

Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



Lasse den Atem kommen und gehen mit der Bewegung, erfahre in der Haltung die Empfindung



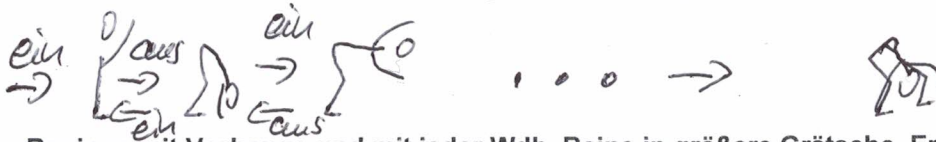
w.o. und intensiviere die Empfindung in der Haltung



hebe die Arme stufenweise mit der EA und erfahre Weite, bleibt diese bei Pos. 3?



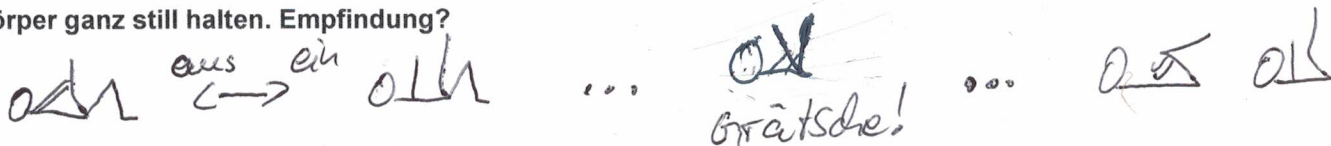
In der Pos. intensiviere die Streckung des rückwärtigen Beines, vorderes Bein leicht gebeugt



Beginne mit Vorbeuge und mit jeder Wdh. Beine in größere Grätsche. Empfindung?



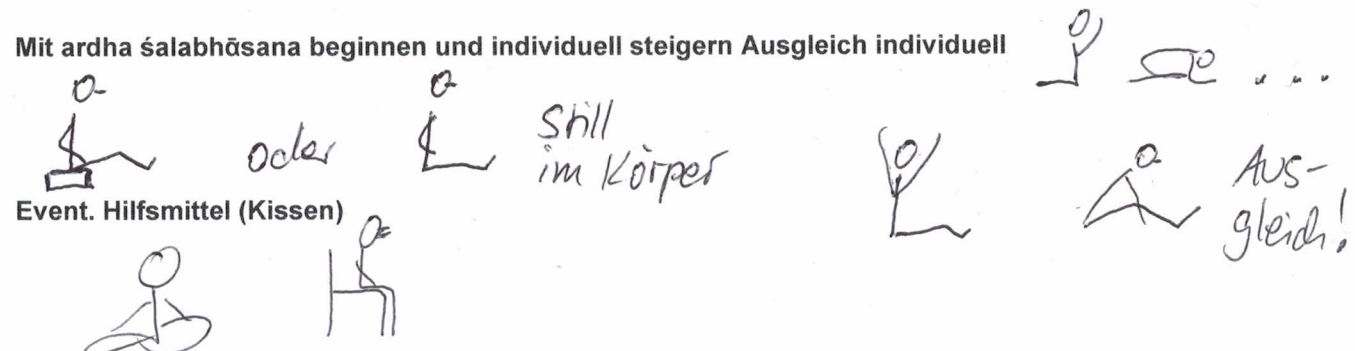
Körper ganz still halten. Empfindung?



Beindehnung Rückseite individuell



Mit ardha śalabdhāsana beginnen und individuell steigern Ausgleich individuell



Beginne mit Erdung, dann Aufrichtung LWS, BWS, Schultern und Hände locker, Nacken!

Empfindung: getragen sein, Weite im Brustraum, Wohlwollen, Freude, Mitgefühl, Gleichmut

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara