

BLISS OF AGE

Sonnengruß auf dem Stuhl



Sitze aufrecht, bringe die Handflächen vor der Brust zusammen, atme tief ein, atme aus. Los geht's:



Einatmend streck die Hände hoch, hebe die Stirn. Beuge dich leicht zurück, ziehe den Nabel ein wenig ein.



Ausatmend beuge Dich links vor, umfasse das linke Schienbein. Oder greife an die Kniekehle.



Einatmend zieh das Knie ran, richte dich auf. Ausatmend lasse es runter, beuge dich vor zum rechten Schienbein. Heb einatmend das Knie, streck dich.



Ausatmend löse die Hände, lasse das rechte Bein runter, sitze aufrecht, lasse beide Arme seitlich hängen.



Einatmend kreise mit dem linken Arm seitlich hoch. Streck die linke Seite. Ausatmend lasse die linke Hand sinken.



Einatmend kreise mit dem rechten Arm seitlich hoch. Streck die rechte Seite. Ausatmend entspanne und ...



Lege die rechte Handfläche von außen um dein linkes Knie. Halte die Wirbelsäule ab jetzt unbedingt senkrecht!



Einatmend schwingen den linken Arm raus. Ausatmend lege die linke Hand ans rechte Knie. Wiederhole rechts.

BLISS OF AGE

Sonnengruß auf dem Stuhl



Einatmend streck Hände, Brustkorb und Stirn hoch, bring die Schulterblätter zusammen.



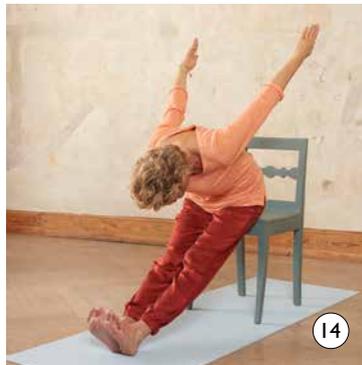
Ausatmend entspanne, greife seitlich nach hinten. Einatmend richte Dich auf, streck das linke Bein.



Ausatmend lass es sinken. Einatmend richte dich auf, streck das rechte Bein, ausatmend entspanne, senke es ab.



Einatmend hebe beide Beine hoch, streck Deine Fersen weit vor und mach Deinen Rücken lang. Ausatmend entspanne ...



... und rutsche mit den Händen an der Lehne hoch und noch höher, löse die Hände von der Lehne wie Flügel.



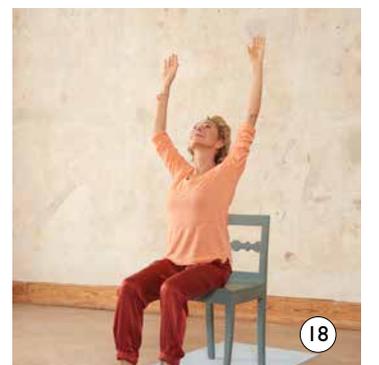
Einatmend kreise mit den Armen runter, an den Knöcheln vorbei. Kreise weiter möglichst weit raus, bis die Hände senkrecht stehen.



Bringe die Hände über dem Kopf zusammen. Zieh die Zehen ran. Streck dich.



Ausatmend bringe die Sohlen auf die Matte und die Hände vor die Brust.



Wenn Du möchtest, fange wieder vorne an.