



10 Schmetterling im Liegen mit Elektrikgriff

Du liegst auf dem Rücken.

Lege die Fußsohlen aneinander und lass die Knie sanft auseinander fallen. Den Abstand der Füße zum Becken wähle selbst, wie es Dir angenehm ist. Die Hände forme zu einer übereinandergelegten Schale und lege diese hinten an den Übergang vom Nacken zum Schädel.

Nimm bewußt die Berührung Deiner eigenen Hände dort in diesem wichtigen Bereich wahr.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

Nun atme 5-10 x tief und bewußt ein und aus. Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend läßt Du alle Spannungen los. Komme ganz zu Ruhe.

Wenn Du eine Spannung in den Schultern wahrnimmst, kann es sein, daß Du im Brustmuskulbereich verkürzt ist. Schau, ob es Dir möglich ist, weiter ruhig zu atmen. Vielleicht nimmt diese Spannung ab. Sonst verändere die Armhaltung.

Nimm Deinen ganzen Körper im Gesamten, die Kontaktfläche zum Boden und die ruhig fließende Atmung wahr.

Eine sehr beruhigende, ausgleichende, integrierende Übung.

