

Die folgende Sequenz kommt aus dem „Yoga des Herzens“ (Dru-Yoga) und wurde uns von Mira Müller-Grosse vermittelt.

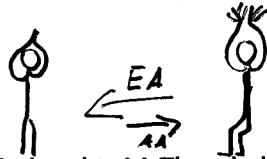
Alle Asanas werden vorwiegend fließend geübt, der Atmerhythmus ist nur wenn erwähnt vorgegeben. Halten einzelner Stellungen nach eigenem Wunsch.

### Brunnen des Mitgefühls

1. Tadasana/Berghaltung



2. Thron des Herzens/Utkatasana-Variante



EA Handflächen am Scheitelpunkt, AA Thronhaltung mit Händen nach oben im Lotos-Mudra

3. Parsvottanasana/seitliche Vorbeuge



Grätschstand, Fuß ausdrehen, Hände zum Rücken in Gebetshaltung

(erleichtert verschränkte Arme), AA über das vordere Bein beugen, EA aufrichten

4. Kranich



5. aus der aufgerichteten Kobra beide Arme nach vorne, Handflächen nach vorne;



großer Armkreis zur offenen Seite über oben nach hinten; weniger Spannung: über unten

über Parsvottanasana hochkommen, Übung 3 – 5 zur anderen Seite.

6. Grätschstand, 7 Kreise, nach oben kleiner werdend.



7. Tadasana

