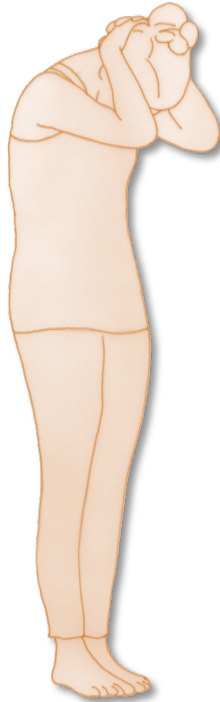
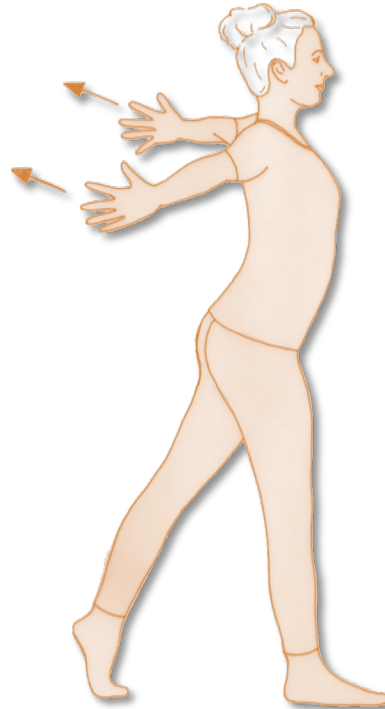


Open up! Mit Faszien Yoga Herz und Brustkorb öffnen

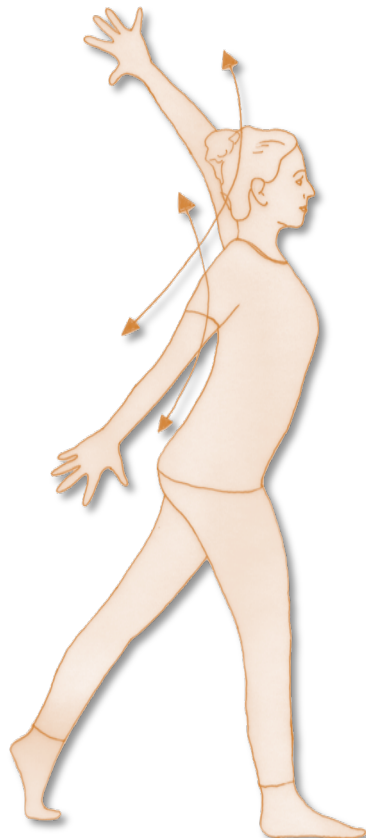
Stehe für einen Moment in *tadasana* und nimm Dir Zeit, Deinen Atem zu spüren. Lege dann die gefalteten Hände an den Hinterkopf, lasse Kinn und Arme nach unten sinken und spüre die Dehnung in der Rückseite.



Setze einen Fuß nach hinten. Das Gewicht ist auf dem vorderen Fuß. Strecke die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus und lasse sie 5 - 10x nach hinten federn. Wiederhole auf der anderen Seite.

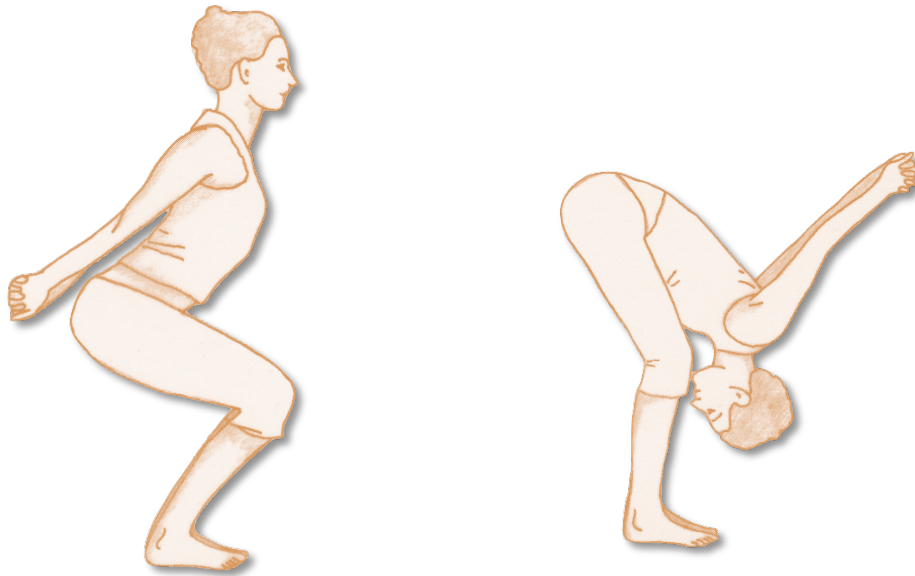


Setze wieder den ersten Fuß nach hinten. Strecke diesmal einen Arm nach oben und einen nach unten. Dehne Dich mit der Einatmung weit auf und wechsele mit der Ausatmung die Arme. Wiederhole auf der anderen Seite - 5 - 10x.

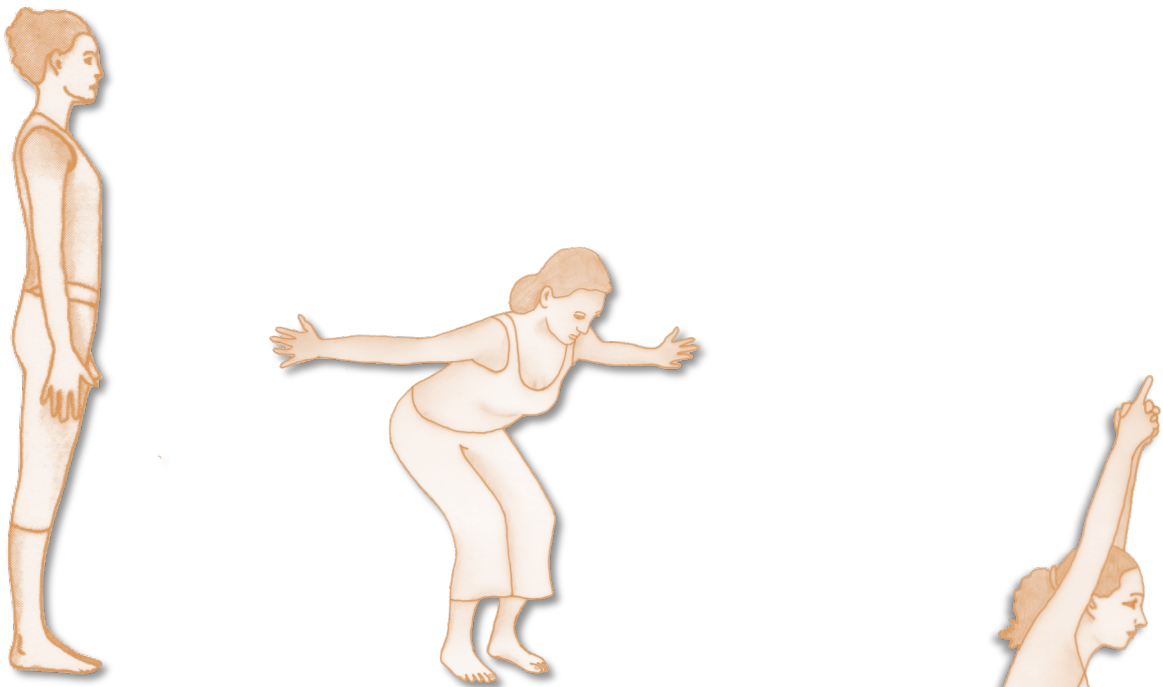


Falte die Hände in *tadasana*, strecke die Arme weit nach oben, atme in der Mitte tief ein und drehe Dich lang ausatmend auf die Seite. Abwechselnd nach rechts und links. 3 - 6x



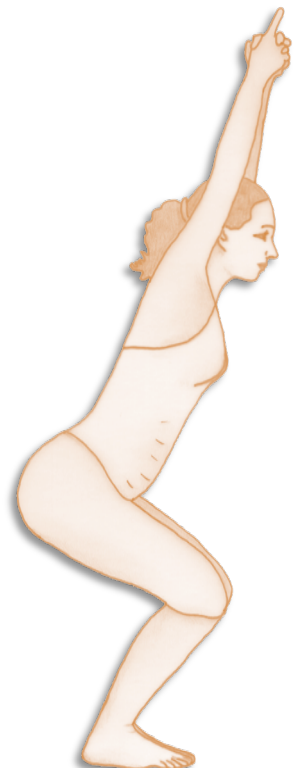


Komme in die Mitte zurück und falte die Hände hinter dem Rücken. Atme einmal tief ein und aus, während Du die Arme streckst und Dich aufrichtest. Beuge jetzt mit der nächsten Ausatmung die Knie und lasse den Oberkörper mit der Einatmung nach unten sinken. Atme aus während Du Dich aufrichtest, atme wieder ein und beginne von vorn. Ist die angepasste Atmung schwierig für Dich, atme fließend in Deinem eigenen Rhythmus. 3-6 x



Beginne wieder im aufrechten Stand - *tadasana*. Atme ein und strecke die Arme weit nach oben über den Kopf.

1. Beuge ausatmend die Knie und senke die Arme auf Schulterhöhe - *utkatasana*, var.. Die Arme sind lang gestreckt, das Steissbein sinkt nach unten. Richte Dich mit der Einatmung wieder auf und strecke die Arme nach oben. 3-6x
2. Falte in der Ausgangshaltung die Hände vor dem Körper. Die Zeigefinger sind gestreckt. Komme in die kraftvolle Haltung, bleibe dort und hebe die Arme einatmend an, lasse sie ausatmend auf Schulterhöhe sinken. Der Blick ist auf die Daumen gerichtet. 2-5 Wiederholungen.





Komme in den aufrechten Stand zurück.

Hebe das rechte Bein angewinkelt an:

Var. 1 - Halte das angewinkelte Bein indem Du mit der linken Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels greifst - etwas oberhalb vom Knie. Der Oberkörper ist leicht gedreht. Jetzt streckst Du den rechten Arm weit nach hinten, öffnest den Schultergürtel und atmest bewusst in die rechte Seite des Brustkorbs. Der Kopf dreht leicht mit nach hinten.

Var. 2 - Lege einen Gurt um den rechten Fuß, strecke das Bein nach vorne aus und halte den Gurt mit der linken Hand. Der rechte Arm öffnet wieder nach hinten und der Oberkörper dreht sich (s.o.)

Var. 3 - (s. Abb.) Fasse den Fuß an der rechten Aussenkante und strecke das Bein nach vorne aus. Öffne den rechten Arm nach hinten und drehe den Oberkörper (s.o.)

Auf der linken Seite wiederholen.

Kehre zurück in den aufrechten Stand. Bleibe kurz hier, in *tadasana*, spüre Deine Füße, richte Dich auf, lasse die Schultern sinken, entspanne Deine Arme.

Dann gönne Dir eine kurze Nackenmassage, indem Du mit den Fingerkuppen auf beiden Seiten der Halswirbelsäule langsam auf und ab streichst.

Anschliessend kannst Du den Kopf entspannt nach unten hängen lassen und leicht im Halbkreis von einer Seite auf die andere bewegen.

Bleibe zum Abschluss entweder noch einen Moment stehen und nimm Deinen Körper als Ganzes wahr oder, wenn Du Zeit hast, lege Dich für einen Moment auf den Rücken, in *shavasana*, und gib Dein Gewicht an den Boden ab. Entspanne.

