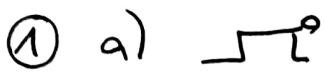
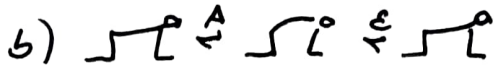


YOGA-PRAKTIK GEGEN LAGERKOLLER



1) a) Nichtstilt,
Hände im Wechsel
in Boden drücken



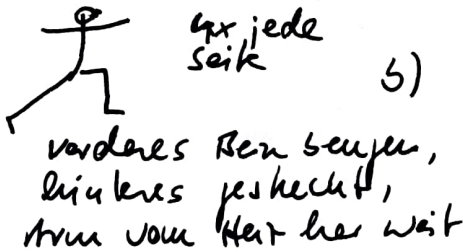
b) AA: Nabel → Deche
EA: Brustbein → vorne, oben



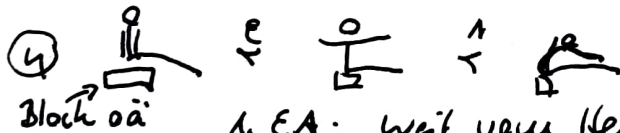
c) EA: Bein + Arm je einzeln strecken
AA: sich zusammendrücken, Seides raus aus, fesslich



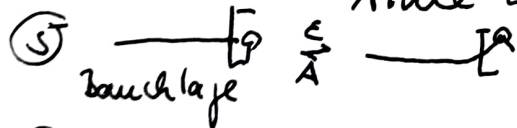
EA: von innen wackeln
AA: über halbe Höhe mit
langen Fingern in
Vordrücke, ein Arm unten
an Hand auf Fingern



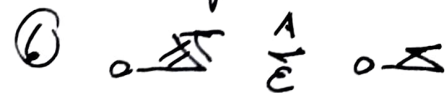
EA im Stand, mit AA
Hände wegdrehen nach
vorne, rucklich mit EA, mit AA
für sich... oben... unten
... wie in Stunde geübt



- EA: weit vom Heren Arme öffnen
- AA: mit Händen Verdensick d. Beine herunterschieben bis zu den Füßen
- EA von innen Beine raufschieben
- AA außen runterschieben
- EA hinten hochschieben, unten fesslich, unten rücken, Arme wieder weit, und von vorne wieder los....



5) saupke kosra mit EA, vom Brustkorb
her nach vorne / oben lang werden



7) saupke Schulterdrücke



8) mit Bienenstimmen aus Vierfüßler
Tunlich in apanāsana



9) sitzen, den Sit von innen her aufbauen, stabil + leicht
Atem wahrnehmen, vertiefen, AA saupke verlängern ohne
Durch. EA passiv einströmen lassen.

Norma skē !