

15 Minuten für alles was dich schmerzt

- 1) Lege dich mit dem Bauch auf deine zu Fäusten geballten Hände und lasse diese in den Magen einsinken. Atme ein und hebe die Beine so hoch wie möglich. Atme aus und spanne After und Sexualorgane (Muladhara Bhandha) an. Halte die Beine hoch und ausgestreckt und fahre mit dieser Art zu atmen für 3 Minuten fort. Entspanne für 2 Minuten.



- 2) Liege auf dem Bauch. Für die Kobra-Haltung bringe die Hände neben die Schultern auf den Boden. Mit dem Einatmen hebe den Oberkörper so hoch wie möglich. Lasse den Kopf in den Nacken fallen. Es ist wichtig, nicht in den Schultern „durchzuhängen“. Die Hüften sollten möglichst auf dem Boden bleiben. Atme aus und spanne Mulbhand an. Fahre in dieser Weise fort für 3 Minuten. Entspanne für 2 Minuten auf dem Bauch liegend.



- 3) Lege dich auf den Rücken und hebe dich in den Schulterstand. Stütze den Körper mit den Händen in den Hüften ab. Atme ein, Atme aus, halte den Atem und beginne so schnell wie möglich die Po-Backen mit den Hacken zu schlagen bis du wieder einatmen musst. Fahre auf diese Weise fort für 3 Minuten. Entspanne 2 Minuten.

