





<p>Inverted Bridge (A/E) Asana 171</p> <p><i>Wenn du in Bridge bist (Bild 168), dann positioniere Klötze im unteren Rücken und bringe wie bei Bild 170, ein Bein nach dem anderen senkrecht nach oben. Achte darauf, dass das Becken gut unterstützt ist. Entspanne Schultergürtel und Arme und spüre den Energiefluss im Körper. Atme.</i></p>	<p>Bridge (A/E) 172</p> <p><i>Beuge mit der Ausatmung deine Knie und stell ein Bein nach dem anderen wieder ab. Bleibe für eine Einatmung. Drücke die Füße in den Boden und hebe das Becken. Entferne die Klötze.</i></p>	<p>Knees to Chest (A/E) Asana 173 Wiederhole 173-181 andere Seite</p> <p><i>Ausatmend rolle Wirbel für Wirbel auf die Unterlage. Lege Kreuzbein und Steißbein ab. Zieh die Knie zur Brust. Atme in den unteren Rücken und entspanne.</i></p>	<p>Extended Partial Recline (A) 174 Wiederhole 174-176 als Kriya.</p> <p><i>Stelle ausatmend die Füße auf den Boden und lass dein rechtes Bein ausgleiten. Lege die Arme neben den Körper. Die Hände sind im OM Mudra. Drücke die rechte Fußschaufel nach unten und lass dein Bein lang werden.</i></p>	<p>Leg Lift (E) 175</p> <p><i>Einatmend hebe das bis in die Fußschaufel gestreckte Bein nach oben und zieh am Ende der Bewegung die Fußschaufel zum Körper.</i></p>
				
<p>Extended Partial Recline (A) 176</p> <p><i>Senke ausatmend das im Knie gestreckte Bein wieder ab. Der Fuß bleibt während der Bewegung hochgezogen. Drücke am Ende die Fußschaufel nach unten und dehne deinen Rist. Wiederhole den Ablauf: Bild 174 –176 für 5 – 10 Runden.</i></p>	<p>Leg Stretch 1 Asana (E/A) 177</p> <p><i>Hebe einatmend das rechte Bein wieder gestreckt nach oben und umfasse Fuß oder Unterschenkel. Zieh das gestreckte Bein zum Körper. Lass das Becken auf den Boden absinken. Verwende wenn nötig einen Gurt als Hilfsmittel.</i></p>	<p>Leg Stretch 2 Asana (E/A) 178</p> <p><i>Ist das Bein in der Hüfte mehr als 90° gebeugt, dann lass das linke Bein ausgleiten. Wenn du möchtest bewege das rechte Bein aus der Hüfte heraus von Seite zu Seite. Lass den Atem fließen.</i></p>	<p>Leg Stretch 3 Asana (E/A) 179</p> <p><i>Anschließend lass das Bein nach außen sinken und suche dir eine Stellung in der du bleiben möchtest. Spüre die Dehnung auf der Innen- und auf der Rückseite des rechten Beins. Bleibe 5 - 10 Atemzüge.</i></p>	<p>Leg Stretch 4 Asana (E/A) 180</p> <p><i>Bewege nun das Bein nach innen in Richtung linke Schulter. Das Becken bleibt stabil auf der Unterlage. Spüre die Dehnung auf der Außenseite des rechten Beins. Bleibe für einige Atemzüge und verlängere weiter die Ausatmung.</i></p>