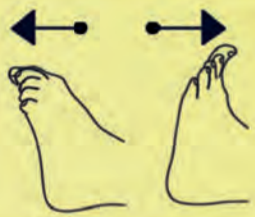


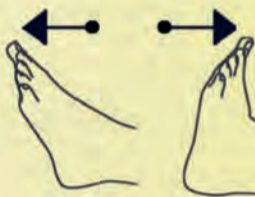
Pavanamuktasana

Dynamische Reihe



Zehen

vor und zurück bewegen



Füße

im Sprunggelenk vor und zurück bewegen



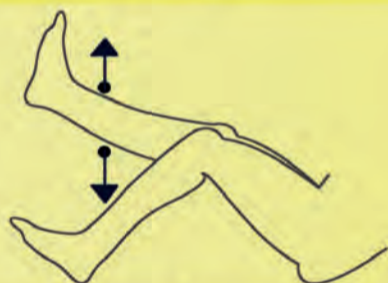
Füße

im Sprunggelenk kreisen lassen



Füße

mit Hilfe der Hände passiv kreisen lassen



Oberschenkel

festhalten und Knie strecke und beugen



Oberschenkel

festhalten und Unterschenkel im Knie kreisen lassen



Knie und Fuß

in die Hand nehmen und "mit dem Oberschenkel die Hüfte umrühren"



Unterschenkel

liebevoll in den Arm nehmen und hin und her schaukeln



Bein

gestreckt, möglichst große Kreise malen.



Oberkörper

hin und her drehen



Finger

strecken und beugen
(Keine Faust machen, nur die Finger!)



Fäuste

öffnen und schließen



Fäuste

in den Handgelenken kreisen lassen



Arme

strecken und beugen



Oberarme

in den Schultern kreisen lassen



Arme

von ganz nach oben bis weit nach hinten bewegen



Kopf

vorne herum kreisen lassen - NICHT hinten rum!

Dynamische Pavanamuktasana-Reihe:

Dieser Ausdruck ist nicht zum Erlernen der Übungen geeignet, sondern dient als Erinnerungstütze für Menschen die diese Übungen im Haus Yoga-Vidya erlernt haben. Alle Rechte vorbehalten. Un