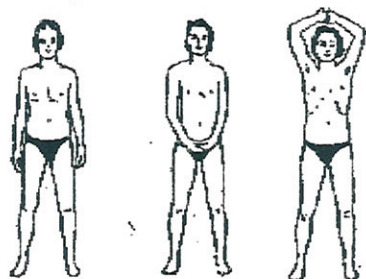


Allgemeines zur Vorbereitung:

- Stehe aufrecht, die Füße in Schulterbreite auseinander
- Sei locker in den Knien und entspanne den Kiefer
- Laß Atmung und Bewegung zusammenfließen
- Atme durch die Nase in den Bauch ein
- Atme durch den Mund aus, immer wenn der Körper sich ausdehnt oder öffnet
- Wiederhole jede Übung dreimal
- Bleib immer entspannt, ohne Anspannung oder Unbehagen im Körper
- Trag lockere Kleidung, besonders um die Taille herum

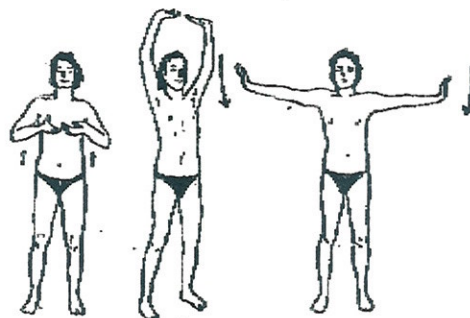
COPYRIGHT: © Neo-Sannyas-International, Deva Prashantam

Die "Atem-Öffner"



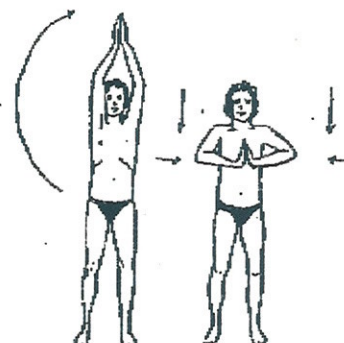
1

1. Einatmen: Leg die Handflächen zusammen, und strecke dann die Arme über dem Kopf aus.
Ausatmen: Bringe die zusammengelegten Hände wieder herunter.



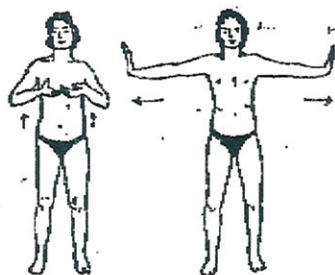
2

2. Einatmen: Strecke die Arme mit den Handflächen nach oben über dem Kopf aus.
Ausatmen: Bringe die Arme getrennt wieder nach unten an die Seite des Körpers; die Handflächen zeigen nach unten.



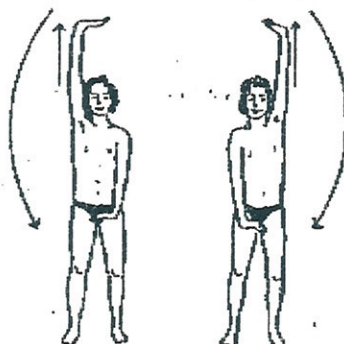
3

3. Einatmen: Die Arme bewegen sich von den Seiten aus nach oben und kommen über dem Kopf zusammen.
Ausatmen: Presse die Handflächen zusammen, und bewege die Hände an der Körpermitte entlang nach unten.



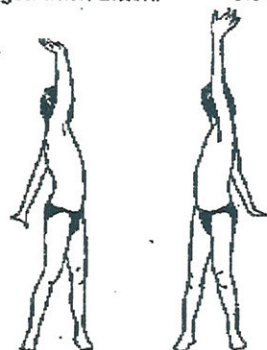
4

4. Einatmen: Bewege die Hände mit geöffneten Handflächen nach oben. Trenne die Hände auf Schulterhöhe, und drücke die Arme mit den Handflächen nach außen gegen imaginäre Wände rechts und links von dir.
Ausatmen: Entspanne die Hände wieder, und bewege die Arme nach unten zu den Seiten.



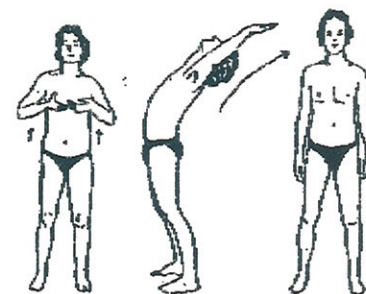
5

5. Einatmen: Die linke Handfläche zeigt nach unten, die rechte nach oben. Bewege den rechten Arm nach oben, bis der Arm mit der Handfläche nach oben über deinem Kopf ausgestreckt ist, und "trenne so Himmel und Erde".
Ausatmen: Bewege den rechten Arm nach unten zur Seite (siehe Pfeilrichtung). Mach dasselbe mit dem linken Arm (rechte Handfläche zeigt nach unten).



6

6. Einatmen: Der linke Arm zeigt nach unten, der rechte Arm ist nach oben diagonal ausgestreckt. Drehe Wirbelsäule und Kopf ganz nach links mit geöffneten Augen.
Ausatmen: Dreh dich wieder zurück, und mache die Übung mit umgekehrter Armstellung zur rechten Seite hin.



7

7. Einatmen: Bringe deine Arme mit geöffneten Handflächen nach oben über deinen Kopf und beuge dich nach hinten.
Ausatmen: Lasse die Arme zur Seite herunter.