

# Mermaid



**1.** Z-Sitz einnehmen: Das linke Bein vor dem Becken beugen, das rechte gebeugt dahinter positionieren. Die Wirbelsäule lang nach oben aufrichten. Das Gewicht des Rumpfs ruht vorwiegend auf dem linken Sitzbeinhöcker. Der Schultergürtel ist parallel zum Boden ausgerichtet. Einatmen.

**2.** Mit der Ausatmung den rechten Arm über die Seite anheben und die Wirbelsäule über einen großen Bogen nach links neigen. Erneut einatmen.

**3.** Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen und die Wirbelsäule in der Beugung nach links rotieren. Die rechte Hand unter den linken, gebeugten Stützarm weit nach hinten führen. Mit der Einatmung wieder über die Seitneigung in die Ausgangsstellung zurückkommen.

**Hinweis:** Stelle dir vor, dich seitlich über einen großen Wasserball zu neigen und ihn dann mit deinem ganzen Körper umschließen zu wollen.