



Im Sitzen in Verbindung kommen mit tragender Kraft der Erde über Füße, Beine, Gesäß - Aufrichtung im Beckenraum, Gewahrsein dort

RUHIG EINATMEN

**OM APĀNĀYA SVĀHA`` 3x wdh.**

STILLES GEWAHRSEIN

Aufrichtung in Körpermitte, Weite im Bereich Nabel bis Zwerchfell

RUHIG EINATMEN

**OM SAMĀNĀYA SVĀHA`` 3x wdh.**

STILLES GEWAHRSEIN

Schultern und Arme locker, Hände abgelegt, Ellbogen- Hand- und Fingergelenke entspannt

Beine und Füße entspannt, Hüft-, Knie-, Fuß- und Zehengelenke entspannt

RUHIG EINATMEN

**OM VYĀNĀYA SVĀHA`` 3x wdh.**

STILLES GEWAHRSEIN

Bereich zwischen Kehle und Brustbein – Weite und Schwingung beim Tönen erfahren

RUHIG EINATMEN

**OM UDĀNĀYA SVĀHA`` 3x wdh.**

STILLES GEWAHRSEIN

Aufrichtung im oberen Rücken, Weite im Brustraum

RUHIG EINATMEN

**OM PRĀNĀYA SVĀHA`` 3x wdh.**

Still werden, Konzentration auf Atemfluss, ruhig und gleichmäßig