

### Übungen Teil 3

#### 1) Halbe Brücke -Vorübung

Beine vor Gesäß aufsetzen. Füße kommen sanft in den Boden, so dass wir das Steißbein genüsslich einziehen (Gesäß wird leicht gespannt, (Aftermuskel weich, sofern möglich))

Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen

Einatmend werden wir aktiv, Rücken kommt in intensiveren Kontakt zum Boden. Ausatmend lassen wir die Füße und das Gesäß in Richtung Boden los, die natürliche Krümmung der WS wird erlebt.

#### 2) Links/Rechts Symmetrie in der Rückenlage, Beinrückseiten beruhigen

Rückenlage (RL)

Beine vor Gesäß aufsetzen

Einatmend werden wir aktiv, Rücken kommt in intensiveren Kontakt zum Boden

Steißbein genüsslich einziehen (Gesäß wird leicht gespannt, Aftermuskel weich)

Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen

Während des Einatmens ebenfalls die Arme in die Luft über die Schultern bewegen. Mit dem weiteren Üben können wir die Arme auch hinten zum Boden legen und hier so ablegen, dass die Haltung keine Spannung erzeugt.

Ausatmend dann das rechte Bein am Bauch ausruhen.

Einatmend das Rechte Bein in die Luft strecken. Bein mit Ballen und Ferse zur Decke strecken, geht dies ohne in die Starrheit zu gelangen?

Ausatmend das Bein zurück neben das linke Bein stellen, Arme neben den Körper ablegen.

Seite ca.4 Minuten üben. Linke Seite genauso üben. Kurze Pause. Beine ausrutschen lassen.

#### 3) Halbe Brücke

Ausgangsposition wie bei Übung eins. Einatmend Steißbein einrollen. Dann nach und nach Wirbel für Wirbel den Rücken von der Unterlage heben mit dem Einatmen, ausatmend Wirbel für Wirbel wieder zurück. Nur so hoch wie wir nicht ins Hohlkreuz fallen und der Rücken lang werden kann. Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen Brustbein sinken lassen und Brustkorb hinten in den Boden ablegen/bringen. Schultern in den Boden sinken lassen, Unterkiefer locker. Kopf angenehm schwer. Afterregion entspannt.

Wenn möglich einatmend die Arme durch die Luft in Richtung Kopf zum Boden bewegen. Ausatmend zurück neben den Körper.

#### 4) Schulterstand Partnerübung. Nicht bei Bluthochdruck zu üben.

Wir legen uns eine zusammengefaltete Decke so hin , dass im Schulterstand die Schultern auf der Decke liegen und der Kopf auf der Unterlage liegt. So wird der Nacken weniger stark gedehnt und die Dornfortsätze der WS werden geschont.

In der ersten Variante der Partnerübung geht ein Partner in den Schulterstand und hält sich selbst am Becken. Die Unterstützende setzt sich so an das Fußende der Übenden (Ü), dass sie die Füße unter die Schulterblätter schieben kann. Die Unterstützende hält die Ü. an den Unterarmen/Handgelenken fest und umgekehrt. Die Ü. kann nun ihren OK auf die Schienbeine der Partnerin ablegen. Die Partnerin übt einen leichten Zug auf die Arme aus, so dass der Schultergürtel leicht gedehnt wird und die Ü. nicht wegrutschen kann. Nun kann sich die Ü. darin üben Brustbein, Brustkorb hinten, Kopf sinken zu lassen, Unterkiefer locker, Schultern entspannen. Durch die Schienbeinstellung kann man die Haltung des Ok variieren, je steiler die Schienbeine stehen, desto senkrechter richtet sich der OK ein. Rein theoretisch ist es möglich, dass das Becken über dem Schultergürtel eingerichtet ist. Dies ist stimmungsabhängig und sollte nie erzwungen oder erzerrt werden.

Wir können in dieser Übung unsere Grenze ertasten. Wenn wir Druck im Kopf , Hals oder unterm Brustbein erfahren, gehen wir nicht weiter in die Aufrichtung, sondern üben uns darin Brustbein, Brustkorb hinten, Kopf sinken zu lassen, Unterkiefer locker, Schultern zu entspannen. Lässt der Druck

nicht nach, gehen wir in eine weniger aufgerichtete Haltung. Fühlen wir uns in der Aufrichtung wohl, können wir uns der ganz aufrechten Haltung immer mehr nähern.

Sind wir frei von Druck oder anderen unangenehmen Gefühlen/Empfindungen können wir die zweite Variante ausprobieren. Hier wird dann ein Fuß in die Mitte des Beckens gesetzt (Kreuzbeinplatte) und das Becken wird weiter in die Aufrichtung und etwas nach oben zur Zimmerdecke geschoben. Sanfter Zug an den Unterarmen zur Dehnung des Schultergürtels.

Der Schulterstand als  
Partnerübung  
(2. Variante)



Wir kommen Stück für Stück wieder aus der Haltung heraus und kommen langsam zurück zum Boden. Zunächst legen wir die Beine an den Bauch, dann vor das Gesäß und zum Schluss können wir die Beine ausrutschen lassen.

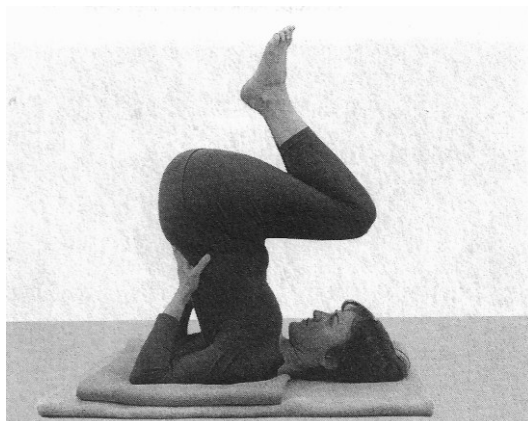
#### 5) Schulterstand allein.

Um uns dem Gefühl des Brustbeinloslassens, Brustkorb hinten ausbreiten, Nierengegend weit sein lassens allein zu nähern, legen wir unser Gesäß auf eine dicke Rolle oder machen uns aus Decken einen kleinen Turm. Die Beine sind in der Luft. Wir üben uns darin, das Gesäß in die Rolle sinken zu lassen mit dem Ausatmen. Die Beine strecken wir genüsslich mit de Fersen etwas weg.

Mit der Zeit mögen die Beine vielleicht etwas in Richtung Kopf nach hinten sinken, dies lassen wir zu. Nach und nach schieben wir die Rolle im weiter in Richtung Kopf und üben uns darin, den unteren Rücken, später die Mitte des Rückens usw. in die Rolle sinken zu lassen. Wir üben alle Aspekte so wie in der Partner-Übung, beachten unsere Grenzen.

Wenn sich unser Rücken dehnfähig erweist und der Kreislauf uns unterstützt, können wir in den Schulterstand gehen. Genau wie in der P-Übung können wir unsere Aufrichtung gemäß unserer Verfassung regulieren. Wir halten unser Becken in der uns angenehmen Position, üben wie oben beschrieben, es ist als ob uns die Beine genüsslich a den Fersen nach oben ziehen, während wir das Brustbein sinken lassen, die Nierengegend weiten, Lendenwirbelsäule anlehnen....Atmen.

Die Minimal-Variante vom Schulterstand ist, wenn wir die Beine in der Rückenlage einfach an die Wand anlehnen.





### Shavasana

. Rückenlage. Die Übungen haben noch etwas Zeit zu wirken. Es gibt nichts zu tun.