

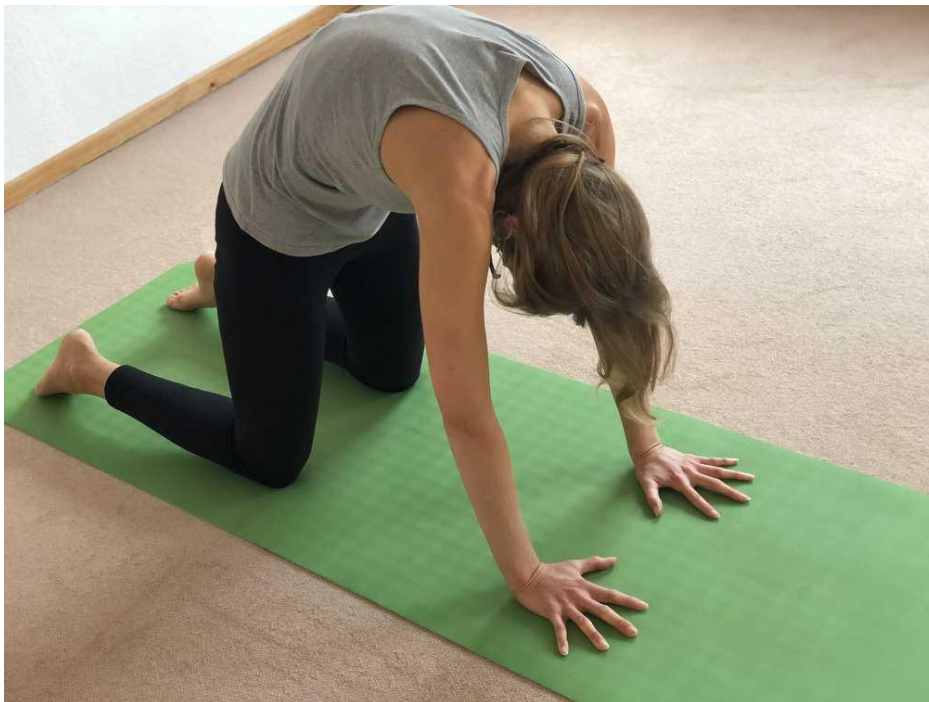


29 Katze – Kuh

Komm auf alle Viere, die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften, die Finger gespreizt, der Rücken gerade, der Kopf in Verlängerung des Rückens mit langem Nacken. Der Blick geht nach unten zwischen die Hände.

Atme tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

Einatmend bleibst Du dort, ausatmend beginnst Du, das Becken einzurollen und Dich im ganzen Rücken rund zu machen, bis Du am Kopf ankommst, der sich ebenfalls einrollt.



Einatmend beginnst Du, vom Becken beginnend die Sitzbeinhöcker nach hinten-oben zu schieben und ein Hohlkreuz zu machen. Der ganze Rücken bis zum Kopf folgt in die Streckung.



Mache diese Bewegung intensiv und langsam im Atemrhythmus.

Die Bewegung folgt auf die Atmung.

Fahre bis zu 10 x fort und komme danach in der Mittelstellung an.

Schließe dort mit einem letzten Atemzug in der Ruhe-/ Ausgangsposition.

