









 mit AA loslassen





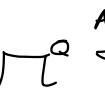

 \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  einige Wiederholungen

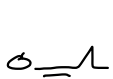

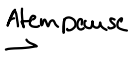



 \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 
 (O) Locker über vorne


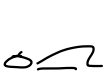
EA=Einatem
AA=Ausatem
AZ=Atemzug


 \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 
 re+li

 \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{AA}  \rightarrow  meditativ, mehrere WH

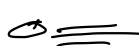
 \leftrightarrow  einige Male im Wechsel \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 

 \xrightarrow{EA}  $\xrightarrow{+AA}$  $\xrightarrow{\text{Atempause}}$  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 

Statik:  \xrightarrow{EA}  mehrere bewusste AZ bleiben

Ausgleich:  halten

 \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA} 

 8 AZ