

## Probeübung

### Cakravakasana / Katze



Ausgangshaltung für diese Übung ist der Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, daß die Arme und Beine senkrecht und in Schulter- bzw. Beckenbreite ausgerichtet sind. Hände und Unterschenkel mit Füßen bilden mit dem Körper eine Linie. Nun beginnen Sie, einatmend den Kopf in den Nacken zu heben, dabei senkt sich Ihr Brustbein zum Boden hin. Wenn Sie ein Spannungsgefühl im Hals verspüren, öffnen Sie den Mund.

Mit der Ausatmung machen Sie einen runden Rücken, indem Sie Ihr Kinn zum Brustbein bringen und den Bereich zwischen den Schultern bewußt nach oben dehnen. Üben Sie nun rhythmisch weiter.



#### **Mudra**

Zum Entspannen schieben Sie nun Ihr Gesäß auf die Fersen und legen den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Die Stirn legen Sie am Boden und die Arme locker neben Ihren Körper ab.

(©LH)