

4. Kursstunde Atem 2

Impuls

Die Kunst der an mich angepassten Schritte – in Anlehnung an „Die Kunst der kleinen Schritte“ von Antoine de Saint-Exupéry

Ich bitte um Kraft für das rechte Maß, dass ich den Tag bewusst wahrnehme, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte und Raum finde für Augenblicke der Stille.

Lass mich erkennen, dass die Gegenwart zählt, Vergangenes ist geschehen, Zukünftiges wird es erst. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Lehre mich, die Reibungen des Lebens zu akzeptieren.. Schenke mir die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und so genannte Rückschläge eine hilfreiche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

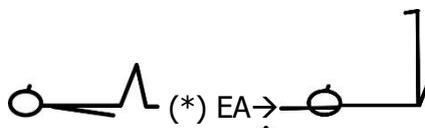
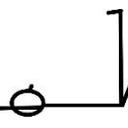
Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

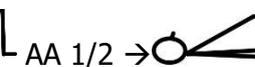
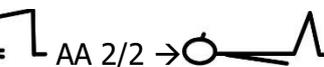
 Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)

 Mobilisierung der Hüfte

Diagonale Dehnung

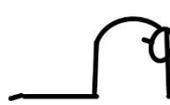
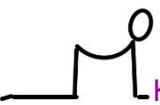
 (*) EA →  diagonal, Ferse dehnt
AA →  Bein ablegen mit gestreckten Zehen
EA →  diagonal dehnen, Zehen strecken
AA →  (*) im Wechsel zu beiden Seiten mehrere Male wiederholen

Schulterbrücke

 EA →  AA 1/2 →  AA 2/2 → 
später die AA auf drei Teile: AA 3/3 →  oder 

Dehnung der Beinrückseite im Sitzen/sanfte Vorbeuge

Mobilisierung der Schultern

 Katze (AA)  Kuh (EA)

Karana Adho mukha svanasana





Ausgleich Krokodil



Wechselatmung Nadi shodana – Variante mit Händen auf Beinen: wechselseitige Atmung visualisieren. Wenn möglich Ausatmung etwas verlängern (EA vier innere/leise Zählzeiten, AA sechs/acht innere/leise Zählzeiten)

Namaste



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthle Seminare