

LUNA - YOGA

Diese drei einfachen Übungen aus dem LUNA - YOGA lockern unsere gesamte Wirbelsäule sowie den kompletten Schulterbereich und sorgen so für einen freien Fluß unserer Lebensenergie, dem Prana.

Sie eignen sich bestens, bestehende Verspannungen und Blockaden langsam aufzulösen und natürlich als vorbeugende Maßnahme, um diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Sie sind eine hervorragende Wirbelsäulengymnastik. Wie wichtig dies in unserer heutigen Zeit ist, wissen wir alle sehr gut aus unserer eigenen Erfahrung. Die Übungen bitte sehr sanft und bedächtig ausführen - ihr Potenzial liegt in der gemächlichen Bewegung. Sollten Schmerzen vorhanden sein, die Bewegungen nur soweit ausführen, wie es angenehm und erträglich ist. Auf keinen Fall die Bewegungen mit Gewalt forcieren. Der Erfolg dieser Übungen ist bereits nach wenigen Tagen, oft bereits nach einmaliger Anwendung, spürbar. Idealerweise werden diese Übungen täglich für jeweils zwei Minuten wiederholt. Wie so oft gilt auch hier: täglich zwei Minuten bringen deutlich mehr, als einmal die Woche eine halbe Stunde üben. Bei allen Übungen durch die Nase ein- und ausatmen - hierdurch wird die Aufnahme des Prana (Lebensenergie) optimiert.

Übung 1: Nebel holen

Beide Arme gleichzeitig langsam parallel nach oben bewegen, bis sie über dem Kopf sind und den Körper praktisch verlängern. Die Hände hängen dabei locker an den Handgelenken (Hände nicht mit ausstrecken), und langsam einatmen. Beide Arme wieder langsam zurückbewegen, bis sie wieder neben dem Körper sind - hierbei langsam ausatmen. Der Atem darf auch bei jeder Bewegung ein und aus gehen, wobei der Schwerpunkt beim Heben der Arme beim Einatmen liegt und während dem Senken der Arme beim Ausatmen. Diese Übung wird im Stehen und/oder im Liegen gemacht.

Übung 2: Der Elefant

Beide Hände werden locker zu Fäusten geballt und hinten an den Nacken angelegt. Der Nacken drückt sanft gegen die Hände (NICHT die Fäuste gegen den Nacken drücken!) und die Nase wird hoch gehalten. Die Ellbogen stehen seitlich ab und stellen die Ohren eines Elefanten dar. Nun immitieren wir einen Elefanten und wackeln mit den "Elefantenoehren" (unseren Armen), jedoch nur so stark, wie es angenehm ist. Wir wiegen auch

unseren gesamten Kopf, samt den "Elefantenoehren" seitlich hin und her und versetzen ihn in leicht kreisende Bewegungen. Diese Bewegungen öfters abwechselnd wiederholen. Diese Übung wird im Stehen und/oder im Sitzen gemacht.

Übung 3: Das Krokodil

Wir legen uns auf den Rücken, die Arme ausgebreitet, so daß sie 90 Grad vom Körper abstehen. Wir stellen unsere Knie auf, so daß sie einen 90 Grad Winkel ergeben. Nun senken wir die Knie nach links zum Boden (das rechte Knie gleitet dabei an unserem linkem Fuß entlang), während unser Kopf gleichzeitig nach rechts dreht. Das Becken rollt sanft über den Boden und unsere Schultern bleiben beide in Bodenkontakt. Knie und Kopf gehen in die Ausgangsposition zurück und bewegen sich ohne Unterbrechung in die entgegengesetzte Richtung - Knie nach rechts und Kopf nach links. Diese Bewegung führen wir langsam und sanft mehrmals fließend aus, wobei unsere Fußsohlen Kontakt zum Boden behalten, sie rollen auf dem Boden hin und her. In der zweiten Variante dieser Übung bleiben die Knie in festem Kontakt (sie verschieben sich nicht gegeneinander) und jeweils eine Fußsohle hebt sich vom Boden ab. Diese beiden Übungsvarianten können abwechselnd gemacht werden. Liegen die Knie am Boden, gleicht unser Körper von oben betrachtet einem Krokodil, wobei unsere Beine seinen Schwanz darstellen - daher der Name dieser Übung.



Info-Script

Kontakt:

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel 09471- 602380
www.ein-klang.net

Interessen-Kreis für ganzheitliches Be-wußt-sein!

Kopieren & weiterreichen erwünscht - das spart Kosten für alle!

Alle Übungen sollen sehr sanft und gemächlich ausgeführt werden - hierdurch kommt ihr volles Potenzial zur Geltung