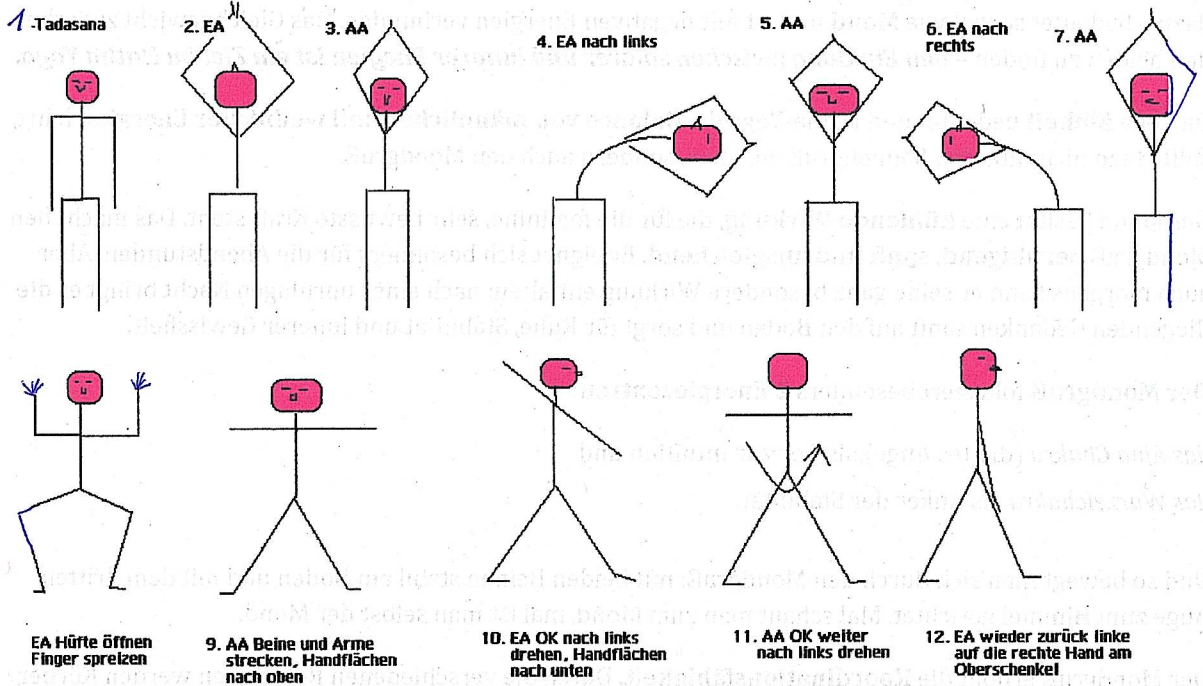


Abfolge:



EA Hüfte öffnen
Finger spreizen

9. AA Beine und Arme
strecken, Handflächen
nach oben

10. EA OK nach links
drehen, Handflächen
nach unten

11. AA OK weiter
nach links drehen

12. EA wieder zurück linke
auf die rechte Hand am
Oberschenkel

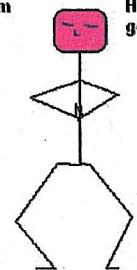


3. AA OK
ichtung OS

14. EA Aufrichten
Handflächen vor dem
Herzen schließen

15. AA OK Richtung gebeugtes
Bein senken, Handflächen zum
dritten Auge

16. EA OK gerade richten, Beine beugen,
Handflächen vor dem Herzen und mit der AA OK
gerade nach vorne bringen, Arme strecken, 3x



17. EA Ausgangsposition und mit der nächsten AA die Positionen rückwärts ausführen, beginnend mit der Seitneigung nach rechts (Bild 15, 14, 13, 12, usw....)

Abkürzungen:

- EA → einatmen
- AA → ausatmen
- OK → Oberkörper
- OS → Oberschenkel