

Der Katzen-Sonnengruß

1. Stellung des Kindes
(GARBHASANA)



2. Die Sonne Grüßen



3. Hase



4. Vierfüßlerstand



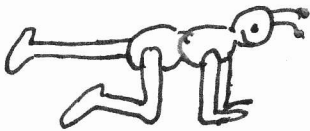
5. rechtes Bein strecken



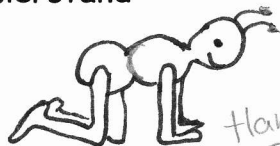
6. Vierfüßlerstand



7. linkes Bein strecken



8. Vierfüßlerstand

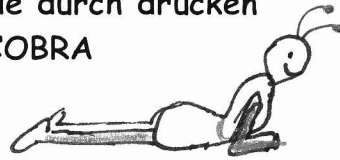


9. Füße, Knie, Brust und
Stirn auf den Boden

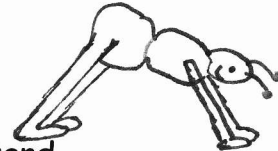


*Hand
Schrift
vor*

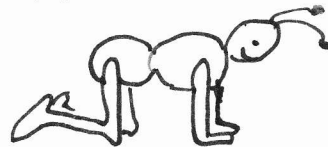
10. gerade durch drücken
zur COBRA



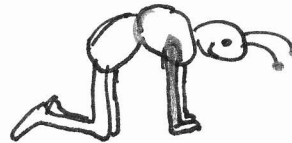
11. Hoch drücken in den
HUND



12. Vierfüßlerstand



13. Katzenbuckel



14. Vierfüßlerstand



15. Gesäß rechts neben den
Füßen absetzen, und
über die rechte Schulter
schauen

16. Vierfüßlerstand



17. Gesäß links neben den
Füßen absetzen, und
über die linke Schulter
schauen

18. Vierfüßlerstand



Weiter zu 1.

Nachdem Punkt 18 Vierfüßlerstand wieder mit Punkt 1 weitermachen. Diese Reihe wärmt den Körper sanft auf und aktiviert langsam Gelenke und Muskeln, des weiteren wird die Wirbelsäule flexibler.