



- Zum *ruhigen Atemfluss kommen

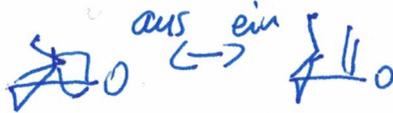
In der Rückenlage ankommen und Kontakt zur Erde herstellen. (Füße, Gesäß (Kreuzbein) LWS, BWS, Schultern, Arme, Hände, LWS – Kinn zur Brust, Nacken, Hinterkopf spürend wahrnehmen.



Eine Seite wiederholen, dann wechseln

Natürlichen Atemfluss wahrnehmen

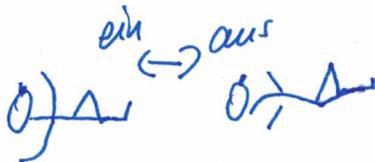
Asym. Apānāsana – am Ende von AA Beckenboden hochziehen, am Ende von EA BB loslassen;



Eine Seite wdh., dann wechseln

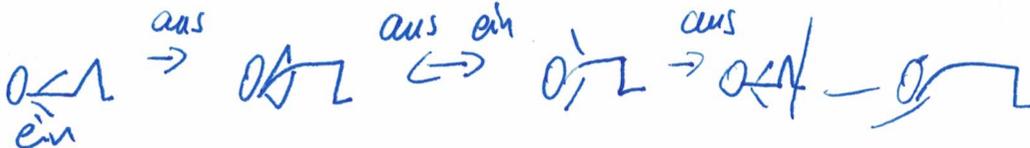
Becken kippen zur Vorbereitung !

Ardha Padma Apānāsana



Variante mit einem gestreckten und einem aufgestellten Bein

Jaṭhara Parivṛtti mit Achtsamkeit in Nabelgegend – Ausgleich!



Dvipāda Pīṭam dynamisch, erfahre Weite im Herz Raum – Statik Konzentration auf Atemfluss in Kehle

Ausgleich: Hüftkreise, Vorbeuge usw.



ZF berührt Daumen, Handrücken auf Knien /

re Hand unten, li Hand darüber, Daumen berühren sich

Vairāgya Mudrā

Bhairavī Mudrā



Namaskāra mit Handballen offen und Daumen gekreuzt/ li Hand Li Knie, re Hand am Herzpunkt

Agni-Namaskāra-Mudrā

Pūrṇa-Jñāna-Mudrā



In der Stille mit den entsprechenden Mudrā die Cakren visualisieren



Geöffnete Hände entspannt auf Oberschenkeln, - Fokussierung Wirbelsäule, - Atemfluss von oben nach unten mit Ein und zurück mit Aus, - Wirbelsäule als Lichtsäule visualisieren