Daniela Glehr, Bakk.phil. YogafürAlle 10.11.2020

TCM MetallElementHerbst Lunge/Dickdarm

Verbindung zu mir /zum außen – gegen Trockenheit/Husten/Heiserkeit/Melancholie
In die Mitte kommen/bleiben

Worauf freue ich mich in nächster Zeit? Was kann mir Gutes passieren? Was möchte ich erreichen? Realistische Bilder entstehen lassen. Was braucht es um diese Bilder real werden zu lassen? „gesunder Egoismus?“

Fingerrückseiten auf seitl Brustkorb (Lunge) spüren/atmen

verschiedene Atemräume beatmen

Meridiane entlang streichen

EA auf 2x mit Armbewegung

Bein heranziehen (Dickdarmfokus) – in Bauch atmen

Schultern hochziehen, nach halber AA fallen lassen

Metallflow mit EA Arme, Daumen nach oben, zur Seite öffnen - mit AA, Daumen nach unten, Handrückenseite zueinander

drehende 8er-Arme

Balasana, Arm jeweils seitlich hochheben

Schinkentango

Sonnengruß-Variante

Tadasana – schwingen und zu **L1** (Beginn Lungenmerdian) klopfen

Handflächen auf Kopf ablegen, Ellbogen nach außen, Füße mit Fersen zueinander, Knie beugen, EA auf Zehen hoch, Arme verhakt zu Himmel zeigend strecken

Metallflow Tadasana – Stuhl – hinten falten – VWB, hochziehen – Stuhl

Kriegerin II mit Armdrehungen (Glühbirnendrehen), dehnen beider Meridiane

Knie auf Stuhl, Oberschenkel-Vorderseite dehnen (Magenmeridian)

Hände verschränken, wie Schinkentango Becken diagonal zu Ellbogen ziehen

Hände hinten verhaken und mit EA! vorbeugen (zur vermehrten Kompression)

Shavasana