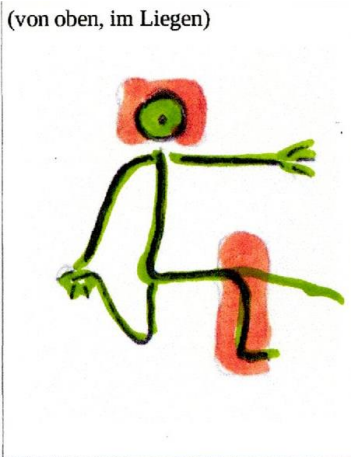


Übungsblatt Yin Yoga-Figur: „Cat’s pulling its tail“ (Katze, die an ihrem Schwanz zieht)

Du benötigst ein Bolster (oder 1-2 zusammengerollte Decken) und ein flaches Kissen.

(von oben, im Liegen)



- du legst dich auf deine **linke** Körperseite, dein Bolster links neben deine Hüfte, ein Kissen auf Kopfhöhe hinter dir + **stützt deinen Kopf mit der linken Hand ab!!!**
- du legst dein rechtes Bein, ungefähr im rechten Winkel, entspannt auf dem Bolster ab
- winkel nun dein unteres (linkes) Bein an u. **greife mit der nach oben geöffneten rechten Hand von außen deinen Fußspann** (Fußaußenkante): das bewirkt eine Öffnung im Brust-Schulter-Gürtel sowie eine Anregung von Herz- u. Lungenmeridian (falls nicht möglich, Fuß von oben greifen oder lassen)
- **rutsche mit deinem linken Schulterblatt noch etwas mehr nach links**, der linke Arm ist auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt
- **erst dann sinke Richtung Rückenlage**, leg deinen Kopf entspannt (ohne Überstreckung des Nackens) auf dem Kissen ab ...
- rechte(r) Hand/ Arm + linker Fuß sinken Richtung oder zu Boden
- **laß dich einsinken, einschmelzen ...**

gemäßigte Variante:

ohne unteren Fußspann zu greifen, beide Arme bequem ausgestreckt, ca. auf Schulterhöhe (oder tiefer), Handflächen zeigen nach oben

anspruchsvolle Variante:

das obere Bein über das Bolster hinaus ausstrecken, so daß noch Dehnung im oberen Bein zu spüren ist, evtl. sogar mit linker Hand rechte Zeh greifen

Finde deine Position und laß dich EINSINKEN ...

Sinke immer mehr in Richtung Rückenlage. - ... - Laß LOS ...

Atme TIEF in den Bauchraum: gönne deinen Bauchorganen diese kleine Atemmassage.

Vielleicht spürst du, wie du durch Verweilen und Loslassen - ganz langsam - immer TIEFER in diese Haltung einsinken magst.

Jede Seite 4 Min halten !

... **BEHUTSAM auflösen !:** erst unteres Bein wieder lang, dann re. Arm auf li. Körperseite, in die Rückenlage rollen + nachspüren

→ nach der 2. Seite in die Bauchlage rollen + nachspüren