



 mit AA loslassen

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

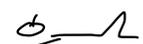
 \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 
 Locher über vorne

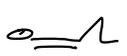
EA=Einatem
AA=Ausatem
AZ=Atemzug

 \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA}  \xrightarrow{AA} 
 refli

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

Statik:  \xrightarrow{EA}  mehrere bewusste AZ bleiben

Ausgleich:  halten

 \xrightarrow{AA}  \xrightarrow{EA} 

 8 AZ