

SADHANA 03

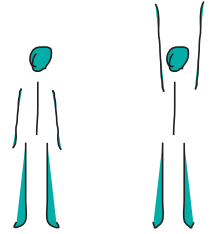
Alle Übungen können getrennt oder wie hier nacheinander geübt werden.

Schütteln

- Hüftbreiter Stand - Augen geschlossen
- Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden, spüre deinen ganzen Körper
- Bringe deinen Körper in eine Schüttelbewegung, beginne bei den Beinen: Knie, Becken, Schultern, Arme ... 2-5 Min
- Lass die Bewegung langsam ausklingen - spüre deinen ganzen Körper

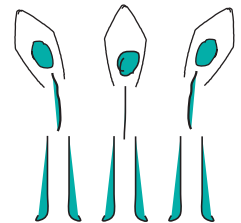
Strecken

- Arme neben dem Körper Handflächen schauen zum Körper
- **Einatmen:** Arme gestreckt nach oben heben (Handflächen schauen zueinander, Kopf ist zwischen den Oberarmen) und gleichzeitig auf die Zehenspitzen kommen
- **Ausatmen:** Wieder absinken, Arme neben dem Körper
- 5-7 Wiederholungen



Seitbeuge - wiegende Palme

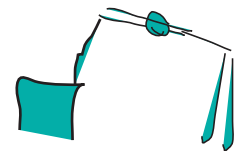
- Hände vor dem Körper verschränken, Handflächen nach unten
- **Einatmen:** Arme gestreckt nach oben heben (Handflächen schauen nach oben, Kopf ist zwischen den Oberarmen, Schultern locker)
- **Ausatmen:** Oberkörper nach rechts neigen - Beine und Hüfte bleiben so stabil wie möglich
- **Einatmen:** zur Mitte kommen
- **Ausatmen:** Oberkörper nach links neigen - Beine und Hüfte bleiben so stabil wie möglich
- **Einatmen:** zur Mitte kommen
- 5-7 Wiederholungen



Halbe Vorwärtsbeuge (Padahastasana)

Dehnung in den Beinrückseiten und im Rücken

- Stelle dich gerade vor eine Stuhllehne oder ähnlichem (Abstand eine gute Schrittlänge) - Beine hüftbreit geöffnet
- **Einatmen** Arme nach oben strecken
- **Ausatmen:** aus der Hüfte nach vorne beugen, Rücken bleibt so gerade wie möglich, Hände berühren Stuhllehne, Kopf bleibt zwischen den Armen, Konzentration auf den Atem, **zähle 20 Atemzüge**
- Komme achtsam aus der Stellung



Volle Vorwärtsbeuge: Falls du schon gut gedehnt bist, dann übe ohne Stuhl, Hände zum Boden, Rücken so gerade wie möglich, Steißbein nach oben. Kopf hängt locker. Beim Hochkommen beuge die Knie um den Rücken zu schonen.

Atemübung im Sitzen (Pranayama)

1) Setze dich in eine aufrechte Sitzposition. Atme ganz natürlich durch die Nase ein und aus - beobachte und spüre deinen Atem ohne ihn zu beeinflussen.

2) **Bauchatmung oder Zwerchfellatmung:** Lege beide Hände auf den unteren Bauch. **Beim Einatmen:** Zwerchfell drückt nach unten - **der Bauch hebt sich.** **Ausatmen:** Zwerchfell wölbt sich nach oben - Bauch senkt sich. Atme immer durch die Nase ein und aus!

3) **Wechselatmung (Anuloma Viloma):** Die linke Hand liegt locker auf dem Oberschenkel, die rechte Hand formt das Vishnu-Mudra: Mittelfinger und Zeigefinger klappen zur Handfläche ein. Mit Daumen und Ringfinger schließt du abwechselnd, sanft (!) das rechte und linke Nasenloch.

Vorübung: Sanfte Bauchatmung - Daumen schließt das rechte Nasenloch, atme ca. 5 Atemzüge durch das linke Nasenloch ein und aus - Daumen schließt das linke Nasenloch, atme ca. 5 Atemzüge durch das rechte Nasenloch ein und aus. 5 Atemzüge normal durch beide Nasenlöcher. Kurze Pause.

Anuloma Viloma: Schließe das rechte Nasenloch, atme links aus - links einatmen, beide Nasenlöcher schließen, öffne rechts und atme rechts aus - rechts einatmen, beide Nasenlöcher schließen - öffne links und atme links aus (= 1 Runde). Übe 5-10 Runden im eigenen Rythmus. Du kannst deine Atemzüge beim ein- und ausatmen zählen.

Rückenlage - Entspannungshaltung (Shavasana)

Arme und Beine gut geöffnet, Handflächen schauen nach oben - ca. 5 min

VIEL FREUDE BEIM ÜBEN! www.chakrayoga.at/sadhana