



Ankommen und zentrieren.



Die Sinne nach Innen führen.



Aufrichtung aus der unteren Mitte.



Sicher stehen und dehnen.



Schultergelenke lockern.



Rückendurchblutung fördern.



Handfaszie dehnen.



Füße mobilisieren.



Das Gleichgewicht verlagern.



Brustkorb weiten.



Halsmuskulatur strechen.



Brustraum weiten.



Wirbelsäulentwist.



In den Rücken atmen.



Augenmuskeltraining.



Atemhilfsmuskulatur entfalten.



Oberschenkelmuskulatur flexibilisieren.



Beckenboden stärken.



Geerdet sein.



Nachspüren.

Beachte:

- ★ Jede der hier vorgestellten Posen (sanskrit: Asana) hat einen Anfang = Haltung einnehmen, eine Mitte = in der Haltung stabil und entspannt verweilen und ein Ende = aus der Haltung ausatmend herausgehen.
- ★ Die Bewegungen sollten fließend sein.
- ★ Viele Übungen werden einmal rechts- und einmal linksseitig ausgeführt. Je nach Temperament beginne mit der einen oder anderen Seite. Linksseitig wird beim introvertierten Menschen , rechtsseitig beim extrovertierten Typ zuerst beübt.
- ★ Die Fokussierung auf den Atem bewirkt, dass Du länger aus-, als einatmenst. Dies ist erwünscht und kann durch eine Lippenbremse noch verstärkt werden.
- ★ Um die Dehnung und Entgiftung des Körpers zu befördern, iss etwa 2 Stunden vor den Übungen nur etwas Leichtes oder besser gar nichts, trinke vor- und hinterher Tee oder stilles Wasser.
- ★ Übe als Anfänger mindestens 45 Minuten im Zusammenhang.
- ★ Lass Dir die Übungen ansagen und lass Dich korrigieren. Du kannst Dich als Anfänger zunächst nicht darauf verlassen, dass Du gleichzeitig denkst und entspannst.
- ★ Das Üben an frischer Luft ist dem Üben in geschlossenen Räumen vorzuziehen.
- ★ Und verfalle anschließend nicht gleich wieder in Hektik, sei besonnen, um die „Atemreise“ nachwirken lassen zu können. Dein innerer guter Geist dankt es Dir.

