

33

Entspannung

Schulter, Nacken



- Position: Matte vor Platte legen, vor Platte knien, Hände mit gestreckten Armen auf Platte abstellen
- Körperhaltung: Rücken und Nacken gerade, Gewicht auf Hände und Arme verlagern und leicht in Richtung Säule drücken
- Variationen: Arme angewinkelt, Unterarme auf Platte

34

Entspannung

Unterer Rücken



- Position: Rückwärts vor die Platte setzen, Beine gestreckt, Auflagematte zwischen Körper und Platte klemmen, Mattenenden um Rücken ziehen
- Körperhaltung: Rücken und Nacken gerade
- Variationen: Beine angewinkelt, Körper mehr gegen Platte drücken

35

Entspannung

Rücken, Beckenboden



Position: In der Mitte sitzen, Beine leicht angewinkelt
Körperhaltung: Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne hängen lassen, Beckenboden anspannen
Variationen: Keine