



Übungspraxis Herbst 2013

Diese Übungspraxis ist für meine Teilnehmer gedacht. Bitte achtet beim Üben auf eure Grenzen und geht eigenverantwortlich mit dieser Praxis um, da ich keine Verantwortung für eigenes Üben übernehmen kann.



Richte dich im Stand ein und aus. Atme einige Male ruhig und tief ein und aus und komme dadurch ganz in diesem Moment an.



Einatmend (EA) drehe die Daumen nach außen und hebe deinem Brustkorb aktiv.



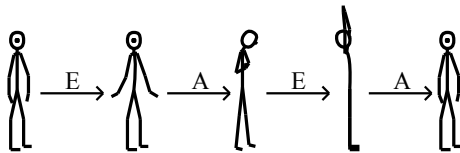
Ausatmend (AA) lege deine Hände vor dem Herzen aneinander und neige deinen Kopf.



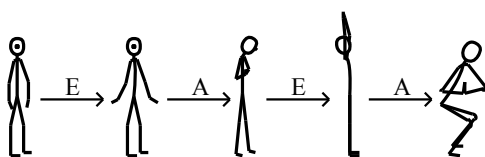
EA hebe deine Hände, über die Tiefe, in die Weite, in die Höhe.



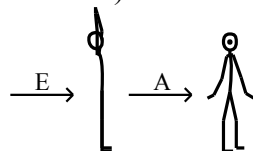
AA die Arme sinken lassen.



Vier Mal wiederholen.

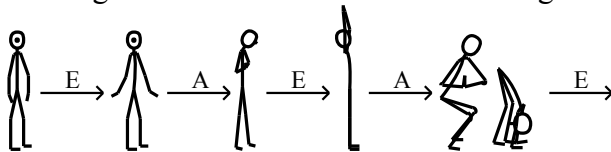


Füge utkaṭāsana hinzu und verweile in dieser Haltung. Spiele mit deinen Armen (Raum schaffen).



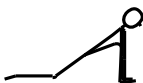


Wiederhole es einige Male.



Mit der nächsten AA gehe über ardha utkaṭāsana in die Vorbeuge. Komme in deine Vorbeuge evtl. lege die Hände auf die Knie und beuge dich vor.



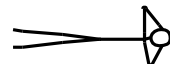
Rechte Fuß geht einen großen Schritt zurück, Knie ablegen, Spann auflegen, Brustkorb heben, evtl. hebe die Arme auf Schulterhöhe



und bleibe einen Atemzug in dieser Haltung.  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E} 



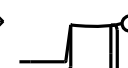
\xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}
Vierfüßler, Zehen aufstellen  schiebe die Arme weit nach vorne und




gehe in den Vierfüßlerstand  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}



 Lege deine Stirn auf deine Hände und hebe Arme, Hände und Kopf vom Boden,





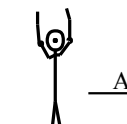
\xrightarrow{A}
wieder ablegen  2x wiederholen.






\xrightarrow{E}  Kopf, Brustkorb heben Druck der Hände gegen den Boden und in den

Vierfüßler kommen  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}  Zehen aufstellen \xrightarrow{A} hebe

die Knie leicht vom Boden  \xrightarrow{E}  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}

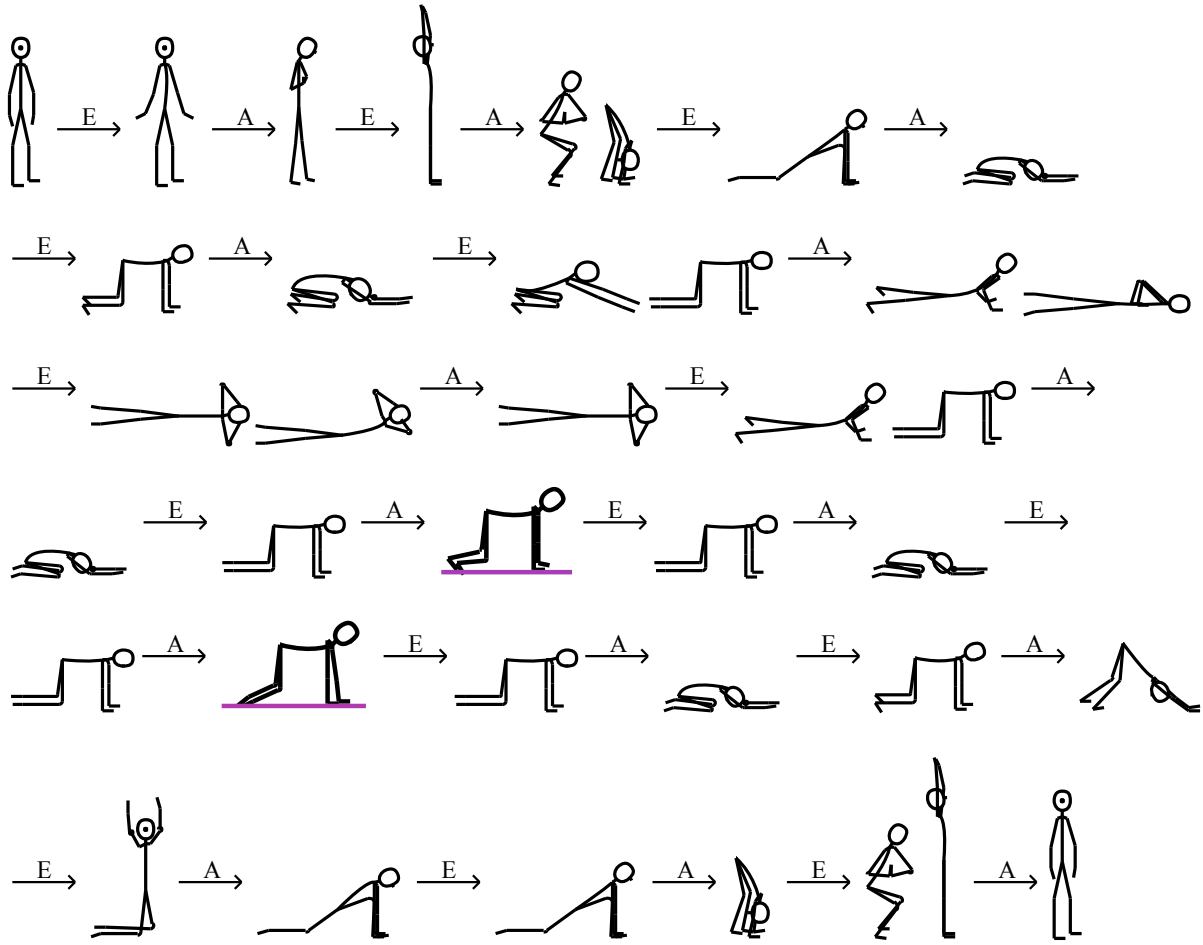
 \xrightarrow{A} Fußrücken liegen auf, \xrightarrow{A} hebe die Knie leicht vom Boden. 

\xrightarrow{E}  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}  \xrightarrow{A}

 \xrightarrow{E} Kopf und Brustkorb heben  \xrightarrow{A}  \xrightarrow{E}  \xrightarrow{A} 



Der Ablauf als Ganzes



Komme in eine Haltung deiner Wahl und spüre nach. Wie wirkt sich dieser Ablauf auf deinen Körper, deiner Atmung und auf deinen Geist aus? In wie weit bist du bei dir, in diesem Moment angekommen?