

## 2. Übergang Hund-Brett

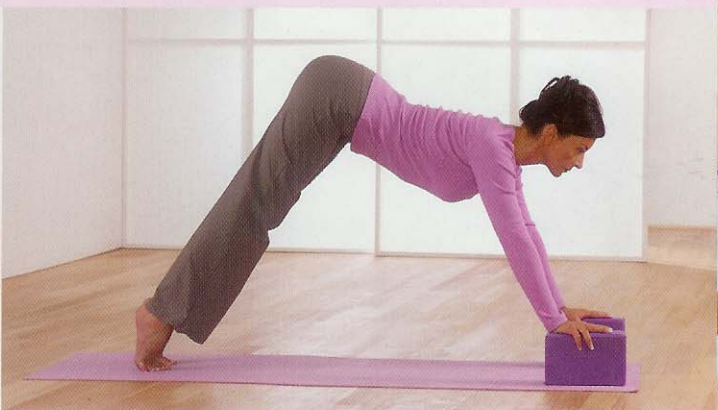
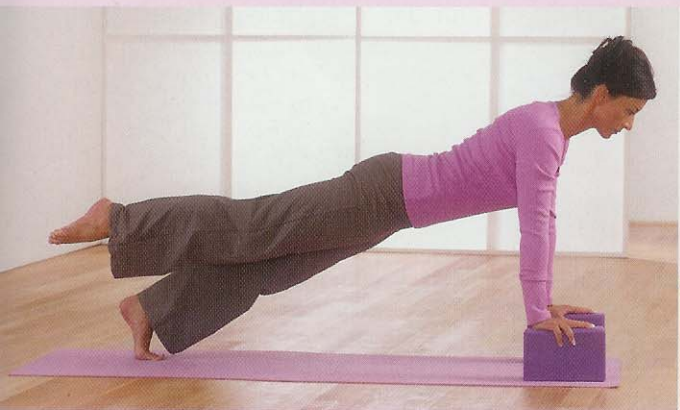
Einatmend senken Sie den Kopf in Richtung Brustbein, ziehen das Steißbein unter den Körper und den Bauchnabel zur Wirbelsäule und rollen von der Basis der Wirbelsäule in die Bretthaltung.

**Vorstellung:** Eine Welle breitet sich vom Becken über die gesamte Wirbelsäule bis zum Kopf aus.

## 3. Brett

In der Bretthaltung ist der ganze Körper stabilisiert wie ein Brett. Dabei sind die Handgelenke direkt unter den Schultern auf dem Boden oder den Yogablöcken abgestützt, der Nacken ist lang und die Schultern sind verankert. Aktivieren Sie dabei Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, indem Sie in Ihrer Vorstellung den Bauchnabel nach innen und den Dampfpunkt nach oben saugen. **Vorstellung:** Ihre Arme und Beine sind kraftvolle Stützen, auf denen ein flaches Brett ruht. Die Muskeln Ihres Oberkörpers umarmen Ihre Wirbelsäule. **Tipp:** Um die Handgelenke zu entlasten, fächern Sie die Hände und stoßen sich über die Fingerspitzen kraftvoll vom Boden weg.

Alle Abbildungen sind mit freundlicher Genehmigung dem Buch „Chi Yoga“, Lotos Verlag, entnommen.  
Fotos: Lucia Nirmala Schmidt



## 4. Brett, rechtes Bein heben

Ausatmend verlängern Sie das rechte Bein und heben es an, während Sie die unteren Rippen in Richtung Hüftknochen senken.

**Vorstellung:** Die feurige Kraft in Ihrer Mitte ist wie die Sonne, das Bein wie ein Sonnenstrahl, der sich über den Fuß ausdehnt.

## 5. Brett

Einatmend setzen Sie den Fuß wieder ab in die stabile Bretthaltung.

## 6. Brett, linkes Bein heben

Ausatmend verlängern Sie das linke Bein und heben es an, während Sie die Schulterblätter in Richtung Po flie-

ßen lassen und die unteren Rippen in Richtung Hüftknochen absenken.

## 7. Brett

Einatmend setzen Sie den Fuß wieder ab in die stabile Bretthaltung.

## 8. Übergang von Brett zu Hund

Ausatmend schieben Sie den Po spitz nach oben. Dabei bleibt das Brustbein gehoben. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang, der Blick nach vorn gerichtet. Schieben Sie das Gewicht zurück nach hinten und senken Sie den geraden Rücken ab, bis Ihre Ohren und Ihre Arme auf gleicher Höhe sind. Die Sitzbeinhöcker ziehen in Richtung Decke, das Brustbein in Richtung Beine, der Nacken ist lang.