

KW 6 Im Stand ankommen im Gewährsein Füße, Füße; Gewicht verlagern von den Zehen zu den Fersen und zurück. Mit entspannten Beinen Becken kippen vor und zurück und kreisen.



EA Die Arme heben über Kopf und Fersen, AA die Fersen senken und Arme; wdh. Danach einen Atemzug Fersen gehoben halten und dabei Hände senken Richtung Scheitel.



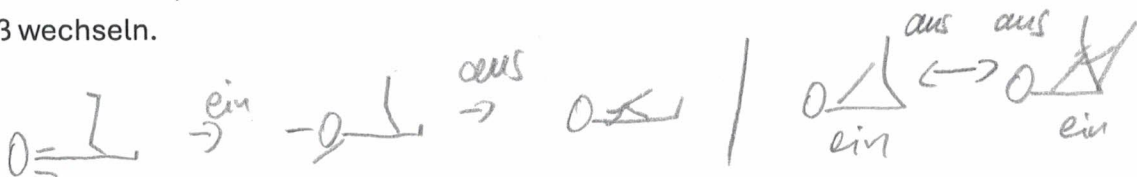
Beine leicht gegrätscht. Arme über Seite heben, AA den Oberkörper drehen Becken bleibt stabil. EA in die Mitte, AA leichte Vorbeuge, EA heben zur anderen Seite wdh.



Die gestreckten Arme hinter dem Rücken, die Hände zum Gesäß. Finger verschränken, die Schultern nach achtsam nach hinten ziehen und die Handinnenflächen nach außen drehen. Beim EA den oberen Rücken nach hinten beugen, Kopf vorsichtig nach hinten bewegen und Hals strecken. Vorsicht nicht ins Hohlkreuz gehen, Becken bleibt stabil. Drei ruhige Atemzüge und vorsichtig lösen.



In der Grätsche Arme heben, linken Fuß nach links drehen, ohne das Becken zu drehen. AA den Oberkörper seitlich nach links drehen; EA den Oberkörper in die Vertikale und Fuß wechseln.



Vinyasa: Bein heben und Apānāsana mit Beinwechsel, Supta Pādāṅguṣṭāsana mit Grätschen



Variante von Nāvāsana

Catuśpāda Pīṭam - Ausgleich gedrehter Vierfüßer

Im Sitzen spürend tiefster und höchster Punkt der Wirbelsäule, Lichtsäule visualisieren

