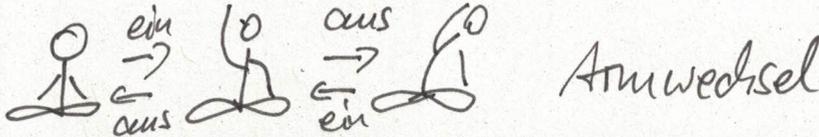
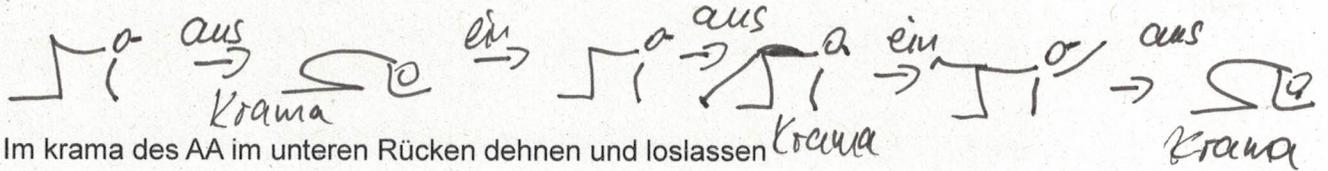


KW 10

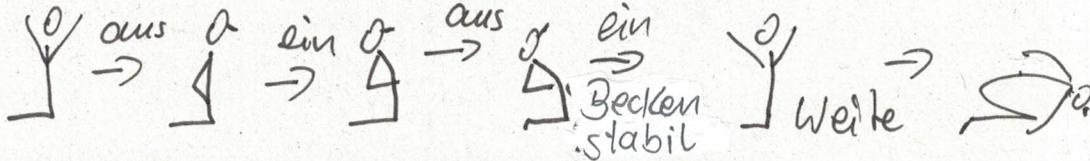
Thema: in der Mitte die Weite erfahren (zwischen Hals und Nabel)



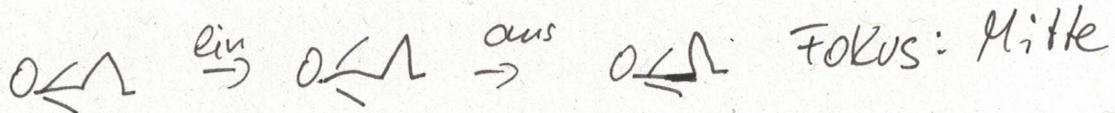
Mit asymmetrischen Armbewegungen die Seiten dehnen und strecken



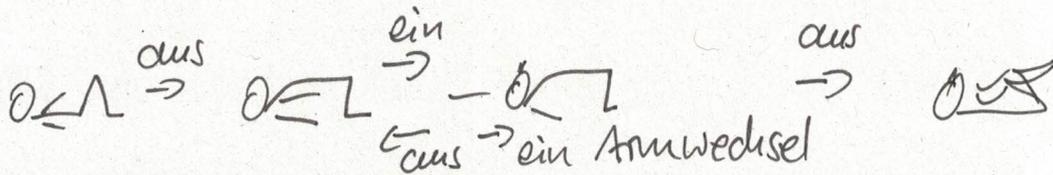
Im krama des AA im unteren Rücken dehnen und loslassen



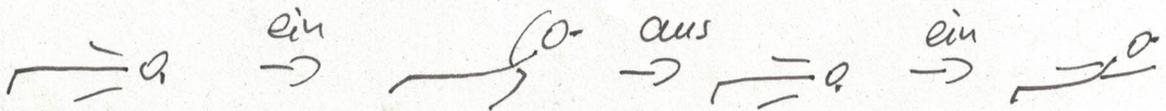
Mit stabilen Beckenraum die Weite im Brustraum erfahren



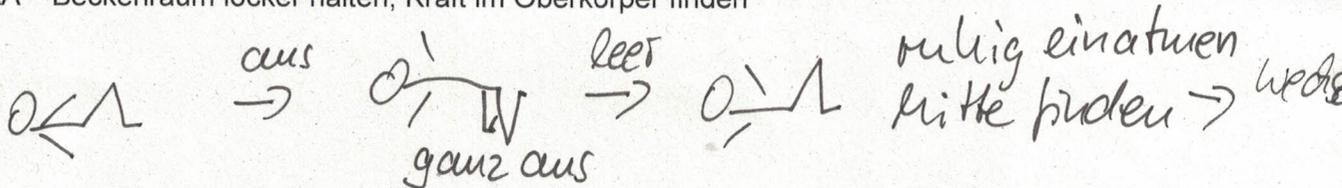
Beckenschaukel, sanftes aufrichten und dehnen, Wirbelsäule als Mitte erfahren



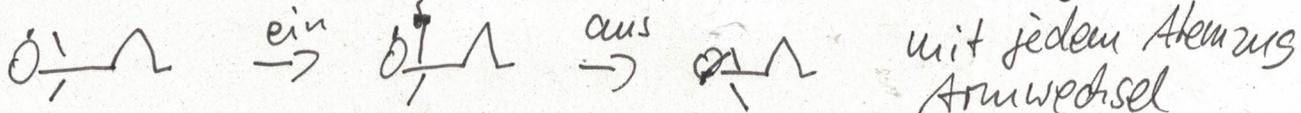
AA - Stabilität im Beckenraum finden, EA - Weite im Brustraum erfahren



AA - Beckenraum locker halten, Kraft im Oberkörper finden



Beweglichkeit im Beckenraum, AA „leer werden“, in der Atemstille die Mitte finden, ruhig EA



Nāḍī Śodhana im Liegen mit Śikhara Mudrā (Faust mit gestreckten Daumen)

Gefühl von Weite im Brustraum halten!



Über die Gewahrksamkeit des Körpers in den ruhigen Atemfluss finden – AA steigt der Atem über die Wirbelsäule nach oben; EA über die Kehle, Brustraum zum Zwerchfell – Weite erfahren.