



2 Runden
Sonnengebet



stehender Halbmond: lange Ausdauer, 2 Minuten lang Ausführen im Schulter-Nacken-Bereich leicht bleiben und immer wieder mit dem Brustkorb nach oben (nicht nach Rückwärts) wachsen.

Impulse setzen und Loslassen wechseln sich ab, auf freien Atem achten.

Die Aufmerksamkeit länger im "Außen" halten, stärkt das Immunsystem, da eine objektive Anschauung entsteht.

seitliches Dreieck:

mit der Stellung spielen.

Erst leicht, andeutungsweise reingehen, dann intensiver.

Immer in 2 Richtungen wachsen, lang werden, auf eine gute Beinaktivität achten. Das Bein hinten gut hochführen.

den Brustkorb immer wieder anheben beim Hineingehen.

In der Endstellung die Hand vom Boden lösen und 1 cm über dem Boden halten, nochmal gut in Bein und Brustkorb wachsen.

Die Stellung kann bis zu einer halben Minute gehalten werden.

Beinstellung, Vorbereitung:

nur mal die Geste ausführen: Ein Arm nach oben, ein Arm nach unten richten um die Empfindung des Ausgespannt-seins in beiden Richtungen zu erleben beide Seiten üben.

Weitere Vorbereitung zur Beinstellung: Bein anheben und fest mit den Händen heranziehen, beide Seiten üben

Beinstellung:



Mehrmals beide Seiten üben mit ansteigender Spannkraft. Stellt euch vor, dass das Bein vertikal aufsteigt. Lasst dabei Oberkörper und Schultern entspannt und den Atem frei fließen. Haltezeit in der Endstellung: 1/2 Min.



Taube: Leichte Stellung

In leichter Form mit senkrechtem Oberkörper in das Ausgleiten der Beine am Boden von oben nach unten mehr und mehr die Form suchen. Horizontale und Vertikale Bewegung treffen sich, bleiben aber beide "geschmeidig", sie treffen nicht "hart" aufeinander.



In der Endstellung dieser vorbereitenden Übung sitzt ihr auf dem Unterschenkel. Der Oberkörper bleibt entspannt
Die Stellung eine Minute halten



Taube: Intensivierung

In die klassische Taubensitzhaltung geht ihr ebenfalls von "oben nach unten" in die Stellung hinein. Jedoch sitzt ihr nicht mit dem Gesäß auf dem Unterschenkel sondern mit dem Becken auf dem Boden.
Schaut einmal: Wie weit liegt der Oberschenkel des hinteren Beines auf dem Boden auf? Das Becken saugt sich an den Boden an.



Intensivierung der Stellung:

Den Brustkorb anheben und die Schlüsselbeine nah hinten ziehen, der Kopf fällt dabei locker in den Nacken.

Der Brustkorb wölbt sich dabei signifikant wie bei der Taube nach vorne (deshalb auch der Name "Taube" für diese Stellung)

Die Beine gleiten intensiv am Boden nach hinten und vorne aus. Das Becken wird vom Boden "angesaugt".



Weiter Möglichkeit der Intensivierung der Stellung:

Das Heben der Arme über den Kopf nach oben. Die Arme bleiben dabei unbedingt so leicht wie die Luft. Die Stellung bis zu 2 Minuten halten.

Kamel:

1. Wechselweise die Arme durch den Raum aufsteigen lassen. Freies, weites Raumerleben

2. Die Arme wechselweise nach hinten dynamisieren und dabei den Brustkorb gut herausheben.

3. Gelingt das Hochziehen des Brustkorbes gut, könnt ihr an die Umsetzung des ganzen Kamels gehen. Es sollte im unteren Rücken nicht drücken. Die Endstellung kann bis zu einer halben Minute gehalten werden.

