



14 Rumpfseitbeuge im Fersensitz

Setze Dich auf Deine Fersen. Tu das nur, wenn Du keine Schmerzen hast.

Du kannst auch ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen nehmen.

Atme einmal tief ein und vollständig aus, komme an.

Bringe Deine Aufmerksamkeit in Dein Brustbein und in Deine Brustwirbelsäule. Dort soll die folgende Bewegung ankommen.

Hebe einatmend Deinen linken Arm, die Seitneigung findet im soeben genannten Bereich statt. Spreize die Finger, drehe den Daumen nach hinten und ziehe Dich lang, als wollten die Fingerspitzen an die Decke.

Mit der rechten Hand stützt Du Dich rechts neben einer Hüfte nah am Körper auf.

Bleibe auf beiden Gesäßhälften gleich schwer sitzen.
Mache die linke Flanke und Rumpfseite lang, atme tief.

Einatmend dehnt Du Dich aus, vielleicht geht die Streckung etwas verloren, ausatmend gib kaum sichtbar Schub nach oben.

Der Kopf hängt entspannt nach rechts oder schaue in die erhobene Handfläche hinein.

Lass die Bewegung nah am Körper erfolgen, kippe nicht nach rechts.

Einatmend gehe über die Länge aus der Haltung, atme aus und einmal zwischen.

Dann baue die Position auf der Gegenseite auf.

Bleibe ca. 5 Atemzüge pro Seite in der Haltung, je nach Deinem jetzigen Vermögen.

