

Wichtig ist:

Anrufbeantworter einschalten, nicht ans Telefon gehen. Nicht stören lassen. Vorgenommene Haltezeiten einhalten. Zwei mal pro Woche eine viertel Stunde üben.

Zum Beispiel:

Kurze Besinnung im Sitzen. Beobachten des Atems, die Wirbelsäule aufrecht halten.

1. Die Zehenspitzenstellung

Drei mal ausführen.

1. Die Füße sind zusammen, die Oberschenkel horizontal zum Boden gerade nach vorn ausgerichtet. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Rücken sollte exakt 90 ° betragen. Die Arme langsam seitlich hochführen. Dabei den Atem entspannt lassen, den Schulter- und Nackenbereich unten und möglichst entspannt lassen. Auf das Herz als Mittelpunkt der Bewegung achten. Die Arme in „V“ Stellung belassen.
2. Wie oben. Die Arme sind durchgestreckt, aber bleiben leicht wie auf Wolken getragen. Man kann wahrnehmen, wie sich die Wirbelsäule sanft in die Höhe streckt und unmerklich länger zu werden scheint, während man die Arme hebt. Frei atmen. Dann die Hände vor der Brust zusammen legen. Auf die Aufrichtung der Brustwirbelsäule aus dem Herzbereich achten. Innerlichkeit und Ruhe drücken sich durch diese Haltung aus.
3. Ein Gedanke soll durch die Haltung zum Ausdruck kommen. Als Gedanken kann man Angaben aus dem Buch „Die Seelendimension des Yoga nehmen“. Zum Beispiel einen, der den Zusammenhang von (seelisch gemeintem) Herzen, Brustwirbelsäule und innerer Empfindung wiedergibt:
„ Das lebendig entfaltete Herz schenkt eine gelöste Brustwirbelsäule und diese schenkt weiterhin wieder ein Gefühl des In-sich-selbst-Aufgerichtetseins bei gleichzeitig bestehender Innerlichkeit und einem ersten Gefühl der Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen.“ (H. Grill)
 Das Ziel wäre, die Empfindung lebendig zu machen.

2. Das Andreaskreuz

1 – 3 mal ausführen

Beine hüftbreit grätschen. Arme heben, Daumen nach außen. Die Handflächen zeigen nach hinten. Nun den Kreuzespunkt im Körper suchen. Wenn man ihn wahrnimmt (etwa zwischen Magen und Herz) auf die Zehenspitzen heben. Deutlich die Kreuzform bestehend aus zwei Diagonalen wahrnehmen.

Seelische Ebene: der Kreuzpunkt bezeichnet noch einmal die seelische Mitte unserer Persönlichkeit im Herzbereich (wie die Zehenspitzenstellung), die Gliedmassen deuten aber schon weit nach außen in die Peripherie. Mitte und Peripherie sind beide als Empfindungen in dieser Übung enthalten.

3. Das Dreieck , 3 mal ausführen. Evtl. in der Fachliteratur nachlesen.