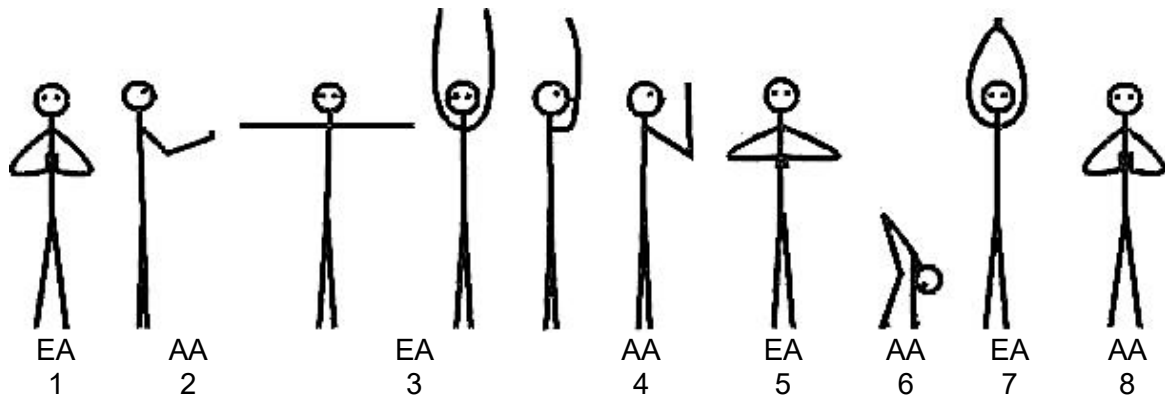




Grußübung



- 1 Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Ausgangsposition ist anjali mudrā. Ganz bewusst in den Brustraum einatmen, der Brustraum dehnt sich aus. Die Fülle etwa 2s halten.
- 2 Die Ausatmung beginnen lassen, solange die Ausatmung andauert, gehen die Arme und Hände langsam nach vorne, die Handinnenflächen schauen zum Körper. Pause nach der Ausatmung.
- 3 Die Einatmung beginnt. Die Arme gehen zuerst zur Seite und über die Seite nach oben. Die Luft anhalten, dabei die Arme und Hände umdrehen: Hände nebeneinander, die Handflächen schauen zum Körper.
- 4 Langsam dem Ausatem mit den Unterarmen und Händen folgen, bis die Hände vor dem Gesicht sind. Warten, ob eine Pause entsteht
- 5 Füllen mit der Einatmung, dabei gehen die Ellenbogen nach außen, die Finger berühren sich. Die Luft etwa 2s anhalten.
- 6 Sehr langsam dem Ausatem in die Vorbeuge mit Armen und Körper nach unten Richtung Erde (uttānāsana) folgen. Arme und Hände umdrehen, loslassen in der Beuge (als würde man schöpfen), und die Pause nach der Ausatmung beachten.
- 7 Dem Einatemimpuls folgen, Kopf heben, Arme heben, aufrichten im Einatem, Handflächen zusammen. Die Fülle halten.
- 8 Dem Ausatem sehr langsam wieder in anjali mudrā vor die Herzmitte folgen.

Den Ablauf über eine lange Zeit ausführen.

Nach dem Beenden der Übung die Hände abnehmen, die Handflächen nach vorne geöffnet halten und die Augen schließen (oder den Blick auf einer Stelle am Boden ruhen lassen). Wahrnehmen, was ist jetzt in der Körperempfindung, in der Atemempfindung, im Geist?