



Fünfeck:

Auf die Zehenspitzen stellen, den Oberkörper wie vom äußeren Raum nach oben anziehen lassen, Oberkörper und Arme werden immer leichter.

Die Stellung 1 bis 2 Minuten halten.

Die Aufmerksamkeit länger im "Außen" zu halten stärkt die psychische Spannkraft. Das Nervensystem wird dadurch stärker und belastbarer.



Höhe der Atmung:

Die Hände hinter dem Rücken fassen. Falls das nicht möglich ist, das Shirt fassen, die Hände möglichst nahe zusammen führen.



Während der Drehung nach rechts mit dem Brustkorb nach oben wachsen. Die Stellung mit sanfter Längsstreckung aus der Mitte der Wirbelsäule etwa 1 Minute halten.

Beobachten sie den Atem, wie er an der Wirbelsäule aus- und einfließt.

Beide Seiten üben.

Eine ruhige Beobachtungskraft wird geschult



Dreieck:

Die Beine sind 1 Meter gespreizt.

Beide Arme seitlich in einer weiten Bewegung nach oben über den Kopf führen.

Dann aus der Mitte des Rückens nach oben wachsen und den Oberkörper zur Seite führen. Die Arme und der Nacken bleiben leicht.

Beide Seiten je eine 1/2 Minute halten.



Die eben beschriebene Übung nochmals ausführen, jedoch den Arm nach unten locker hängen lassen. Dann nochmal aus der Mitte der Wirbelsäule mit einem guten Impuls den Brustkorb herausheben und ein Stück weiter in die seitliche Ausdehnung führen.

Beide Seiten üben, je eine 1/2 Minute halten.



Die Übung wie eben beschrieben nochmals ausführen, dann aber mit einer Zugkraft aus dem oberen Arm weit den Oberkörper zur Seite hinaustragen lassen.

Nach der Übung ist ein gelöster und weiter Atemfluss erlebbar.



Stehende Kopf-Knie-Stellung:

Den Oberkörper locker nach unten hängen und durch ruhige Beobachtung vollkommen entspannen lassen. Die Stellung bis zu 2 Minuten halten.



Die Wirbelsäule wächst lang nach vorne raus



Wenn möglich werden die Hände auf dem Boden aufgelegt, wenn nicht möglich, berühren die Fingerspitzen den Boden.



baddha konasana:

Die Fersen nah zum Becken heranziehen. Vom unteren Rücken her gut aufrichten. Die Fersen fest zusammendrücken.

1 Minute halten.

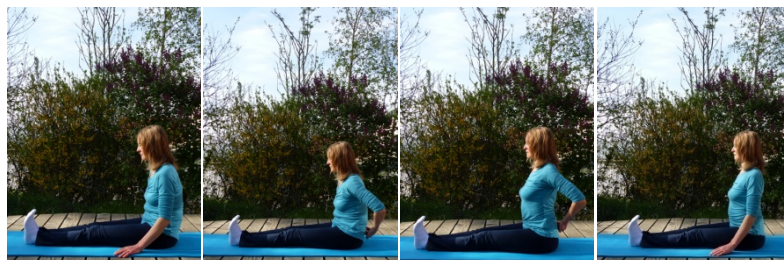
Die Stellung kann anstrengend sein. Man darf ins Schwitzen kommen.



Die Stellung wie eben beschrieben nochmal aufbauen, dann aber zusätzlich die Knie richtung Boden drücken.

Eine Empfindungsübung:

Locker Sitzen, dann mit einer Hand das Kreuzbein antippen, damit es sich aufrichtet. Mit dem aufrichten des Kreuzbeines gewinnt die Wirbelsäule eine sanfte Aufrichtedynamik. Sie trägt sich nun wie aus einer Eigendynamik selbst.





Einbeinige Kopf-Knie-Stellung:

Sitzend mit einem angewinkeltem Bein, der Oberkörper strebt lang nach oben.



In dieser Position gleiten die Beine lang am Boden aus, gleichzeitig wächst der Rücken bis zum Scheitel hoch.

Diese Stellung etwa 1 Minute gestalten.

Sanfte Empfindung des "Fließens" einer Dynamik in Beine und Rücken.



Mit dem Rücken über das ausgestreckte Bein lang hinauswachsen.



In der Endstellung wird die Stellung ca. 1 Minute lang gehalten. Der Rücken sollte sich nicht runden.

Schauen sie auf ihren Fuß und erleben sie die Länge des Beines. Bei ruhiger Betrachtung wird der Rücken sich weiter in die Länge ausdehnen wollen.



Einbeinige Kopf-Knie-Stellung:

Hier gibt es weitere Möglichkeiten zur Ausgestaltung der einbeinigen Kopf-Knie-Stellung.



Eine feine Abstimmung der Beine, die am Boden entlang ausfließen, mit dem Rücken, der bis zum Scheitel hochwächst, muss in Koordination entwickelt werden.



Die gelungene Koordination dieser beiden Bewegungen entlässt den Körper in die Bodennähe.





Weite Dehnung:

Sitzend mit gegrätschten Beinen, der Oberkörper strebt lang nach oben.



Die Hände hinter dem Rücken aufstellen, den Brustkorb nach oben anheben.

Wenn Möglich, heben sie das Becken vom Boden ab und gleiten weiter in die Grätsche.



Können sie die Füße fassen und dabei den Rücken gerade lassen?



Wenn ja, dann lassen sie die Beine am Boden in beide Richtungen lang werden und erleben gleichzeitig einen lang werdenen Rücken.



So koordiniert kommt der Oberkörper immer weiter nach unten.



Schildkröte:

Die Arme unter den Beinen durchreichen und mit Armen, Beinen und Rücken gleichzeitig ausfließend dem Boden annähern.

Achtung! Keinen Druck ausüben. Nur so weit gehen, wie der Körper sich widerstandslos dem Boden annähert.

Wenn sich Widerstände einstellen, können sie mit der Wirbelsäule bis zum Scheitel hochwachsen und dann erst wieder die weitere Bodennähe aufsuchen.

Im Rücken sollte sich kein Druckgefühl aufbauen, sondern die Wirbelsäule sollte sich zentrieren, d.h. der Rücken sammelt sich mehr zur Länge der Wirbelsäule hin. Dadurch bleibt er geschmeidiger und kann die Bewegung in eine weitere Ausgestaltung führen.

