



40 Bergstellung, bewusstes Stehen, Tadasana

Du stehst am kurzen Ende Deiner Matte.

Die Füße hüftbreit und parallel. Das Becken in einer Mittelposition. Das Brustbein leicht nach vorn-oben angehoben, die Schultern können so ganz von selbst nach hinten-unten sinken. Der Nacken ist lang, der Kopf in der Waage, so als würdest Du auf den Horizont schauen. Der Scheitel strebt sanft zur Decke.

Die Arme hängen seitlich neben dem Körper.

Nimm Deinen ganzen Körper wahr.

Die Füße sind bewusst mit dem Boden verankert und geben sogar ein wenig Druck in den Boden, um Dich in Aufrichtung zu bringen.

Fühle die Pole Füße im Boden und Scheitel zur Decke.

Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig.

Wenn Du aus dieser Position eine **Gleichgewichtsposition** machen möchtest, schließe die Füße vollständig und spüre, was das mit Deinem Gleichgewicht macht.

Wenn Du noch einen Schritt weiter gehen möchtest, dann schließe die Augen.

Atme ruhig weiter und spüre die Gleichgewichtsreaktionen in Deinem Körper. Trotz der Verunsicherung atme ruhig weiter.