



20 Kniestand, sanftes Kamel

Komme auf Deine Knie. Wenn Deine Knie empfindlich sind, lege Dir eine Decke oder dünne Kissen unter.

Richte Deinen Körper auf. Nimm einen tiefen Atemzug und komme in der Haltung an.

Lege Deine Hände so hinten an dein Becken an, dass Deine Handwurzel direkt unter dem Beckenkamm endet. Dort wirst Du Schub nach vorne ausüben.

Bringe Deine Ellbogen etwas näher zusammen, um Deine Brust zu öffnen, belasse jedoch die Schultern weg von den Ohren.

Atme ein, hebe dabei Dein Brustbein an, rolle Dein Becken jedoch etwas nach hinten ein, so daß Dein unterer Rücken lang ist und bleibt. Deine unteren Bauchmuskeln sind so angespannt. Dein Gesäß ist vielleicht zu Beginn angespannt, mit der Zeit wirst Du es bewußt lösen können und den langen unteren Rücken beibehalten können.

Gehe dann ausatmend über die Länge in einem harmonischen Bogen nach hinten, indem Du die Leisten nach vorne schiebst. Der Kopf kann gerne nach vorne gerichtet bleiben, das Kinn in der Kehlrube liegend.

Wenn Du die Bewegung bis in den Kopf weiterführen kannst und möchtest, gib den Kopf ebenfalls in einem großen Bogen mit nach hinten in Streckung.

Diese Bewegung des Beckens nach vorne muß gar keine große sein. Wichtig ist jedoch, dass Du die Länge im Rumpf beibehälst, der untere Rücken lang bleibt und Du nur die Leisten vorschiebst.

Nimm einen tiefen Atemzug und versuche in der Haltung loszulassen. Besonders das Gesäß löse, schiebe nur noch passiv das Becken vor.

Atme 5 x tief ein und aus. Nimm den ganzen Körper wahr. Dann komme einatmend über die Länge wieder zurück in den Kniestand und senke die Arme.

Wenn Du das Bedürfnis nach einer Ausgleichsposition hast, gehe gern in die Stellung des Kindes.







