



#### **4 Happy Baby**

Lege Dich in Rückenlage.

Diese Übung übst Du am besten nach der Nackendehnung ( Nr.3).

Hebe nacheinander Deine Beine, beuge sie an und greife von innen mit den Händen an Deine Fußgewölbe.

Lege Rumpf und Kopf ab und entspanne Deine Schultern und den Nacken.

Wenn Du nicht an Deine Füße herankommst, kannst Du einen Gurt oder ein festes Tuch verwenden, um den noch fehlenden Abstand zu überbrücken.

Zunächst ist die Ausrichtung des Rumpfes wichtig.

Werde lang vom Scheitel bis zum Steißbein. Gegen diesen stabilen Rumpf dehnt Du Hüften, Becken und Beine.

Die Unterschenkel dürfen irgendwann senkrecht Richtung Decke zeigen, dann entfaltet sich auf Hüften und Brustwirbelsäule die beste Wirkung.

Wenn dies momentan noch nicht so ist, Sorge Dich nicht. Das verändert sich.

Wenn Du mit oder ohne Gurt in der Haltung angekommen bist, atme einmal tief ein und vollständig aus.

Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend läßt Du immer wieder Schultern, Nacken und Kiefer los und schiebst sanft, kaum sichtbar, Scheitel und Steißbein heraus. Der Rücken wird länger. Das Gesäß sollte nicht eingerollt sein und schweben, sondern immer mehr zum Liegen kommen.

Nimm 5 -10 Atemzüge langsam und bewußt.

Komme danach achtsam aus der Haltung heraus.

