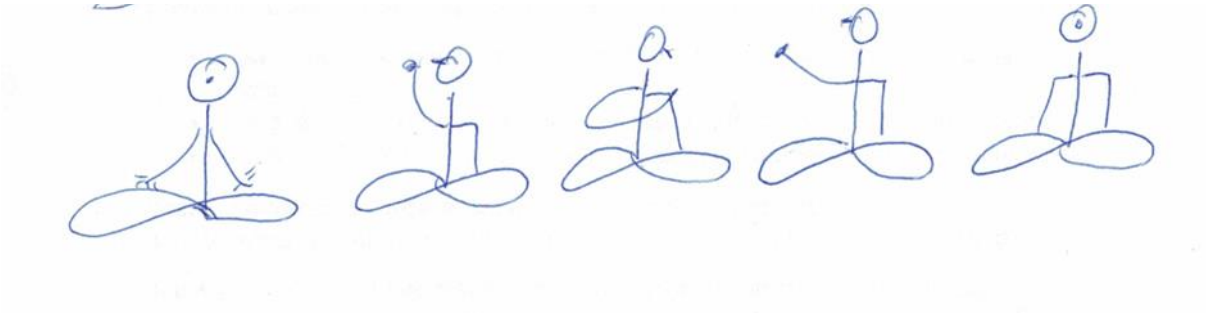
KW 48

Stabil sitzen, auf dem Stuhl oder in einer bequemen Sitzhaltung auf der Erde. Den Rücken aufgerichtet halten, unnötige Spannung vermeiden.

Zur Erde spüren, die tragende Kraft der Erde über die Füße und Sitzfläche wahrnehmen.

Diese Kraft dient uns für die Aufrichtung im Rumpf. Wir können dies in der Rückseite des Körpers wahrnehmen. Gleichzeitig hilft uns diese Kraft, die Vorderseite des Rumpfes weich zu halten (Bauchraum) und im Brustbereich Weite zu erfahren. Die Hände lassen wir entspannt auf den Oberschenkeln ruhen, die Handflächen sind nach oben locker geöffnet. Wir wenden uns dem Atem zu und nehmen im Kommen und Gehen des Atems die Bewegung im Körper wahr.

Spürst du dabei Spannung in Bereichen des Körpers (Nackenbereich, Schulterbereich, BWS oder LWS, Gliedmaßen) versuche Gleichmut zu halten, beim Betrachten des Atems zu bleiben mit der Vorstellung, dass mit dem Ausatmen Spannung abfließen kann.



Berühre dann sanft mit der Spitze des rechten Zeigefingers die Spitze des rechten Daumens, die anderen Finger halte nach Möglichkeit gestreckt, ohne sie zu dehnen. Richte den Blick in die rechte Hand und halte die Augen ruhig auf die Hand gerichtet, während der Übung.

Dem ruhigen Atemfluss folgend hebe dann einatmend die rechte Hand bis Augenhöhe, der Blick bleibt im Mudrā verhaftet, ausatmend bewege die rechte Hand zur linken Schulter, einatmend wieder zurück, dabei kannst du nach Möglichkeit den Arm weiter zurückbewegen, um die Brustseite zu dehnen. Ausatmend senkst du dann die Hand wieder in die Ausgangsposition auf dem Oberschenkel liegend und löse die Fingerhaltung. Betrachte weiter den Atem, ruhig ein und aus und wiederhole die Übung genauso mit der linken Hand, die Spitze des linken Zeigefingers berührt die Spitze des linken Daumens, die restliche Finger halte leicht gestreckt, ohne zu dehnen.

Bleibe in der Bewegung achtsam im Körper um Spannung, Blockade usw. zu spüren. Gehe immer nur so weit in die Bewegung damit du in Leichtigkeit und Wohlgefühl kommst. Halte den Blick im Mudrā, ohne zu fixieren und folge deinem natürlichen Atemfluss.

Natya Shastra beschreibt die Entstehung eines Bhāva „Wo die Hand hingeht, dahin gehen die Augen, wo die Augen sind, dahin gehen die Gedanken, wo die Gedanken sind, da entsteht Bhāva und aus Bhāva entsteht Rasa (Essenz, um zu kreieren schöpft Gott aus Rasa.) Quelle: Yoga und Gefühle; Anjali und R. Sriram; Theseus Verlag)