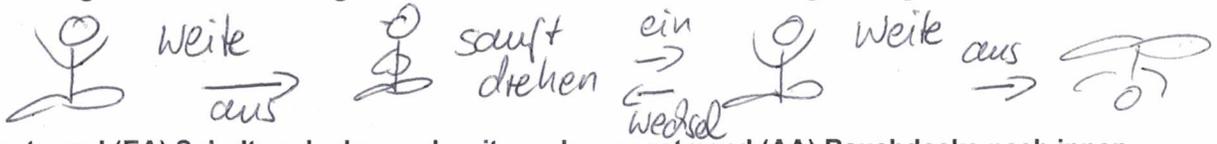


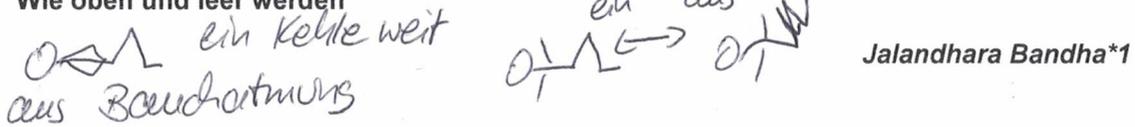
Die Übungen werden auf eigenes Wagnis ausgeführt. Bitte überzeugen Sie sich vor der Praxis, dass ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand die Vornahme von Yogaübungen zulässt.



Einatmend (EA) Schultern locker und weit werden, ausatmend (AA) Bauchdecke nach innen



Wie oben und leer werden



EA Kinn Richtung Decke Kehle weit – AA Kinn Richtung Brust, bei Drehung leer werden

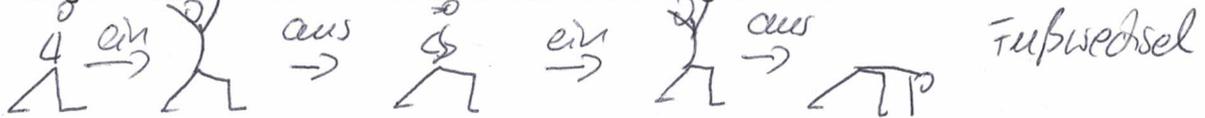


AA verlängern /erst Bauchbewegung AA a)Schließmuskel b)Genitalregion c)beides + Damm

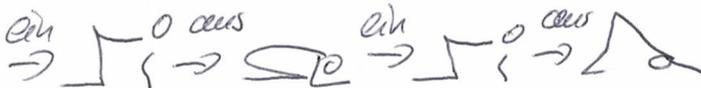


*1 Bauch +*2 leer Becken senken, ruhig EA evtl. apānāsa vor Wdh.

Ruhig EA dann *1. – 2/3 aus mit Bauch dann Knie bewegen und leer *2



EA-Kehle weit, locker in HWS, Rückbeuge in BWS AA-*1, drehen, *2 leer zurück EA Kehle weit -



bewege achtsam im Fluss des Atems, Spannung im Körper loslassen



SAHA – Das Göttliche

AHAM – Das ICH

SO HAM 8 Wdh / SO HAM SO HAM 8 Wdh / SO HAM SO HAM SO HAM



Still werden mental weiter tönen, Atem fließt, Mantra führt in die Stille

Der Körper ist der Tempel – der Atem ist heilig

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara