

## Liegender Schmetterling - Bhadrasana

Der Schmetterling führt die Körpervorderseite, insbesondere den Brustkorb und die Adduktoren (Oberschenkelinnenseite) in eine angenehme Dehnung. Der Energiekreislauf des Körpers wird durch die Berührung der Handinnenflächen und der Fußsohlen geschlossen und wirkt somit harmonisierend.



### Ausführung:

- Bringen Sie Ihre Fußsohlen zusammen und ziehen Sie nun Ihre Fersen nahe zum Gesäß. Senken Sie Ihre Knie Richtung Boden ab, bis Sie eine Dehnung an der Oberschenkelinnenseite spüren.
- Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und drücken Sie die Wirbelsäule leicht in den Boden, um ein zu starkes Hohlkreuz zu vermeiden (Bauchmuskulatur leicht anspannen).
- Legen Sie nun Ihre Handinnenflächen zusammen. Der linke Daumen liegt über dem rechten, die Zeigefinger sind aneinander aufgestellt. Bringen Sie die Arme gestreckt hinter dem Kopf zu Boden.
- Atmen Sie ruhig und entspannt und spüren Sie die öffnende Dehnung des Brustkorbes. Halten Sie die Position ein bis zwei Minuten lang.

## Krokodil – Jathara Parivartanasana

Das Krokodil ist in der statischen Variation eine wohltuende Dehn- und Entspannungshaltung, die bis tief in die Wirbelgelenke hinein wirkt.

### Ausführung:

- Winkeln Sie in der Rückenlage die Knie an und stellen die Füße parallel zueinander auf den Boden. Senken Sie nun beide Knie zur rechten Seite und drehen Sie ihren Kopf behutsam nach links. Verweilen Sie eine Minute in der Position und wechseln Sie dann die Seite.
- Beide Schulterblätter sollten in der statischen Variante Bodenkontakt haben. Entspannen Sie nach der Übung in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen.

