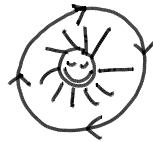


1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang
2. Begrüßung, Thema: Bewusst werden in Körper, Atem und Geist
Stundenthema: Die Körperrückseite, unsere Schattenseite

3. Steichungen des Naropa, Schwebesitz mit Beinstreckung



4. Sonnengruß zuerst langsam, dann im Atemrhythmus
sūrya-namaskara

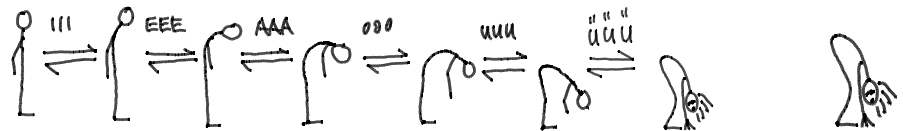


(siehe Extra-Blatt)

5. Vorbeuge über ein Bein
Ausgleich Streckung im Stand



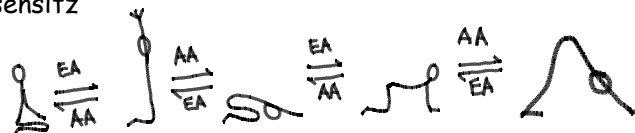
6. Vorbeuge, uttānāsana
mit Vokale tönen als Vorbereitung



7. Zwei Helden, vīrabhadrāsana I + III
mit fließendem Übergang



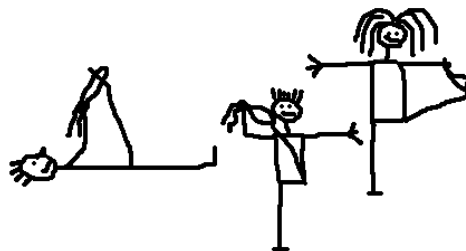
8. Bewegungsfolge aus dem Fersensitz
bis Hund



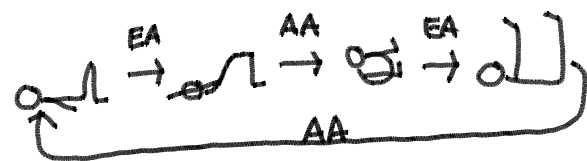
9. Atemwahrnehmung, Vollatmung
im Liegen



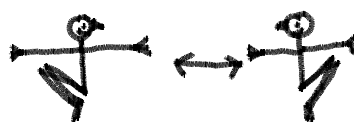
10. „Hüftöffner“ mit Seil



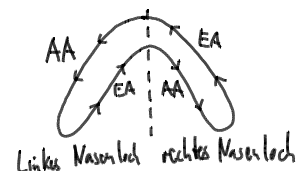
11. Schulterbrücke-Kugel-Tisch



12. Krokodilvariante, makarāsana
Beine eng beieinander



13. Nasenwechselatmung, nāḍī-śodhana



14. Meditation auf den Atemfluss



15. Tiefenentspannung, śavāsana



Damit intensive Vorbeugen leicht ausgeführt werden können und gut tun,
sollten zuerst die Muskeln an der Beinrückseite gut dehnbar werden.

Der Blick zurück

Rückbeugen betonen die Körperrückseite
Und wenden die Aufmerksamkeit nach innen.
Die innere Ausrichtung ist zur Vergangenheit hin
Und wir können aus Erlebtem lernen für das Jetzt.



*Schöne Tage - Nicht weinen,
weil sie vergangen,
sondern lachen,
weil sie gewesen.*

Rabindranath Tagore

1861-1941 indischer Philosoph, Nobelpreis für Literatur 1913



Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de