



## 12 Fisch

Lege Dich auf den Rücken.

Du kannst den Fisch unterstützt mit Kissen, unterstützt durch Deine eigenen Arme, oder voll üben.

Für die mit Kissen unterstützte Version:

Halte ein Meditationskissen oder auch eine fest gerollte Decke bereit.

Lege das Kissen entweder unter die Mitte Deiner Brustwirbelsäule (BWS) ca. in Höhe der Schulterblätter oder auch unter das Becken.

Rolle Dich auf das Kissen in Rückenlage.



Höhe Brust:



## Höhe Becken:



Atme tief in die Brust ein und aus. Dehne Dich aus beim Einatmen, und lasse vollständig los beim Ausatmen.

So kannst Du Dich von Spannungen in diesem Bereich befreien und die oftmals eingefallene BWS aufrichten und die Brust dehnen.



Für die mit Deinen Armen unterstützte Version:

Lege nacheinander Deine Arme sehr weit unter Deinen Körper, sowohl in Richtung Mitte als auch in Richtung Beine hinunter. So wölbt sich schon wunderbar Deine Brust.

Lege Dich auf Deinen Armen ab. Schließe die Beine, ziehe einatmend noch einmal die Zehen in Richtung Gesicht hoch und löse sie ausatmend wieder.

Atme tief und beständig in Deine Brust ein und aus. Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend entspanne.





### Für die volle Version:

Bringe nacheinander beide Arme weit unter Deinen Körper.

Einatmend hebe den Kopf und schaue zu Deinen Füßen, ausatmend lege den Kopf in den Nacken und lege ihn mit sehr wenig Gewicht auf dem Boden ab. Das Hauptgewicht stützen Deine Arme.

Einatmend ziehe noch einmal Deine Zehen in Richtung Gesicht hoch und schließe Deine Beine, ausatmend löse Deine Beine und Füße.

Atme tief und beständig in die Brust.

Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend lässt Du alle Spannungen los.

Du stützt jedoch weiter die ganze Zeit kräftig mit Deinen Armen in den Boden, damit kaum Gewicht auf dem Kopf ruht.

Bevor Dich die Kraft verläßt, hebst Du einatmend achtsam den Kopf und schaust noch einmal zu den Füßen, ausatmend legst Du Dich flach auf dem Rücken ab und holst Deine Arme unter Deinem Körper hervor.





Für alle Varianten:

Lege Dich in Shavasana und spüre einge Atemzüge nach, was sich für Dich verändert hat und wie Du Dich nun fühlst.

