

Kleiner vitalisierender Zyklus (nach Lisbeth Höss)

1.) Embryohaltung, garbhāsana

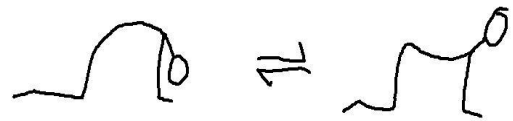
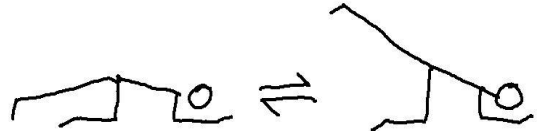


2.) Wirbelsäulenstreckung



3.) Energietanken für Rücken und Beine
in Bankstellung auf den Unterarmen

- a) ein Bein gestreckt heben und senken
- b) Fußspitze anziehen und strecken



4.) Katzenbuckel - Pferderücken,
cakravākāsana

5.) Hund-mit-dem-Gesicht-nach-unten,
adhomukhaśvanaāsana
mit Beinstreckung
oder



oder

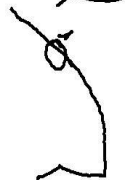


Bankstellung mit Beinstreckung

6.) Panther, uttān-prīṣṭāsana



7.) Fersensitz mit Expanderhaltung



8.) Kniestand mit Streckung



9.) Fersensitz oder Langsitz mit
Grußhaltung - Ruhehaltung

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen

www.yoga-in-tuebingen.de

matthias.eisele@web.de