

Übungsreihe Nr. 2

1. Anfangsentspannung in der Rückenlage
2. Sitz, Schmetterling, Fußsohlen aneinanderlegen, Füße mit beiden Händen umfassen, Fersen möglichst nahe an den Körper heranziehen, mit den Beinen auf- und abwippen, sanft, am Ende für einige Atemzüge die Knie möglichst dicht am Boden halten, danach die Beine strecken und ausschütteln
3. Sitz, Kuhgesicht, das rechte Bein über das linke legen, rechte Fußsohle liegt links neben dem Becken auf, linke Fußsohle rechts neben dem Becken, mit dem linken Arm von oben auf den Rücken greifen, mit dem rechten von unten, Hände zusammenbringen, Oberkörper gerade halten, für ein paar Atemzüge verweilen, wechsele danach die Arm- und Beinsetzung und wiederhole die Übung
4. Bauchlage, Heuschrecke, Stirn liegt am Boden, Arme sind dicht neben den Körperseiten, Handinnenflächen berühren den Untergrund, einatmend Kopf, Arme und Beine anheben, halten, ausatmend senken, einige Male, am Schluss für einige Zeit in der Aufrichtung bleiben und den Atem fließen lassen
5. Bauchlage, Drehübung, Hände übereinander legen, die Stirn darauf, rechtes Bein anheben, über das linke Bein bringen, die Fußspitze des rechten Fußes einen Moment am Boden ablegen in der gedrehten Haltung, rechtes Bein in die Ausgangsposition zurückbringen, mit dem linken Bein üben, ein paar Mal Bein abwechselnd üben, am Ende die Drehung für einige Atemzüge auf beiden Seiten halten
6. Rückenlage, Blasebalg, das rechte Bein ausatmend auf den Körper ziehen, mit den Händen umfassen, das Bein auf den Boden zurücklegen, dann einatmen, das Gleiche mit dem linken Bein und dann mit beiden Beinen gleichzeitig üben, den gesamten Zyklus einige Male wiederholen
7. Rückenlage, Fisch, Arme sind dicht am Körper, Handinnenflächen berühren das Gesäß bzw. die Oberschenkel, Beine sind geschlossen, auf die Ellbogen stützen, Kopf in den Nacken legen bis Scheitel am Boden abgelegt werden kann, Brustkorb ist nach oben gewölbt, Mund bleibt geschlossen, max. 10 Atemzüge halten, vorsichtig die Haltung auflösen
8. Stand, Bogenschützenhaltung, weite Öffnung der Beine, Fußspitzen sind auf gleicher Höhe, rechten Fuß um 90 Grad, linken Fuß um 45 Grad nach rechts drehen, Oberkörper zum rechten Bein drehen, rechten Arm parallel zum Boden anheben, mit der rechten Hand eine Faust bilden und den Daumen senkrecht zur Zimmerdecke aufstellen, linke Hand greift zur rechten, bildet eine Faust, die zurückgezogen wird zur linken Seite des Brustkorbs, das rechte Knie weit vorbeugen, der Blick richtet sich auf den rechten Daumen, einige Atemzüge verharren, langsam beenden, andere Seite üben, zum Entspannen mit hüftgelenkbreit geöffneten Füßen, leicht gebeugten Knien, die Ellbogen mit den Händen umfasst, Oberkörper nach vorn hängen lassen
9. Stand, Baum, rechte Fußsohle an der Innenseite des linken Knies ablegen, Hände vor dem Brustbein aneinanderlegen und über den Kopf anheben, verweilen, solange es angenehm ist, danach andere Seite üben
10. Schlusssentspannung im Liegen