Praxis zu Forschungsergebnissen (So 11^{15} - 11^{45} Uhr)

von Lena Brandes

meine ideale Sequenz, aufgrund von wenig Zeit habe ich die Sequenzen etwas komprimiert

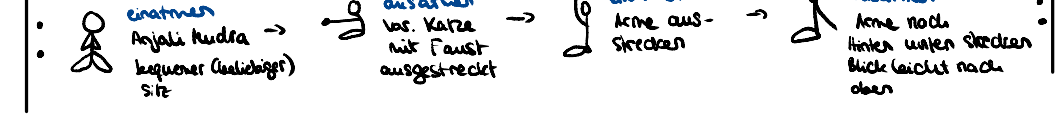


im Sitz kurz Sequenz erklärt, Erwartungen dazu, Sequenzen aus klassischem Viniyoga und Elemente aus somatischer Therapie, die gut untersucht sind
Fkt. vom Seufzen erklären (= Regulation d. Nervensystems)

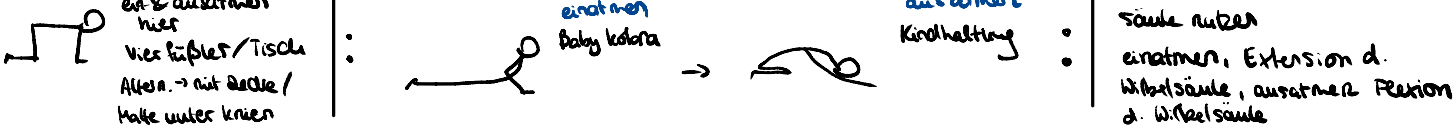


~ 2min sitzen, Atmung beobachten, Erdung
- spüren, wie sich Brustkorb weitet
- 3x laut seufzen

Sequenz Freudenkreis ~ 4x

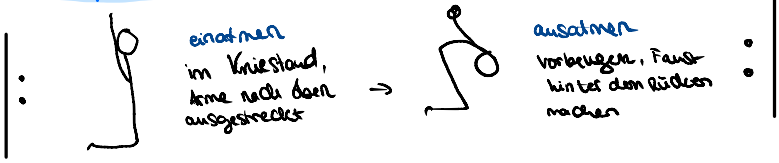


Sequenz Kobra & Kind ~ 4x



Hinweise:
Beim Wechseln Wirbelsäule nutzen
einatmen, Extension d. Wirbelsäule, ausatmen Flexion d. Wirbelsäule

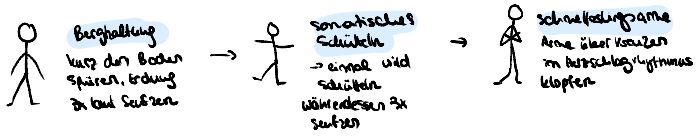
Sequenz Knien & Vorbeuge ~ 4x



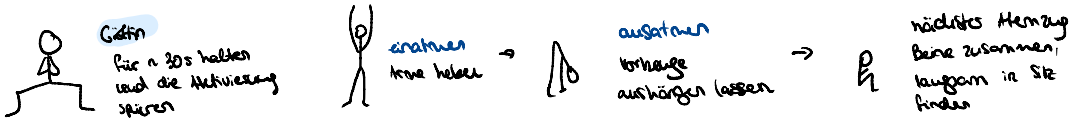
Hinweise:
- optional gleiche Bewegung im Stand, falls nicht auf den Knien mögl.



Haltung d. Kindes für 30s halten und spüren
3x seufzen



Moment in der Haltung wiegen & nachspüren



nächstes Atemzug Beine zusammen, langsam in Sitz finden

Apanasana ~ 4x



Shavasana ~ 5-10 min



Pratipaksha Bhavana
spüren von Gegensätzen, zuerst ein neg. dominantes Gefühl, dann das Gegenteil. Beginn mit langsamen Perdeln zwischen beiden, dann schneller werden, beide gleichzeitig spüren

→ Rückführung zum Atem, nachspüren, Reflektieren