

**1.** Sie stehen aufrecht. Neigen Sie sich nun nach vorn, bis die Handflächen am Boden liegen und der Körper ein Dreieck bildet.

Heben Sie aus dieser Position das rechte Bein mit durchgestrecktem Knie nach oben. Atmen Sie dabei ein. Mit der Ausatmung beugen Sie die Arme und bringen den Kopf bis dicht zum Boden. Atmen Sie wieder ein, strecken Sie die Arme wieder und bringen Sie den Körper zurück in die ursprüngliche Dreiecksposition. Das Bein bleibt während der Übung gestreckt.

1½ Minuten.

Wechseln Sie dann das Bein und wiederholen Sie die Übung.

1½ Minuten.

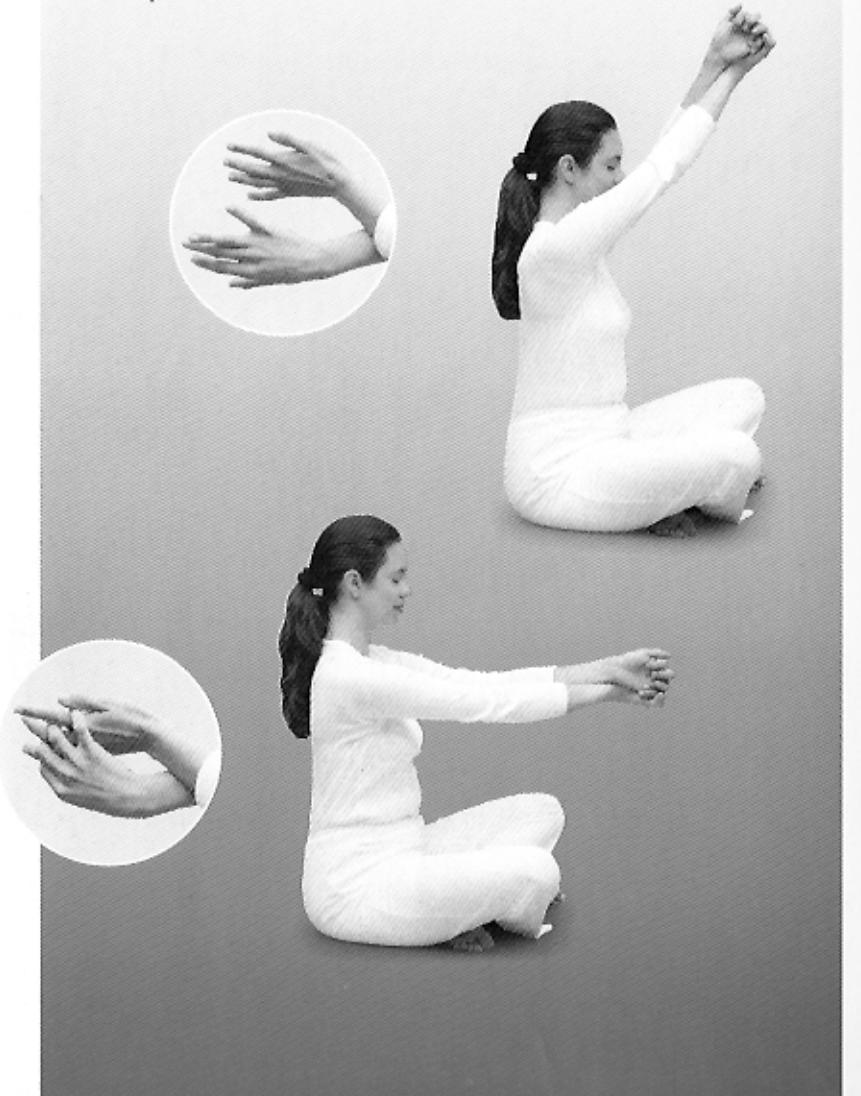
Alle Übungen dieser Übungsreihe bauen das Magnetfeld auf.



**2.** Sie sitzen im Schneidersitz. Strecken Sie den linken Arm nach vorn, die Handfläche weist nach rechts. Bringen Sie die rechte Hand kreuzweise unter das linke Handgelenk. Heben Sie nun die rechte Hand hinter den Rücken der linken Hand, so daß beide Handflächen nach rechts zeigen. Verschränken Sie die Finger ineinander wie zu einer Faust. Atmen Sie ein und heben Sie die gestreckten Arme um 60 Grad nach oben. Atmen Sie aus und lassen Sie die Arme wieder sinken. Die Ellenbogen bleiben durchgedrückt. Atmen Sie tief und kraftvoll.

2 bis 3 Minuten.

Zum Schluß atmen Sie ein, strecken die Arme über den Kopf, atmen aus und entspannen.



**3.** Sie strecken beide Arme nach vorn, parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach innen und sind etwa 15 cm voneinander entfernt. Bewegen Sie mit der Einatmung die Arme nach hinten und strecken Sie sie einander hinter dem Rücken entgegen. Atmen Sie aus und bringen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition nach vorne. Die Atmung verläuft tief und rhythmisch.

3 Minuten.

**4.** Entspannen Sie 10 bis 15 Minuten auf dem Rücken.

