



**1** Im Vierfüßlerstand Arme strecken. Ziehe beim Ausatmen den Kopf zur Brust und mache einen Katzenbuckel.

Beim nächsten Einatmen die Schultern zurückziehen, den Kopf in den Nacken legen und ins Hohlkreuz gehen. Jede Position für einige Sekunden halten.



**2** Strecke die Hände über den Kopf, die Handflächen aneinander. Beuge den Oberkörper zur Seite, bis du eine Dehnung in der anderen Seite spürst. Halte die Position für einige Sekunden und kehre in die Ausgangsposition zurück. Dann zur anderen Seite neigen.



**3** Die Knie leicht beugen. Kippe das Becken und strecke die Arme als Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne, leichtes Hohlkreuz. Dann Becken aufrichten Bauchnabel zum Rücken ziehen, Lendenwirbelsäule leicht gerundet.



**4** Lege dich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen, die Füße gestreckt. Hebe dann den Oberkörper und die angewinkelten Arme leicht an. Halte die Spannung und atme ruhig weiter.



Stütze dann die Handflächen auf der Matte ab und richte den Oberkörper auf. Halte die Spannung wieder für einige Sekunden.



**5** Strecke im Vierfüßlerstand ein Bein mindestens waagrecht nach hinten. Halte die Position für einige Sekunden und wechsele dann die Seite. Dann jedes Bein diagonal leicht auf und ab schwingen.



**6** In Rückenlage die Beine zum Bauch ziehen und nach oben strecken. Beim Einatmen die Beine auf die Seite neigen und Einatmung einen Moment halten. Beim Ausatmen zurück zur Mitte, dann die andere Seite.



**7** Unterarmstütz mit aufgestellten Füßen: Hebe den Rest des Körpers vom Boden ab.



**8** Bilde eine Brücke. Damit kannst du Rücken und Gesäß kräftigen.



**9** Ziehe in Rückenlage mit angewinkelten Beinen deine Knie zur Brust und umgreife diese. Das entspannt die Lendenwirbelsäule.



**10** Ziehe in Rückenlage jeweils ein Knie an den Oberkörper. Diese Übung dehnt den Rücken.