

## Yoga-Übungen

### 1. Der Baum

Stell dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander. Stell dir vor, du wärst eine Marionette an einem Draht, der deinen Kopf und deinen Rücken gerade in die Höhe zieht. Merk dir einen Punkt vor dir an der Wand. Das wird dir dabei helfen nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Während du dich konzentrierst, hebe deinen rechten Fuß und lege ihn auf das linke Knie. Beuge das rechte Knie ein wenig nach rechts. Heb die Arme über den Kopf, streck sie nach oben und laß die Handflächen dabei flach aneinander liegen. Atme ein, dann wieder aus und schiebe, während du die Arme weiter in die Höhe streckst, dein Becken nach unten. Atme noch einmal ein; während du ausatmest laß die Schultern sinken und streck zugleich die Arme noch weiter nach oben. Bleibt nun eine Minute in dieser Haltung. Atme ein und komm, wenn Du ausatmest, immer wieder herunter. Wiederhol die Übung, indem du deinen linken Fuß auf das rechte Knie legst.

### 2. Der Holzfäller

Stell dich, die Füße etwa einen halben Meter auseinander, aufrecht hin, die Arme über den Kopf, die Hände wie zum Beten aneinandergelegt. Atme ein und schwing die Hände über den Kopf nach hinten zurück. Beug dich zurück, als würdest du mit einer Axt nach hinten ausholen. Atme aus, während du die Arme schnell nach vorn und nach unten schwingst, und schrei dabei „HA!“ – gerade so als würdest du tatsächlich Holz hacken.

Wiederhol das drei oder viermal.

### 3. Das Triangel

Stell dich aufrecht hin, die Füße zusammen, die Arme zu beiden Seiten angelegt. Deine linke und deine rechte Seite sind jetzt im Gleichgewicht. Atme ein; während du ausatmest, spring so, daß die Füße wieder etwa einen halben Meter auseinander stehen. Die Arme und Hände sind jetzt zu beiden Seiten waagrecht ausgestreckt, in gleicher Ebene mit den Schultern. Dreh den linken Fuß nach innen und den rechten Fuß nach außen. Atme ein; während du ausatmest, beug dich zur Seite und berühre den rechten Knöchel mit der rechten Hand. Schau auf deine linke Hand, die nach oben weist, wobei die Handfläche nach vorn zeigt.. Atme tief ein um die „Brust zu öffnen“. Atme aus und richte dich wieder auf. Wiederhol das Ganze zur anderen Seite, wobei Du den rechten Fuß nach innen drehst und den linken nach außen. Zum Schluß der Übung atme ein; während du ausatmest, spring, indem du die Füße zusammenbringst und die Arme wieder anlegst.