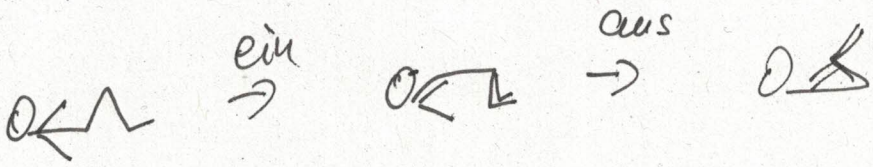
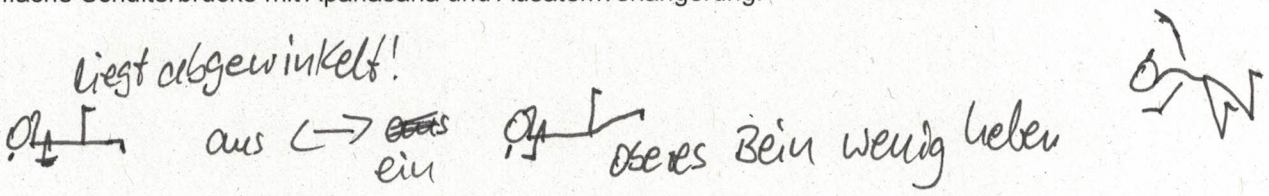
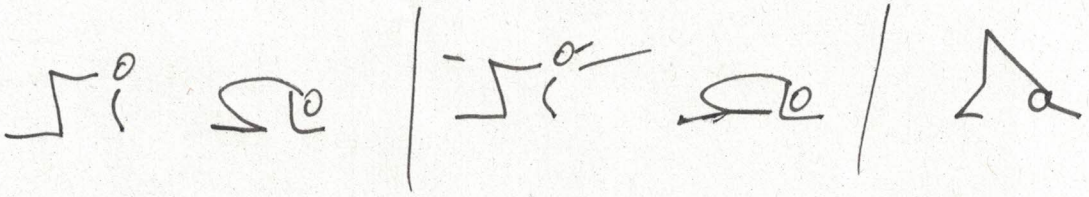
Spürendes Gewahrsein im Liegen. Rückseite die Erde, Vorderseite den Raum über den Körper spüren. Körperwahrnehmung verstärken und Verbindung zum Atemfluss herstellen.



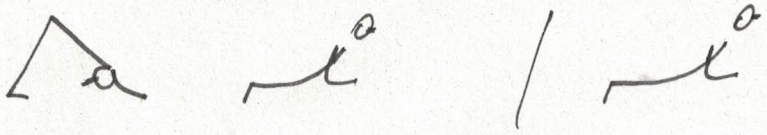
Einfache Schulterbrücke mit Apānāsana und Ausatemverlängerung.



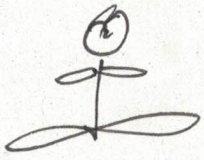
In der Seitenlage Hüftübung, dann behutsam „Herzöffner“ und dabei dem Atem folgen. Vermeide Spannung im Brustraum, lasse die Weitung geschehen! vor dem Wechsel zu anderer Seite im Liegen nachspüren. Atembetrachtung und Gedankenstrom.



Stufenweise das Vinyasa aufbauen und die Veränderung bemerken.



In der Statik Gewahrsein der Vorder- und Rückseite, Atemerfahrung, Weite suchen.



Versuche in der Stille der Bewegung des Atems zu folgen, den Gedankenstrom zu beruhigen und die Verbindung zum Herzen zu halten.