

# Makarasana-Reihe - die Krokodilsreihe

## 1 Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe, Füße schulterbreit auseinander aufstellen - Ausatmend beide Knie langsam nach links sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach rechts drehen.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



## 2 Makarasana - Krokodil - Füße zusammen

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe, Beine nebeneinander aufstellen, die Füße berühren sich - Ausatmend beide Knie langsam nach links sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach rechts drehen. Füße bleiben ganz exakt so aufeinander liegen wie sie vorher auf dem Boden gestanden haben.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



## 3 Makarasana - Krokodil - Knie angewinkelt

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe, Beine rechtwinklig in die Luft halten als wenn sie auf einen Stuhl abgelegt werden sollten - Ausatmend beide Füße langsam nach links sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach rechts drehen.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



## 4 Makarasana - Krokodil - Fuss auf Knie

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe, den linken Fuss auf das rechte Knie stellen - Ausatmend Knie langsam nach rechts sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach links drehen.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



## 5 Makarasana - Krokodil - Beine im Adler

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe - Linken Fuss rechts neben rechtes Knie stellen - Ausatmend das linke Knie langsam nach rechts sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach links drehen.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



## 6 Makarasana - Krokodil - Beine gestreckt

Rückenlage - Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe, den linken Fuss zwischen die Zehen des rechten Fusses stecken - Ausatmend beide Füße langsam nach rechts sinken lassen und Kopf gleichzeitig nach links drehen.

Bei Rückenbeschwerden das Knie nur soweit sinken lassen wie es angenehm bleibt und das Steissbein auf dem Boden halten

Bewusst atmen - Beine wieder aufrichten, Rücken entspannen - andere Seite üben



Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungsstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya in einem Kurs, Seminar oder Workshop erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Unauthorisierte Vervielfältigung untersagt.