

Yogi Cube

ORIGINAL

& SO WIRD'S GEMACHT



IM HUND VERSUCHEN WIR EIN DREIECK DARZUSTELLEN. GESÄSS RICHTUNG HIMMEL, GERADE WIRBELSÄULE UND GUTE KÖRPERSPANNUNG.



IM BOGEN LIEGEN WIR AUF DEM BAUCH, HALTEN MIT DEN HÄNDEN UNSERE KNÖCHEL UND STRECKEN UNS RICHTUNG HIMMEL. ACHTUNG – LANGSAM IN DIE ÜBUNG REIN UND WIEDER RAUS GEHEN.



IN DER WAAGE GEHT ES PRIMÄR UM DIE BALANCE. HABEN WIR DIESE ERREICHT, VERSUCHEN WIR UNS MIT ARMEN UND BEIN MÖGLICHST PARALLEL ZUM BODEN ZU HALTEN.



IM SCHULTERSTAND BLEIBT DAS KINN AUF DEM BRUSTKORB. DIE HÄNDE STÜTZEN DEN RÜCKEN. DAS GESÄSS, DIE BEINE UND DIE ZEHEN WERDEN GERADE RICHTUNG HIMMEL GESTRECKT.



IN DER KOBRA SIND DIE HÄNDE AUF DEN BODEN UND DIE ELLBOGEN AM KÖRPER, DIE FERSEN SCHLIESSEN. TIEF IN DEN UNTEREN RÜCKEN ATMEN, WÄHREND DER OBERKÖRPER SICH GANZ SANFT ZUM HIMMEL STRECKT.



BEIM BAUM STEHEN WIR AUF EINEM BEIN. DAS ANDERE WIRD AN DER WADE ODER AM OBERSCHENKEL ANGESTELLT. HERZGESTE RICHTUNG HIMMEL. ALS VARIANTE, GERNE AUCH MAL DIE ARME WEIT ÖFFNEN (WIE EINE GROSSE RUNDE BAUMKRONE).