

Sich aufrollen wie ein Farnwedel im Frühling

Aus: Wiltschek, Ingrid: Yoga im Einklang mit der Natur, Tübingen 2021



1. Auf einem Stuhl oder Hocker sitzen und zunächst die beiden Sitzhöcker an der Beckenbasis spüren oder ertasten.
2. Die Hände auf die Oberschenkel legen und ein paar Mal mit dem Becken vor und hinter die Sitzhöcker rollen. Beim Rollen hinter die Sitzhöcker rundet sich der Rücken, beim Rollen vor die Sitzhöcker schiebt sich der Bauch nach vorne.
3. Die Hände übereinander mit den Handrücken auf die Stirn legen und evtl. die Augen schließen.
4. Hinter die Sitzhöcker rollen, Rücken und Nacken runden sich, der Rumpf kommt in eine Vorbeuge, dabei den sinkenden Kopf mit den Händen stützen.
Drei Atemzüge verweilen und intensiv durch die Nase ausatmen. Sich dabei einen Farnwedel vorstellen, der noch zusammengerollt auf den Frühling wartet.
5. Sich zunächst nur vorstellen, wie frischer Saft von der Sitzbasis aus nach oben strömt und sich der Farnwedel zum Licht hin aufrollt. Jetzt mit dem Becken aktiv vor die Sitzhöcker rollen. Der Aufrichteimpuls beginnt von unten aus dem Becken heraus, die Wirbelsäule streckt sich, der Bauch kommt vorübergehend nach vorne, während der Kopf bis zuletzt auf den Händen ruht.
Den Kopf ausbalancieren bis Sitzhöcker, Rumpf und Kopf übereinander im Lot sind.
6. Die Arme zu den Seiten hin ausbreiten, dabei zeigen Handflächen und Fingerspitzen nach oben zum Licht hin, weit werden im Brustkorb und die Schultern und Schulterblätter sinken lassen.
Drei Atemzüge verweilen, dabei vor allem tief durch die Nase einatmen und entspannt ausatmen.
Mehrmals wiederholen.
7. Die Hände auf die Oberschenkel legen, zur Sitzbasis hin nachgeben und weitere drei Atemzüge entspannt und locker aufgerichtet sitzen bleiben.