

Annäherung zumerspüren der Beckenbodenmuskulatur

Im Sitzen getrennt voneinander zuerst die Scheidenmuskulatur/Hodenheber spürend anspannen und lösen, dann den Afterschließmuskel ebenso und danach den Damm (wie die Brücke dazwischen) auf die gleiche Weise spürend anspannen und lösen.

Im nächsten Schritt auf die gleiche Weise üben in Verbindung mit dem Tönen der Konsonanten:

Scheidenmuskulatur/Hodenheber mit **P/** Dammbereich mit **T** und Anus mit **K**

Versuche die gleiche Übung im Stehen, achte darauf die Füße gut in Verbindung mit der Erde und die Knie leicht gebeugt zu halten, die Bein- und Gesäßmuskulatur bleibt entspannt!

Hinführung zu **Aśvinī Mudrā**

Durch Veränderung der Fuß- und Beinstellung können wir die einzelnen Muskelgruppen besser erspüren und verhindern ein unnötiges Anspannen der Bein- und Gesäßmuskulatur



Nur Schließmuskel (Anus)

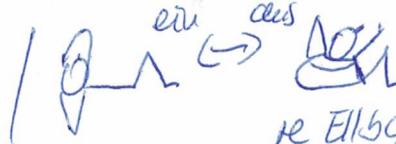
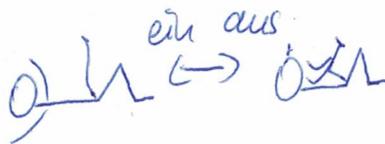


nur Genitalregion



Anus/Damm/Genitalregion

Jeweils mit Ausatmung anspannen und einatmend loslassen. Beim Ausatmen den unteren Rücken an die Erde anschmiegen, beim Einatmen Brustraum weiten, unterer Rücken löst sich von Erde.



re Ellbogen an linkes Knie! Wechsel

Dazwischen den Bedürfnissen entsprechend verschiedene Ausgleichsübungen!

Versuche dich sanft diesem Bereich zu nähern.

Das Ziel bei **Aśvinī Mudrā** wird sein, die Beckenbodenmuskulatur sanft in Richtung Nabel zu „bewegen“ ohne unnötige Anspannung der Bein-, bzw. Gesäßmuskulatur.

Abschließend im Sitzen mit lockernden Armbewegungen in den natürlichen Atemfluss gelangen.



Gewahrsein der Sitzfläche und Füße auf der Erde. Widerstandskraft der Erde wahrnehmen.

Mantra: Die Erde trägt mich bzw. om hrīm ādhāraśaktyādibhyo namah

Diese tragende Kraft der Erde als aufrichtende Kraft im Körper spüren, dabei das Gewicht an die Erde abgeben.

Aufmerksamkeit zum natürlichen Atemfluss lenken. Die Einatmung beginnt an der Nase und du folgst dem Atem mit achtsamem Bewusstsein. Er führt dich in den Atemraum im Körper. Dort bemerkst du das Ende der Einatmung, verweile kurz in der Stille und hier beginnt die Ausatmung. Folge dem Atem wieder zurück zur Pforte (Nase) und versuche in der Atemstille den Raum davor wahrzunehmen.

Wie in den Stunden davor geübt, versuche dies spürend wahrzunehmen, ohne Ziel, Anforderung usw.

Lass es geschehen und bleibe wach es zu erfahren.

Nur für Unterrichtszwecke im Yogastudio Yogavihara