

## Yoga (IV)

# DER SCHULTERSTAND

Eine Wohltat für den ganzen Körper



**1.** Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Bauch und Gesäß werden fest angespannt, Füße stehen hüftbreit fest auf dem Boden.



**2.** Aus der Kraft von Gesäß und Oberschenkel den Körper mit der Einatmung soweit vom Boden anheben, bis nur noch die Schultern und die Arme den Boden berühren und das Becken sich zur Decke / zum Himmel wölbt.

**3.** Nun werden die Hände fest an den unteren Rücken gelegt und das Becken gestützt.



**4.** Mit der nächsten Ausatmung ein Bein gerade nach oben heben. Die Hüfte bleibt angehoben. Drei Atemzüge das Bein halten, dann mit der nächsten Ausatmung absetzen und die Seite wechseln.

**5.** Nun die Beine nacheinander zur Decke anheben und aus der Kraft der Bauch- und Rückenmuskulatur zum Schulterstand nach oben kommen. Das Gewicht des Körpers liegt auf den Schultern, der Nacken ist lang und gedehnt.

**6.** Mit der Ausatmung beide Beine zum Pflug hinter den Kopf auf den Boden senken, Zehen aufstellen und zum Kopf ziehen, Arme zum Boden legen und Hände ineinander verschränken.

