

KW 18



Stabilität im Beckenraum

Weite in Kopf und Brustraum

Atem spüren von Kehle zum Bauch

Wiederholen mit Beckenbodenaktivität und Atemgewahrsein EA Kehle >Bauch, AA Bauch >Kehle



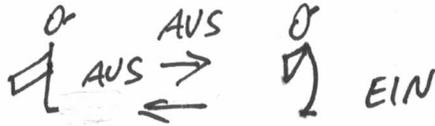
AA Beckenbodenaktivität

EA Spannung lösen und Weite erfahren

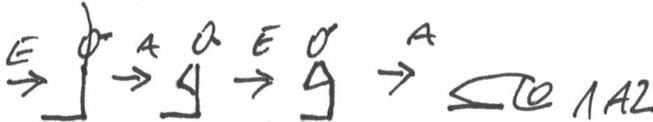


AA durch Erdung Stabilität erfahren

EA Weite erfahren



Erfahrung vertiefen wie oben im achtsamen Üben mit dem Körper



Im Rhythmus des Atems mit dem Körper die Achtsamkeit vertiefen



Ausgleich: der Atem führt und „führt“ die Bewegung



Wie oben



Bei ruhigen Atemfluss Stabilität und Weite erfahren



Hände am unteren Rippenbogen

Mitte konzentrieren zwischen Hals und Zwerchfell



Atemfluss folgen mit der Bewegung, Atemphasen in Ruhe zu Ende gehen lassen; Beckenboden unterstützt; Pause entstehen lassen Nachspüren und Ausgleich

Nasenflügelatmung mit Atempausen Śānukhi mudrā (Hände ruhig ans Gesicht, ohne Spannung, Finger an die Augen, kleine Finger an die Nasenflügel, Daumen an die Ohren, ruhig Prāṇa genießen!)