

VOGELFLUG

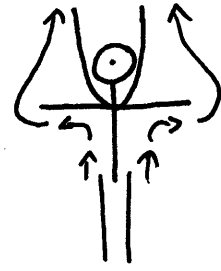
(Mobilisierung Wirbelsäule)



EA
Ausgangslage
(Tadasana)



AA
Handrücken an
Handrücken



EA
Arme über Seite
hoch (Weite im Brustraum)



AA
Arme über vorne
nehmen, Rücken abrollen
Knie angewinkelt
(Uttanasana)



EA
Gerader Rücken, Kopf
in Nacken legen,
Arme zur Seite ausdehnen
(Vogelflug)



AA
Vorbeuge. Oberkörper
hängen lassen, Knie
angewinkelt
(Uttanasana)



EA
re Arm über Seite
hoch, Blick folgt dem
re Daumen. li Hand
auf re Fuss abstützen



AA
Uttanasana
Kopf hängen lassen



EA
li Arm über Seite hoch
Blick folgt dem li Daumen.
Re Hand auf re Fuss abstützen



AA
Uttanasana
Kopf hängen
lassen



EA
Wirbelsäule
aufrollen



AA
Oberkörper
nach re neigen



EA
Oberkörper
in Mitte



AA
Oberkörper
nach li neigen



EA
Mitte



AA
Ausgangslage
(Tadasana)

Bemerkung: Steigerung möglich auf Zehenspitzen gehen