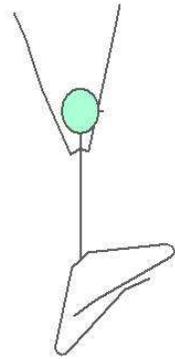


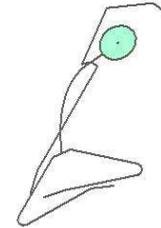
Muktāsana – der einfache/freie Sitz



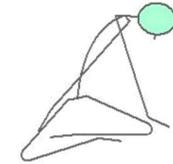
Einatmend – strecke die Arme über den Kopf



Ausatmend – drehe dich auf die rechte Seite. Lege die linke Hand an den Oberschenkel, die rechte Hand setzt hinten auf dem Boden auf.



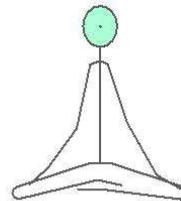
Bleibe einen Moment in der gedrehten Haltung. Löse dann die hintere, rechte Hand vom Boden, hebe sie seitlich über den Kopf und lehne den Oberkörper nach links.



Lasse jetzt den rechten Arm langsam nach unten sinken. Setze die Hand auf dem Boden auf und lasse den Kopf nach unten hängen.



Drehe den rechten Arm nach oben auf und richte den Blick zur Handfläche oder zur Decke.



Komme in den einfachen Sitz zurück und wiederhole den Ablauf auf der anderen Seite.

# Easy Flow - Schulterern