



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats November 2010:

„Für einen Moment den ruhigen, friedvollen Zustand des Geistes spüren“ von Silke Pohl & Bernhard Dökel

(Sampoorna-Yoga-Lehrerin in Ausbildung und Sampoorna-Yoga-Lehrer, Oldenburg)

Setze dich auf einen Stuhl, und zwar auf die vordere Kante der Stuhlfläche, so dass der Rücken ganz frei ist und du aufrecht sitzt und du frei in den Brust- und Bauchraum atmen kannst. Wenn du keinen Stuhl zur Verfügung hast, so stell dich einfach hin, das Becken breit, die Knie leicht gelöst, so dass das Gewicht runterrutscht, beweg kurz deine Schultern, um sie zu spüren und lass sie schwer zu Boden sinken, dreh deinen Kopf nach rechts, nach links, Kipp-, Nick- und Drehbewegungen sind frei, und dann schließ die Augen und zieh die Sinne von der Außenwelt zurück.

Atme jetzt vollständig aus und führe den Bauch mit den Bauchmuskeln nach innen zur Wirbelsäule. Dann atmest du ein und füllst den Bauch und er wölbt sich nach vorne wie ein Ballon. Du atmest weiter und füllst den Brustkorb, nach vorne weiten, und dann ziehst du die Schultern hoch zu den Ohren. Ausatmen, die Schultern jetzt wieder lösen, den Brustkorb senken, den Bauch mit den Bauchmuskeln aktiv nach innen ziehen, um alle Luft auszuatmen.

Einatmen, der Bauchraum wölbt sich nach vorne wie ein Ballon, den Brustkorb weiten, weiteratmen, die Schultern hoch bis zu den Ohren ziehen. Ausatmen, die Schultern lösen, den Brustkorb senken, den Bauch aktiv nach innen ziehen. Einatmen, Bauchraum, die Luft bleibt dort, den Brustkorb weiten, und die Schultern zu den Ohren ziehen. Ausatmen, die Schultern lösen, den Brustkorb senken und den Bauch nach innen ziehen. Noch einmal einatmen, Bauchraum wölben, Brustkorb weiten, die Schultern zu den Ohren ziehen, ausatmen, die Schultern lösen, den Brustkorb senken und den Bauch nach innen ziehen.

Lass jetzt die Atmung ganz eigenständig ein- und ausströmen, halt die Augen geschlossen und spür für einen Moment den ruhigen, friedvollen Zustand des Geistes.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogäste:

Silke Pohl & Bernhard Dökel

Zeughausstr. 70

26121 Oldenburg

04408 - 8066 69

e-mail: info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

Internet: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de