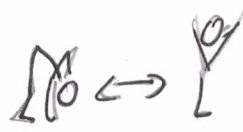


KW 7



EA die Weite im Brustraum erfahren, AA Dehnung Rückseite KRAMA-Atem



Armwechsel

Füße, Füße

AA summen, ruhig EA



EA

AA



EA



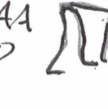
AA



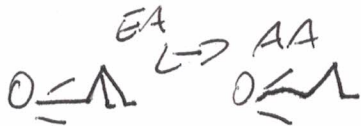
EA



AA

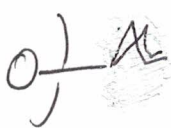


3-mal wiederholen mit Vergrößerung der Grätsche

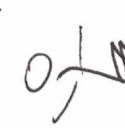


Beckenkippen, Bewusstsein Wurzel

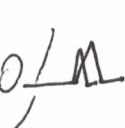
AA summen, ruhig EA



aus



leer



aus



Ruhig EA

AA mūla bandha

leer in die Mitte

ruhig Ea Seite wechseln

AA



EA Weite erfahren

AA summen, Leere erfahren



Nāḍī Śodhana im Liegen



Gelenke!

Ausgleich



Mudrā

Konzentration auf die Empfindung in der Nase bei Ein und Aus