



6. Stelle dich hin. Beuge dich nach vorn und umfasse deine Fußknöchel. Halte die Fußknöchel fest. Setze dich zuerst in Krähenposition und hebe dann das Becken wieder hoch, bis die Beine gestreckt sind. Fahre mit dieser Bewegung für 2 Minuten fort.

7. Setze dich mit gerader Wirbelsäule in die einfache Haltung. Chante "SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, WAHE GURU" (6x SAT NAM, 1x WAHE GURU). Eine Wiederholung des Mantras dauert 7–8 Sekunden. Chante 11 Minuten lang.

*"Ein Yogi ist jemand, der sich nicht von den zwei Seiten eines Gegensatzes beeinflussen lässt. Er folgt nicht dem Gesetz der Dualität und Polarität." YB*

Abschluss: Atme tief ein und strecke die Arme über den Kopf, die Hände liegen aneinander. Halte den Atem 20–40 Sekunden an, während du die Wirbelsäule nach oben streckst. Atme aus. Wiederhole diese Sequenz noch 2-mal.



*To finish*