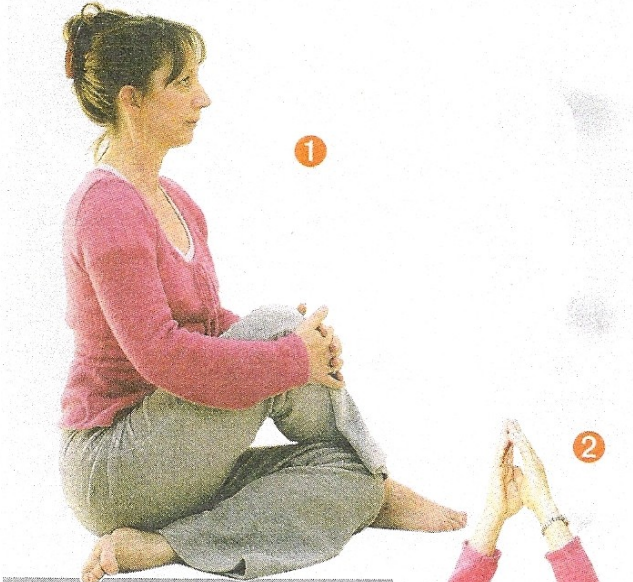


SERIE: TEIL 3 - INNERE STABILITÄT ERMÖGLICHT ÜBERSICHT UND FÜHRUNGSKRAFT

Blick auf den Körper

Birgit und Frieder Bauer haben für „Gesundheit!“ eine vierteilige Übungsserie erarbeitet. Jede Folge kann einzeln für sich stehen, alle vier zusammen ergeben eine Unterrichtsstunde von ca. 90 Minuten. Die Serie ergibt die Möglichkeit, Übungen aus dem Yoga auszuprobieren.

fühlt es sich an, als ob die Beine einen geschlossenen Kreis um den Sitz bilden. Beobachten Sie diese Geschlossenheit für eine Minute. Üben sie beide Seiten.



❶ **Der halbe Drehsitz**

Erster Schritt: Diese Übung kräftigt die Wirbelsäule und richtet sie auf. Nehmen Sie die abgebildete Sitzhaltung ein. Beachten Sie die Beine. Sie sind mit dem Körper verbunden. Sie können mit den Armen einen leichten Zug ausüben, so dass die Wirbelsäule sich von unten nach oben sensibel, sanft, aber klar aufrichtet. Die Schultern bleiben gelöst und der Atem fließt natürlich weiter.

Bleiben Sie mit dem Bewusstsein im unteren Bauch, etwa zwischen den Hüftknochen und ganz unten im Rücken. Halten Sie die Stellung etwa ein bis zwei Minuten, dann die Seite wechseln.

❷ **Halber Drehsitz II**

Zweiter Schritt: Die Arme werden nun über den Kopf gehoben. Beachten Sie noch einmal die Beine und den Sitz in der Mitte. Lassen Sie den Atem entspannt.

Wenn Sie wieder zu den Beinen und dem Unterleib hindenken,

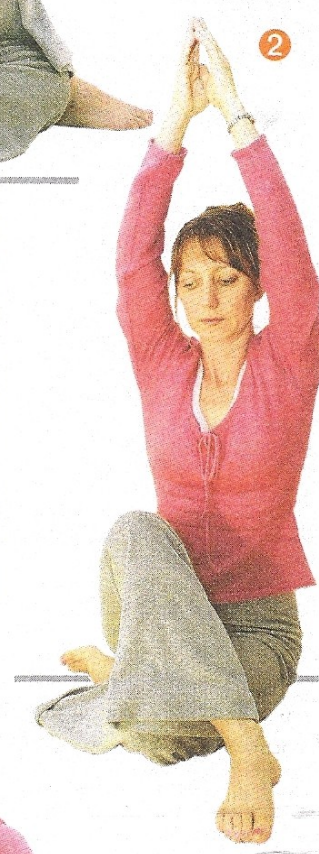
❸ **Halber Drehsitz**

Nun drehen Sie den Oberkörper von der Hüfte aus nach rechts. Stellen Sie den rechten Arm ab, ohne sich abzustützen. Die Aufrichtekraft der Wirbelsäule kann mit der Zeit die Stellung selbst halten. Der linke Ellenbogen übt einen leichten Druck aus, so dass der Oberkörper weiter in die Drehung kommt. Den Kopf mitdrehen, den Atem entspannen und ruhig werden. Zentrieren Sie die Aufmerksamkeit in der Stirn zwischen den Augenbrauen. Wie von einer erhöhten Position können Sie nun auf ihren eigenen Körper in seiner zur Ruhe gekommenen Form blicken. Die Übung schenkt ihnen eine Stimmung von Zentrierung, Ruhe und Übersicht, die die Führung des Lebens erleichtert.

Yogastudio Bauer „Die Seerose“,
Gartenstraße 10a, 78315 Radolfzell,
Telefon 07732/ 943282

ZUR AUSFÜHRUNG

Nehmen sie sich vor allem Zeit und Ruhe, um die Übungen mit feiner Empfindsamkeit kennen zu lernen. Es ist ein langsames Hineinfinden. Beobachten Sie ruhig in Übung 1 die Dynamik der Beine. Sie ist nicht streng, sondern fein, leicht, fließend und zwanglos. Diese Dynamik setzt sich in den unteren Rücken fort und ist sehr heilsam. Üben Sie jede Seite zwei- bis dreimal. Lassen Sie den Atem frei, so dass kein Zwang entsteht.



Bilder: Hanser