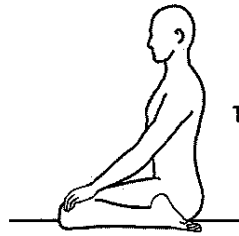


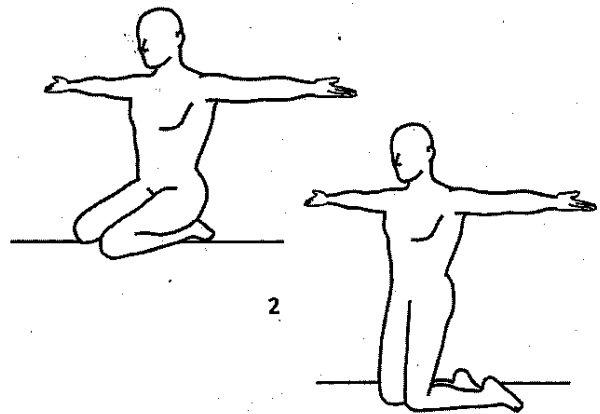
## GLEICHGEWICHT ZWISCHEN PRANA UND APANA I VON 2

## PRANA/APANA BALANCE

1) Setze dich in **Zölibatshaltung** und lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Atme normal. **2 Minuten**.



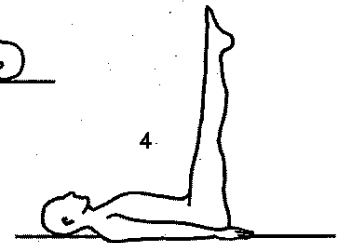
2) **Aufrichten aus dem Fersensitz in den Kniestand**. Strecke die Arme seitlich parallel zum Boden aus, drehe die Handflächen nach oben. **Zähle bis 6**, atme dabei ein und richte dich in den Kniestand auf. Halte den Atem **12 Takte** lang und bleibe so lange aufgerichtet knien. Atme langsam aus, **zähle bis 6** und senke dabei den Rumpf zurück auf die Fersen. Wiederhole den Durchgang **7-mal**. Beim **8. Mal** klatsche über dem Kopf in die Hände.



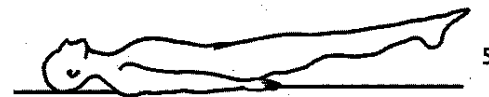
3) **Anheben der Beine – Radfahren**. Leg dich auf den Rücken, die Arme am Körper. Hebe die Beine 45 cm über den Boden. Nun beginne mit einer Bewegung wie beim Radfahren: Die Unterschenkel bewegen sich parallel zum Boden. Diese Übung muss immer auf die vorhergehende Übung (Aufrichten aus dem Fersensitz in den Kniestand) folgen. **2 1/2 Minuten**.



4) **Anheben der Beine auf 90°**. Atme sofort ein und hebe die Beine auf einen Winkel von 90° an. Halte sie **30 Sekunden** hoch, dann senke sie, während du langsam ausatmest.



5) **Abgewandelte Streckposition**. Weiterhin auf dem Rücken liegend, hebe die Beine 15 cm über den Boden und beginne mit Feueratem. Nach **1 Minute** atme ein, halte den Atem an und dann entspanne die Haltung.



6) Lege dich auf den Bauch. Strecke die Arme nach hinten und verschränke die Hände im Venusgriff über dem unteren Rücken. Atme kraftvoll ein und hebe die Wirbelsäule von der Taille an nach hinten und oben. Die Augen sollen während des Hochbiegens geschlossen bleiben. Halte die Position **30 Sekunden** lang. Atme kraftvoll aus, während du die Augen öffnest, und senke den Brustkorb. Wiederhole diesen Ablauf **10-mal**.

