



Tara Sattva Institut

Übung des Monats Juni 2004

Innere Spannung abbauen

Diese Übung eignet sich bei mentaler Verspanntheit und bei Kopfschmerzen durch Bildschirmarbeit und andere auf den Sehsinn ausgerichtete Tun.

Wichtig ist die Entspannungsphase vor weiterem Tun nach der Übung einzuhalten, um damit zu Spüren, was an geistiger oder seelischer Verspanntheit sich am Schluss im Körper verfestigt hat.



Setzen sie sich auf den Boden, die Beine wie in Abbildung 1 leicht gekreuzt.

Das Linke Bein ist außen, das Rechte innen.

Bringen sie (wie in Abbildung 2) ihr linkes Knie nach oben und verankern sie vorsichtig die Ferse des linken Beines auf dem Knöchel des rechten Beines.

Versuchen sie den Fuß soweit zum Körper hin wie nur möglich zu bringen. Legen sie die Hände auf den Knien ab.

Atmen sie ruhig und tief, bevor sie mit den nächsten Teil der Übung fortfahren. Die ruhige und tiefe Atmung ist wesentlich für den Erfolg der Übung.



Ganz Langsam und vorsichtig drehen sie ihren Nacken nach hinten und links, so dass der rechte Arm sich streckt and der Kopf und der Nacken sich in einer Linie mit dem rechten Arm befinden. Lassen sie das rechte Knie dabei unten.

Halten sie die Diagonale Dehnung für 30 Sekunden, atmen sie langsam und durch Mund und Nase ein und aus.

Nach 30 Sekunden oder 1 Minute entlasen sie sich aus der Spannung. Spüren sie nach. Sitzen sie ruhig und spüren sie nach. Nach ein paar Minuten wiederholen sie die Übung mit den Beinen in der entgegengesetzten Position. Machen sie die gesamte Übung 3 oder 9 mal um Wirkung zu erzielen.