

>> 5. CHAKRA - HALSCHAKRA <<
ÜBUNGEN

1. Atem Übung: Ujjayi (erst „ha“ flüstern).
2. Aufwärmübungen für die Wirbelsäule (Katze – Kuh./ kleiner Twist./ Hund – Kind.)
3. Auf Stuhl setzen, gerade sitzen: Schultergelenksübungen
 - a) Eine Schulter zum Ohr hoch und so tief wie möglich herunterziehen.
 - b) Schulter tief ziehen und kleine Bewegung: vor (spüre den Brustmusekl) und zurück (Rückenmuskel).
 - c) Mit einer Schulter kreisen – in beiden Richtungen. Andere Schulter.
 - d) Beide Schultern langsam hoch und tief. EA - AA
 - e) Beide Schultern vor und zurückziehen, darauf achten, dass sie tief bleiben.
 - f) Beide Schultern gleichzeitig kreisen. Vorwärts – Rückwärts.
 - g) Eine Schulter hoch, die andere so tief wie möglich. Wechseln. EA - AA
 - h) Eine Schulter vor, die andere zurück ziehen, tief bleiben!
 - i) Versetzt kreisen (eine Schulter nach vorne, die andere zurück) wie Paddeln. Vorwärts – Rückwärts.
4. Auf Stuhl setzen, gerade sitzen: Handgelenksübungen
 - a) Arme auf Schulterhöhe anwinkeln: Faust, so dass die Sehnen stark angespannt sind.
Die Faust einwärts und auswärts bewegen: mit dem Daumen zum Körper heran, mit dem kleinen Finger vom Körper weg.
 - b) Langsam in beide Richtungen kreisen.
 - c) Die Fäuste öffnen: Hände ausgestreckt nach oben und unten geben.
 - d) Arme nach vorne ausstrecken und drücken wie gegen eine Mauer – dann Hände nach unten hängen lassen.
 - e) Hände ineinander verschränken – dehnen. Leicht nach links und rechts ziehen.
5. Auf Stuhl setzen, gerade sitzen: Halsübungen

Wir versuchen uns möglichst, zur Kontrolle im Spiegel zu sehen

 - a) und geben einmal das rechte Ohr zur rechten Schulter, wobei wir den Muskel an der linken Seite spüren und einmal das linke Ohr an der linken Schulter. Der Kopf wird exakt zur Seite gedehnt und das Kinn bleibt in der Mitte. (Nach vorne in den Spiegel sehen).

Lockerung: Den Kopf leicht nach rückwärts geben und EA nach vorne fallen lassen und AA.

 - b) Rechtes Ohr zur rechten Schulter DEHNEN - locker pendeln: mit dem Ohr ein klein wenig an der Schulter hin und her. Linkes Ohr.
 - c) KREISEN: zuerst das re. Ohr an die Schulter geben, dann den Kopf locker nach vorne fallen lassen. wieder das linke Ohr zur linken Schulter dehnen, dann geht der Kopf leicht nach rückwärts, indem die Bewegung von der Brustwirbelsäule aus beginnt.
 - d) DEHNEN: Den Hals nach oben lang dehnen (Gefühl als würdet ihr ein volles Gefäß auf dem Kopf tragen) Langsam Wirbel für Wirbel den Kopf nach rechts DREHEN und nach rückwärts sehen. Andere Seite.
 - e) Den Kopf aufrecht zur Seite DREHEN und PENDELN mit dem Kinn hin und her.
 - f) „Schildkröten-Hals“, Übung für Atlas und Dreher: Den Kopf waagrecht nach vorne und hinten bewegen.
6. Auf Stuhl setzen, gerade sitzen: Kiefergelenksübungen
 - a) Kopf leicht schütteln und ein herzhaftes „brrrr“ von sich geben, Lippen und Unterkiefer dabei locker lassen
 - b) Unterkiefer langsam und vorsichtig in beide Richtungen verschieben und kreisen
 - c) Unterkiefer fallen lassen, mit offenen Mund verbleiben
 - d) Zunge an den oberen Zahndamm (hinter die Schneidezähne) anlegen und Kiefer öffnen (Zunge bleibt am Zahndamm). Dies ist die optimale Mundstellung, in der der Kiefer am lockersten ist
 - e) Kiefergelenke mit Zeige- und Mittelfinger kräftig nach unten austreichen
7. Löwe – im Stehen.
8. Mantra Singen – Meditation für eine effektive Kommunikation

Im Schneidersitz, Mudra: Hände falten, sodass der rechte Zeigefinger oben ist.
Die Daumen aneinander legen, nach oben strecken.
Vor der Brust halten, Arme locker am Oberkörper.
RA RA RA RA MA MA MA MA SA SA SA SAT HARI HAR HARI HAR
RA bedeutet Sonne, MA Mond, SA Unendlichkeit und HAR oder HARI die Kreativität des Universums.
9. Kurzer Schulterstand vor der - Schlußentspannung