

5 Die Kobra

Kräftigung im Rücken

Komme aus der Bauchlage auf deine Unterarme und schaue zu deinem Brustbein. Die Schultern bleiben entspannt und tief und dein Brustbein wird ebenfalls angehoben.

Versuche den Oberkörper oben zu halten mit der Kraft deines Rückens und atme entspannt weiter.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten.