



5 → Neigen Sie sich einatmend nach rechts, drücken Sie mit dem rechten Fuß gegen den Boden, und schauen Sie nach oben, damit sich der Rumpf nicht nach unten dreht.

6 → Richten Sie sich ausatmend wieder auf, und lassen Sie die Schultern sinken.

7 → Spannen Sie den Beckenboden noch etwas kraftvoller an, atmen Sie ein. → Streben Sie in der Atemfülle mit beiden Armen nach hinten, heben Sie das Brustbein nach vorn und oben. Kommen Sie so in die Andeutung einer Rückbeuge.

8 → Neigen Sie ausatmend den Rumpf, und kommen Sie in die Vorbeuge. → Entspannen Sie den Beckenboden. → Stellen Sie die Fingerspitzen vor den Fußspitzen auf, so dass die Daumen nach innen und die anderen Finger nach außen weisen. Beugen Sie gegebenenfalls die Beine, damit die Fingerkuppen den Boden erreichen können.

9 → Drücken Sie mit den Fingerkuppen der rechten Hand kräftig gegen den Boden, damit der Brustkorb sich nach links dreht. → Führen Sie einatmend den linken Arm über die Seite nach oben. → Lassen Sie ausatmend den Arm sinken.

10 → Heben Sie einatmend den rechten Arm, während die Fingerkuppen der linken Hand gegen den Boden drücken, damit der Brustkorb

sich nach rechts drehen kann. → Lassen Sie ausatmend den Arm sinken.

11 → Beugen Sie die Beine an, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. → Schmiegen Sie den Bauch an die Oberschenkel, und heben Sie einatmend beide Arme seitlich in Schulterhöhe. → Spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens etwas an. → Dehnen Sie sich in der Atemfülle weit über die Fingerspitzen.

12 → Beugen Sie ausatmend die Arme und kommen Sie in die Hocke. → Ziehen Sie sich ganz in sich zusammen. Halten Sie die Füße parallel, selbst wenn sich dann die Fersen vom Boden lösen. → Entspannen Sie den Beckenboden.

13 → Heben Sie einatmend den Kopf, den Rumpf und die Arme. → Richten Sie sich aus der Kraft der Beine auf in den Stand. → Kontrahieren Sie erneut die Muskeln des Beckenbodens. → Dehnen Sie in der Atemfülle die Wirbelsäule leicht nach hinten.

14 → Richten Sie sich wieder auf. → Führen Sie ausatmend die Arme weit hinten über die Seiten nach unten. → Halten Sie dabei die Kontraktion im Beckenboden, und entspannen Sie ihn, sobald die Arme neben dem Körper sind.

Spüren Sie einen Moment nach, bevor Sie den Bewegungsablauf noch einige Male wiederholen.

