

Innere Stabilität

Einstimmung:

im Sitzen tiefe Yoga- atmung Hände unter den Sitzknochen
Beckenboden wahrnehmen

Erwärmung:

Sufi- kreise im Sitzen

Seitdehnung rechts / links

leichte Rückbeuge im Sitzen

Kopf beim EA anheben / AA Kinn zur Brust

Vierfüßler Kuh /Katze

über den Hund ,nach vorne laufen ,EA aufrichten

Hauptteil:

Baum mit Fußspitze am Boden , zur Stabilisierung Beckenboden
anspannen, Fokus auf einen festen Punkt richten , Hände im
Namaste

Pendel mit Fußeindrehung

Sonnengrüße in Varianten

hohe Grätsche mit Diamant-Atemübung, EA: Bebo entspannen,
AA: Bebo anspannen

hohe Grätsche mit Seitdehnung

Krieger 1 mit Armposition Adler re Arm oben li Arm unten

Krieger 2 dynamisch als Flow rechte Seite

Krieger 1 mit Armposition Adler li Arm oben re Arm unten

Krieger 2 dynamisch als Flow linke Seite

Krieger 3 beide Seiten

Baum in deiner Variation, Beckenbodenspannung , Hände aus dem Namaste zur Krone öffnen, Visualisierung Baum

Übergang zum Boden:

Vorbeuge mit Aushängen, Nacken und Schultern entspannen

Hände aufsetzen, Füße zum Hund umstellen, AA Vierfüßler, in den Sitz kommen

im Sitzen:

Beckenboden- Tönen mit I und O

Drehsitz

Z- Sitz mit Hüftmobilisation – Scheibenwischer- andere Seite

Rückenlage Schmetterling Fußsohlen beim AA aneinander drücken Fußspitzen hochdrehen, EA ablegen, Druck lösen

Schulterbrücke mit Becken verschieben

Krokodil

Endentspannung:

Zauberbaum

Du siehst einen Baum vor dir, einen großen, weit ausladenden Baum - seine Äste sind breit - ausgestreckt nach allen Seiten - Blätter, grüne, viele, viele - er steht ganz fest - seine Wurzeln stecken tief und fest in der Erde - seine Rinde ist rissig - braun - die Blätter bewegen sich leicht im Wind - es ist, als ob sie im Wind tanzen - nach der Melodie des Windes - der Wind singt ein Lied - der Baum versteht es - du kannst es hören - die Krone des Baumes ist wie ein grünes Gewölbe über dir - ein wenig Blau schimmert durch die Äste - Bienen und Schmetterlinge fliegen umher - Gedanken und Wünsche umkreisen den Baum- deine Gedanken und Wünsche - sie flattern wie Fledermäuse um den Zauberbaum - Eine Stimme tönt aus dem Baum "in mir ist so viel Kraft, hol sie dir, greif sie dir"- du greifst danach - du hast sie nun in deinen Händen - du hältst sie fest - du verstehst - begreifst - vielleicht ist es der Schlüssel zu deinem Problem, du hast ihn in deiner Hand - du bist ganz ruhig und zuversichtlich - du bist voll Mut und Kraft - du schaffst es! du musst bereit sein - mutig sein - du bist ganz ruhig - gelöst - entspannt - eine große Ruhe ist in dir - Frieden - du weißt, du schaffst es - Ruhe - tiefe Ruhe ist in dir

aus: Else Müller, Du spürst unter Deinen Füßen das Gras,
Frankfurt a.M. 1990