

Krokodil

(Nakrasana)

In fünf Schritten in die Asana

1. Legen Sie sich ausgestreckt – gerne noch im Bett – auf den Rücken.
2. Strecken Sie beide Arme gerade in Schulterhöhe zur Seite aus.
3. Winkeln Sie nun beide Beine an und stellen Sie die Füße auf.
4. Mit der nächsten Ausatmung senken Sie beide Knie so weit wie möglich nach links und drehen den Kopf sanft nach rechts. Die Schultern bleiben dabei auf der Matratze.
5. Atmen Sie in dieser Stellung ein paar Mal ein und aus.

Zurück aus der Asana



Bringen Sie Beine und Kopf mit dem Einatmen wieder zur Mitte zurück.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.