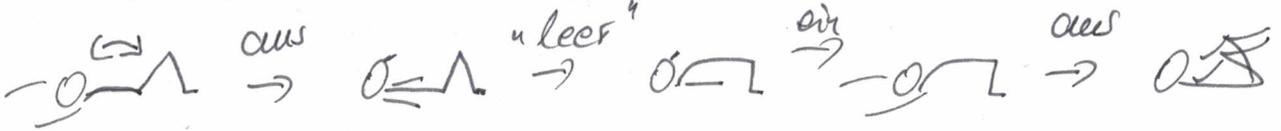


\*Hände hinter dem Kopf verschränkt diagonal linker Ellbogen Richtung rechtes Knie, einatmend Oberkörper ablegen und rechtes Bein senken, nächste Runde Seitenwechsel



Einatmend Weite Vorderseite dabei darf sich unterer Rücken von Erde „lösen“ und ausatmend Bauchdecke nach innen bewegen und die Rückseite an die Erde anschmiegen. „Leer“ Beckenboden sanft Richtung Nabel ziehen und Becken heben, ruhig einatmend die Arme nach hinten ablegen und am Ende den Beckenboden lösen (krama des Atems beachten) Ruhig ausatmend apānāsana wdh.



Als Ausgleich im ruhigen Atemfluss asymmetrisch apānāsana üben.



Individuell eine bekannte Drehübung im Liegen in der Statik, ruhiger Atemfluss, krama des Atems beachten und nach Möglichkeit am Ende des Ausatmens Beckenboden aktivieren, bzw. am Ende des Einatmens Beckenboden lösen.



Beim Seitenwechsel apānāsana mit Hüftkreisen



Ausgleich nach Bedarf



Nach dem Ankommen im Gewährsein des Körpers zum Gewährsein des Atems kommen. Dem Atemfluss folgen zum Raum, den Austausch zwischen Innen und Außen, sowie die Stille dazwischen wahrnehmen. Wenn Gedanken auftauchen mit Hilfe von So ham (mental klingen lassen) wieder die Anbindung an den Atem finden und still werden.

**Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara**