



19 Taube symmetrisch und asymmetrisch

Für die symmetrische Form:

Winkle das linke Bein an und lege es im Knie stark angewinkelt vor Deinem Körper auf dem Boden ab. Das rechte Bein liegt gestreckt nach hinten ab mit dem Fußrücken auf dem Boden. Die Hände sind vor dem Körper aufgestützt. Spreize die Finger und nimm die Kontaktfläche der Handflächen zum Boden hin wahr. Stütze aktiv, aber sanft, so dass Du Raum in Deinem Körper erzeugst. Bleibe weich in Deinen Armen.

Das Brustbein schiebst Du sanft nach vorne-oben, die Schultern von den Ohren weg.

Der Bauch hängt jedoch nicht durch, sondern ist ein wenig reingenommen in den Körper.

Atme tief ein und vollständig aus und komme in der Haltung an.

Beim Einatmen dehnt Du Dich aus, beim Ausatmen schieb Dich sanft hinaus mit den Zehen nach fußwärts und scheidelwärts hinaus.

Der Nacken ist lang, der Blick geht nach vorne-unten zwischen Deine Hände.





Für die asymmetrische Form:

Der Körper bleibt, wo er ist. Wandere mit den Händen nach links.
Gib Deine rechte Hand an die Stelle, wo vorher die linke Hand war.

Du bist nun rechts sanft aufgedehnt. Versuche den Kopf harmonisch mit in diese Krümmung zu bringen und nicht einfach abzuknicken.

Beginne den Atem tief in Deinen Oberkörper und besonders in die rechte Flanke einströmen zu lassen. Beim Ausatmen entspanne Dich, bleibe aber gross.

Nach 5 Atemzügen komm langsam in die Mitte, nimm dort einen Zwischenatemzug in Symmetrie und baue dann die Haltung auf der anderen Seite auf.





