



In
mere
hal
tung

**Schenke dir
Raum und
verweile im
«Nichtstun».**

1.

Sanfte, herzöffnende Position
in Rückenlage: Lege eine
gerollte Decke quer unter
deine Brustwirbelsäule,
platziere deine Arme seitlich
oberhalb der Deckenrolle ...

1.

... atme in deinen Herzraum
ein, über deinen Bauch aus,
dein Brustkorb weitet sich,
dein Atem kann frei fließen.

2.

Supta Padangushthasana:

Lege dich auf den Rücken
und stelle deine Füße auf.

Nimm evtl. ein Kissen
unter deinen Kopf, damit
dein Nacken lang ist ...

2.

... **Ziehe** mit beiden Händen ein Bein angewinkelt zur Brust, verweile ein paar Atemzüge und strecke es anschließend zur Decke ...

2.

... Halte dein Bein angenehm mit beiden Händen, entspanne deine Schultern und deinen Rücken.

Vereinfachung: Lege ein gerolltes Badetuch um dein Bein oder über deinen Fuss und halte dein Bein damit.

2.

Variante: Strecke dein
anderes Bein entspannt auf
den Boden aus.

3.

athara Parivartanasana –
liegender Rückentwist: Lege
in Rückenlage deine Beine
angewinkelt auf eine Seite,
nimm evtl. ein Kissen unter
oder zwischen deine Knie, so
dass beide Schultern und
Arme (seitlich auf Herzhöhe)
auf dem Boden ruhen können.