

Nichtidentifikation mit Körper und Bewusstsein

Die Streckung der Wirbelsäule - Weite erleben



1) Entspannungslage

Entspannen sie den Körper vollständig. Beobachten sie den Atem und bleiben sie wach und aufmerksam



2) stehende Kopf-Knie-Stellung und Halbmond im Stehen (im Wechsel)

Aus der Mitte des Rückens strecken, Schultern und Atem gelöst. Erst weit nach vorne strecken. Wenn möglich Hände auf den Boden. 1/2 Minute verweilen, dann in den Halbmond im Stehen hoch. Nicht im unteren Rücken einknicken, aus der Brustwirbelsäule nach hinten wölben. 2-3x im Wechsel



Zentriertheit im Handeln

Aus Aktivität entsteht Weite

Heiterkeit



3)

Andreaskreuz

In Arme und Beine wachsen. Aufmerksamkeit bleibt im Kreuzungspunkt (Herz)



4) Dreieck

Stabiler Stand, aus dem Nabelbereich kräftig zur Seite dehnen. Die Flanke ist maximal gedehnt. Nicht nach hinten oder vorne kippen. Beine gestreckt lassen.



5) Balance im Sitzen

Kurze Reihe fürs tägliche Üben:

“Spannkraft und Ausgeglichenheit”

Entweder ganze Reihe durchgehen oder: 1)+2) oder: 1)+2)+3)+4)+5)

Innere Ausgeglichenheit

Die Weite und Freiheit des Gedankens

weites Hinauswachsen



8) Baum

Gesamten Körper gut aufrichten. Arme waagrecht ausbreiten. Dann Hände in der Mitte zusammengeben. Konzentration auf die Mitte im Herzen.



7) Drehsitz



6) Vorübung zum Bogen

Strecken sie den Körper diagonal in die Länge. Wechseln sie drei mal die Seiten. (rechter Arm - linkes Bein, linker Arm - rechtes Bein)