

Die Drehbewegungen zur Entlastung des Herzens

Sitzend, die Hände aufstützend oder bequem mit dem Rücken an der Wand angelehnt

Beine ausatmend nach innen, einatmend nach außen drehen (5-10 Minuten).

Drehsitz

Sitzend. Beine ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß wird neben das linke Knie gesetzt. Wir fassen das rechte Knie mit beiden Händen und ziehen uns an das Bein heran. Lassen wir nun die Lendenwirbelsäule sich nach hinten anlehnen. Die linke Hand umfasst weiterhin das rechte Knie. Dann nehmen wir den rechten Arm und legen ihn in einer Halbkreisbewegung so mit der Hand am Boden ab, dass wir uns wohl fühlen. Wir drehen uns in der Brustwirbelsäule mit. Der Kopf dreht so weit, wie angenehm. Die rechte Schulter Spitze bewegen wir in Richtung Wirbelsäule und das Schulterblatt leicht in Richtung Gesäß. Mag die Brustwirbelsäule sich ein wenig mehr drehen? Unterkiefer locker, atmen.

RL. Arme einatmend nach innen und ausatmend nach außen drehen.

RL. Kopf in eine kleine Drehung nach links und rechts bringen.

Shavasana. Es gibt nichts zu tun. Mein Platz ist sicher und warm.