



Chandra Namaskar

Berg, hüftbreiter Stand
Hohlräume öffnen & Atem beruhigen
1-3 x dyn.

Palme, Ballenstand

3 x dyn. &/od. 1-3 AZ stat

Seitbagen, stehender Halbmond
3 x dyn. &/od. 1-3 AZ stat.

Vorbeugen, Vollmond umarmen
Rücken schonend od. kräftigend
3 x dyn. &/od. 3-6 AZ stat.

Stern, Beine grätschen
stehender Löwe, gewinkelter Stuhl

Dreieck

1-6 AZ stat.
Zurück über Hand-Held

Vorbeuge in Schenkstellung (li/re)
1-6 AZ stat.
Zurück über Hand-Held

Herz-Held

1-6 AZ stat.
Weiter mit Version 1 &/od. 2

Version 1
Hand 1-6 AZ stat. li-re
(Vierfüßlerstand)
Halbmonde 1-6 AZ stat.

Version 2

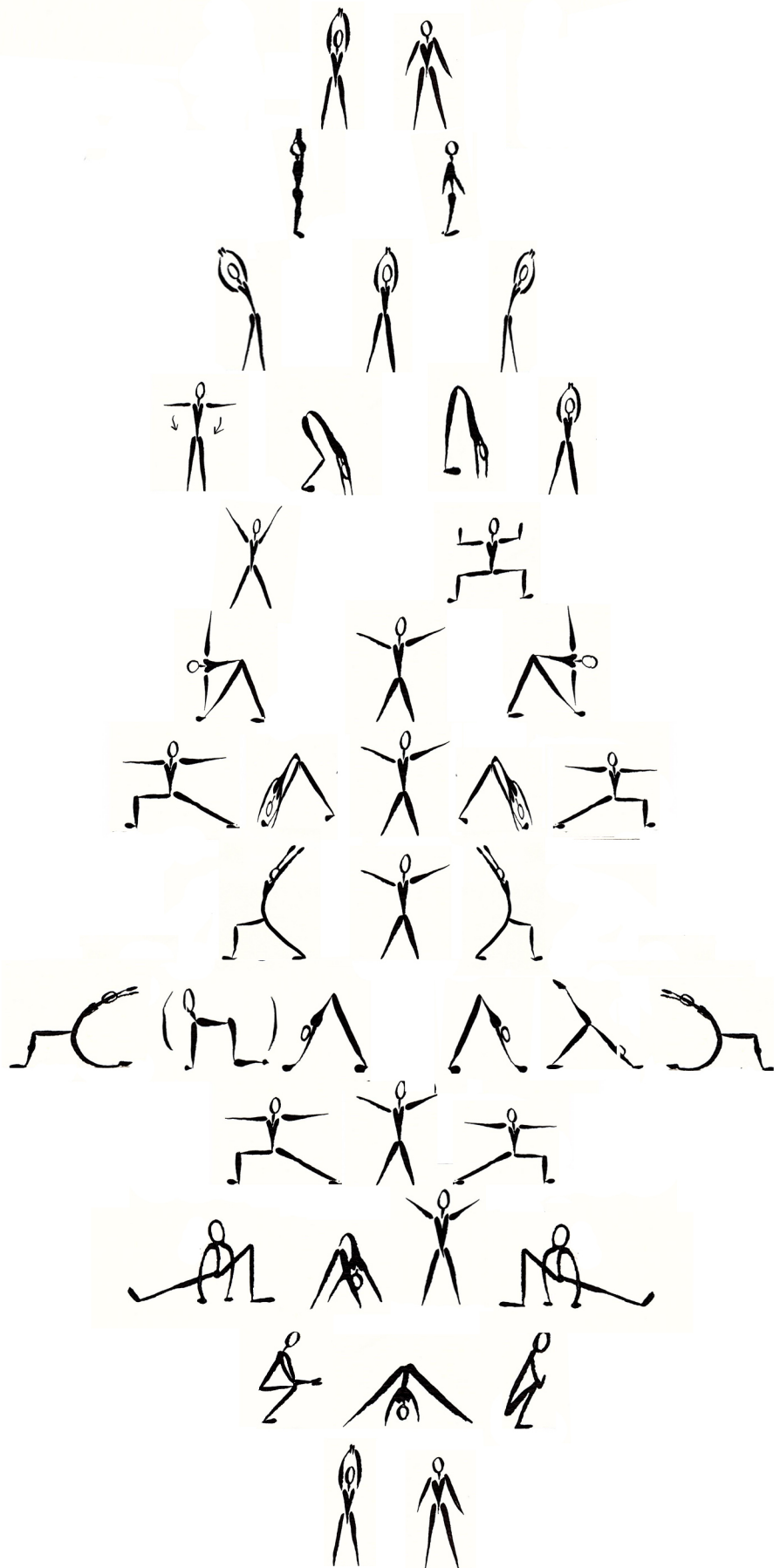
Hand-Held li-re
1-3 AZ stat.

Stern, gegrätschte Vorbeuge
Becken wiegen li-re
1-6 x dyn. &/od. stat.

Hocke oder
Palaversitz

1-6 AZ stat.

Berg



AZ = Atemzüge, dyn. = dynamisch, stat. = statisch, EA = einatmen, AA = ausatmen