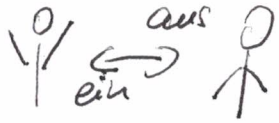
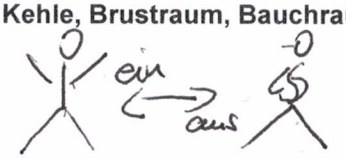
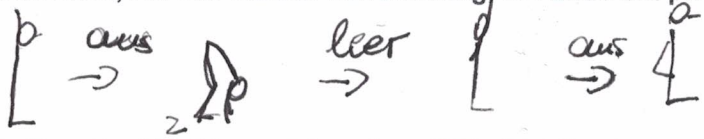
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



EA Kehle, Brustraum, Bauchraum weit, AA Bauchdecke nach innen, Arme senken, Kinn (J.B)



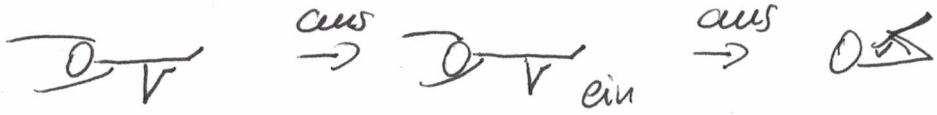
Wie oben, AA leer werden mit Drehung, am Ende mit pffff ganz leer



In Pos. 2 ruhig EA, ganz leer dann Mūla Bandha, leer nach oben und ruhig ein

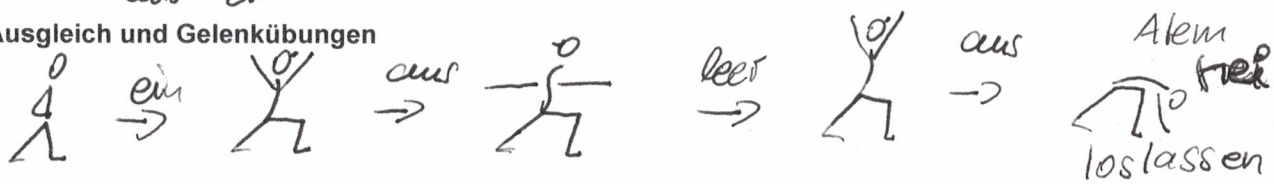
Krama EA Hals, Brust, Bauch >Weite, still werden dann ruhig aus **Statik 4 AZ**

Ausgleich zwischen dynamisch und Statik? Auf jeden Fall nach Statik.



EA still und weit, AA mit Bauchbewegung und MūlaBandha, ruhig ein im Krama w. o.

Ausgleich und Gelenkübungen



EA still und weit, AA mit Bauch und MūlaBandha, ruhig ein im Krama w. o. evtl. Statik

Ausgleich mit ruhigem Atemfluss (dem Atem folgen ohne Spannung)

Frei EA mit SoHam-SoHam-SoHam usw. AA dem Ton lauschen und anpassen

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara