



34 Brett

Komme in den Handstütz, das Gesäß auf Körperniveau.

Stütze aktiv, weit weg von den Handwurzeln.

Um die Handgelenke zu entlasten, gib Druck der Grundgelenke oder der Finger in den Boden.

Schiebe die Fersen fersenwärts heraus und den Scheitel scheidelwärts.

So wirst Du ganz lang.

Du kannst auch Mula Bandha setzen, den Wurzelverschluss.

Er ist gewöhnlich bekannt als das Anspannen des Beckenbodens.

So bekommst Du mehr Spannung in deinem Körperinneren.

Wenn Du hier statisch bleiben möchtest, atme tief und fest für einige Atemzüge.

Wenn Du leicht dynamisch kräftigend arbeiten möchtest, kreise im Atemrhythmus mit dem Becken um Deine Mitte herum.

Einatmen senke Dein Becken leicht ab und ausatmend hebe es mittels der Bauchmuskeln wieder auf Körperniveau.

Arbeite so einige Atemzüge und nimm einen abschließenden Atemzug in der Mitte ohne Bewegung.

Komme dann in die Stellung des Kindes, um zu entspannen.

