



24 Tiefe Hocke →Krähe

Setze die Füße weit auseinander, wenn möglich die Füße nach vorne ausgerichtet und mit den Fersen auf dem Boden. Wenn die Fersen schweben, rolle z.B. ein Handtuch und gib es als Unterstützung unter die Fersen.

Gib die Handflächen zusammen, stemme die Ellbogen von innen an die Knie, schiebe achtsam die Beine ein wenig auseinander.

Schiebe das Brustbein nach vorne-oben, der Nacken lang.

Die Hüften sind jetzt weit geöffnet, der untere Rücken wird lang, das Steißbein möchte in Richtung Boden. Lasse den Beckenboden los.

Atme tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

Entspanne Kiefer, Nacken und Schultern. Löse alles, was Du nicht brauchst für diese Position. Nun atme 5 x tief ein und aus. Bei der Einatmung dehnt Du Dich aus, bei der Ausatmung sinke weiter in die Hocke und entspanne. Bleibe jedoch aufrecht.

Wenn Du die Krähe praktizieren möchtest, entscheide, wie sicher Du bist und ob Du ein Kissen auf den Boden legen möchtest zum Schutz für Dein Gesicht, falls Du zu Beginn das Gleichgewicht verlieren solltest oder einfach nur als psychologische Hilfe.

Setze die Hände gespreizt und leicht zueinander zeigend vor Dir auf dem Boden ab. Den richtigen Abstand wirst Du herausfinden.

Verlagere Dein Körpergewicht nach vorne auf die Hände, lege hintere Oberarme und innere Oberschenkel aneinander und fixiere sie.

Nun versuche, Gewicht auf die Hände zu übernehmen und nacheinander einen, dann beide Füße zu lösen. Wenn Dir das gelingt, lege die Fußsohlen aneinander, stütze weit weg von den Ohren und richte den Blick nach vorn.

Atme tief 5 x ein und aus und entspanne Dich in die Position hinein.





