

Löwe

1. im Fersensitz sitzen, Knie
etwa Schulterbreit auseinander,
einatmen



2. Gewicht nach vorne auf die Hände verlagern,
Fingerspitzen zeigen zum
Körper,
ausatmen mit "bähhh",
die Zunge so weit wie
möglich heraus strecken,
die Zungenspitze in
Richtung Kinn,
die Augen weit aufreißen



3. Einatmen im Fersensitz