

Reihe II

In dieser Bildserie findet Ihr eine Reihe von Übungen, bei denen der Schwerpunkt auf Dehnung liegt.

Wir setzen also bei einigen Übungen Hilfsmittel ein, die es uns ermöglichen eine längere Zeit in den Haltungen zu verweilen, ohne Körperspannung aufbauen zu müssen. Damit wir uns also ganz auf das Loslassen/die Entspannung einlassen können, sollten wir natürlich etwas länger in den Haltungen verweilen, als wir es sonst vielleicht tun. Drei Minuten sind ein ganz guter Richtwert.

Zwei Ausnahmen von dieser Zeitvorgabe gibt es in dieser Reihe:

- 1) Die Umkehrhaltung, bei der die Beine senkrecht nach oben gestreckt sind.
Hier gilt je länger umso besser. Acht bis zwölf Minuten solltet Ihr die Haltung durchaus auf Euch wirken lassen.
- 2) Die gedrehte Haltung in der Rückenlage. Hier gilt ein Zeitlimit von ca. einer Minute.

Noch eine Bemerkung, die Euch vielleicht Anreiz ist, diese Reihe zu praktizieren: Wenn wir die Übungen regelmäßig praktizieren, verbessert sich die Grundspannung des Körpers, so dass wir bei Muskelkrampfneigung die Fähigkeit entwickeln, diese rein mental zu lösen.

Viel Erfolg und Entspannung bei der Praxis
joachim



























