

Yoga Lektion Januar - Februar 2016

Kapalabhati:

alternativ: Anuloma Viloma

"leuchtender Schädel"

EA = 3 mal, dazwischen Kumbhaka

3 x 50 bis 70 Atemstöße

AA = in einem Zug



Agni fördernd



halten für 3 - 5 Min.

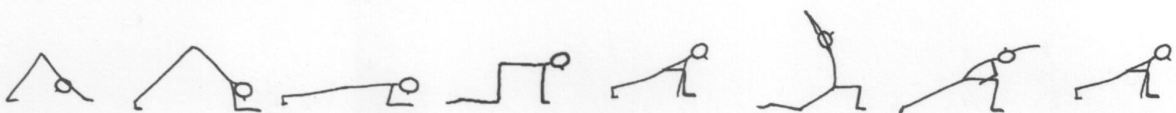
Yoga Mudra: Fäuste beim Bauch

Uddhyana Bandha

AA = Vorbeugen, Bauchatmung

mit Nauli

nur mit leerem Magen machen!



Vinyasa - verbundene Asana
Abfolge

Willst du wissen, wer du warst,

schau, wer du bist.

Willst du wissen, wer du sein wirst,

schau, was du tust.

Padmasambhava
