

## Übungen 1

### Der Schultergruß

**Sind die Schultern und der Nacken verspannt? Dann hilft diese einfache Übungsabfolge aus dem Yoga:**

Einatmend: Arme über die Seite nach oben führen

Ausatmend: Hände gefaltet vor der Brust verschränken, Knie dabei leicht beugen

Einatmend: Arme seitlich öffnen, Blick nach oben

Ausatmend: Handrücken hinter dem Rücken zusammenführen, Oberkörper macht eine kleine Vorbeuge, Knie dabei leicht beugen

Einatmend: Hände im "Venusschloss" (Finger ineinander gefaltet) hinter dem Rücken zusammen führen, leichter Zug nach hinten/unten. Brustkorb öffnet sich, Blick nach oben, Beine dabei wieder verlängern

Ausatmend: Beine leicht beugen, Oberkörper in eine tiefe Vorbeuge bringen, Hände ziehen (noch immer gefaltet) Richtung Decke

Einatmend: Blick heben, Hände lösen und über vorne mit geradem Rücken wieder aufrichten (wie ein Skispringer)

Ausatmend: Hände gefaltet vor der Brust verschränken... (s. o.)

**Die Abfolge mehrmals hintereinander wiederholen.**