

5. Kursstunde Atem 2

Impuls

Heranführung an die Tibetische Niederwerfung

In dieser Übungsabfolge (karana) spiegelt sich das Auf und Ab des Lebens wider.

Hingabe ~ Annahme ~ Loslassen ~ Finde Ruhe und Sammlung ~ erfahre Sanftheit und Hingabe ~ überlasse Dich ganz dem Rhythmus des Ablaufs ~ verlängere Deinen Atem, besonders den Ausatem ~ halte alle Gelenke beweglich ~ komme in die Erfahrung einer langen, fließenden Bewegung

Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

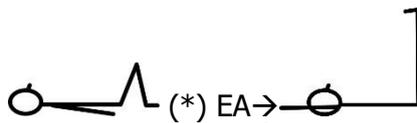


Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)



Mobilisierung der Hüfte

Diagonale Dehnung



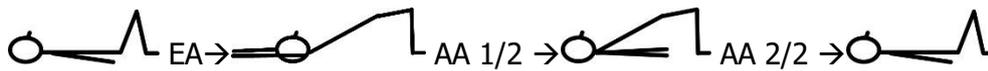
diagonal, Ferse dehnt

AA → Bein ablegen mit gestreckten Zehen

EA → diagonal dehnen, Zehen strecken

AA → (*) im Wechsel zu beiden Seiten mehrere Male wiederholen

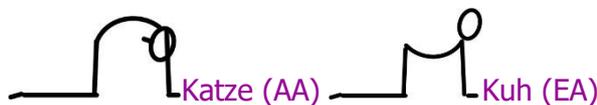
Schulterbrücke



später die AA auf drei Teile: AA 3/3 → oder

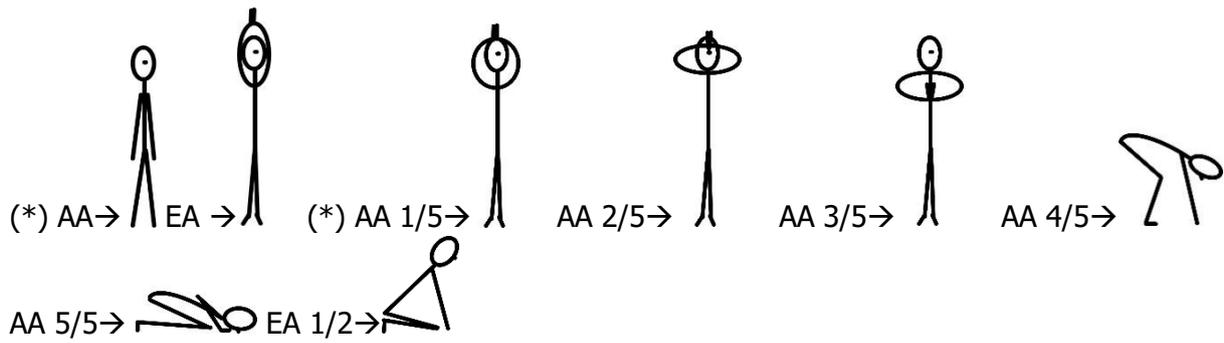
Dehnung der Beinrückseite im Sitzen/sanfte Vorbeuge

Mobilisierung der Schultern

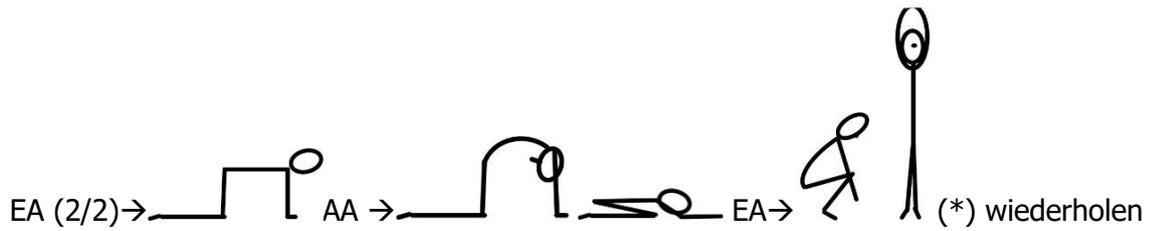


Erster Teil der Tibetischen Niederwerfung





Übergang zurück zum Stehen



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

