

**DIE VORTEILE:** Die Grundhaltung mit FeetUp – Becken über dem Brustkorb – entlastet Sehnen, Bänder, Knorpel, Schultern, Nacken und Kopf. Der Bluttransport aus den Beinen wird begünstigt – was wiederum den Venen guttut –, und der Blutkreislauf wird angeregt. Die Umkehrhaltung erleichtert es, den Verstand loszulassen und in die Unendlichkeit des inneren Raumes einzutauchen – dorthin, wo wir unserer Seele ein Stückchen näher sind. Mit dieser Übung gewinnen Sie zu zweit im Nu großes Vertrauen zu Umkehrhaltungen. Wer Lust auf einen Sonnengruß mit dem FeetUp hat, findet dazu mehr auf [www.yogazeit.at](http://www.yogazeit.at).



## 1. EINSTIMMUNG

Stimmen Sie sich gemeinsam auf die kommende Übungsabfolge ein. Machen Sie eine kurze Meditation oder tönen Sie ein gemeinsames, kraftvolles Om.

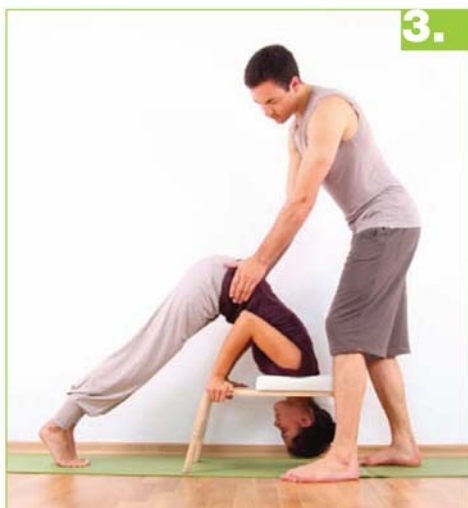
Atmen Sie tief, atmen Sie ruhig und gleichmäßig oder machen Sie eine für Sie passende und bekannte Atemübung.

Entspannen Sie Ihre Muskeln, entspannen Sie Ihr Gesicht, entspannen Sie Ihren gesamten Körper und lockern Sie Ihre Schultern und Ihren Nacken.

## 2. ENTSPANNUNG

Die übende Person legt ihre Schultern auf dem gepolsterten Bereich ab und greift an die Seiten des FeetUps. Die unterstützende Person befindet sich kniend vor dem FeetUp und gibt leichten Druck auf die Schultern. 10–20 tiefe Atemzüge in dieser Position verweilen. Diese Haltung dient der Entspannung, der Vorbereitung und der Gewöhnung an den FeetUp.





3.

4.

5.

### 3. DEHNUNG DER WADEN

Nun hebt die übende Person die Hüfte an und läuft mit gestreckten Beinen nahe an den FeetUp heran. Zur Dehnung der Wadenmuskulatur im Wechsel auf die Zehenspitzen stellen und wieder die Fersen zum Boden drücken. 5–10 Atemzüge verweilen. Der Partner zieht die Hüfte zu sich heran, um den Aufstieg zu erleichtern.

### 4. ERSTER AUFSTIEG

Die übende Person macht nun eine leichte Rolle vorwärts und bringt mit etwas Schwung (besser mit reiner Körperspannung) die Hüfte nach oben. Dann die Knie zur Brust heranziehen, klein und kompakt einrollen. Nur mit Balance die Position halten, die Mitte finden, ohne Kraft in der Umkehrhaltung für weitere 10 Atemzüge verweilen. Der Partner drückt mit seiner Hand leicht auf die Füße.

### 5. FEETUP-„KOPFSTAND“

Ab nach oben! Die übende Person streckt die Beine gegen den Druck der Partnerhand nach oben. Wieder die Mitte und ein gerades Becken finden. Kopf lockern und 5–10 Atemzüge genießen. Der Partner kann korrigieren. Optimal ist die Position, wenn sie mit minimalem Kraftaufwand gehalten werden kann. Zum Abstieg Knie zur Brust ziehen und Beine langsam auf den Boden bringen. Für 10 Atemzüge in Pos. 2 verweilen, nachspüren und ... lächeln.