

## Anleitung Wayne Cook Haltung

Bitte schau dir einmal das Video dazu an, sonst kann es recht verwirrend werden 😊

So geht's:

### Teil 1:

Setz dich mit aufrechtem Rücken auf einen Stuhl, die Beine nebeneinander aufgestellt.

Nun platziere deinen linken Fußknöchel auf deinem rechten Knie.

Umfasse deinen linken Knöchel mit deiner rechten Hand.

Nun umfasse deine linke Fußsohle mit deiner linken Hand.

Atme langsam durch die Nase ein. Dabei richtest du deinen Körper auf und ziehst gleichzeitig deinen Fuß leicht zu dir ran. Atme langsam durch den Mund aus und entspanne dich.

Mach das 4-5x, dann wechsle die Seite

### Teil 2:

Stelle deine Beine wieder gerade auf. Nun führe deine Hände zusammen, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Ähnlich wie in der Gebetshaltung, aber es berühren sich nur die Fingerspitzen.

In dieser Haltung führe deine Daumen zu deinem Stirnchakra/ 3. Auge. Das ist der Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

Atme in dieser Haltung ein paarmal langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Bei der letzten Ausatmung löse deine Daumen voneinander, drücke deine Fingerspitzen gegen deine Stirn und ziehe die Haut deiner Stirn langsam auseinander, bis zu den Schläfen.

Bringe deine Hände langsam vor dir zusammen und konzentriere dich noch einen Moment auf deine Atmung.