

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

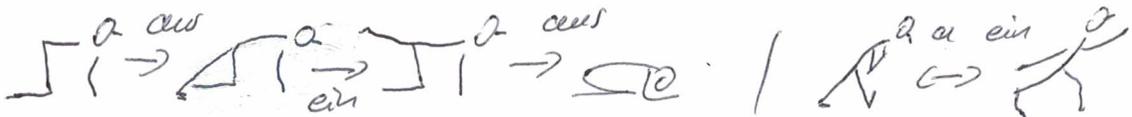
Vergesst den CHI-Atem nicht!!!!



Beim Hinterkopf beginnend die Rückseite in Abschnitten spüren. Wo Du den Kontakt zur Erde spürst, gib das Gewicht an die Erde ab.



Diagonal über die Finger und gestreckten Zehen dehnen, wachsen und zurück nehmen, spüren



AA die Dehnung der Rückseite, EA die Streckung der Vorderseite spüren



Nach Befinden Trikoṇāsana üben wie in KW 11 langsam steigend dazwischen Ausgleich



Bauchlage Erde spüren, AA Oberkörper und Kopf heben, EA diagonal strecken w. o.



Übung für Kraftaufbau, achtsam Körper spüren und Atem ruhig und gleichmäßig!



Nach Befinden und Möglichkeiten: Hund nach oben und unten schauende oder Vierfüßerstand



Meditation in spürender Achtsamkeit

Erde spüren als tragende Kraft, Gewicht abgeben, spüre das „getragen Sein“, von der Basis ausgehend die Aufrichtung der Wirbelsäule wahrnehmen – aufrichtende Kraft spürend – Hände locker abgelegt, Schultern entspannt die Weite im Brustraum wahrnehmen – Atem fließt ruhig und gleichmäßig, geschehen lassen – es atmet mich!

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara