Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.

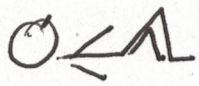
In der Rückenlage mit aufgestellten Füßen in die Gewahrsamkeit kommen.

Gib das Gewicht der Füße an die Erde ab. Erfahre die tragende Kraft der Erde.

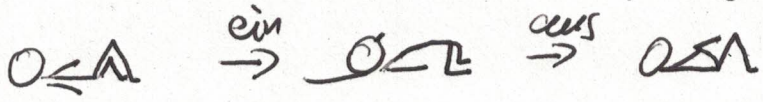
Spüre zum Beckenraum und gib das Gewicht ab. dto

Spüre weiter bis zum Schulterbereich, Gewicht abgeben dto

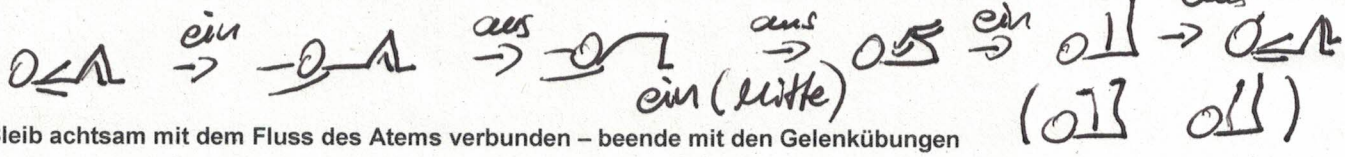
Arme und Hände und Ellbogengelenke entspannen — Gewicht abgeben — spüre wie sich Fingergelenke, Hand-



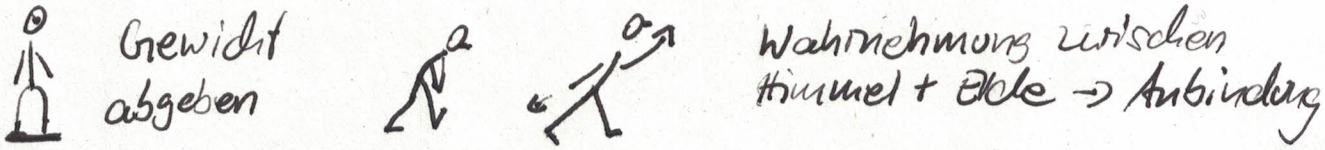
Achte auf den Atemfluss und unterstütze die Einatmung mit einer sanften Aufrichtung des Brustkorbs und die Ausatmung mit der Bauchbewegung und Beckenkippen. In der Leere nach „Aus“ den Beckenboden aktivieren. Erfahre die „Atemwelle“ in der Körperbewegung.



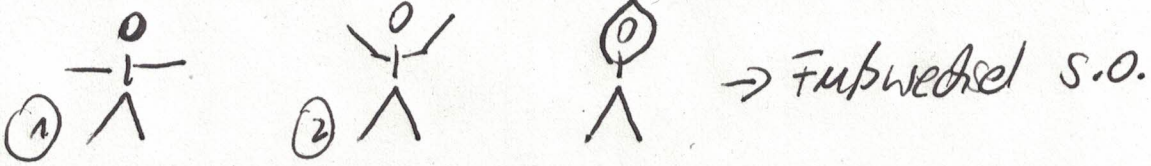
Folge dem Atem mit der Bewegung rechte Körperseite –spüren – linke Körperseite - spüren



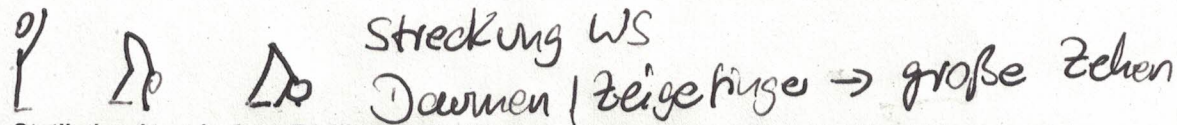
Bleib achtsam mit dem Fluss des Atems verbunden – beende mit den Gelenkübungen



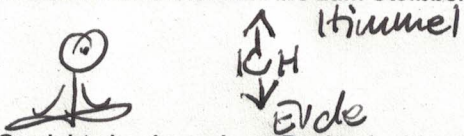
Die Füße spüren und die Erde als tragende Kraft wahrnehmen. Einatmend nötige Spannung aufbauen, Finger zusammen und gestreckt, Handflächen zur Erde, ausatmend loslassen



Pos. 1 Arme ausbreiten und halten, Raum nehmen, Pos. 2 Himmelstrichter – Atem fließt in die Mitte, Pos. 3 verbunden mit der Kraft der Erde und der Vitalität des Atems schütze dein Selbst



In der Statik den Atem lenken: EA bis zum Steißbein nach oben, AA nach unten (Umkehr), Ausgleich



Im Sitzen Gewicht abgeben wie zu Beginn im Liegen, tragende Kraft der Erde dient der Aufrichtung, spüre bis zum Scheitel, Schultern nach hinten unten bewegen , erfahre Weite im Brustraum. Visualisiere den Atemfluss: EA beginnt kurz vor der Nase und strömt über die Mittellinie vorne (Kehle, Brustraum, Nabel zum Wurzelcakra) –Wendepunkt in Atemstille – AA strömt über die Mittellinie der Rückseite (Wirbelsäulenkanal) nach oben über den Scheitel hinaus – Wendepunkt in Atemstille

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara