



### 39 Stellung des Kindes



Dies ist eine Ruhehaltung, in der Du entspannen kannst und die Wirkungen der Übung zuvor abklingen lassen kannst.

Nimm wahr, wie es sich anfühlt, sich ganz zurückzuziehen.

Wenn Dein Gesäß noch nicht die Fersen berühren kann und Du noch schwebst, nimm Dir ein Kissen o.ä., um den Zwischenraum auszufüllen. So kannst Du besser Gewicht abgeben und entspannen.

Versuche, den Kopf ganz abzulegen, die Schultern zu entspannen, das Gesäß immer mehr absinken zu lassen. Der Rücken wird lang, die Atmung wird ruhig.