

12 Das Kind



12 Das Kind

Entspannung

Fersensitz (soweit möglich)

Knie gerne mattenbreit gespreizt

Arme lang nach vorne ausstrecken oder seitlich ablegen

Ziel ist es, mit jeder Ausatmung mehr Gewicht an den Boden abzugeben und Länge in der Wirbelsäule zu schaffen.

Evtl. kann es angenehmer sein den Oberkörper auf einem Kissen abzulegen.