

Stretchpose:

Lie down on your back, lift your legs about 6 inches, point with the toes forward. Lift your head, tuck your chin to the chest, lift your arms and point with the fingers to the toes. Hold this position and start doing Breath of fire*).



This is a powerful exercise! Keep up!

Start with 1 min and work up to 4 mins.

Benefits: strengthens the abdominal area, gives you heat, energy, stamina and will power!

*) Breath of fire: rapid breathing through the nose by pumping the navel point, approx 3 breath strokes per second!



ZAMKARA
for body, mind and soul

Stretchpose:

Liege auf dem Rücken, hebe deine Beine ungefähr 15 cm vom Boden, zeige mit den Zehen nach vorne. Hebe deinen Kopf, ziehe das Kinn zum Brustkorb, hebe deine Arme und zeige mit den Fingern auf die Zehen. Halte diese Position und mache Feueratem*).



Dies ist eine sehr kraftvolle Übung! Halt durch!

Beginne mit 1 min und arbeite bis zu 4 min.

Wirkung: stärkt die Bauchmuskulatur, gibt dir Hitze, Energie, Ausdauer und Durchsetzungsvermögen!

*) Feueratem: schnelles Atmen durch die Nase durch Pumpen des Nabelpunktes, ca 3 Atemzüge pro Sekunde!



ZAMKARA
for body, mind and soul