

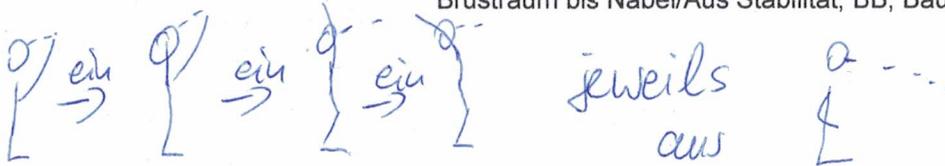
Praxis KW 12



Ankommen Füße/Erde

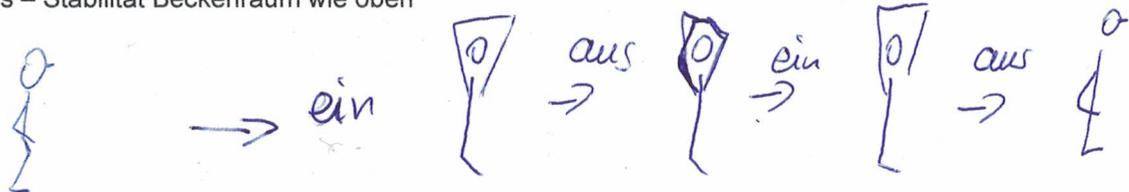


Arme über Seite heben, ISchultern locker – Ein Weite Brustraum bis Nabel/Aus Stabilität, BB, Bauch einziehen

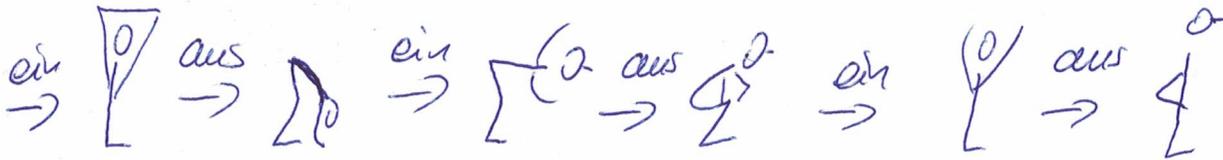


Ein - Arme über vorne heben in Schritten, langsam von Weite zu Aufrichtung BWS bis Rückbeuge

Aus - Stabilität Beckenraum wie oben



Knie locker, Gewichtsverlagerung Fersen, Ballen/Vorfuß – in „krama“ heben und senken



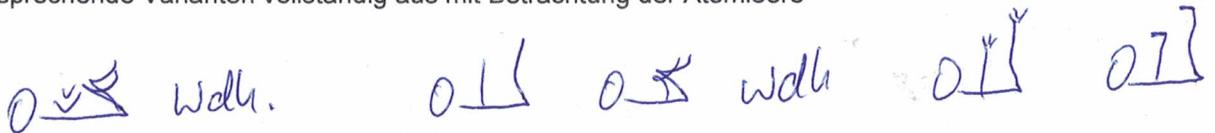
Ruhig und gleichmäßig vollständig aus / Erinnerung an Ding Namaskar



In Stufen Hände weiter vor, Ellbogen senken / Übergang in Bauchlage zurück in Hund – Statik Atem!



Entsprechende Varianten vollständig aus mit Betrachtung der Atemleere



Ausgleich: erst unterer Rücken, dann Knie, dann Fuß- und Handgelenke



Nasenflügelatmung Atem lauschen

Nase, Kehle, Brustraum, Bauchraum ein – Wirbelsäule nach oben aus, visualisiere den Atem mit Licht