

Übungsreihe Nr. 1

1. Anfangsentspannung in der Rückenlage
2. Rückenlage, Atemübung „Bienensummen“: 8 x auf den Ton „sssssss“ ausatmen, durch die Nase einatmen
3. Rückenlage, Bärhaltung: Arme und Beine senkrecht zur Decke anheben, mit den Fuß- und Handgelenken kreisen
4. Bauchlage, Kobra: Stirn zum Boden legen, Hände und Unterarme neben dem Brustkorb ablegen, Ellenbogen dicht zueinander bringen, einatmend den Kopf und Oberkörper anheben, ausatmend senken, 8 x, beim 8. Mal in der erhobenen Haltung bleiben und den Atem fließen lassen, ca. 10 Atemzüge lang
5. Seitenlage: Körper bildet eine Linie, Arme und Beine sind gestreckt, einatmend oberen Arm und oberes Bein anheben, ausatmend senken, nach achtmaliger Wiederholung Arm und Bein angehoben halten, solange es angenehm ist, dann senken, auf beiden Körperseiten üben
6. Sitz mit gekreuzten Beinen, Yoga-Mudra: rechte Hand fasst linkes Handgelenk hinter dem Rücken, ausatmend Oberkörper nach vorn beugen, Kinn angezogen halten (Hinterkopf und Rücken sind geradlinig), damit die Beugung aus dem unteren Rücken heraus geschieht, einatmend Oberkörper aufrichten, 8 x, dann gebeugt bleiben, Kopf senken, während der Atem von selbst kommt und geht, zum Schluss einatmend mit angezogenem Kinn aufrichten
7. Sitz, Tisch: Füße aufstellen, Hände neben dem Gesäß auf dem Boden aufstützen, einatmend das Becken so weit anheben, bis die Oberschenkel und der Rumpf eine Linie bilden, ausatmend in die Ausgangsposition zurück kommen, 8 x, dann statisch, d.h. aufgerichtet bleiben für einige Atemzüge
8. Stand, Stuhl: Arme parallel zum Boden nach vorn anheben, ausatmend auf einen gedachten Stuhl setzen, einatmend Beine wieder strecken, 8 x, dann „sitzen bleiben“ für ein paar Augenblicke, einatmend die Haltung auflösen
9. Stand, Kleiner Drache: Beine grätschen, Füße zeigen schräg nach außen, Knie sind gebeugt, Arme sind angewinkelt, Hände bilden Fäuste, ausatmend Oberkörper zur Seite drehen, einatmend zur Mitte, abwechselnd beide Seiten üben, einige Male, dann statische Haltung, d.h. in der gedrehten Position verharren für einige Atemzüge, auf beiden Seiten nacheinander
10. Schlussentspannung im Liegen