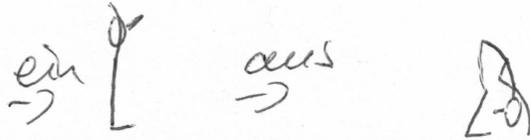


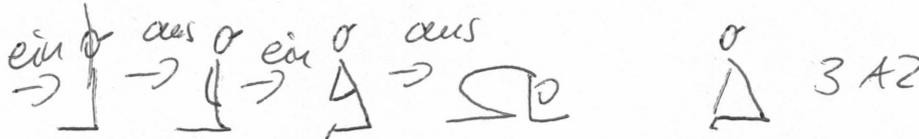
Ankommen (Erdung) im Stand



Im „Krama“ einatmen; im Krama ausatmen und am Ende Kopf zur Seite drehen



Dynamisch vorbereiten; dann 3 Atemzüge in Ūrdhva Mukhāsana – Fokus Kehle



Dynamisch vorbereiten; evtl. 3 Atemzüge in Uṣṭrāsana wenn möglich! Fokus Kehle



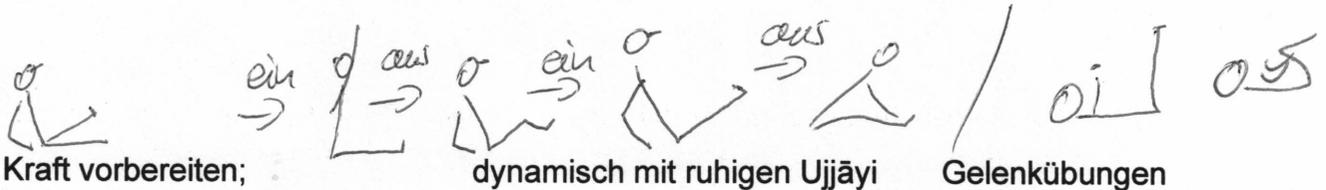
3 Atemzüge in Ardha Setu Bandhāsana; ruhig atmen mit Jalandhara Bandha



Mit Unterarm aufstützen, mit anderer Hand zum Fuß greifen



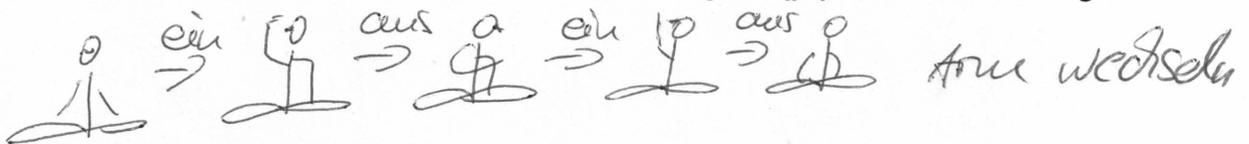
Weite im Atemraum spüren, mit Ujjāyi atmen



Kraft vorbereiten;

dynamisch mit ruhigen Ujjāyi

Gelenkübungen



Mit ruhigen Ujjāyi Nacken lockern



Den Weg des Atems mit Gewahrsein begleiten: Ein Nase-Kehle-Brustraum – Fülle

Aus: Impuls Nabelgend-Brustraum-Kehle-Nase - Stille