

Eine Übungsanleitung

von Katrin Hirsch



YOGA ZENTRUM
WEIMAR

61 Punkte Entspannung

Diese Methode ist hilfreich dabei,

den Körper und den Geist zu harmonisieren.

Sie bietet einen schnellen Zugang zu innerer Ruhe und Verbundenheit in Körper und Geist.

Warum ist das so?

Ist der Körper entspannt und sind die einzelnen Körperteile verbunden, folgt der Geist und entspannt sich mit. Körper und Geist werden zwar zumeist als getrennt empfunden, bilden dennoch eine Einheit.

Werden die Gedankenverbindungen besänftigt, weil sie der Aufmerksamkeit zu den einzelnen Körperpunkten folgen, dann mündet dies auf natürliche Weise in Wohlgefühl und Zufriedenheit. Insbesondere im geistigen Raum. Das ist der eigentliche Schlüssel zum Portal der Stille, Regeneration und innerer Freude. Weil nun einfach die nötigen Voraussetzungen dafür gegeben worden sind. Ruhe, Stille sind zwar immer da, aber wir haben keinen geistigen Zugang. Das merkt man, wenn Unruhe aufkommt, oder die Geduld fehlt. Das ist normal. Also schaffen wir die Bedingungen dafür.

Durch diese Methode lernst du:

entspannt und konzentriert zu bleiben, aufmerksam führen und zu folgen. Du lernst, wie es sich anfühlt, die Achtsamkeit beim Körper zu haben. Du lernst, was dein Geist macht, wenn du etwas/ ihn beobachtest. Er wird manchmal dankbar, manchmal friedlich, manchmal unruhig werden. Oder dein Körper schmerzt, die Haltung fühlt sich nicht richtig an. Irgendwas ist immer los, es verändert sich, kommt und geht. Das steht auch untrennbar in Verbindung mit dem, was du zuvor gemacht hast.

Beobachte das so:

entspanne dich und schaffe einen Ort des Friedens durch angenehm, gelöstes Verweilen beim Körper, beim Atem und bei den damit verbundenen körperlichen Empfindungen.

Mach die Übung:

vor dem Einschlafen, nach dem wachwerden, zu jeder Zeit, uneingeschränkt. Auch und gerade wenn da Unruhe, aufgewühlt sein, Müdigkeit oder Trägheit ist. Experimentiere damit. Ziehe eigene Schlüsse. Lass das Bücherwissen außen vor.

Beobachte auch wie dein alltägliches Erleben in Folge durch die Übung beeinflusst wird.

Die Übung dauert ca. 10 Minuten.

Stell dir einen am besten einen Timer, dann verzettelst du dich nicht und bekommst mit, ob du eingeschlafen bist.

Optimalerweise bleibst du wach und gelöst bis zum Ende der Übung und hast den ganzen Prozess mitverfolgt.

Du übst die Sequenz einmal durch. Das genügt. Weniger ist mehr. Jedes Mal ist anders.

Beständigkeit und Wiederholung sind die Mutter des übens.

Ein flaches Kissen unter Hinterkopf und Nacken neigt die geschlossenen Augen und das Kinn sanft zum Herzpunkt hin und die Kehle bleibt dabei locker und frei. Eine leichte Decke ist gut, sollte es kühler werden.

Bleib nicht lange bei den einzelnen Punkten. Tick-tack und weiter.

Sobald du merkst:

dass du über die Körperstelle, Region oder etwas ganz anderes nachdenkst, wertschätzt du, dass du dies bemerkt hast und machst einfach da weiter, wo du vorher gewesen bist.

Ebenso wenn du vergessen haben solltest, wo du vorher warst. Es gilt, auch das zu registrieren und gleichzeitig präsent zu bleiben, so neutral wie möglich und solange wie möglich konzentriert und entspannt.

Die Empfindung:

im gegenwärtigen Moment, punktuell, an der einen jeweiligen Stelle, um die genau geht es hier.

Das ist unser Objekt. Und es wandert. Du übst, dynamisch, obwohl dein Körper ruhig liegen bleibt.

Du übst in der Rückenlage (jede andere Körperposition ist nicht das selbe, aber gut möglich:)

Handinnenflächen und Handgelenke sind locker nach oben geöffnet. Die Haut am Gesäß glatt streichen, damit das Kreuzbein satt aufliegt, Fußspitzen fallen locker nach außen und sind hüftbereit. Alles soweit abgelegt, lass es dann wirklich gut sein. Ändere nichts mehr. Bleib wenn möglich für die Übungszeit ruhig liegen.

Entspanne zunächst mit dem Atem im Körper und halte dir die Absicht vor.

Dann legst du los, behutsam, gehst es durch, gewissenhaft und freundlich zugewandt.

Und wenn du vollends durchgegangen bist, verweile einfach beim atmenden Körper, in Verbindung mit der Erde.

Hochkommen, langsam, über die rechte Seite, die Wirbelsäule sanft aufrichten, fast schwerelos und lächeln.

Diese Punkte

gehst du in der Reihenfolge durch,
von oben nach unten und zurück zum Anfang.

Wo ist der Anfang?

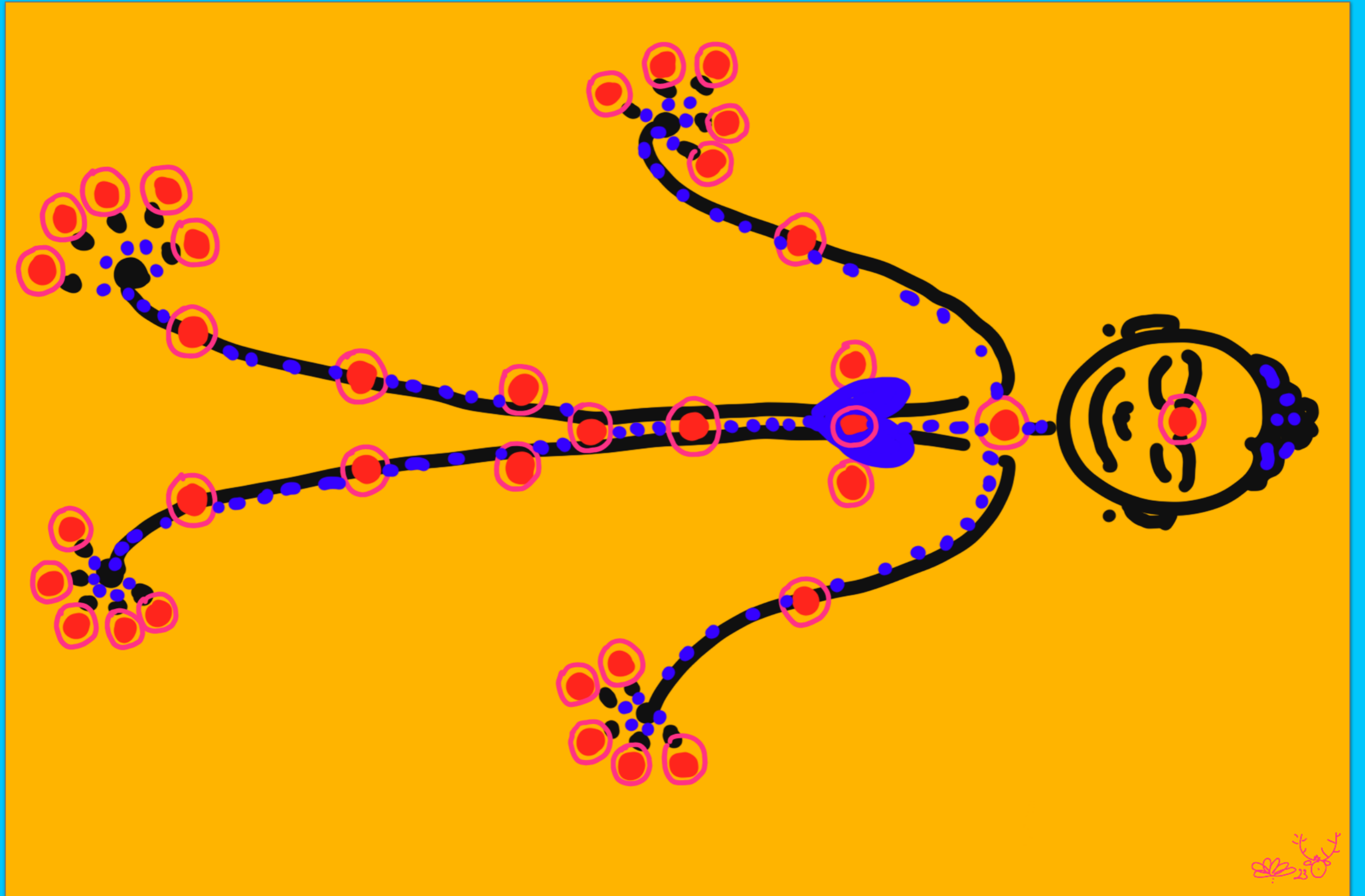
an der Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen.

Dann weiter wie folgt:

Halsgrube Schlüsselbeine, rechte Schulter, rechter Ellenbogen, rechtes Handgelenk, rechte Hand: Spitze Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, rechtes Handgelenk, rechter Ellenbogen, rechte Schulter, Halsgrube, linke Schulter, linker Ellenbogen, linkes Handgelenk, linke Hand: Spitze Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, linkes Handgelenk, linker Ellenbogen, linke Schulter,

Halsgrube, Mittelpunkt Brustraum, Mitte rechte Brust, Mitte linke Brust, Mitte Oberbauch, Mitte Unterbauch, rechte Hüfte, rechtes Knie, rechtes Fußgelenk, rechter Fuß: Spitze große Zehe, 2.,3.,4. und kleine Zehe, rechtes Fußgelenk, Rechtes Knie, Rechte Hüfte, Mitte Unterbauch, linke Hüfte, linkes Knie, linkes Fußgelenk, linker Fuß, Spitze große Zehe, 2.,3.,4. und kleine Zehe, linkes Fußgelenk, linkes Knie, linke Hüfte, Mitte Unterbauch, Mitte Oberbauch, Mitte Brustraum, Halsgrube, Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen.

Violá!



2010