

Übung

Bild

Die Übungssequenz kann im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.

1. Einige Atemzüge sitzen oder stehen.
2. Einatmen die Arme über die Seite nach oben führen.
3. Arme über dem Kopf verschränken.
4. Ausatmen die Arme nach vorn bringen und dabei den Rücken rund machen.
5. Einatmen die Arme über die Seite führen und den Brustkorb weit öffnen.
6. Ausatmen die Arme absinken lassen
7. 10 bis 15 mal wiederholen





Der Sonnengruß

1. Einatmen ein Bein heben und mit beiden Händen halten.
2. Ausatmen das Knie nach außen führen und mit der gleichseitigen Hand halten.
3. Einatmen den anderen Arm strecken.
4. Ausatmen Bein und Arme zur Mitte führen, die Arme sind gekreuzt am Knie.
5. Einatmen der gegenseitige Arm hält das Knie, das Bein nach innen bewegen.
6. Ausatmen den anderen Arm langsam nach hinten bewegen und den Blick zur hinteren Hand folgen.
7. Mit der Einatmung zur Mitte zurück kommen
8. Mehrfach auf der einen Seite wiederholen, dann zur anderen Seite wechseln.

[Der Sonnengruß für den Morgen](#)

