

Set für den Rücken (o my healthy back)

1. **Rückenlage:** Ziehe die Knie an, kreuze die Füße. Bewege die Knie in kurzen Bewegungen hin und her, Richtung Kopf. Der Po geht leicht hoch, wenn die Knie zur Brust kommen.



2-3 Min.

2. **Fersensitz:** Hände vor den Knien auf den Boden. „Spinal flexes“ einatmen vorne, ausatmen hinten



52 x

2'

3. **Im Sitzen:** Beine ausstrecken. Einatmen rechtes Knie anziehen, Oberkörper nach rechts hinten drehen, Kopf mitnehmen. Gebrauche gekreuzten vorderen Arm als Hebel am Oberschenkel zum dehnen. Position lösen und ausatmen. Seitenwechsel.



2-3 Min.

4. **Bauchlage:** Fäuste (Daumen in der Faust) unter die Leisten. Das Kinn ist auf dem Boden, Gesicht zeigt nach vorne. Einatmen: hebe linkes gestrecktes Bein hoch. Ausatmen: senke das gestreckte Bein; Seitenwechsel....usw....



2-3 Min.

5. **Rückenlage:** Knie zur Brust, umfasse sie mit den Händen. Einatmen Beine nach vorne strecken (unter 45 Grad zum Boden). Ausatmen: Beine wieder anziehen und mit Händen umfassen.



2-3 Min.

6. **Fersensitz:** Hände im „Venus-Lock“ hinter den Rücken. Einatmen: komme hoch, drücke Hüften nach vorne, biege Wirbelsäule nach hinten. Ausatmen: in „Yoga-Mudra“, Arme hinten hoch!



2-3 Min.

7. Kurze Entspannung in „Easy-Pose“

2-3 min

8. „Easys-Pose“: Hände auf den Schultern, Daumen nach hinten. Einatmen: Ellbogen nach hinten, Kopf etwas heben, Wirbelsäule nach vorne drücken. Ausatmen: Ellbogen nach vorne, Kopf etwas senken und die obere Wirbelsäule runden.

2-3 Min.

9. „Easy-Pose“: Strecke die Arme gerade nach oben, Oberarme an die Ohren, Finger gespreizt und Handflächen zueinander. Gleichmäßig Ein- und Ausatmen
Hände in den Schoß legen und 30 Sekunden meditieren
Übung wiederholen



3 Min.

30 Sek.

3 Min.

Danach die Position halten, 3 x einatmen, halten und strecken, Mulbandh ziehen und ausatmen.

10. „Easy-Pose“: Meditiere im Stillen mit einatmen „Sat“ und ausatmen „Nam, solange Du magst.“