechten Becken an. **Achte darauf, dass beide Gesäßhälften am Boden bleiben.**
- Umarme mit dem linken Arm das rechte Bein, ziehe es zu dir heran und richte dich auf. Drehe dann Oberkörper nach recht. Stelle die rechte Hand locker hinter dem Gesäß auf. Die Schultern sind entspannt. *Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.*