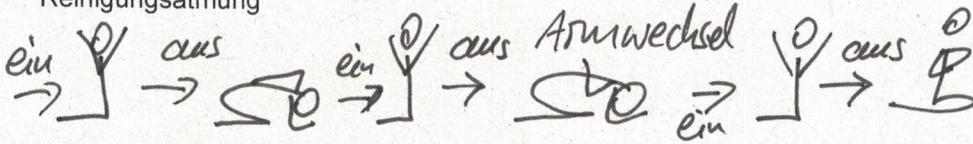
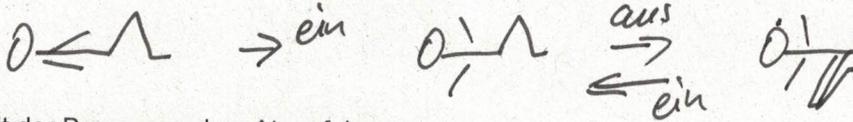


KW 12

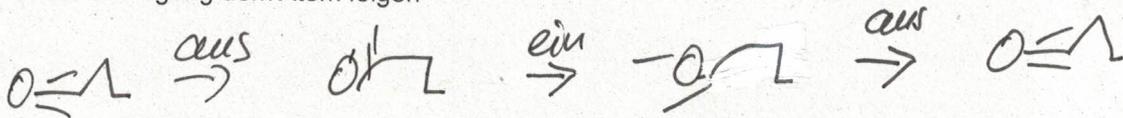
Erinnerung an die Übungen zum Erfahren der Beckenbodenmuskulatur und danach die Reinigungsatmung



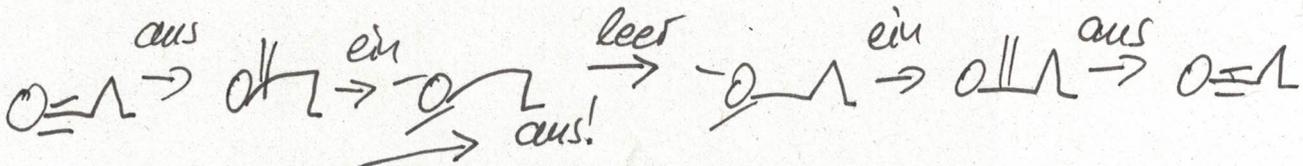
1. Runde ausatmend ma aham; 2. Runde ma aham ma; 3. Runde Ma aham aham ma



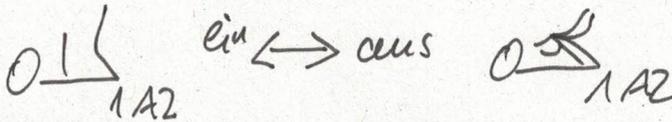
Mit der Bewegung dem Atem folgen



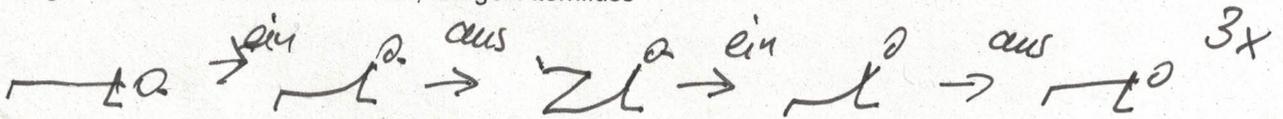
Bewusstsein für die Räume im Körper und dem Atem mit der Bewegung folgen



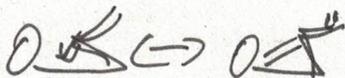
Ausatmend Beckenbodenspannung – leer Becken ablegen



Ausgleich Knie und unterer Rücken; ruhiger Atemfluss



Stabilität durch Erde und Bewusstsein für die Räume im Körper entwickeln



Ausatmung durch Zählen entspannt verlängern



Stabilität durch Erde, Beweglichkeit im Atemfluss, Gewährsein für die Räume



- Aufrichtung durch Kraft der Erde – Leichtigkeit durch Bewegung des Atems
- Fokussiere ausatmend den Energiefluss (Licht) durch die Wirbelsäule über den Scheitel hinaus in den Raum und einatmend nimm den Eintritt des Atems aus dem Raum über die Nase, Kehle, Brustraum in deine Mitte wahr.
- Spüre in der Stille nach Einatmung zum Raum in dir und in der Stille nach Ausatmung zum Raum der dich umgibt.