	^
OA.	ノし

AA-Nabel sanft Richtung WS, EA-Weite Brustraum

Atemgewahrsamkeit; li Hand auf Brustraum, re Hand auf Nabelhöhe

Nabel > WS

Weite Brustraum

Mula bandha

ON CO ON COO

Beinwechsel

wenn möglich Bein ausgestreckt

oder Konzentration auf Nabel; Ausgleich Hüftkreise

EA Weite im Brustraum; AA Nabel > WS

Pa Ea Sto

Dreimal größere Grätsche EA Weite im Brustraum; AA Nabel > WS

Gestrecktes Bein leicht gebeugt, Achtsam unteren Rücken dehnen bis LWS

oder ein oder

Einführung Kapāla Bhāti 3 mal 20 AZ; dann Viloma Ujjāyi (EA li-AA ujjāyi;EA re-AA ujjāyi)

Meditation: mit Agni-Namaskāra Mudrā in Nabelhöhe