

1. śāntiāsana (Entspannung in der Rückenlage)



Atembeobachtung

Ca. 7 AZ oder 1 Minute

2. Tāla kriyā (Streckung in der Rückenlage)



EA: Strecken

7 Sekunden Atem halten und weiter strecken

AA: loslassen

Wiederholungen: 2x

3. dvipāda pītham (Perlenketten Übung)



EA: Becken heben und Arme hinter dem Kopf ablegen
2 Sekunden Atempause

AA: langsam wieder abrollen,
Wiederholungen: 10x

4. vyāghrahā kriyā (Tigeratmung/Katze-Kuh)



AA: vom Becken beginnend in den Katzenbuckel
EA: vom Becken beginnend in den Kuhrücken
Der Kopf bewegt sich immer

zuletzt.
Katzenbuckel über die aktive Bauchmuskulatur unterstützen (harmonischer C-Bogen)
Wiederholungen: 10x

5. cīrī kriyā (Knie zur Stirn)



EA: rechtes Bein gerade nach hinten strecken
Bein parallel zum Boden, Zehen herangezogen (geflext)

AA: Knie Richtung Stirn bringen
Aktive Bauchmuskulatur
Wiederholungen: 7x rechts-links

6. vīci kriyā (Große Welle)



Aus der Kinderposition:
EA: mit rundem Rücken in den Vierfüßerstand
AA: Zehen aufstellen, Becken kippen und mit langem Rücken in den Berg kommen

EA: mit rundem Rücken in den Vierfüßerstand
AA: Zehen lang, Becken kippen und in die Kinderposition
Wiederholungen: 10x

7. vīrabhadrāsana I (Held/Krieger 1)



Aus dem Berg während der vīci kriyā:
EA: rechtes Bein nach schräg oben strecken
AA: rechter Fuß zwischen die Hände
EA: Hände hinter dem Rücken falten und Arme nach hinten stre-

cken. So den Oberkörper heben.
AA: Hände lösen, Handflächen nach außen
EA: Arme über die Seite nach Oben, 3 AZ halten
Wiederholungen: 1x rechts-links, dazwischen durch die Welle fließen

8. sarpaśana (Schlange, Variation)



Aus dem Berg während der vīci kriyā:

EA: schiefe Ebene

AA: Bauchlage
Hände übereinander, Stirn auf die Handrücken

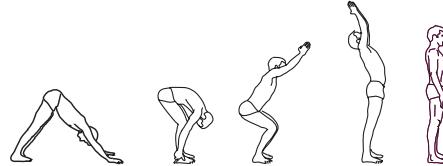
EA: Oberkörper heben und rechtes Bein

AA: wieder zurück

EA: Oberkörper heben und linkes Bein

AA: wieder zurück
Die Hände und Arme werden mit angehoben, sodass die Handrücken an der Stirn bleiben
Wiederholungen: 8x abwechselnd rechts-links

8. pādahastāsan, ardha utkatasāna, ürdhvahastāsanā
(Vorbeuge, Stuhl und Streckung im Stehen)

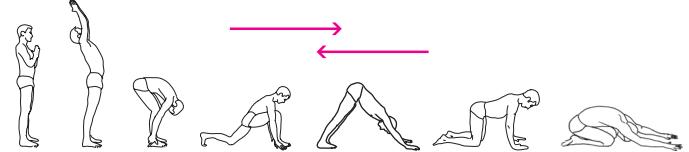


Aus dem Berg in die Vorbeuge (3 AZ)

EA: Stuhl (3 AZ)

EA: Streckung im Stehen
AA: Standhaltung

9. sūrya namaskār sukha pravāhā (Sonnengruß „mini flow“)



Ausgangsposition: tāḍāsana namaskāra mudrā

EA: Arme nach oben strecken

AA: Vorbeuge

EA: Rechter Fuß nach hinten

AA: linker Fuß nach hinten in den Berg

EA: Vierfüßerstand

AA: Kind

EA: Vierfüßerstand

AA: Berg

EA: Rechter Fuß nach vorne

AA: Linker Fuß nach Vorne in die Vorbeuge

EA: Mit lange im Rücken nach oben kommen in die Streckung, Arme nach oben

AA: Stand

Wiederholungen: 2x rechts-links

10. vṛkṣāsana (Baum)

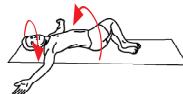


Linker Fuß gegen Innenseite des rechten Oberschenkels drücken.

Arme heben.

5 AZ halten, dann die Seite wechseln.

11. jaṭhara parivṛttāsana (Gedrehter Bauch)



Rückenlage. Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, Handrücken auf den Boden. Knie abwechselnd nach links und rechts (immer mit der AA). Blick in die entgegengesetzte Richtung. 5 Wiederholungen links/rechts, dann jeweils 5 AZ auf einer Seite halten und ruhen.

12. savitṛ prāṇāyāma (Sonnenrhythmus, 6:3:6:3)



Aufrechter, bequemer Sitz.

EA: 6 Sek.

Halten: 3 Sek.

AA: 6 Sek.

Halten: 3 Sek.

6 Wiederholungen

Nach dem prāṇāyāma noch einen Moment mit geschlossenen Augen sitzen bleiben und die Stille genießen.