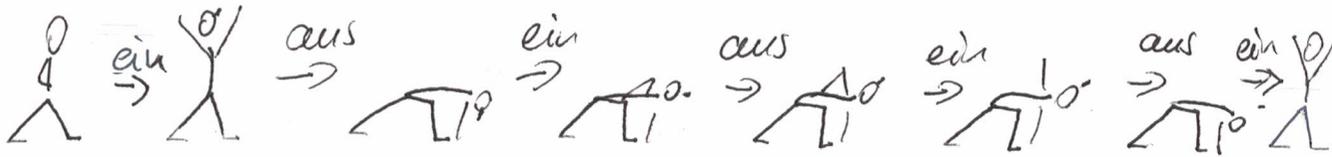


KW 12 im Sitzen ankommen durch Erdung, dann Kapāla Bhāti

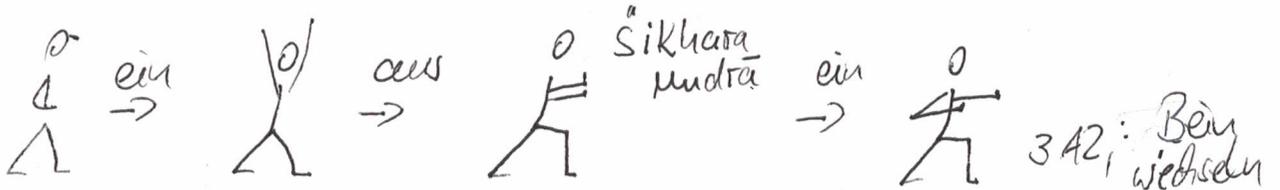


Weite bis Nabelgend spüren

AA mit Fokus Nabelbewegung



Fokus EA Weite – AA Nabelgend wie oben



Blick ruhig halten, entspannt in die Weite ohne fokussieren



Ausgleich in Atemgewahrbarkeit; Grätsche dreimal vergrößern



Achtsames Dehnen der Rückseite

Vorsicht Nacken, ruhiger Blick!



Ausgleich mit Gelenkübungen



Meditation: Atemgewahrbarkeit – Licht visualisieren – „Schutzglocke“