

7. und 8. Kursstunde Atem 2

Impuls

Wenn sich Ein- und Ausatmung wieder zu einem Kreis schließen,
finde ich Harmonie, Frieden und Heiterkeit

Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)

Mobilisierung der Hüfte

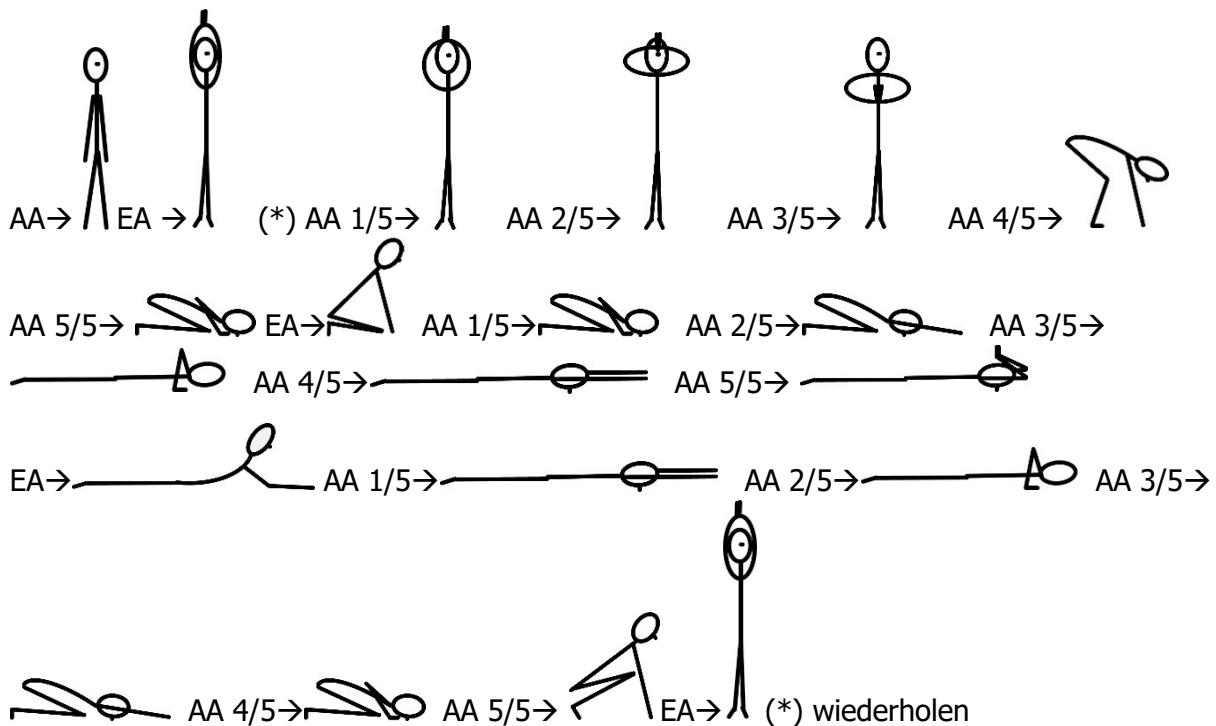
Seitgleiche und Diagonale Dehnung im Liegen

Schulterbrücke AA mit vier Bewegungen

Mobilisierung der Schultern, Händen und Füßen im Vierfüßler

Katze/Balasana/Kuh

Tibetische Niederwerfung



Ausgleich Krokodil

Schlussentspannung

Wechselatmung Nadi shodana

Namaste

