

6. Aufwärm-Übung -Fliegende Haare



Setze Dich auf den Boden, kreuze Deine Beine, vielleicht im Schneidersitz und öffne Deine Haare. Diese Übung heißt die fliegenden Haare! Bringe Deine Hände in folgendes Mudra:

Die rechte Hand befindet sich etwa auf der Höhe des Herzens, die Handfläche zeigt nach vorne die Fingerkuppen sind am ersten Fingergelenk gebeugt. Die linke Hand kommt auf dieselbe Höhe. Der Handrücken der linken Hand zeigt nach vorne und die Fingerspitzen von der linken Hand und von der rechten Hand sind ineinander verhakt. Du bist aufgerichtet. Die Ellenbogen ziehen leicht auseinander.

Einatmend ziehst Du Deinen linken Ellenbogen nach links. Ausatmend ziehst Du den rechten Ellenbogen nach rechts. Der Kopf dreht mit, die Haare fliegen. Die Augen können halb geschlossen sein. Du drehst Dich um Deine Wirbelsäule, diese bleibt aufgerichtet.

Wiederhole mit sieben Bhastrika-Atmungen. Du endest mit der Ausatmung auf der rechten Seite. Dann wechselst Du das Mudra.

Diesmal zeigt die linke Handfläche nach vorne und Du verhakt die rechten Fingerspitzen mit den linken. Der Handrücken der rechten Hand zeigt nach vorne. Einatmen auf der rechten Seite, ausatmen nach links mit sieben Bhastrika-Atmungen.

Bei Schwindel oder Tinnitus lasse den Kopf in der Mitte. Bei Problemen in der Hals- oder Brustwirbelsäule übe nur das Mudra und die Atmung.