

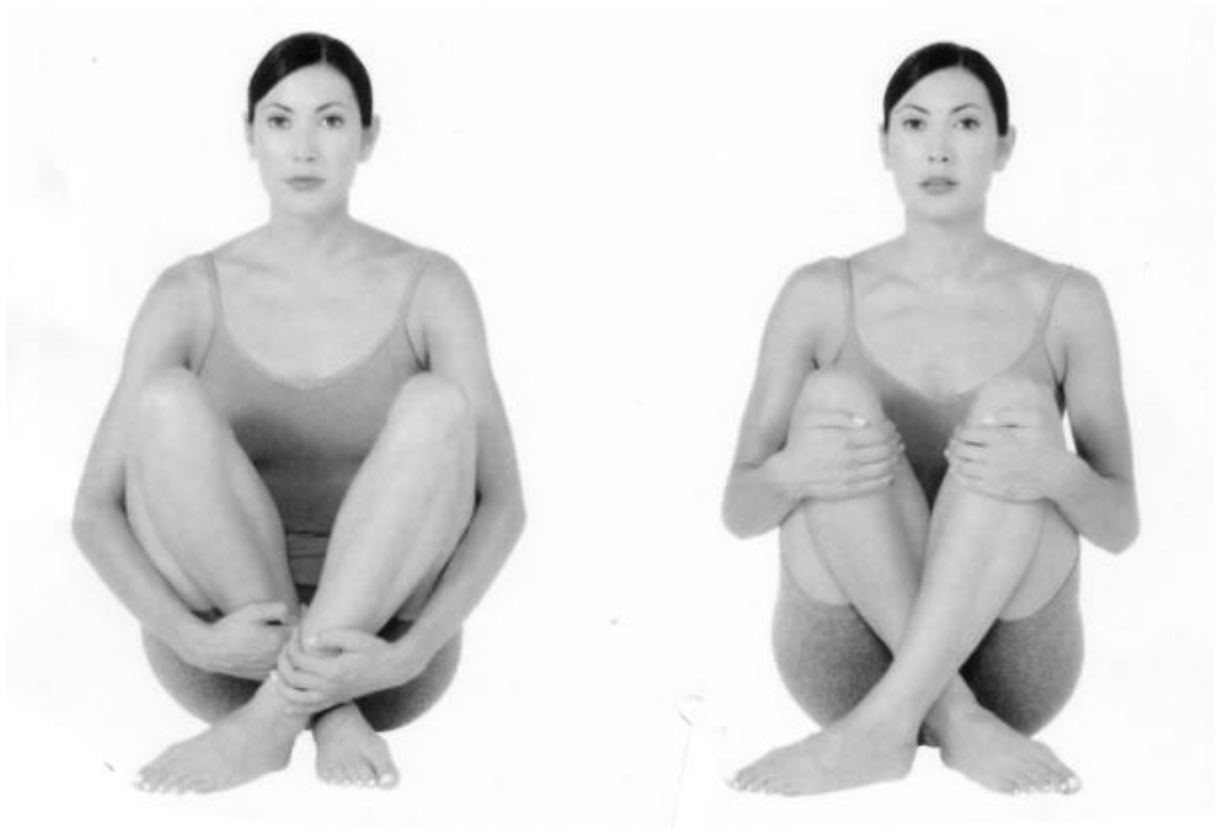
## Übung des Monats April

### Übung 2: Verwirrung klären

Setzen sie sich auf den Boden.

Falls sie dies Übung an einem öffentlichen Ort oder bei der Arbeit praktizieren möchten, empfehle ich Ihnen eine breite Parkbank oder z.B. einen zugeklappten Toilettensitz.

Umfassen sie (wie in Abbildung 1) mit der rechten Hand den rechten Knöchel und mit der linken Hände den linken Knöchel. Die Füße sollten Bodenkontakt haben (ohne Mühe, keinen Vollkontakt erzwingen) und dem Körper so nahe wie möglich kommen.



Legen sie die Hände wie in Abbildung 2 ersichtlich unter die Kniescheiben, richten sie ihren Rücken gerade auf und nehmen sie Schultern ganz leicht zurück. Falls es möglich ist., lassen sie ihre Knie leicht den Brustbereich berühren. Atmen sie tief und entspannt. Ihr Blick ist entspannt geradeaus gerichtet. Atmen sie entspannt und versuchen sie dabei, dem Bereich um den Nabel nachzuspüren.

**Nach der ersten Minute lassen sie in der Spannung etwas nach und spüren sie nach.**

**Sitzen sie eine Weile in dieser Position und spüren sie in den Körper hinein.**

**Wiederholen sie die Übung und vertauschen sie dabei die Position der Beine.**

**Wiederholen sie die gesamte Übung 3 oder 9mal, und entspannen sie zwischen den Einheiten einige Minuten im Liegen oder bequemen Sitzen.**