

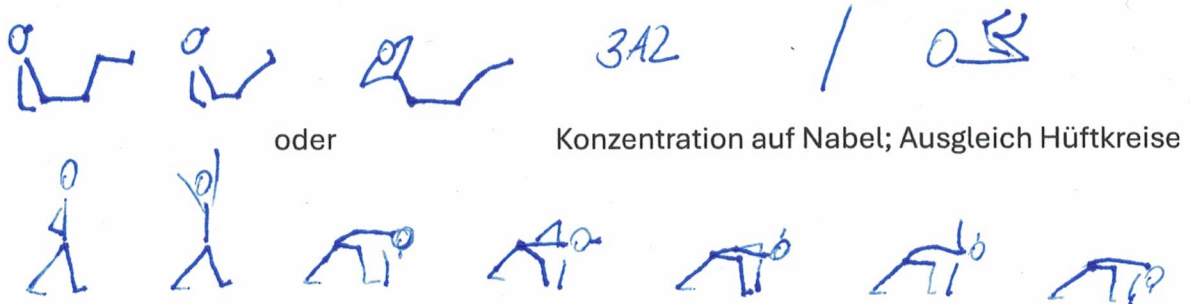
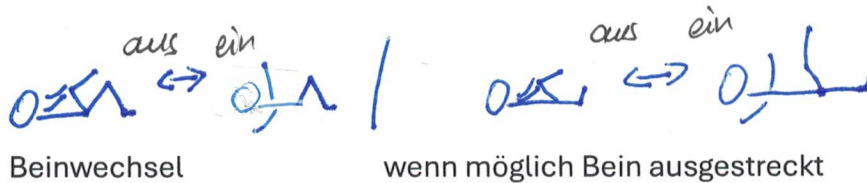
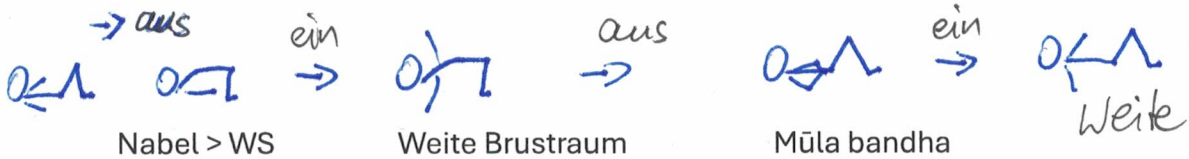
KW 11

Ankommen im Liegen mit aufgestellten Beinen



AA-Nabel sanft Richtung WS, EA-Weite Brustraum

Atemgewahrksamkeit; li Hand auf Brustraum, re Hand auf Nabelhöhe



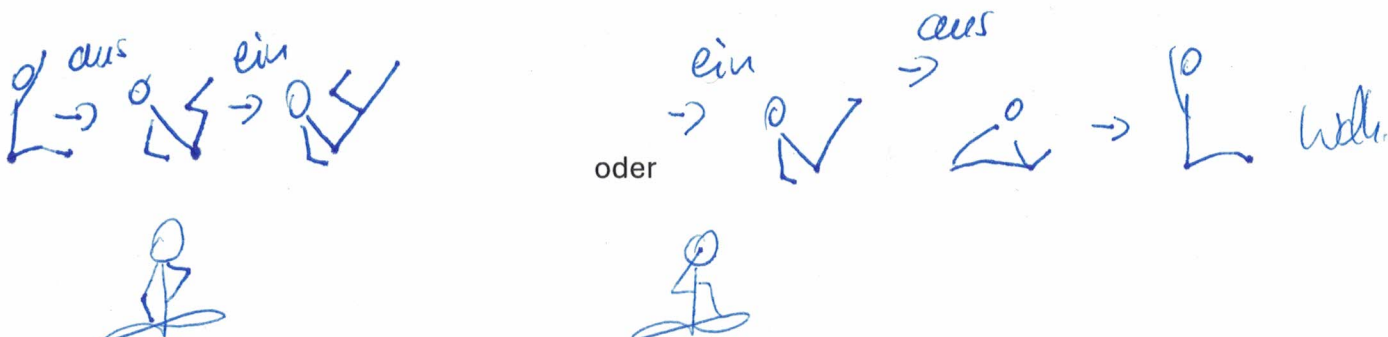
EA Weite im Brustraum; AA Nabel > WS



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



Gestrecktes Bein leicht gebeugt, Achtsam unteren Rücken dehnen bis LWS



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

