

## HALLO-WACH-YOGA MIT DEM LITTLE ME YOGI

Diese kleine Yoga-Sequenz hilft dir dabei, deinen Körper für den Tag zu vitalisieren. Nutze sie, um dich morgens nach dem langen Liegen in der Nacht ausgiebig zu Räkeln und zu Strecken, oder um dir tagsüber eine kleine Lockerung zu gönnen. Lasse dich in deinen Bewegungen vom Atem führen. Bewege dich ganz langsam und achtsam und lasse niemals Schmerz aufkommen.

**ÜBUNGSDAUER:** ca. 5 Minuten.

**HILFSMITTEL:** ein Kissen oder eine zusammengerollte Decke.

### GRUNDPOSITION

Gehe in den Vierfüßler-Stand. Halte den Rücken parallel zum Boden und richte deinen Blick nach unten, so dass dein Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule ist. Positioniere deine Knie unter deinen Hüften und deine Hände unter deinen Schultern. Wenn du möchtest, schließe nun gerne deine Augen.

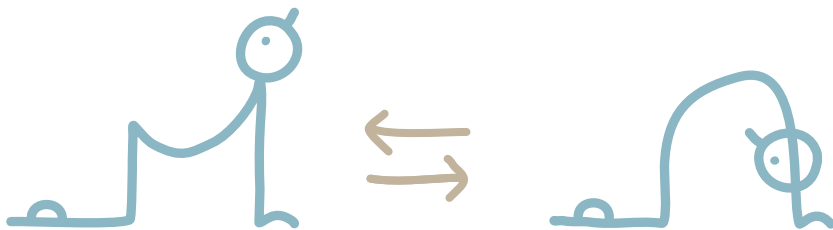


### KUH - KATZE KOMBINATION (BIDALASANA - BITILASANA)

Mit der Einatmung lasse deine Wirbelsäule nach unten zu einem Hohlkreuz durchhängen und richte deinen Blick nach oben zur Decke.

Mit der Ausatmung mache einen großen, runden Katzenbuckel und biege deine Wirbelsäule damit in die entgegengesetzte Richtung.

Einatmend lasse deine Wirbelsäule wieder nach unten durchhängen und starte die Sequenz von vorne. Wiederhole diesen Bewegungsablauf zehn mal.



### STELLUNG DES KINDES (GARBHASANA)

Ziehe nun dein Gesäß zu den Füßen. Deine Arme lasse lang nach vorne gestreckt und versuche, die Stirn Richtung Boden zu bringen. Ziehe so deine Wirbelsäule in die Länge. Bleibe in dieser Haltung für drei tiefe Atemzüge.

Lege anschließend dein Gesäß auf den Fersen ab, bringe die Stirn auf den Boden und lege deinen Bauch auf den Oberschenkeln ab. Wenn dein Gesäß sehr weit von den Fersen entfernt ist, schiebe dir die bereitgelegte Decke oder das Kissen zwischen Fersen und Gesäß. Um mehr Platz für deinen Bauch zu schaffen, kannst du die Knie etwas weiter voneinander entfernen.

Lasse alles locker und bleibe für drei tiefe Atemzüge in dieser Position. Spüre, wie du deinen Bauch durch die tiefe Atmung gegen deine Oberschenkel drückst und hierdurch deine Wirbelsäule leicht nach oben wölbt.

Um die Haltung aufzulösen, richte dich Wirbel für Wirbel auf und öffne ganz zum Schluss deine Augen.

