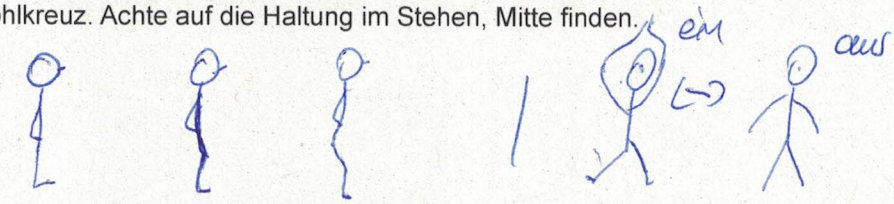
KW 45/46

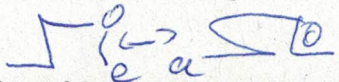
Füße beckenbreit im Gewahrsein ankommen: die Erde trägt mich, Körper wird still, Gliedmaßen ruhig

Knie locker, Oberschenkel und Gesäßmuskel locker, Hände an den Hüften, Fingerspitzen nach vorne, Daumen nach hinten. Achtsam Becken kippen nach vorne, bewusst in Mitte aufrichten und in Richtung Hohlkreuz. Achte auf die Haltung im Stehen, Mitte finden.

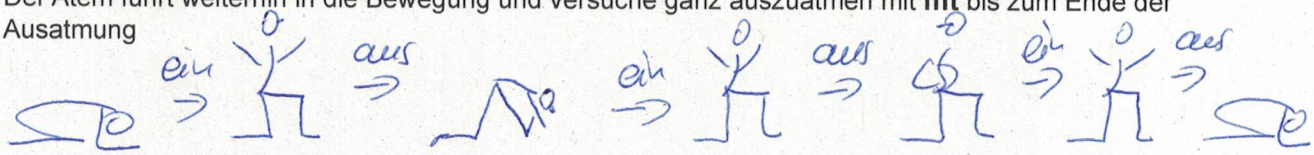


Arme heben, Fingerspitzen berühren sich, vermeide Spannung in Schultern und Nacken, Ausatmend mit Handflächen zum Boden zeigend Arme senken > **Folge dem Atem mit der Bewegung**

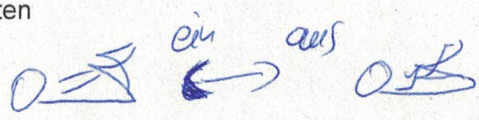
Erweitere die Bewegung: über die Seite Arme heben, nach vorne senken, über vorne heben und über die Seite senken und folge weiter ruhig dem **Atem mit der Bewegung**



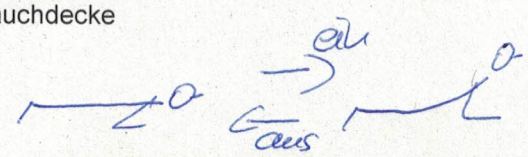
Der Atem führt weiterhin in die Bewegung und versuche ganz auszuatmen mit **ffft** bis zum Ende der Ausatmung



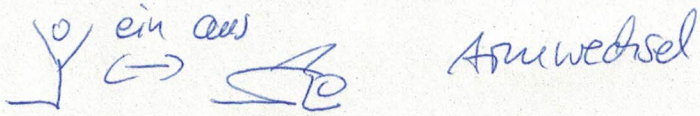
In der letzten Position (Drehung) nimm die natürliche Pause nach der Ausatmung wahr, nicht Atem anhalten



Ruhiger Atem, Ausatemlänge zählen, verlängere behutsam die Dauer der Ausatmung mit Hilfe der Bauchdecke



Lasse den Einatem ruhig kommen und nimm die Weite im Brustraum wahr



Dem Atem folgen wie zu Beginn, bewahre die Weite im Brustraum beim Einatmen

Werde ruhig im Sitzen, spüre den Halt der Erde in der Kraft der Aufrichtung, komm mit der Aufmerksamkeit zum Atem, werde still.

Mantra: Liebe atme ich ein – Liebe atme ich aus