

# ERDSERIE

				
<p>Partial Recline (A/E) 31 Wiederhole 31-35 andere Seite</p> <p><i>Ausatmend schließe deine Beine und stell die Füße auf die Unterlage.</i></p>	<p>Half Spider Asana (A/E) 32 (Halbe Spinne)</p> <p><i>Mit der nächsten Ausatmung bring den rechten Oberschenkel zum Oberkörper. Umfasse die rechte Fußschaufel mit der rechten Hand. Der Knöchel steht direkt über dem Knie. Drücke das Knie knapp neben dem Körper in Richtung Boden.</i></p>	<p>Half Spider Asana (A/E) 33</p> <p><i>Wenn du möchtest lass dein linkes Bein ausgleiten. Die linke Hüfte senkt sich Richtung Boden ab. Verlängere die Ausatmung.</i></p>	<p>Partial Recline (A/E) 34</p> <p><i>Ausatmend stell dein linkes Bein auf und das rechte Bein einatmend dazu.</i></p>	<p>Knees to Chest Asana (A/E) 35</p> <p><i>Zieh die Oberschenkel zur Brust wenn du ausatmest. Umfasse die Knie mit den Händen im Completion Mudra. Entspanne Schultergürtel und Rücken zum Boden hin. Wiederhole Bild 31 – 35 auf der anderen Seite.</i></p>
				
<p>Spider Asana (A/E) 36</p> <p><i>Ausatmend öffne deine Beine und bring die Oberschenkel zum Oberkörper. Die Unterschenkel zeigen senkrecht nach oben. Umfasse Knöchel oder Fußschaufeln und drücke die Knie in Richtung Boden. Senke Schulterblätter und Kreuzbein ab. Bleibe 5 – 10 Atemzüge.</i></p>	<p>Knees to Chest Asana (A/E) 37 Wiederhole 37-42 andere Seite</p> <p><i>Beuge deine Beine während du ausatmest und lege die Knie in den Ellbogenbeugen ab. (Die Hände sind im Prana Mudra). Die Großzehen berühren sich. Der Atem strömt in das geöffnete Becken. Der innere Blick ruht zwischen den Augenbrauen.</i></p>	<p>Partial Recline (A) 38</p> <p><i>Bring ausatmend die Knie zusammen, stell die Füße auf den Boden und leg die Arme neben den Körper. Die Handinnenflächen sind nach oben gerichtet – Hände im OM Mudra.</i></p>	<p>Prep: Cradle (E) 39</p> <p><i>Einatmend leg den rechten Unterschenkel nah dem Knöchel auf den linken Oberschenkel und lass dein rechtes Knie nach außen sinken.</i></p>	<p>Cradle Asana (A/E) 40 (Wiege)</p> <p><i>Ausatmend zieh den linken Oberschenkel zum Körper und umfasse mit beiden Händen den Unterschenkel. Der rechte Arm führt unter dem rechten Bein durch. Dehne die rechte Hüfte. Das linke Knie strebt zum Körper, das rechte Knie vom Körper weg.</i></p>