



Tara Sattva Institut

Übung des Monats Mai 2004

Stärke und innere Stabilität

Diese Übung ist ideal für Zeiten, in denen sie sich weich, schwach oder verletzlich fühlen, und dies unerwünscht ist. In einer Variation ist diese Übung auch auf einem Stuhl oder Sessel am Arbeitsplatz oder im Restaurant bei Verhandlungen, beim Warten im Vorzimmer von Ärzten und bei Vorstellungsterminen nützlich. Die Grundübung kann durch das Auflegen der Hände zum Übungsschluss variiert werden.

Position 1

(Das Bild ist beim Einarbeiten verrutscht und meine freundliche Webmasterin hatte gerade keine Zeit, also Entschuldigung für die luftige Position)



Sitzen sie mit überkreuzten Beinen auf einer geraden Fläche (Matte, Sessel, Stuhl) und pressen sie die Hände aneinander und vom Körper weg. Nehmen sie Hände in die Höhe des Bauchnabels. Pressen sie die Handflächen wie in Abbildung 2 aneinander, halten sie Ellbogen gestreckt und die Schultern entspannt.

Dann spreizen sie langsam, unter Beachtung einer entspannten Atmung, alle Finger voneinander und pressen nur die Ballen aneinander. Entspannen sie dabei die Bauchmuskulatur und atmen sie und praktizieren sie dies 3 Minuten.

Hier noch einmal die Handposition in vergrößerter Darstellung:



Nach 3 Minuten dieser Position spüren sie ausgehend von den Fingern einen erhöhten Wärmefluss.

Lassen sie ganz langsam den Druck nach. Entspannen sie erst einmal kurz die Hände und Schultern und beginnen sie diese Übung erneut. Diesmal üben sie 5 Minuten.

Nach den 5 Minuten der zweiten Runde lösen sie die Spannung. Legen sie die Handflächen über die Augenpartie, so dass kein Licht hindurchscheinen kann.

(Falls sie im Büro sitzen schließen sie kurz oder (wenn möglich länger) die Augen).

Die Augen sind dabei entspannt; es gibt nichts zu tun.

Welche Gefühle und Sinneswahrnehmungen tauchen auf?

Gibt es ein vermehrtes Licht oder Strömungsempfinden?

Lassen sie die Hände bis zu 10 Minuten auf dem Augenbereich. Atmen sie ruhig und entspannt weiter.



**Nach 5 oder 10 Minuten können sie Hände sinken lassen.
Legen sie Hände auf die Knie und blicken sie sich langsam und
entspannt um.**

Was fühlen sie?

Hat sich im Innern ihrer Selbst etwas verändert?

Gibt es eine andere Wahrnehmung der Dinge, die sie sehen?



Sie können die Hände, wenn sie mögen in Erweiterung der

Übung auch auf die Region am Zwerchfell, auf die Stirn oder den Herz oder Genitalbereich legen, um die entsprechende Region zu stärken.

Nach dieser ersten Übung möchte ich ihnen mit Hilfe von 2 energieorientierten Formen noch ein wenig mehr in Richtung Energiearbeit nahe bringen und zum Abschluss des Textes noch einen körperorientierten Part zeigen.

Die Vielfalt und Praktikabilität an allen möglichen Plätzen ist einer der Vorteile von KumNye gegenüber den klassischen Yoga-Formen, Tai Chi und Qi Gong, die im Cafe oder der Bahn sichtlich Blicke auf sich lenken würden.