

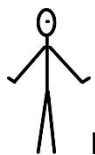
4. Kursstunde Kaivalya

Impuls – Kaivalya – Hineinhorchen

Wenn du in dich hineinhörst und dabei die Stille zulässt, spürst du, wie gut es tut, bei dir selbst anzukommen.

Übungen

Nackentmobilisierung



EA → Arme seitlich heben, Handflächen ranziehen



AA → Kopf zur Seite neigen, im Anschluss Kopf AA → nach vorne neigen EA → Ausgangsposition AA → nach hinten

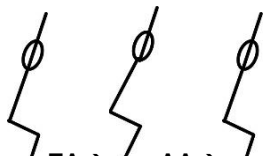
zu beiden Seiten wiederholen



Seitbeugen mit anschließend nach hinten gestelltem Bein, Dehnung der Flanken



Jungfer Baum zur Mobilisierung der Wirbelsäule. Beine überkreuzt stellen, Außenkanten der Füße berühren sich. Hände in Namaste, Daumen verschränken sich für Stabilität. Wiegende Bewegung zu den Seiten. Bein- und Daumenstellung wechseln.



EA → AA → *Mobilisierung der Beine*

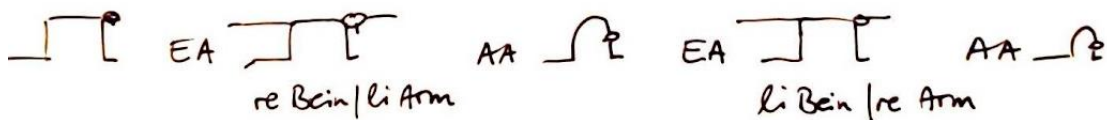
Karana im Liegen



Dvi pada pitham - Schulterbrücke dynamisch - später mit Bein Streckung



Chakra Vakarana



Mandukasana



Mandukasana Uthanasana



Karana Einbeinstand dynamisch



zu beiden Seiten wiederholen



Drehung in Karana(*) einbinden

Vrksasana Zyklus zu beiden Seiten



Baum/Vrksasana zu beiden Seiten; Ausgleich jeweils



dynamische gegrätschte Vorbeuge

Entspannung – Wechselatmung Nadi shodana – stilles Sitzen

