



2.	3.	4.	5.	6.	7.	9.	10.	11.
ein	aus	ein	aus	ein	aus – 5 x ein/aus	ein	aus	ein

### Atmung

### Haltung

- |     |            |   |
|-----|------------|---|
| 1.  |            | Stand – Hände in Gebetshaltung (Daumen am Brustbein, kleine Finger leicht abgespreizt)  |
| 2.  | ein        | Körper gestreckt / Blick entweder nach oben oder vorne richten  |
| 3.  | aus        | Hände neben die Füße / Kopf zu den Knien (Vorsicht bei Bandscheibenschäden)   |
| 4.  | ein        | Rücken gerade und Kopf hoch / Hände bleiben neben den Füßen (es können auch nur noch die Fingerspitzen den Boden berühren)  |
| 5.  | aus        | Handflächen auf den Boden, mit den Füßen nach hinten springen oder gehen / Ellbogen bleiben am Körper und Körper auf dem Boden ablegen  |
| 6.  | ein        | Kobra / Hüften bleiben auf dem Boden / Arme müssen nicht durchgestreckt werden (Vorsicht bei Rückenproblemen) / Kinn bleibt leicht angezogen (Jalandhara Bhandha)   |
| 7.  | aus        | ins Dreieck springen oder gehen / Füße können zusammen oder schulterbreit auseinander stehen / Rücken gerade / Kinn leicht angezogen / Ellbogen nach außen drehen / Beine gestreckt / Gesäß so hoch wie möglich |
| 8.  | 5x ein/aus |   |
| 9.  | ein        | wieder zu den Händen springen oder gehen / Rücken strecken / Kopf hoch / Kinn leicht angezogen / Handflächen oder Fingerspitzen bleiben am Boden  |
| 10. | aus        | Kopf zu den Knien (Vorsicht bei Bandscheibenschäden)  |
| 11. | ein        | wie 1.  |
| 12. | aus        | beim Ausatmen mit den gestreckten Armen eine Kreis zu beiden Seiten beschreiben und wieder in die Gebetshaltung kommen  |

mit 2. fortfahren

Langsam und fließend beginnen. Wenn alle Muskeln warm sind, die Geschwindigkeit allmählich steigern und dein eigenes Tempo finden.

Mit 3 – 5 Minuten beginnen und auf 11 bis 31 Minuten steigern.

Lasse während des GRUSSES Dankbarkeit in dir aufkommen – Dankbarkeit für das Leben, die Energie, die Bewegung und das SEIN.

Konzentriere dich beim Einatmen auf die Silbe SAT und beim Ausatmen auf die Silbe NAM – lass sie in dir erklingen – fühle die Vibration.