

## Yin Yoga für Herz und Lunge

 <p>1</p>	<p>6. Minute Kindstellung mit Drehung und weiten Knien</p> <hr/> <p>Tief atmen, 5 Sekunden ein und 5 Sekunden ein mit Klang. Nur sechs Mal in der Minute atmen und entspannen. Jede Seite etwa 2,5 Minuten. Herz, Lunge und Dickdarm Meridian werden harmonisiert.</p>
 <p>2</p>	<p>9. Minute Sphinx</p> <hr/> <p>Tief atmen mit Klang. Lam-Lam-Lam-Lam-Lam beim EA und AA wiederholen. Muladhara Chakra.</p>
 <p>3</p>	<p>12. Minute Sphinx oder Seehund</p> <hr/> <p>Tief atmen mit Klang. Lam-Lam-Lam-Lam-Lam beim EA und AA wiederholen. Muladhara Chakra.</p>
 <p>4</p>	<p>14. Minute Kind Stellung</p> <hr/> <p>Tief atmen mit Lam-Lam-Lam Vam Vam Vam beim EA und beim AA VAM-VAM-VAM-LAM –LAM-LAM. Swadhisthana kommt hinzu.</p>
 <p>5</p>	<p>20. Minute Viertel Hund</p> <hr/> <p>Herz und Lungen Meridian weiter harmonisieren. Tief atmen mit Lam-Lam-Vam-Vam-Ram-Ram beim EA und beim AA: RAM-RAM-VAM-VAM-LAM-LAM. Manipura kommt hinzu. Jede Seite etwa 2, 5 Minuten halten.</p>
 <p>6</p>	<p>32. Minute Seitliche, gedrehte Libelle und seitliche Libelle</p> <hr/> <p>Erst die Seiten dehnen in der Drehung, dann einfach über das Bein legen mit Schultern parallel zum Boden, jeweils etwa 2,5 Minuten und dann beide Varianten auf der anderen Seite. Tief und gleichmäßig atmen mit LAM- VAM- RAM-YAM beim EA und beim AA: YAM-RAM-VAM- LAM. Anahata Chakra kommt hinzu.</p>
 <p>7</p>	<p>35. Minute Raupe</p> <hr/> <p>Tief atmen mit Klang. EA: LAM-LAM-VAM-VAM-RAM-RAM-YAM-YAM. AA: YAM-YAM-RAM-RAM-VAM-VAM-LAM-LAM.</p>
 <p>8</p>	<p>38. Minute Schnecke</p> <hr/> <p>EA: LAMVAMRAMYAMHAM AA: HAMYAMRAMVAMLAM. Vishuddha Chakra kommt hinzu. Podest für die Schultern bauen, wenn nötig</p>
 <p>9</p>	<p>41. Minute Fisch</p> <hr/> <p>Kopf in der Luft lassen und Nacken lang. EA: LAMVAMRAMYAMHAMOM. AA: OMHAMYAMRAMVAMLAM.</p>
 <p>10</p>	<p>47. Minute Krokodil</p> <hr/> <p>beide Seiten jeweils etwa 2,5 Minuten üben. EA: LAMLAMVAMVAMRAMRAMYAMYAMHAMHAMOMOM. AA: OMOMHAMHAMYAMYAMRAMRAMVAMVAMLAMLAM.</p>

