



der Schneidersitz

Yoga



der Hund

<p>der Atem = das Atmen einatmen, ausatmen das Einatmen, das Ausatmen</p>	<p>la respiration inspirer, expirer l'inspiration, l'expiration</p>
<p>Bewegungen : sich entspannen sich strecken sich dehnen sich drehen nach oben kommen Atem kurz anhalten spüren, fühlen bleiben</p>	<p>Mouvements : se détendre s'étirer s'étirer se tourner se relever (venir vers le haut) retenir un peu sa respiration sentir rester</p>
<p>Die Yogapositionen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - der Schneidersitz - der Vierfüßlerstand - der Katzenbuckel - der Hund - das Dreieck - die Liegeposition 	<p>les positions de yoga :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en tailleur - à quatre pattes - le dos rond - le chien - le triangle - allongé
<p>Richtungen ein, aus oben, nach oben ganz weit nach oben unten, nach unten ein Schritt nach vorne nach links, nach rechts durch die Nase durch den Mund die Gedanken gehen wie Wolken an uns vorbei beim Ausatmen kommen wir langsam hoch die Beine weit aufmachen die Beine übereinander legen</p>	<p>Directions : vers l'intérieur, vers l'extérieur en haut, vers le haut très loin vers le haut en bas, vers le bas un pas en avant vers la gauche, vers la droite par le nez par la bouche les pensées passent au-dessus de nous comme des nuages en expirant nous nous relevons lentement ouvrir grand les jambes; poser les jambes l'une sur l'autre</p>

<p>die Körperteile : das Gesäß der Bauch der Brustkorb die Hände die Hüfte der Kopf der Mund das Ohr das Schlüsselbein die Schulter der Wirbel; die Wirbelsäule</p>	<p>Les parties du corps : le siège le ventre la cage thoracique les mains les hanches la tête la bouche l'oreille la clavicle l'épaule la vertèbre; la colonne vertébrale</p>
<p>Adverbien : mental, körperlich, geistlich abwechselnd hüftweit tief weit ganz kurz langsam</p>	<p>Adverbes : mentalement, physiquement, spirituellement alternativement de la largeur des hanches profondément largement complètement, entièrement brièvement lentement</p>
<p>Weiteres... die Matratze das Kissen, das Yogakissen die Schwerkraft die Gedanken die Anspannungen in den Bauch einatmen</p>	<p>Autres... le matelas le coussin, le coussin de yoga la pesanteur les pensées les tensions inspirer 'dans le ventre'</p>