



Ankommen im Sitzen, die Basis spürend wahrnehmen, die Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren. Die Mantras Om hrām; Om hrīm; usw. tönen. Dabei den Fokus auf den Atemraum (Kehle bis Nabel).



Mit verschiedenen Fuß Stellungen die Beckenbodenregion erfahren.



Dem Atem folgen, wenn möglich mit ausgestreckten Beinen, alternativ aufgestellt.



EA beginne AA mit Aśvinī Mudrā Muskeln im BB entspannen Aśv.M 1 AZ entsp.

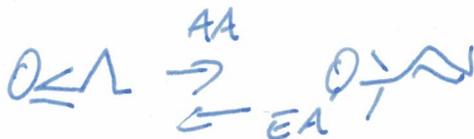


AA Aśvinī M ruhig ein entspannt AA Aśv.M 1 AZ entspannt



Rechter Knöchel am linken Knie Aśvinī M. entspannt

Ausgleich: Hüftkreisen – dem Atem entspannt folgen



AA beginnt, Aśvinī Mudrā, mit der Bewegung dem Atem folgen



Zu Ende ausatmen mit summen oder Om hrām usw.

Mit der Bewegung dem Atem folgen

Ujjāyī Atem

