

6. 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"



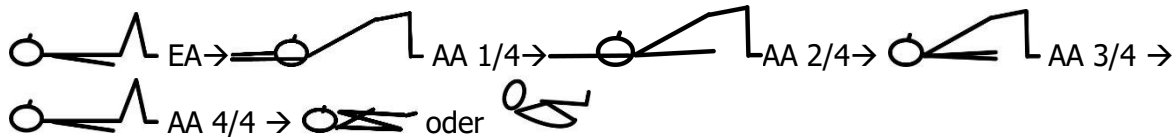
Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)



Mobilisierung der Hüfte

Seitgleiche und Diagonale Dehnung im Liegen

Schulterbrücke AA mit vier Bewegungen

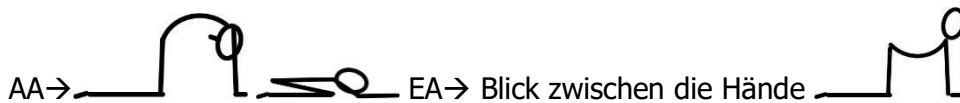


Dehnung der Beinrückseite mit Gurt im Liegen/im Sitzen als sanfte Vorbeuge



Mobilisierung der Schultern mit Gurt

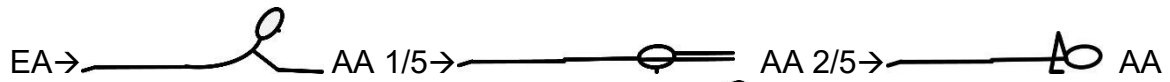
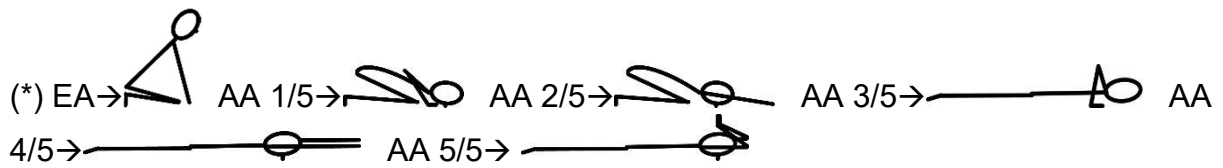
Katze/Balasana/Kuh



Blick zwischen die Hände



Zweiter Teil der Tibetischen Niederwerfung



Ausgleich Krokodil



Wechselatmung Nadi shodana

wechselseitige Atmung mit Händen geführt. Wenn möglich Ausatmung verlängern (EA 4/Atemfülle 2/AA 6)

Namaste



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare