

5. Granthimuktasana - Gelenklöser.

Aus der stehenden
den Blick auf einen Punkt.
dann dein linkes Bein
möglich und fasse
Knöchel mit der
Hand. Der linke
oben
Die Finger sind
Der Kopf ist
Knie ist
Halte diese
Sekunden
wechsle dann die Seite.
Wiederhole
4 Mal pro Seite.



Position fixiere
vor dir. Hebe
so hoch wie
den linken
rechten
Arm ist nach
ausgestreckt.
geschlossen.
gerade. Das
entspannt.

Position für 8
und