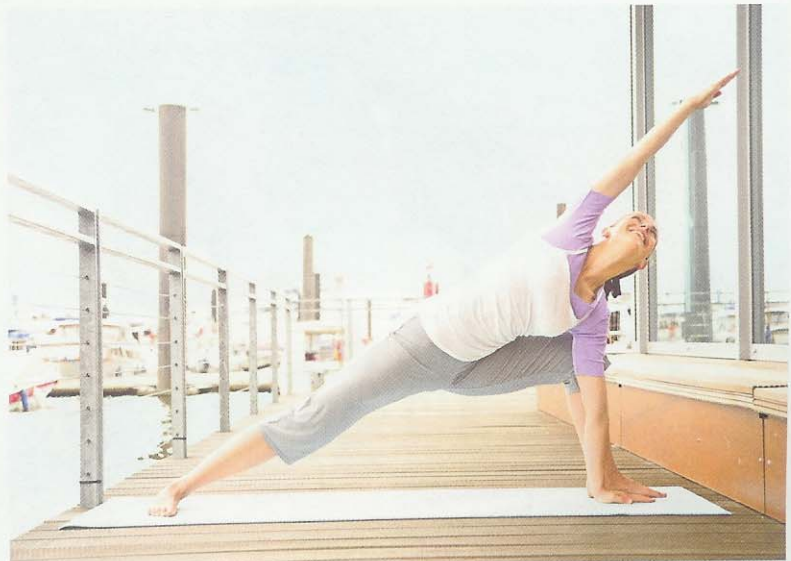


# FRÜHJAHR

Der Frühling ist der Inbegriff von Neuanfang, Wachstum und Entfaltung. Diese Übungen fördern das Gefühl des Aufbruchs durch Dehnungen von Flanken und Bein-Innenseite. Schwingende Bewegungen befreien von Anspannung und schaffen Platz für Neues.



## Seitwinkel

**So wirkt's:** Dehnt Flanke und Beininnenseite, kräftigt die Beine.

**So geht's:** Weite Grätsche, den linken Fuß um 90 Grad nach außen, den rechten Fuß um 45 Grad nach innen drehen. Das linke Bein beugen bis der Unterschenkel senkrecht steht und der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Den Rumpf nach links neigen und die linke Hand neben dem linken Fuß abstützen. Den rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers weit nach oben führen. Für einige tiefe Atemzüge verweilen. Seitenwechsel.

## Shakti Shaking

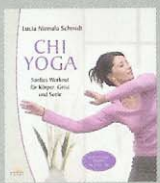
**So wirkt's:** Löst Blockaden, bringt die Energie in Schwung.  
**So geht's:** Aufrecht stehen, Füße parallel zueinander, Arme hängen locker neben dem Oberkörper, die Handflächen zeigen nach hinten. Nun mit schnellen Bewegungen in den Knien wippen und den ganzen Körper sanft schütteln. Die Schultern hüpfen dabei ganz von selbst locker auf und ab. Der Atem fließt. 1–2 Minuten.



## Palme im Wind

**So wirkt's:** Dehnt die Flanken und fördert die Flankenatmung.

**So geht's:** Im Stand den linken über den rechten Fuß stellen, Hände falten, nach oben führen und mit gestreckten Armen den Oberkörper in weitem Bogen nach rechts halten. Langsam zurück, Fußposition wechseln und die Bewegung zur anderen Seite ausführen. 3–5 Atemzüge lang.



Lucia Nirmala Schmidt entwickelte das Yoga-Jahreszeiten-Programm. Mehr Übungen

gibt es in ihrem Buch »Chi Yoga«, Lotos-Verlag, 19,95 Euro. Verschiedene DVDs von Lucia Nirmala Schmidt sind im Shop auf ihrer Website erhältlich: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)