

## Stundeneinheit 2

Savasana



Mantra: Hram Hrim Hrum Hraim Hraum Hram Haha

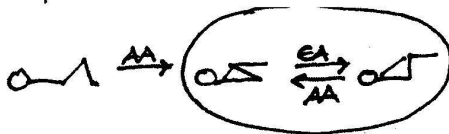
Mula Bandha (Wurzel, Quelle, Ursprung)

1. Dvipada pithamasana (Hockerhaltung mit zwei Beinen/Schulterbrücke)



mit Mula Bandha

2. Apanasana

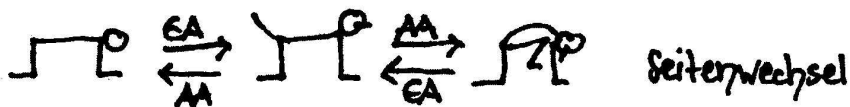


3. Pascimottanasana



mit Mula Bandha

4. Variation cakravakasana



Seitenwechsel

5. Variation Ushtrasana (Kamel)

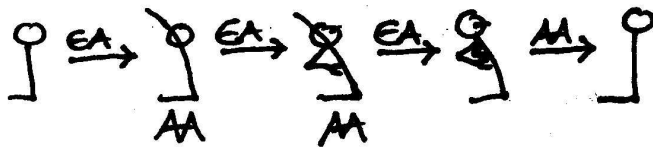


Brust öffnen

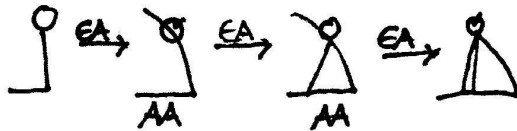
6. Variation Ushtrasana (Kamel)



7. Variation Ushtrasana (Kamel)



8. Ushtrasana (Kamelhaltung)

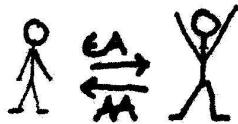


9. Variation Vajrasana



Uddiyana Bandha („Emporfliegen“)

1. Tadasana

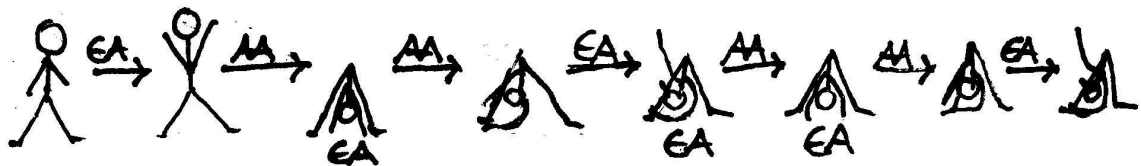


mit Uddiyana Bandha

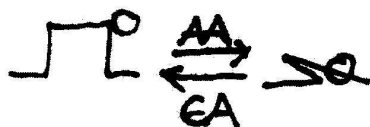
2. Variation Uttanasana (Vorbeuge im Stand)



3. Parivritti Trikonasana



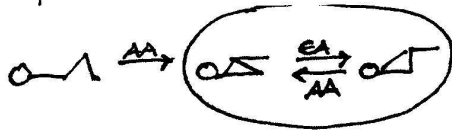
4. Cakravakasana



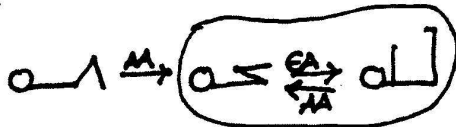
evtl. mit Uddiyana Bandha

# Jalandhara Bandha (Jala = Netz, Geflecht, Gewebe)

1. Apanasana



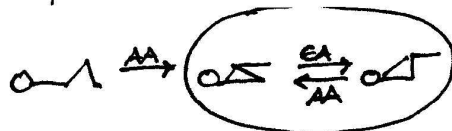
2. Urdhva prasrita padasana



3. Viparita Karani mudra (Umkehrhaltung)



4. Apanasana



5. Sarvangasana (Schulterstand)



automatisches setzen von Jalandhara Bandha

6. Dvipada pithamasana (Hockerhaltung mit zwei Beinen/Schulterbrücke)



7. Sitzhaltung



mit Jalandhara Bandha

**Pranayama**  
Kapalabhati  
Nadi shodana

Savasana

