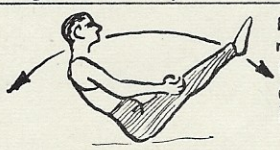
45 II/17

Schlangen-Atmung
1. kurz einatmen, anhalten
2. " " "
3. " " "
4. Schlucken, langsam ausatmen.

Naga-Pranayama (im Kreuzsitz)

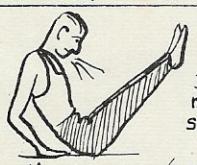
46 II/18



Mit angehaltenem Atem nach vorne u. hinten schaukeln. Hände in Chinmudra auf Oberschenkel legen. Füße in Nasenhöhe.

Naukasana 1. Teil

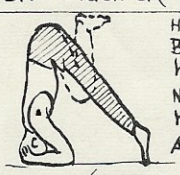
47 II/18



Einatmend hochgehen. Ausatmend (durch den Mund) Kinn gegen die Halswurzel drücken. Durchgestreckte Beine soweit als möglich heben. Aftermuskel fest schließen. (bis 9 zählen.)
(3x wiederholen.)

Vajroli-Mudra (1. Teil)

48 II/18



Hinterkopf in Hände. Stirne am Boden. Langsam Hüften u. Beine heben. Normal atmen. Nach dem Kopfstand sofort hinlegen u. entspannen. Achtung! Nie gleich aufstehen u. nicht reden.

Sirasana (1. Teil)

49 II/20

Bei angehaltenem Atem mit Armen feste Ruderbewegungen machen.
(3x wiederholen.)

Naukasana (2. Teil)

50 II/20 X

Durch den Mund ausatmend mit Händen über Beine zu Knöchel fahren u. festhalten. Kinn gegen Halswurzel drücken und Aftermuskel fest schließen. In dieser Stellung bis 9 zählen.
(3x wiederholen.)

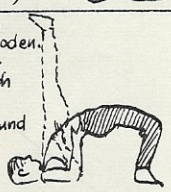
Vajroli-Mudra (2. Teil)

51 II/20 X

Einatmend Beine langsam heben. Ausatmend Körper heben. Kinn gegen Brustkorb. Mit Händen Körper abstützen. Leicht ein- u. ausatmen (bis auf 9 zählen) Langsam in Ausgangsstellung zurück. Sofort hinlegen und entspannen.

Sarvangasana (3. Teil)

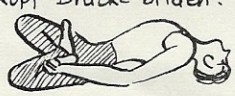
52 II/21 X



Wie bei Sarvangasana (Nr. 51) dann langsam mit Füßen rückwärts zu Boden. Brücke bilden. Langsame Bauch-Atmung. Zurück mit Beinen nach oben dann mit Knie zu Kopf. Langsamer Abgang zu Boden und sofort entspannen.

Viparita-Karani (2. Teil)

53 II/21



Im Lotossitz auf den Rücken. Mit beiden Händen Zehen halten. Ellbogen am Boden. Mit Oberkörper u. Kopf Brücke bilden. Tief ein- u. ausatmen.

Matsyasana

54 II/21 X

Wie bei Sirasana (1. Teil) Nr. 48. jedoch Beine gerade strecken. Nach dem Kopfstand sofort hinlegen. u. entspannen. Nicht sprechen.

Sirasana (2. Teil) König der Hatha-YOGA-Übung

55 II/22 X

Beide Hände in Chinmudra auf Knie legen. Gleichmäßig tief durchatmen.

Padmasana (Lotossitz)

56 II/22 X

Im Padmasana (Lotossitz). Mit beiden ineinandergeflochtenen Händen (hinter dem Rücken) tief einatmen. Ausatmend mit Stirne Boden berühren. Einatmen u. gerade sitzen. Mit rechter Hand linke Faust erfassen. Ausatmend mit Stirne rechtes Knie berühren. Handwechsel dann linkes Knie berühren.

Yogmudra

57 II/22

Im Lotossitz. Den Körper auf die Finger stützen u. tief einatmend den Körper hoch heben. Einigemale schwingen. Ausatmend wieder sitzen.

Lolasana

58 II/22 X

Einatmend Beine heben. Ausatmend langsam Füße über Kopf bis Zehen Boden berühren. Einatmend zur Ausgangs-Stellung zurück. Entspannen.

Halasana

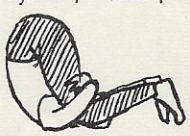
59 II/22

Im Sidd hasana (Siehe Bild 1)

Zunge zu Rohr formen u. tief einatmen u. dann 1x schlucken. Durch Nase langsam ausatmen. (9x wiederholen)

Shetali-Pranayama (im

60 II/23



Liegen auf Rücken, Handflächen am Boden. Einatmend Beine gestreckt heben. Ausatmend Füße langsam über Kopf (bis Zehen am Boden) dann Knie beugen, neben Ohren legen. Mit Arm Oberschenkel an Körper drücken. Normal ein- und ausatmen. Einatmend in Ausgg. Stellung zurück.

Karanapitasana.

61 II/23 X

Wir liegen auf Rücken, Hände über Schulter am Boden. Knie beugen, Fersen gegen Gesäß drücken. Tief einatmen den Körper so hoch als möglich anheben. Ausatmend in Ausgang-Stellung zurück.

Chakrasana

62 II/23 X

Mit durchgestreckt. Beinen am Boden. Linke Ferse zwischen Geschlechtsteil u. After bringen. Beide Arme heben, Hände flechten, tief einatmen. Ausatmend re. Fuß umfassen. Durch Mund tief einatmen, Wangen aufblasen Kinn gegen Halswurzel drücken. Aftermuskel schließen. Durch Nase ausatmen, mit Stirne Knie berühren. Durch Nase einatmend mit Hände auf Oberschenkel zurück. Dann Fußwechsel.

Mahamudra

63 II/24

In Hocke Handflächen am Boden. Gespreizte Knie gegen die Außenseite der Oberarme pressen. Den Körper nach vorne lehnen bis Füße sich vom Boden heben.

Bakasana (1. Teil)

64 II/24

Ähnlich Bakasana (1. Teil) aber mit geschlossene Knie liegen auf der rechten Seite der beiden Arme. Normal atmen geradeaus sehen. In Ausgg. Stellung zurück. Dieselbe Übung auf linker Seite ausführen.

Bakasana (2. Teil)

65 II/24 X

Mayurasana (Pfauenstellung)

66 II/24

Pendel-Atem
(9x wiederholen.)

Tala-Yukta-Pranayama

hierzu Blatt 1-3