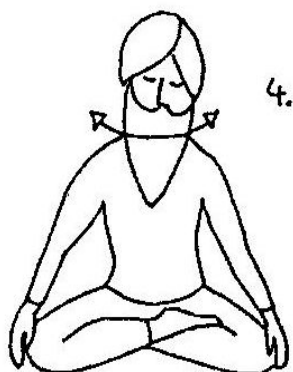
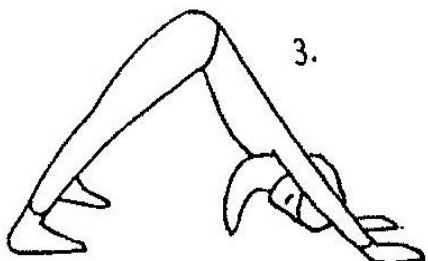
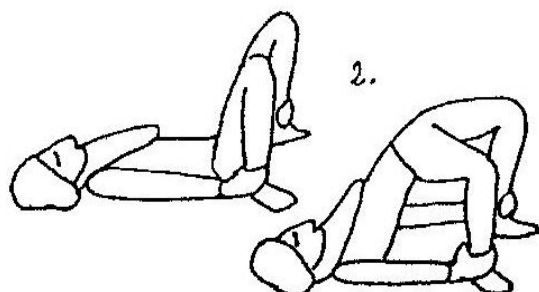


Anti-Stress-Übungen



1. Herzstärkungskriya: Sitz' mit gekreuzten Beinen, der Rücken ist gerade und schließe die Augen. Hebe die Arme im Winkel von 60° hoch, Handflächen nach oben, parallel zum Boden. Beginne mit langem, tiefem Atem durch die Nase für 1-3 Minuten. Entspanne für 1 1/2 Min
2. Liege auf dem Rücken, bringe deine Füße zum Gesäß und umfasse die Fußgelenke mit den Händen. Hebe jetzt die Hüften hoch soweit du kannst, Nabelpunkt ist ganz durchgedrückt. Atme ein, halte den Atem an und drück dich noch etwas höher, entspanne mit dem Ausatmen und komme in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole 12-26 mal. Entspanne 1 1/2 Minuten.
3. Das 'große Dreieck': Komme auf Hände und Knie und drücke die Hüften hoch, bis du ein 60°-Dreieck bildest. Laß' den Kopf entspannt hängen. Hände sind schulterbreit auseinander, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Knie und Ellenbogen sind durchgedrückt. Atme lang und tief für 1-3 Minuten, entspanne 1 1/2 Minuten.
4. Sitze im Schneidersitz mit geradem Rücken. Laß' den Kopf rechts auf die Schulter fallen und beginne mit dem Kopf zu kreisen, ganz langsam, atme ein, wenn der Kopf nach hinten kreist, atme aus, wenn er nach vorn kreist. Führe die Übung 12 mal nach jeder Richtung aus. ☺