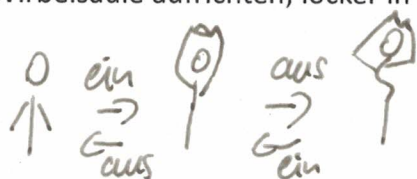


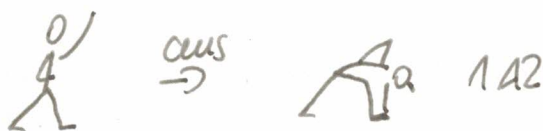
Ankommen im Sitzen, die Basis spürend wahrnehmen, die Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren. Die Mantras Om hrām, hrīm, hrūm usw. tönen. EA Fokus Kehle, AA die Bauchdecke nach innen bewegen



Im Stand die Verbindung zur Erde über die Füße wahrnehmen, locker in den Kniekehlen die Wirbelsäule aufrichten; locker in den Arm- und Schultergelenken, Blick ruhig geradeaus



Dreimal jeweils breiterer Fußabstand (Leichtigkeit)



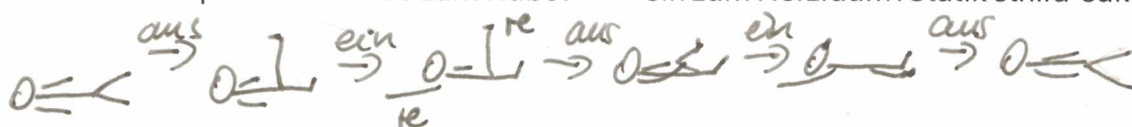
Beide Füße gut im Kontakt zur Erde halten, Gleichgewicht und Stabilität bewahren



Ein zur Wurzel spüren

Aus zum Nabel

ein zum Herzraum / Statik sthira-sukham !

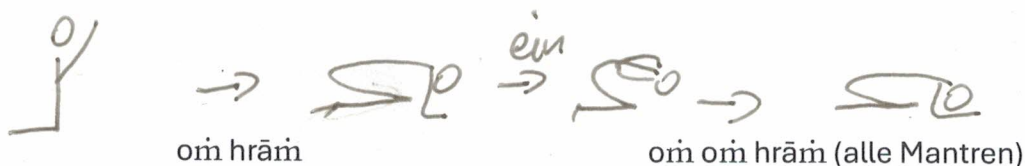


3-mal jede Seite, vor dem Wechsel nachspüren, Mitte wahrnehmen



Ein Weite im Herzraum/Aus Nabelgegend nach innen

/Statik sthira-sukham



om hrām

om om hrām (alle Mantras)

Ein zur Wurzel, Aus zum Scheitel / Licht in WS / WS als Lichtsäule erfahren