

KRIYAS

Reinigungs-



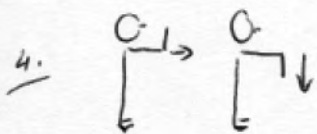
~ rüst nach vorne, rel li im Wechsel



auf die Zehen und runter ...



Schultern hoch zu den Ohren & runter.



Handwurzeln nach vorne schieben
Dehnung über Handgelenk ...

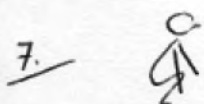
Fingerübungs: ~ taust ... und ~ finger „wegspicken“
lassen



Hampelmann (-frau!) ... ev. „nur“
Armbewegung ausführen ...





Dynamischer Schwung (Drehung d. gesamten
Wirbelsäule)



EA → Becken hoch ... und nach li ... mitte
nach rechts ... mitte

oder ... „Stationsfahren“

8. 


(dynamisch)

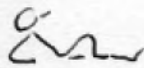

Becken abheben (Bauchmuskulatur!)
" fest nach vorne zu d. Füßen und
zurück zwischen d. Arme ...

9.

wie 8. aber:


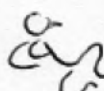

~
Tossohlen zusammenlegen, Knie zur
Seite ...  ...

10.

 EA
 AA

AA Bewegung dynamisch

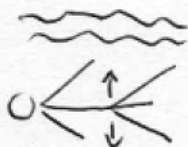
11.

 EA
 EA
 EA

"Buchübung"

zur Seite immer dynamisch
"schliessen"

12.



Ken Biki in Rückenlage

(mind. 3-5 Min!)

... in der Bewegungskonstanz Energie
bewegung im ganzen Körper genießen

(alle Übungen 30-100 Durchgänge :))