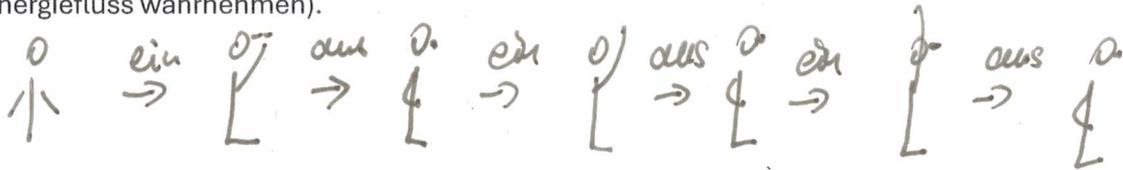


Ankommen im Sitzen, die Berührung der Füße auf der Erde wahrnehmen. Stabilität im Becken wahrnehmen Die Aufrichtung der Wirbelsäule wahrnehmen und dabei eine gewisse Leichtigkeit erfahren.

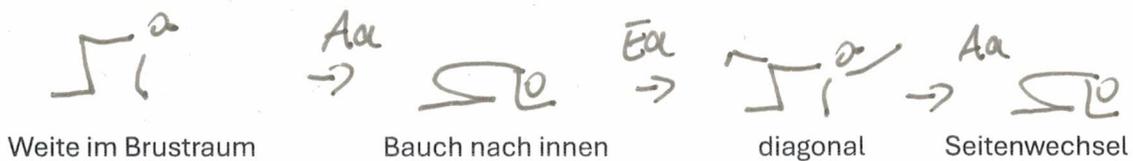


Während der Übung berühren sich Daumen und Zeigefinger (Mudrā) und der Blick bleibt ausgerichtet auf das Mudrā.

Zur Auflockerung üben wir stehend dreimal das „Energieklopfen“ und spüren dann den Körper (Energiefluss wahrnehmen).



In drei Stufen die Arme heben (Hände in Augenhöhe, in Stirnhöhe, in Scheitelhöhe)



Kraftübung > ruhig atmen, Stabilität erfahren und Spannung verringern.



Ausgleich: Apānāsana und Arme und Beine ausschütteln. Danach Gelenkübungen Hand/Fuß