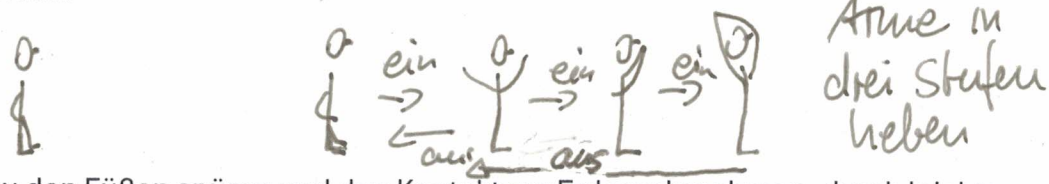
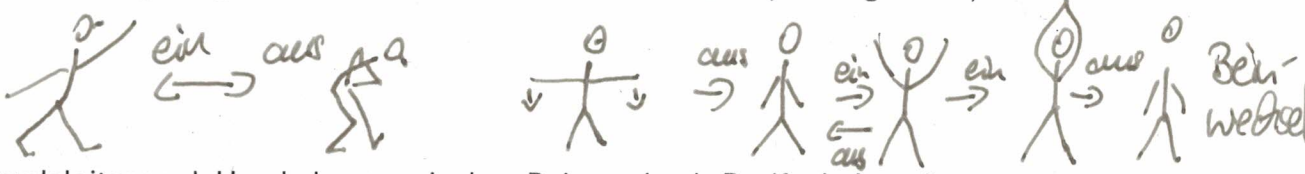
Praxisblatt KW 41

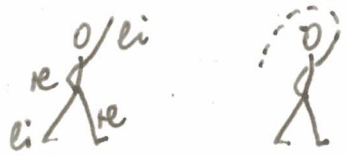
Ankommen im Sitzen, Basis spürend wahrnehmen, die Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren. Mit der 8-Punkte-Meditation nach Ursula Lyon in die Wahrnehmung des Körpers finden.



Stehend zu den Füßen spüren und den Kontakt zur Erde wahrnehmen, durch leichte Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten die Mitte finden (Gleichgewicht)



Himmelsleiter nach Ursula Lyon, zwischen Beinwechsel „Dreifach-Atem“

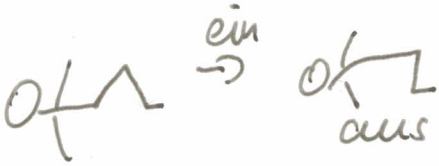


Sanfte Drehung im Atemfluss

im Atemfluss ein nach oben - Blick folgt nach Möglichkeit - aus Arm nach unten im Kreis

ein – Fokus Brustraum öffnen;

aus – Fokus Bauchdecke, Becken kippen

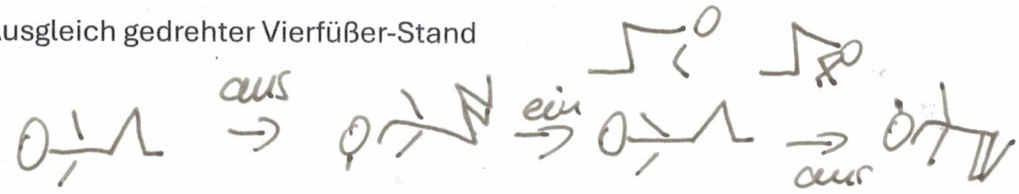


Statik; Fokus wie oben

Ausgleich Apānāsana

Statik: sthira-sukham Atem angepasst

Ausgleich gedrehter Vierfüßer-Stand



Mitte wahrnehmen, Aus bis Leere - zurück zur Mitte – ruhig einatmen Fokus Mitte

Ausgleich mit Gelenkübungen

8-Punkte-Meditation und verweilen in Mitte