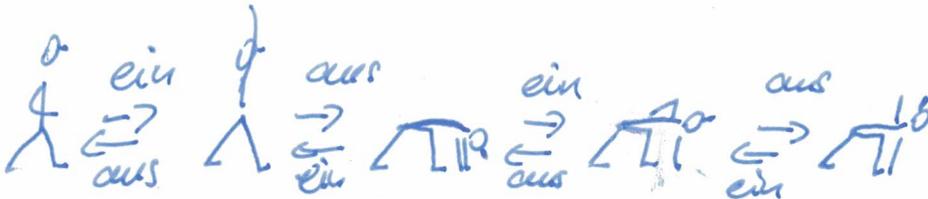


Ankommen im Sitzen, die Basis spürend wahrnehmen, die Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren. Die Mantrien Om hrām, hrīm, hrūm usw. tönen. Dabei beim Einatmen den Fokus auf die Bauchdecke legen und beim Tönen den Fokus auf die Kehle, während sich die Bauchdecke unterstützend nach innen bewegt.



Einatmend die Weite im Brustraum erfahren ausatmend die Bauchdecke nach innen bewegen



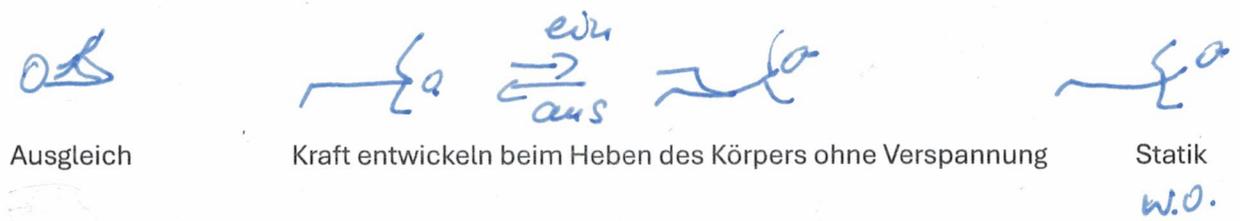
Setze immer erst den Fokus auf den Körperraum und folge dann mit der Bewegung dem Atem



Vorbereitung Kräftigung Beinmuskulatur

Achtsam den Brustraum öffnen

Statik ruhiger Atem
3 A2



Ausgleich

Kraft entwickeln beim Heben des Körpers ohne Verspannung

Statik
w.o.

Nachspüren im Körper, Ausgleich wenn nötig, dem natürlichen Atemfluss Raum geben



Den Atemfluss sanft verlängern mit Hilfe der Bauchdecke



Nachspüren im Körper, Ausgleich wenn nötig, dem natürlichen Atemfluss Raum geben



Versuche in der Stille den Raum, der dich umgibt wahrzunehmen; Fokus Nasenspitze.

Entwickle das Bewusstsein – ich atme aus in den Raum, der Atem kommt aus dem Raum, der mich umgibt.