

bei Ängsten, depressiven Verstimmungen

Kryia 2 - für Energie der Wirbelsäule, Gehirn

2a



Grundposition - ausatmen durch die Nase
stoßweise atmen

Daumen auf Merkurhügel, Ringfg. u. kl. Fg. darüber
Augen leicht offen, Blick auf die Nasenspitze
3 Min.
tief einatmen, alle Muskeln pressen, ausatmen
3x



einatmen durch den Mund, Hände zur Brust,
stoßweise

stimuliert Hypophyse

2b



Daumen über kl. Finger und Ringfinger
Augen leicht offen, Blick auf Nasenspitze
atme schnell durch den Mund (ähnlich Feuer-
atem, aber mehr vom Zwerchfell)
Hände schnell nach innen kreisen

3 Min

einatmen, pressen
3x

2c



Daumen über kl. Finger und Ringfinger
Augen leicht offen, Blick auf Nasenspitze
Arme leicht nach hinten
atme lang und tief

3 Min.

einatmen, spannen, Arme noch weiter zurück,
drehen,
ausatmen
3x

regt Fluß des Serums in der Wirbelsäule an



Sven Butz
Schule für Yoga und Heilung
SAT NAM RASAYAN

www.sat-nam.de und www.sat-nam.at