

Karana „Brückenzyklus“

1. Rückenlage, Füße aufstellen, Arme dicht neben dem Körper ablegen, Kinn kurz in Richtung Halsgrube ziehen, damit den Nacken lang dehnen, ausatmen und alle überflüssige Spannung lösen.
2. Einatmend Beckenbodenmuskulatur bewusst anspannen, Becken aufrichten, Schambein Richtung Bauchnabel streben lassen und mit dem Gesäß beginnend, Wirbel für Wirbel den Rücken vom Boden abheben, in die kleine Brücke hoch stützen, Bauchnabel strebt in Richtung Raumdecke, Halsgrube in Richtung Kinn, Arme gestreckt hinter den Kopf ablegen, Füße und Knie stehen parallel, am besten Hüftbreit auseinander, Unterschenkel stehen möglichst gerade nach unten.
3. Ausatmend Wirbel für Wirbel den Rücken wieder senken, zum Schluß das Gesäß, Beine im Paketchen zum Körper ranziehen, mit den Armen/Händen umfassen, Kinn in Richtung Halsgrube ziehen.
4. Einatmend Beine nach oben strecken, die Beine sind so gestreckt wie möglich, Fußsohlen parallel zur Raumdecke, Arme gestreckt hinter dem Kopf ablegen.
5. Ausatmend die Beine gestreckt grätschen, aus der Hüfte heraus die Fersen drehen, so dass sie zueinander zeigen. Die Hände greifen/halten von innen an die Oberschenkel.
6. Einatmend die Beine wieder gestreckt schließen.
7. Ausatmend in die Ausgangsposition zurück – Füße aufstellen, Arme dicht neben dem Körper ablegen
8. Siehe 2.
9. Siehe 3.
10. Siehe 4.
11. Siehe 5. usw. ...

Wirkung: Die Atmung wird ruhiger und tiefer, der Rücken, vor allem Nacken und Schultern werden sanft massiert, gelockert und gedehnt.
Viele verschiedene Muskeln werden eingesetzt und somit gekräftigt.
Sehr ruhig und konzentriert durchgeführt, unterstützt durch die yogische Vollatmung und evtl. Ujjayi (zumindest aber die tiefe Bauchatmung) kann sich ein meditatives Gefühl einstellen.

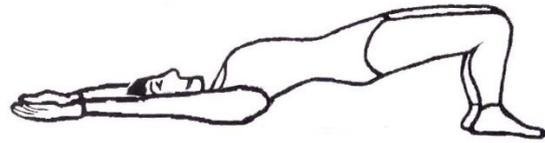
- *Langsame, bewusste, fließende Bewegungen, fast wie in Zeitlupe oder Schwerelosigkeit*
- *Ruhige, tiefe Atemzüge*
- *Bewegung und Atmung synchron*
- *Armbewegung und Beinbewegung synchron*

Viel Freude beim Üben! 

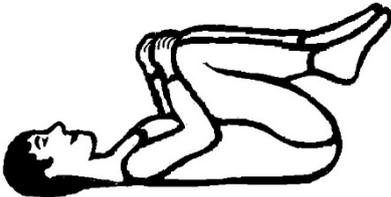
Brückenzyklus



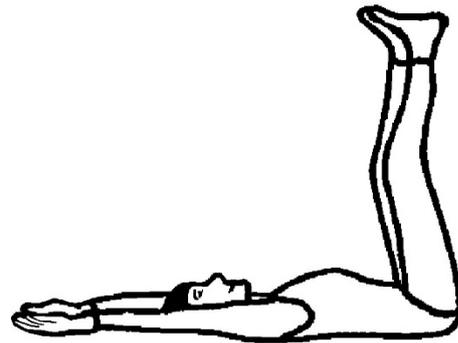
1. AA



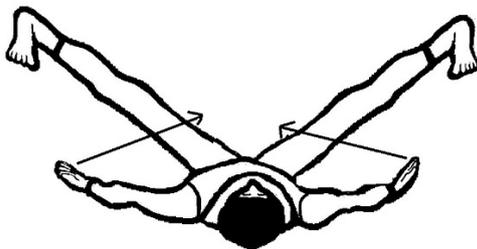
2. EA



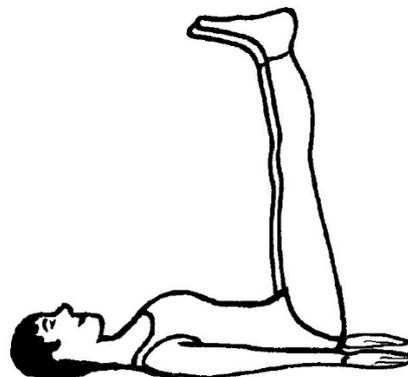
3. AA



4. EA



5. AA



6. EA



7. AA

EA = Einatmung
AA = Ausatmung

Meinen ganz herzlichen Dank an meine Kollegin Helga Pfretzschner für das zur Verfügung stellen der Zeichnungen aus ihrem Buch „Yoga-Üben in Schritten“ Via Nova Verlag

<http://www.verlag-vianova.de/yoga-ueben-in-schritten.html>