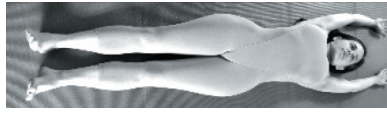
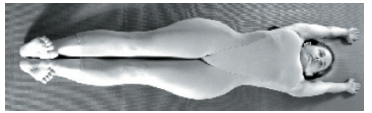














Die Morgenserie

("The Morning Series" nach Aadil Palkhivala)

Die Morgenserie aktiviert die Gliedmaßen und das Nervensystem sanft und vertreibt die Trägheit und Müdigkeit am Morgen. Es ist somit eine gute Einstimmung für den Tag oder weiteres Yogaüben. Man könnte sie sogar auf einer harten Matratze im Bett üben (aber besser auf der Yogamatte).

<p>1. Volle Körperstreckung Ausatmend (AA) vom Unterbauch zu den Fingerspitzen und von den Sitzknochen zu den Fersen langstrecken; Einatmend (AE) entspannen (3x)</p>		
<p>2. Füße strecken und kreisen AA in Wechsel Fersen und Zehen wegstrecken; EA entspannen (3x) dann AA Füße kreisen; EA entspannen; AA andere Drehrichtung; EA entspannen (3x/Seite)</p>		
<p>3. Drehung mit gestreckten Beinen Re Fuß auf li Fuß; AA Bein und Becken nach li drehen, re Großzeh zum Boden, dabei aktiv langdehnen; Kopf nach re, dabei mit li Hand re Schulter zum Boden; EA zur Mitte, Füße wechseln und AA zur anderen Seite (3x/Seite)</p>		
<p>4. Drehung mit gebeugtem Bein Re Fuß eine Fußbreite li neben das re Knie; AA Bein und Becken nach li drehen, Kopf nach re, dabei mit li Hand das Knie nach li dehnen, dabei aktiv langdehnen in der Wirbelsäule; EA zur Mitte und AA zur anderen Seite (3x/Seite)</p>		
<p>5. Knie zur Brust, einbeinig AA re Knie mit den Armen heranziehen, dabei den Kopf heben und Kinn zum Knie (oder auch am Knie vorbei); in der re Leiste entspannen; EA wieder flach ablegen und AA die andere Seite (3x/Seite)</p>		
<p>6. Knie zur Brust, beidbeinig AA Knie mit den Armen heranziehen, dabei den Kopf heben und Kinn zum Knie (oder auch zwischen die Knie); EA wieder ausstrecken, dabei nicht ins Hohlkreuz kommen (3x)</p>		
<p>7. Zur Seite rollen Die Beine umarmen, Kopf am Boden; AA zur re Seite rollen; EA; AA in voll geschlossener Umarmung zur Mitte und nach li rollen (3x/Seite)</p>		
<p>8. Supta Padangusthasana Den li Großzeh mit 3 Fingern greifen (oder evtl. einen Gurt nehmen) und so das li gestreckte Bein heranziehen; den re Fuß erst aufgestellt lassen und dann das Bein langsam strecken; Becken parallel; 3 Atemzüge bleiben und dann die Seite wechseln (3x /Seite, je 3 Atemzüge)</p>		
<p>9. Volle Körperstreckung Ausatmend (AA) vom Unterbauch zu den Fingerspitzen und von den Sitzknochen zu den Fersen langstrecken; Einatmend (AE) entspannen (3x)</p>	