



# Wake-Up-Set + Cat-Cow

## Stretch Pose + Breath Of Fire (Feueratem)

Lege dich flach auf den Rücken und halten Sie die Arme und Beine gerade - Beine ca. sechs bis zehn Zentimeter über dem Boden.

Hebe den Kopf an und richten Sie die Augen auf die Zehenspitzen.

Beginne mit dem Feueratem. Der Feueratem ist ein gleichmäßiges Ein- und Ausatmen durch die Nase.

Halte die Position 1-3 Minuten lang.

---

### Stretch Pose Tipps

Für Anfänger sind 3 Minuten Stretch Pose sehr anspruchsvoll.

Hier sind einige einfache Techniken, um die Muskulatur langsam aufzubauen:

- ★ Lege deine Hände unter das Gesäß, das gibt dem unteren Rücken Halt und erleichtert es, die Beine oben zu halten.
- ★ Hebe ein Bein nach dem anderen an und wechsele nach etwa einer Minute. Oder ziehe jeweils ein Knie zum Körper und lasse das andere Bein gestreckt.
- ★ Du kannst auch damit starten, dass Du im Wechsel 10 Sekunden die Stretch Pose hältst und dann 10 Sekunden ablegst – immer im Wechsel.
- ★ Wenn du spürst, dass du stärker wirst, erhöhst du die Haltezeit und verringerst die Ruhezeit.

---

### Kontraindikationen für Frauen (Bauchmuskulatur + Feueratem)

- Nach den ersten 120 Tagen der Schwangerschaft
- Wenn es Komplikationen bei der Schwangerschaft gibt
- An den ersten 3 Tagen der Menstruation

Die Stretch Pose ist eine Herausforderung. Sie hat, wenn sie richtig ausgeführt wird, eine enorme Wirkung auf den gesamten Körper. Sie aktiviert das dritte Chakra. Durch die Arbeit am Nabelpunkt setzt die Stretch Pose das gesamte Nervensystem zurück und stärkt den Bauchbereich. In Verbindung mit dem Breath of Fire wirkt sie beruhigend, verjüngend und reinigt das Blut.

Die Arbeit am dritten Chakra fördert die Entschlossenheit und das Selbstwertgefühl.



## Nase zu Knie + Breath Of Fire (Feueratem)

Diese Kriya aktiviert die Verdauungsorgane.

Nimm die Knie zur Brust und legen Sie die Arme darum. Hebe den Kopf an, so dass die Nase zu den Knien kommt. Beginne mit dem Feueratem und halte die Position für 1-3 Minuten.

## Ego Eradicator

Öffnet die Lungen, konsolidiert das Magnetfeld und bringt die Gehirnhälften in einen Zustand der Wachsamkeit.

Sitzposition:		Diese Übung kann in Easy Pose oder Rock Pose (auf den Knien sitzend) durchgeführt werden
Arme:		Hebe die Arme bis zu einem Winkel von 60 Grad.. Halte die Ellenbogen gerade und ziehe die Schultern nach unten. Rolle die Fingerspitzen ein. Die Daumen sind nach oben gestreckt und zeigen aufeinander zu
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Breath of Fire (Feueratem)
Zeit:	1 - 3 Minuten	
Ende:		Atme tief ein, ziehe die Daumenspitzen langsam über dem Kopf zusammen und strecke die Finger, wobei Sie den Beckenboden und den Nabel bis zur Wirbelsäule nach oben ziehen. Ausatmen und die Hände langsam an den Seiten nach unten führen. Drücken Sie die Hände in die Erde und atmen Sie lang und tief ein.



## Cat-Cow/ Katze-Kuh

Lockert und justiert deine Wirbelsäule.  
Balance und Stärkung aller Chakren.

Man sagt, dass das tatsächliche Alter einer Person durch die Flexibilität der Wirbelsäule bestimmt wird. Leider sind viele Haltungen in unserer modernen Gesellschaft nicht gut für unseren Rücken. Deshalb versuchen so viele Menschen Yoga zur Linderung von Rückenschmerzen.

Cat-Cow lindert Rückenschmerzen und löst Verspannungen.

- ★ Komme auf Hände und Knie (Vierfüßlerstand).
- ★ Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Finger zeigen nach vorne.
- ★ Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte.
- ★ Atme ein und neige das Becken nach vorne, wobei die Wirbelsäule nach unten gewölbt und der Kopf und der Nacken nach hinten gestreckt werden.
- ★ Dann atme aus und kippen das Becken in die entgegengesetzte Richtung, wobei die Wirbelsäule nach oben gewölbt und das Kinn zur Brust gezogen wird.
- ★ Beginne mit sanften Bewegungen und werden dann dynamischer.
- ★ Der Atem ist kraftvoll und hörbar.
- ★ Zeit: 3 Minuten