

Anjaneyasana-Sequenz

Immer ein Vinyasa zwischen den Asanas (re und li) sowie den Unterarmständen

1. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



2. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



3. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



4. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



5. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



6. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



7. Dehnposition, 5 Atemzüge halten.
Rechte & Linke Seite



Unterarmstand



Die Sequenz kann als Vorbereitung für die zweite Serie geübt werden.
Entweder nach Parshvottanasana oder nach Setu Bandhasana einfügen.