



Die heutige Yoga-Übung trägt den Namen „Nach unten schauender Hund“. Ausgangsposition der Übung ist der Vierfüßlerstand. Ihre Knie stehen hüftweit auseinander und Ihre Zehen sind aufgestellt. Stützen Sie sich schulterbreit auf Ihre Hände, wobei die Finger weit aufgefächert sind.

Heben Sie nun Ihr Gesäß an. Halten Sie dabei Ihre Beine gebeugt und kippen Sie Ihr Becken nach oben.

Fortgeschrittene strecken anschließend die Beine aus und arbeiten die Fersen in Richtung Boden. Halten Sie Ihre Position zwei bis drei Minuten. Sie kräftigen mit dieser Position Arme, Rücken, Bauch, Gesäß und den unteren Rücken. Außerdem dehnen Sie Ihre Beine.



Die erste Yoga-Figur, die Ihnen Lina-Marie demonstriert, trägt den Namen „Stuhl“. Mit dieser Übung sprechen Sie Beine, Rücken, Bauch und Arme an. Nehmen Sie zu Beginn der Übung einen schulterbreiten Stand ein.

Anschließend beugen Sie Ihre Beine, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Heben Sie dabei die Arme in Verlängerung des Rückens. Den Oberkörper beugen Sie nach vorn. Lina-Marie empfiehlt diese Poition eine Minute lang zu halten.