

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz in Ihrer Wohnung oder in der freien Natur. Sie müssen nicht alleine üben! Es ist für alle in ihrem Haushalt gut!

Grätschen Sie die Beine zu einem soliden und stabilen Stand. Lassen Sie die Arme entspannt hängen. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung nach Außen und zu sich selbst, zum Zentrum der vertikalen Achse der Wirbelsäule, etwa auf Höhe des Zwerchfells, sowie auch zum frei und entspannt fließenden Atem.

Führen Sie sodann beide Arme mit einer gelösten, empfindsamen, das Luftelement ertastenden Geste, über den Kopf nach oben, sodass sich die Handflächen berühren.

Führen Sie den linken Arm zur linken Seite und halten ihn waagrecht. Die Handfläche zeigt nach unten. Der rechte Arm zeigt weiter vertikal nach oben, so, dass sich ein rechtwinkliges Dreieck durch ihre ausgestreckten Arme ergibt. Bleiben Sie im Schulter-Nackebereich gelöst und entspannt



(Bild 1) Vorbereitende Körperhaltung zum Dreieck. Bitte ohne „Hohlkreuz“.

Heben Sie im nächsten Schritt den Brustkorb etwas über die Magengrube nach oben hinaus, so dass das Gefühl einer ersten Freiheit der Atmung im Bereich der untersten Rippenbögen, bzw. des Zwerchfells entsteht.

Streben Sie dann aktiv, aber nicht zu zwanghaft mit frei fließendem Atem weit mit dem rechten Arm hinaus auf die linke Seite. Die Schultern dabei nicht hochziehen, sondern den Nacken möglichst entspannt lassen.

Der linke Arm bzw. die linke Handfläche berührt nur leicht die Aussenseite des linken Beins, ohne sich aufzustützen. Kehren Sie, nach ca. 15 - 20 Sekunden des Haltens in dieser Position, wieder zurück. Die Handflächen finden wieder zusammen und berühren sich in der Mitte, über dem Kopf.

Führen Sie im Anschluss daran die Übung nach rechts mit dem linken Arm aus. Wiederholen Sie im rhythmischen Wechsel - einmal weit nach links hinausgreifend, einmal weit nach rechts hinausgreifend - die Übungsfolge je nach individuellen Möglichkeiten 3-5 Mal.

