

GLÜCKSKARANA

Ankommen: Entspannen in der Kopfhaut, im Stirnraum, „Denkerfalte“ - Fokus auf Wahrnehmung, Achtsamkeit und Atem

EA: strecken, dehnen räkeln unterer Rücken, Hals und Nacken entspannen

AA Beine aufstellen,

EA: Arme nach hinten - AA Knie zum Körper

EA: Arme nach hinten, Ferse zum Himmel - AA Füße am Boden, Arme neben Körper

EA: unterer Rücken anschmiegen - AA Position Schulterbrücke

EA: Arme nach hinten - AA Rücken senken

EA: strecken, AA li Knie zum Körper ziehen - EA re Ferse wegstecken - AA in Haltung entspannen

EA re Fuss auf Matte - AA li Arm auf Matte legen - EA li Arme auf Schulterhöhe - AA Knie nach re ziehen, einige Atemzüge verweilen - EA Knie in Mitte - AA li Knie zum Körper ziehen

EA: strecken und- dito andere Seite

EA: strecken, dehnen, - AA: Knie zum Körper ziehen und umarmen

Karana beenden in der Baumhaltung

EA: Beine gegen Himmel, Hände unter Gesäss - AA: in Sitz schwingen (Langsitz oder gekreuzter Sitz)

EA: Arme öffnen zur Seite, öffnen Herzraum, Brustblätter sanft aktivieren - AA: Arme senken

EA: Arme zur Seite - AA: in Vierfüßerstand - EA: Rücken runden - AA: in Hund, Atem freigeben und treten, geschmeidig dehnen in Waden und über die Achillessehne

EA: Arme gegen Himmel und dehnen in Wirbelsäule (WS) - AA: Brustkasten drehen gegen links, li Arm hinten absetzen, re Arm am li Oberschenkel - einige Atemzüge verweilen: bei EA Brustkasten sanft drehen nach li und WS aufrichten, beim AA Dehnung etwas entlasten

EA: Arme öffnen zur Seite, öffnen Herzraum, Brustblätter sanft aktivieren und in Zehenstand - AA: Arme und Füße senken

EA: Arme öffnen zum Himmel, in Zehenstand kommen und einige Atemzüge verweilen (ca. 2 Minuten)

EA: nach vorne laufen - AA: in Standhaltung