

Pranayama

Yoga-Sutra II,52 Patanjali

Pranayama entfernt den Schleier, der das Licht der Erkenntnis verdeckt.

I. Pranayama Ujjayi I Atembeobachtung

Aufbau:

Du brauchst 3 Decken,
wenn möglich eine Bandage



2. Pranayama Ujjayi II = verlängerte Ein-Atmung und natürliche Ausatmung

Sitze mit dem Rücken
an der Wand



Variation, im Sitzen



Wenn Du keinen
Yoga-Stuhl hast
kannst Du die
Beine auch
neben die Lehne
grätschen.

3. Savasana

