











GENTLE CARDIO FLOW Sanftes Herz-Kreislauf Training

(E = Einatmen, A = Ausatmen, Kriya = zu wiederholender Bewegungsablauf, Asana = gehaltene Stellung, Prep = Vorbereitung)

				
<p>Standing (E/A) 1 TADASANA (Bergposition)</p> <p><i>Füße stehen hüftbreit. Steißbein senkt sich ab. Nabel nach innen ziehen und Schambein nach oben. Das Brustbein hebt sich. Die Schulterblätter senken sich ab. Der Nacken wird lang.</i></p>	<p>Upward Salute (E) 2 (Aufwärtsgruß)</p> <p><i>Schultern rollen einatmend nach hinten, Handinnenflächen drehen nach außen. Hebe deine Arme seitlich über den Kopf und falte die Hände im Anjali Mudra.</i></p>	<p>Flowing Om (A) 3 (Fließendes Om)</p> <p><i>Ausatmend zieht das Steißbein nach hinten (Knie leicht beugen). Der Bauch senkt sich zu den Oberschenkeln und die Wirbelsäule rollt von unten nach oben ab.</i></p>	<p>Earhtouch 4 HASTAPADASANA (Hand- Fußstellung)</p> <p><i>Lege deine Hände rechts und links neben die Füße auf den Boden. Die Sitzbeinhöcker ziehen nach oben und die Schädelkrone senkt sich in Richtung Boden ab.</i></p>	<p>Runner (E) 5 (Läufer)</p> <p><i>Einatmend gleitet das rechte Bein nach hinten und das Knie kommt auf den Boden. Die rechte Hüfte senkt sich ab. Die Wirbelsäule richtet sich von unten nach oben auf.</i></p>
				
<p>Child 2 (A) 6 PINDASANA (Kind)</p> <p><i>Ausatmend zieh das linke Bein dazu in Cat. Der Blick bleibt nach vor gerichtet. Der Rist gleitet auf den Boden. Rolle die Wirbelsäule ab und lege die Stirn auf den Boden.</i></p>	<p>Natural Seat (E/A) 7 VAJRASANA (Donnerstellung)</p> <p><i>Einatmend lass das Kinn zum Brustbein sinken. Nabel nach innen ziehen und Wirbelsäule von unten nach oben aufrichten (ohne Armkraft). Die Arme gleiten zum Körper. Falte deine Hände im Anjali Mudra, wenn du ausatmest.</i></p>	<p>Cat (E) 8 (Katze)</p> <p><i>Stütze einatmend die Hände vor dem Körper auf den Boden. Die Schultern sind direkt über den Handgelenken und die Hüften etwas vor den Knien. Achte darauf dass du kein Hohlkreuz machst.</i></p>	<p>Cat Bow 2 (A) 9 (Katzenbeuge 2)</p> <p><i>Beuge ausatmend deine Arme und senke das Brustbein in Richtung Boden ab. Die Ellbogen bleiben nahe beim Körper.</i></p>	<p>Cat (E) 10</p> <p><i>Einatmend strecke deine Arme und komme wieder hoch. Der Blick bleibt nach vor gerichtet.</i></p>