

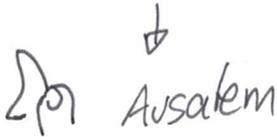
In der letzten Übungsstunde vor den Ferien haben wir das Training mit dem Beckenboden mit praxistauglichen Vinyasa geübt.

Beim bereits bekannten Ding-Namaskār „Gruß an die Himmelsrichtungen“ versuche den Schwerpunkt auf die ruhige, vollständige Ausatmung zu legen und übe mit „leerer“ Lunge zu bewegen:



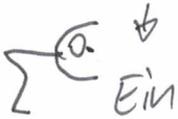
Einatem

Hände verschränkt mit Handflächen nach oben, bei Schulter-, Nackenspannung angepasst in die Streckung,



Ausatem

Vorbeuge mit leicht gebeugten Knien um mit den Händen (bzw. Fingerspitzen) die Erde zu berühren, Kontakt zur Erde mit Händen und Füßen spüren



Ein

Aufrichten mit ausgestreckten Armen in die Waagrechte, in den Raum spüren



aus

In die angepasste (Knie!) Hocke gehen, ruhig vollständig ausatmen, Bauch nach innen, Beckenboden nach oben ziehen

leer



ein/
aus

Füße am Boden, mit Kraft in Oberschenkeln nach oben kommen mit „leerer“ Lunge, nach oben strecken, ausatmend Hände in Namaskar zur Herzmitte und Mantra bzw. mental: ich grüße die kosmischen Kräfte des Ostens (Südens, Westens, Nordens) und bitte um Kraft und Unterstützung für meinen Weg > im Uhrzeigersinn ein Viertel drehen usw.



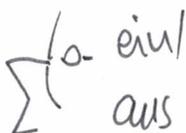
ein

Im Osten angekommen die Hände nach oben, Gesicht nach oben wenden, dem Himmel zugewandt Mantra bzw. mental: ich bitte die Kräfte des Himmels um Kraft und Unterstützung für meinen Weg



aus

Gefaltete Hände nach unten mit Fingerspitzen die Erde berühren. Mantra bzw. mental: ich bitte die Kräfte der Erde um Halt und Unterstützung auf meinem Weg



ein/
aus

Arme waagrecht ausgestreckt halb aufrichten, Handflächen geöffnet in den Raum, der dich umgibt. Mantra bzw. mental: ich bitte die Kräfte des Raumes, der mich umgibt um Hilfe und Unterstützung auf meinem Weg.



aus/
ein

In Stehhaltung mit Namaskār innehalten.

Wie besprochen eignet sich diese Übung gut, um sich zu erden und im Raum zu stabilisieren.