

Die Katze

Für diese Übung begeben wir uns auf unserer Matte auf alle Viere. Knie und Hüfte sind parallel zueinander. Der Kopf schaut nach vorn. Nun legen wir den Kopf auf die Brust, atmen dabei ein und machen einen Katzenbuckel. Diese Position halten wir für einige Atemzüge. Dann begeben wir uns sanft zurück in unsere Starthaltung. Nun wird der Kopf in den Nacken gelegt, anstatt in einen Katzenbuckel gehen wir in ein leichtes Hohlkreuz.