





<p>(A) 110</p> <p><i>Ausatmend lass dein rechtes Bein ausgleiten. Kniescheibe hochziehen und Fußschaufel lang machen. Strecke das Bein bis in die Zehenspitzen.</i></p>	<p>Extended Cat (E) 111 (Ausgedehnte Katze)</p> <p><i>Hebe einatmend das rechte gestreckte Bein aus der Hüfte heraus hoch. Achte darauf, dass das Becken stabil ausgerichtet bleibt.</i></p>	<p>Cat (A/E) 112</p> <p><i>Ausatmend senke das rechte Bein gestreckt wieder bis zum Boden ab. Zieh dann das rechte Knie zum linken. Anschließend lass das linke Bein ausgleiten (wie bei Bild Nr. 110) und wiederhole den Ablauf auf der anderen Seite. Hebe abwechselnd das rechte und das linke Bein hoch.</i></p>	<p>Extended Child (A) 113 Asana Wiederhole 113-116 andere Seite</p> <p><i>Nach einigen Runden stelle die Zehen auf, bring dein Becken zu den Fersen und rolle die Wirbelsäule ab. Öffne die Knie und schaffe Raum zwischen den Oberschenkeln. Leg deine Stirn am Boden ab. Entspanne Rücken und Schultergürtel.</i></p>	<p>Runner (E) 114 Asana</p> <p><i>Einatmend zieh das Kinn zum Brustbein und den Nabel nach innen. Steige rechts nach vor und senke die linke Hüfte ab. Richte die Wirbelsäule von unten nach oben auf. Bleibe für einige Atemzüge. Verwende Klötze als Hilfsmittel.</i></p>
				
<p>HANUMAN ASANA 115 (A/E)</p> <p><i>Ausatmend lass den linken Rist ausgleiten. Drücke die Hände in den Boden und strecke das rechte Bein aus. Fußschaufel hochziehen. Lass dein Becken langsam nach unten absinken und unterstütze es mit Hilfsmitteln. Bleibe für einige Atemzüge.</i></p>	<p>Extended Child (A) 116 Asana</p> <p><i>Drücke die Hände in den Boden, zieh den rechten Fuß zum Körper und gehe über Runner in Extended Child. Anschließend wiederhole Bild 113 – 116 auf der anderen Seite.</i></p>	<p>Cat (E) 117 Wiederhole Catrolls 117-119 als Kriya</p> <p><i>Einatmend Kopf und Schultern einrollen. Bewege das Gesäß von den Fersen weg und richte die Wirbelsäule von unten nach oben auf in Cat. Lass den Rist auf den Boden gleiten und blicke nach vor.</i></p>	<p>Cat Tuck (A) 118</p> <p><i>Ausatmend zieh den Nabel nach innen und mach deine Wirbelsäule von unten nach oben rund. Am Ende zieh das Kinn zum Brustbein.</i></p>	<p>Cat (E) 119</p> <p><i>Einatmend strecke deine Wirbelsäule von unten nach oben in die Länge. Achte darauf, dass du kein Hohlkreuz machst. Wiederhole Bild 117 – 119 (Catrolls) für einige Runden.</i></p>