

IBP Toolsammlung

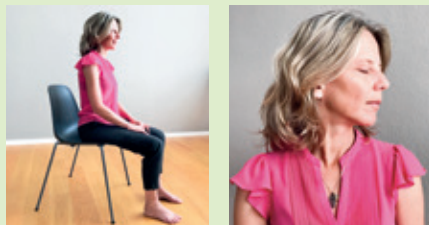
Innere Ruhe und Entspannung

Wir gehen in jedem Augenblick körperlich in Resonanz mit dem Aussen und mit unseren Gegenübern, was in subtilen energetischen Veränderungen resultiert. Nicht selten verspannt sich dabei unser Körper oder unser Geist wird unruhig. Dies wiederum beeinträchtigt den freien Energiefluss.

Die folgende Übung aktiviert über langsame Bewegungen des Nackens den Vagusnerv, der für tiefe Entspannung verantwortlich ist. Die Herz- und Atemfrequenz verlangsamen sich, die Denkprozesse beruhigen sich. Daraus resultieren eine Entspannung im Nacken-Schulterbereich und Klarheit in der Wahrnehmung.

Nehmen Sie sich für die Übung gut zehn Minuten Zeit.

- 1** Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und richten Sie den Rücken gerade auf, entspannen Sie die Schultern. Schliessen Sie die Augen. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang, wie und wohin Ihr Atem gerade fliesst.



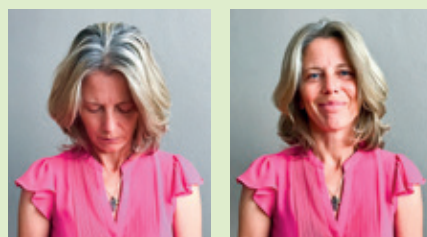
- 2** Drehen Sie jetzt ganz langsam Ihren Kopf nach links – so langsam wie Sie können, im Zeitlupen-Tempo. Das darf ruhig eine Minute oder länger dauern. Wenn Sie ganz links angekommen sind, verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge dort. Und dann drehen Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

- 3** Von hier aus geht es in derselben Langsamkeit zur rechten Seite. Drehen Sie den Kopf nach rechts, verweilen Sie dort und kehren Sie ebenso langsam zurück zur Mitte.



- 4** Nun heben Sie das Kinn langsam Richtung Decke. Wiederum erfolgt die Bewegung in absoluter Langsamkeit. Bis das Gesicht schräg nach oben zur Decke zeigt (nicht den Kopf in den Nacken fallen lassen). Verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge und dann senken Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

- 5** Jetzt senken Sie das Kinn Richtung Brust, verweilen dort und kehren zurück zur Mitte. Wiederum ganz ganz langsam.



- 6** Zum Schluss nehmen Sie sich einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

Die Kraft dieser Übung liegt in Ihrer Langsamkeit. Zu Beginn mag es sein, dass Sie ungeduldig sind oder ins Denken verfallen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem und erlauben Sie sich die Langsamkeit. Die Übung kann auf 20, 30 oder mehr Minuten ausgedehnt werden – lassen Sie sich überraschen.

Ich selber wurde zu dieser Form der Übungspraxis von Brahma Mudra in Indien von meinem Pranayama-Lehrer Sunil Sharma inspiriert und habe dadurch tiefe Ruhe und Entspannung erfahren dürfen.

Manou Maier

IBP Coach und Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig.