



*aṣṭāṅga*

*āsana*/Übung

a) Mittels Ansage das Einnehmen von Körperhaltungen (zum Beispiel *vrksāsana*, die Haltung "Ich bin ein Baum bewirken"), und

b) *citta vrtti nirodha* - außer den Worten der Ansage keinen gedanklichen Niederschlag/ keine Erinnerung - folgen zu lassen.