



Tara Sattva Institut

Übungen des Monats August/ September 2004

Body talks to body

Diese Paarübungen verlaufen nach dem Schema: Anspannen, loslassen, nachspüren. Es kann hilfreich sein, das Loslassen über ein Signal gleichzeitig geschehen zu lassen: Ein Partner sagt: »Anspannen!« und wer zuerst die Spannung nachlassen will sagt: »Uuuund...loslassen!« Das langgezogene »und« ist wichtig, denn nur so können die Partner wirklich gleichzeitig und ohne zu erschrecken die Spannung lösen.

Steht bei allen Standübungen Rücken an Rücken, die Füße etwa schulterbreit auseinander und die Fersen 30 bis 50 Zentimeter von denen des Partners entfernt. Ihr braucht für alle Übungen, vor allem für die erste, eine rutschfeste Unterlage.

Die Zehen hochziehen

Stellt euch Rücken gegen Rücken und hebt die Fußballen vom Boden ab. Stützt euch nur auf die Fersen und den Rücken des Partners. Haltet diese Spannung zwei bis vier Sekunden und löst die Spannung dann gleichzeitig. Spürt im Stand nach.

Eine spielerische Variante kann mit einem Tennisball oder einer Orange gespielt werde:

Spiel mit einer Orange

Stellt euch wieder Rücken an Rücken und legt einen kleinen Ball oder eine Orange zwischen eure Hinterköpfe. Versucht euch gegenseitig mit dieser Orange zu massieren, indem sie wandert oder ihr versucht sie zu halten. Bleibt nicht zu ernst dabei, dieses Spiel fördert auch die nonverbale Kommunikation zwischen euch und lehrt, dass nicht immer nur einer der Führende sein darf, sondern ihr nur im beiderseitigen Zusammenspiel etwas erreichen könnt.

Hohlkreuz

Die Füße sind bei dieser Übung eineinhalb bis zwei Schulterbreiten auseinander.

1. Steht Rücken an Rücken und beuge dich nach vorn, gehe leicht in die Knie und stütze die Hände auf die Oberschenkel. Dein Partner legt sich auf deinen runden Rücken und spannt seinen Rücken zum Hohlkreuz. Halte diese Position zwei bis vier Sekunden.

2. Löse dann die Spannung gleichzeitig »auf Kommando«.



Dialog der Rücken

1. Steht Rücken gegen Rücken und reibt diese gegeneinander. Variiere dabei den Druck und die Richtung. Wiegt euch gemeinsam wie in einem Windhauch.

Wechselt zwischen passiver und aktiver Rolle.

Schiebt gelegentlich eine Sequenz der Ruhe ein, in der ihr nur nachspürt; eure Aufmerksamkeit ist dabei ganz nach innen gerichtet.

Baum und Wind

1. Stehe frei im Raum, die Füße gegrätscht, den Oberkörper locker und aufrecht: Lasse dich von der Vorstellung leiten, dass du am Scheitel sanft in die Höhe gezogen wirst.

2. Stelle dir vor, ein Baum zu sein, der kräftige Wurzeln in die Erde schickt.

3. Stehe »gut verwurzelt«, dann beginnt ein leichter Wind diesen Baum zu streifen. Setze diesem Wind nur leichten Widerstand entgegen, lasse dich von ihm bewegen. Wiege dich hin und her.

Du wirst es besonders genießen, wenn dein Partner den Wind spielt: Du weichst zurück, wenn er dich berührt und pendelst wieder in deine Ausgangslage zurück, wenn er dich loslässt.

Übe, solange du es magst und wechsele dann die Rollen.



Mögen alle Wesen glücklich sein

Shanti Bergisch Gladbach, im August 2004

Tara Sattva Institut

Tantra,

Meditation und Energiearbeit

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

02202 284848

shantimorawa@aol.com

oder über die Site www.tarasattvatantra.de.