

SERIE: TEIL 4 (SCHLUSS) AUFRICHTEN UND NACH AUSSEN BLICKEN



ZUR AUSFÜHRUNG

Wesentlich bei dieser Übungsweise ist es, wie Sie sich mit ihrem Denken, Fühlen und Wollen zu den Übungen in Beziehung bringen. Eine mentale Vorbereitung mit wachem Denken, empfindsamem Fühlen und entschlossenem Handeln machen diese Übungen zu Bewusstseinsübungen. So steht eine seelische Aktivität in einer geordneten Beziehung zur körperlichen Ausführung. Ein solches Beziehungsverhältnis wirkt heilsam. Bilder: Hanser

Geist & Körper

Diese Serie gibt Ihnen die Möglichkeit, zu Hause einmal in aller Ruhe Übungen aus dem Yoga auszuprobieren. Die Radolfzeller Yogalehrer Birgit und Frieder Bauer haben hierfür eine vierteilige Übungsserie erarbeitet. Jede Folge kann einzeln für sich stehen, alle vier ergeben eine Unterrichtsstunde von ca. 90 Minuten

1 Schiefe Ebene

Beginnen Sie im Sitzen mit ausgestreckten Beinen und richten Sie den Oberkörper aus der untersten Wirbelsäule gerade auf. Die Handflächen stabil auf dem Boden aufsetzen, die Finger zeigen nach hinten. Wölben Sie die Brustwirbelsäule etwas heraus und gehen Sie dann, fest entschlossen und mit einer leichten Dynamik, in die größtmögliche Durchwölbung der Wirbelsäule. Die Atmung fließt natürlich und frei, sie kann heftiger werden. Halten Sie die Stellung für ca. 15–30 Sekunden. Nehmen Sie danach die Entspannungslage ein

2 Das Pferd

Beginnen Sie im Stand. Spüren Sie den Boden unter ihren Füßen. Sie stehen sicher auf der Erde. Für die leichtere Variante setzen Sie das rechte Knie auf den Boden und balancieren Sie in dieser Haltung, wie es Birgit vormacht. Falten Sie dann die Hände vor der Brust und achten

Sie darauf, wie sich die Wirbelsäule in die Vertikale aufrichtet. Der Atem bleibt dabei frei im Fluß und die Stellung wird mehr als luftig erlebt. Das Pferd ist schnell wie der Wind und berührt im schnellen Galopp scheinbar kaum den Boden. Wechseln Sie nach ca. 30 s zur anderen Seite.

3 Entspannungslage

Legen Sie sich auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Bleiben Sie aufmerksam in der Gegenwart. Die Augen können geöffnet oder geschlossen sein. Wichtig ist es „wach“ zu bleiben, die rhythmische Bewegung der Bauchdecke zu beobachten und den Körper in der entspannten Ruhe wahrzunehmen. Beim Einatmen heben sich Bauchdecke und Brustkorb, beim Ausatmen senken sie sich. Differenzieren Sie klar: die Wachheit des Bewusstseins, die rhythmische Bewegung der Atmung, die Ruhe des Körpers. Verweilen Sie ca. 4 bis 7 Minuten.