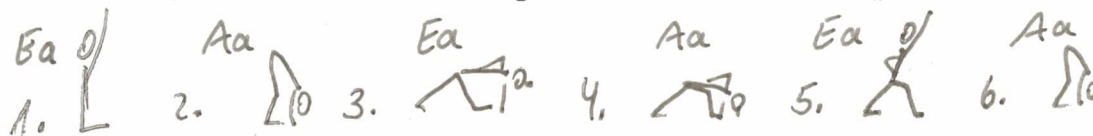
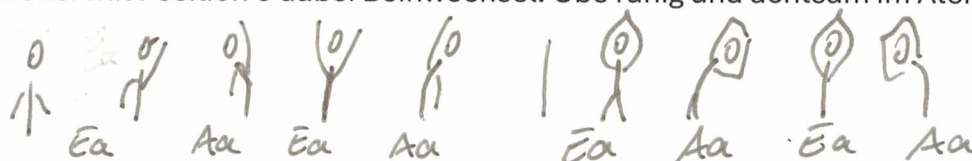


KW 5

Ankommen im Stehen, Stabilität erfahren, Füße in Kontakt mit der Erde wahrnehmen, Knie locker zum Beckenraum spüren. Hände auf den Hüften platziert achtsam das Becken kippen und in die Aufrichtung kommen. Wahrnehmen: „so stehe ich“



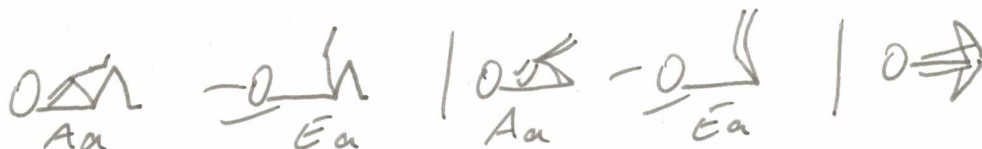
1. beide Arme heben, 2. vorbeugen, 3. Linker Fuß zurückstellen und linken Arm Richtung Steißbein ablegen – dabei Weite im Brustraum, 4. Rechtes Bein und Oberkörper beugen, 5. Gewicht auf beiden Füßen – Rumpf aufrichten, 6. Vorbeuge wie 2. Position, weiter mit Position 3 dabei Beinwechsel. Übe ruhig und achtsam im Atemfluss!



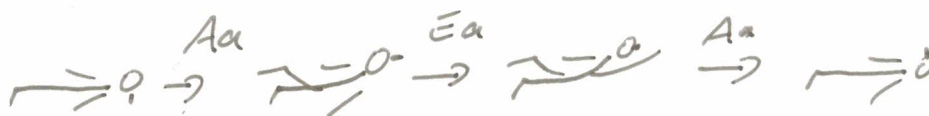
EA li Arm heben > AA Gewicht auf beiden Füßen stabil im Beckenraum den Rumpf achtsam nach rechts bewegen > EA Rumpf zur Mitte beide Arme nach oben > AA linken Arm hinten ablegen, rechter Arm gehoben Rumpf achtsam nach links bewegen. 3 Wdh. Wenn möglich mit beiden Armen gehoben Dehnung zu den Seiten wiederholen.



Baumhaltung in der Statik, schrittweise das Gleichgewicht aufbauen



Rückenlage mit aufgestellten Füßen, einseitig apānāsana AA, EA ekapāda ūrdhva prasuta pādāsana im Wechsel wdh., wenn möglich mit beiden Beinen. Nachspüren. Beide Füße zusammen in der Winkelhaltung im Atemrhythmus Aśvinī-Mudra bei AA



Śalabhāsana asymmetrisch im Wechsel, Ausgleich mit gedrehtem Vierfüßer



Still werden im Körper, Atem betrachten, im ruhigen Atemfluss Lichtsäule im Wirbelsäulenkanal visualisieren.