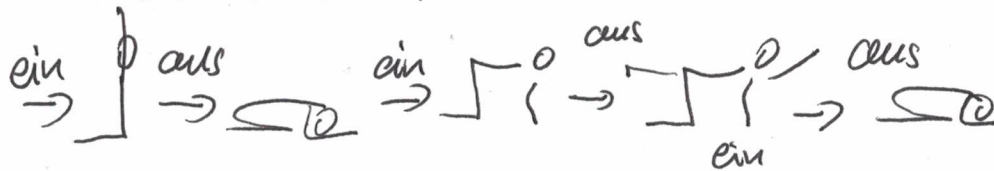
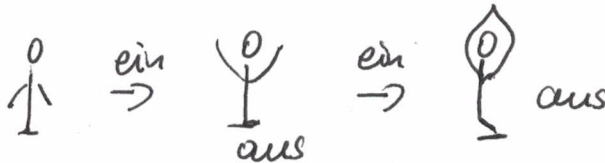


Nach dem Ankommen im Sitzen lockern wir die Gelenke (Nacken, Schultern, Arme, Hände Finger, Knie, Fuß, Zehen)



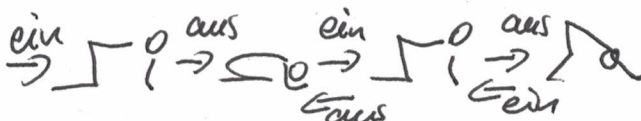
Ausatmend Om hrām usw. tönen und mit dem m summend zu Ende ausatmen



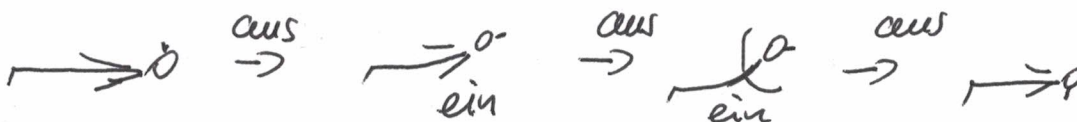
Gewahrsein Füße – Stabilität; EA Weite Brustraum – AA Bauchraum zu Ende ausatmen



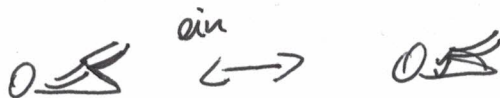
Bewegung folgt dem Atem



Im Krama des Atems üben; beim AA Bauch nach innen bewegen und zu Ende ausatmen



Ruhiger Atemfluss, EA Weite erfahren und Leichtigkeit



AA verlängern, am Ende des AA mit Aśvinī-Mudra Leere erfahren



Viloma Ujjāyī



AA Ujjāyī/EA linker Nasenflügel – AA Ujjāyī/ EA rechter Nasenflügel



Gelenke lockern



Ausgleich

in der Stille die Konzentration auf den

Atemfluss halten: EA durch die Nase nach unten; AA Nabhī Cakra nach oben