

7. Kursstunde Atem 3

Atme ! Du bist lebendig!

Aus Thich Nhat Hanh : Das Wunder des bewussten Atmens

Atme, und du weißt: Du bist lebendig.

Atme, und du weißt: dass alles dir zu Hilfe eilt.

Atme, und du weißt: Du bist die Welt.

Atme, und du erkennst, dass auch die Blume atmet.

Atmest du für dich, so atmest du für die Welt.

Atme Mitgefühl ein und Freude aus.

Atme, und sei eins mit der Atemluft.


Atme, und sei eins mit dem dahinströmenden Fluss.

Atme, und sei eins mit der Erde, auf der du wandelst.

Atme, und es schwindet jeder Gedanke an Geburt und Tod.

Atme, und du erkennst, dass Unbeständigkeit das Leben ist.

Übungen.

 Namasté

Ankommen im Sitzen - Beckenschaukel zur Aufrichtung





EA → Arme heben AA → Arme senken mehrere Wiederholungen

EA → wachsen / Mitte AA → Drehung aus Rumpf und Kopf

„Was ist neben mir?“ mehrere Wiederholungen


EA → weite Aufrichtung AA → klein einrollen / Katze -"-

Karandas im Stand

EA  AA  EA  AA  alternativ Halbe Vorbeuge





später Beindehnung  Gesicht auf Vorderfuß und

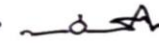


Beine sanft verlängern

EA  AA  EA bleiben, lang zw. Händen & Stöß AA 





Kaasa


EA →  EA →  AA →  ^{Schultergürtel und}
oberen Rücken erden EA → 
ausgehend vom Bereich
zw. Schulterblättern

AA →  EA →  AA →  zu beiden Seiten
wiederholen

ardha salabhasana - Halbe Henschrecke

 ? Stim aufgelegt, Handrücken zum Boden, Becken erden
Beine Hüftgelenksweit auseinander, Fußspann erden → EA

 AA Oberkörper anheben aus der Kraft des Rückens
EA verweilen

 AA rechtes Bein anheben, gedehnt, wenige centimeter
EA verweilen

 AA ablegen

zu beiden Seiten wiederholen



cakravakasana


 AA ~~balasana~~ EA  in balasana Atemzüge verweilen


Vorbenge paschimottasana

 mit Gurt

Schulterbrücke mit Block gestützt  statisch

Windlösende Haltung AA →  Knie ran EA →  Knie weg

 Krokodil mit „Armen im Rechteck“

 Schlupfentspannung und Wechselatmung im
Liegen. Visualisiertes Wechselatmen über Füße und
Körperseiten.

