



10' Shavasana - Entspannungslage

(10')



10' Wechselatmung in Vajrasana, Impulsgesteuert - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(38')



1' Japa: Om Shri Suryaya Namaha

(11') Die Sonnenkraft ist die Kraft die den Sehsinn und die Augen belebt.



1' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(39')



1' Augenbewegungen rechts-links

(12')



1' Makarasana - Krokodil - Füße zusammen

(40')



1' Augenbewegungen nach Oben-Unten

(13')



10' Surya Namaskar - Sonnengruss

(50') Mit den Surya-Mantras wiederholen. Wenn machbar mindestens 12 ganze Runden.



1' Augenbewegungen Linksoben-Rechtsunten

(14')



3' Shirshasana - Kopfstand

(53') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Augenbewegungen Rechtsoben-Linksunten

(15')



3' Sarvangasana - Schulterstand

(56') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Augenbewegungen Liegende Achten und Kreise

(16')



3' Halasana - Der Pflug

(59') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Augenbewegungen Ferne - Daumen - Nase

(17')



3' Matsyasana - Fisch

(62') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Augenübungen Palmieren und Energie übertragen

(18')



5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

(67') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



10' Kapalabhati in Vajrasana - Strahlender Schädel im Fersensitz

(28') langsamer Rhythmus mit kräftiger Bauchmassage



3' Gatyakmak Meru Vakrasana - Dyn. WS-Drehung

(70') intensiv drehen und dehnen - Bauchmassage! Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



Agni Sara im Sitzen - Feuererweckende Übung

zusammen mit Kapalabhati üben, beim ausgeatmeten anhalten.



1' Purvotthasana - Schiefe Ebene

(71')

Yoga für die Augen - (105 Min)



3' Bhujangasana - Kobra
(74') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



2' Shalabhasana - Heuschrecke
(76') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



3' Dhanurasana - Bogen
(79') Mit intensiver Atembewegung ein sanftes Schaukeln erzeugen - NICHT Schwungholen, nur mit Zwerchfellkraft arbeiten! Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(80')



2' Parivrtta Ustrasana - Parsva Ushtrasana - gedrehtes Kamel
(82') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung
(83')



6' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz - Vakrasana
(89') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



2' Mayurasana - Pfau
(91') Wichtige Übung - auf keinen Fall ausfallen lassen. Lieber mit Kissen als Stütze arbeiten. Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Utthita Lolasana - Befreiendes Pendel
(92') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



2' Trikonasana - gedrehtes Dreieck
(94') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



1' Tiryaka Kati Chakrasana - schwungvolle Taillendr.
(95') Konzentration auf die Augen und Augen-Mantra wiederholen



10' Shavasana - Entspannungslage
(105')



Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung
Täglich praktizieren.

Darmpflege

Die Verdauungskraft ist sehr eng mit der Sehkraft verbunden: Vgl. Verdauungsfeuer und "das Feuer der Augen".