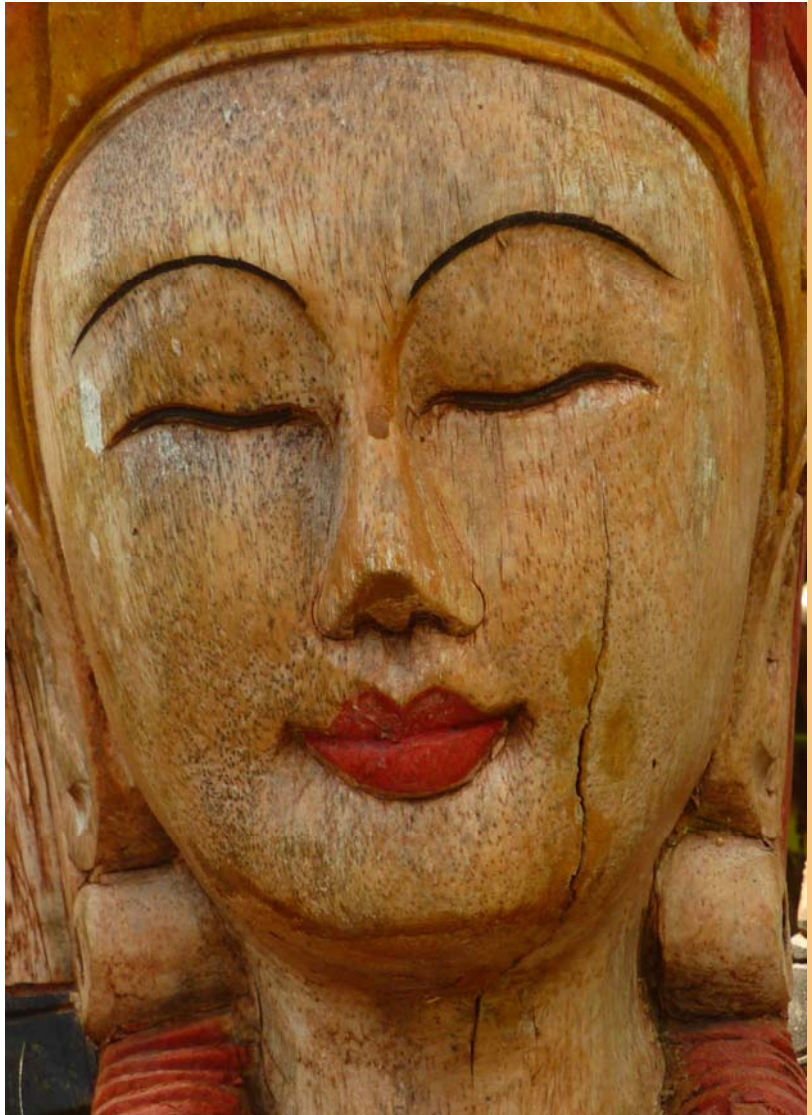


Das Dreieck
mit und ohne Stuhl

Yoga@Work

Übungen für den Alltag



Ursula Maile

www.mailensteine.de

Das Dreieck - Dehnen der Flanken



Beine grätschen, Füße parallel.
Einatmen, Ausatmen.

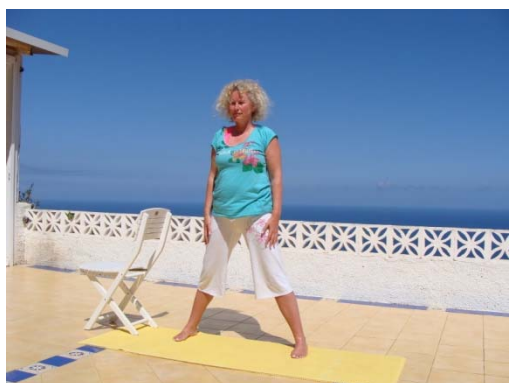


Dehnung vorbereiten:

Einatmen – den ganzen Oberkörper
sanft nach unten sinken lassen. Kopf
nach unten. Arme nach hinten auf die
Lendenwirbelsäule.



Ausatmen – die Brustwirbelsäule
anheben, Arme zu den Seiten
strecken, aufrichten, dann Arme zu
den Seiten sinken lassen.



Einatmen, Ausatmen, nachspüren.
Vorwärtsbeuge wiederholen.



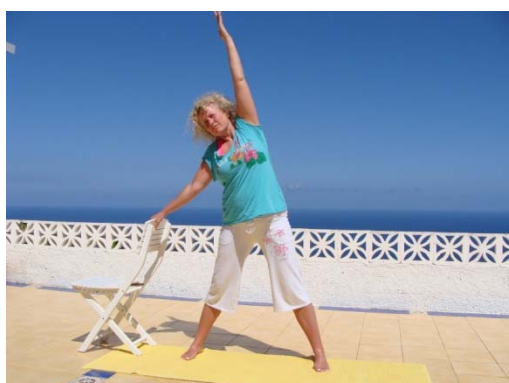
Das Dreieck - Dehnen der Flanken



Einatmen – Arme in Schulterhöhe anheben.



Ausatmen – linken Arm nach oben strecken, rechten Arm auf die Stuhllehne sinken lassen.



Einatmen – linken Arm noch weiter nach oben strecken.
Ausatmen – linken Arm ein wenig in Richtung Stuhl dehnen. 6 x



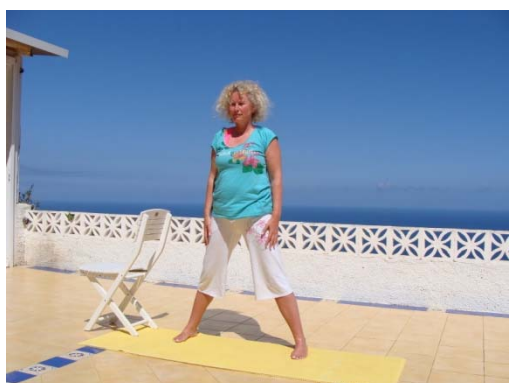
Einatmen – den ganzen Oberkörper sanft nach unten sinken lassen. Kopf nach unten. Arme nach hinten auf die Lendenwirbelsäule.



Das Dreieck - Dehnen der Flanken



Ausatmen – die Brustwirbelsäule anheben, Arme zu den Seiten strecken, aufrichten, dann Arme zu den Seiten sinken lassen.



Einatmen, Ausatmen - nachspüren. Vorwärtsbeuge wiederholen, dann den Stuhl auf die linke Seite stellen und gesamten Ablauf wiederholen.



Variante ohne Stuhl:

Beine grätschen, Füße parallel. Einatmen, Ausatmen.



Einatmen – Arme in Schulterhöhe anheben.



Das Dreieck - Dehnen der Flanken



Ausatmen – linken Arm nach oben strecken, rechten Arm auf den linken Oberschenkel sinken lassen.



Einatmen – linken Arm weiter in die Dehnung bringen.

Ausatmen - linken Rippenbogen weit öffnen und dehnen.



Einatmen – aufrichten, Arme parallel in Schulterhöhe.



Einatmen – den ganzen Oberkörper sanft nach unten sinken lassen. Kopf nach unten. Arme nach hinten auf die Lendenwirbelsäule.



Das Dreieck - Dehnen der Flanken



Einatmen, Ausatmen - nachspüren.
Übung wiederholen, dann den Stuhl
auf die linke Seite stellen und
gesamten Ablauf wiederholen.

Einatmen – Ausatmen. Nachspüren.

