

# DIE ÜBERGÄNGE

Die Zeit zwischen den Jahreszeiten ist die Phase des Wechsels und des Übergangs. Die Veränderung vom heißen Sommer zum kühleren, regnerischen Herbst (von Yang zu Yin) und vom kalten Winter zu den ersten wärmeren Sonnenstrahlen im

Frühling (von Yin zu Yang) sind heikle Momente, die uns leicht aus unserer Mitte bringen. Wichtig in dieser Phase ist es, das Gleichgewicht zu finden. Diese Übungen helfen dabei: Sie zentrieren, stabilisieren und stärken die Körpermitte.



## Der Tänzer

**So wirkt's:** Fördert das Gleichgewicht, stärkt die Rumpfmuskulatur und vitalisiert.

**So geht's:** Aufrecht stehen, Blick an einem ruhigen Punkt fixieren. Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen, Gewicht auf das linke Bein verlagern, den rechten Fuß mit der rechten Hand umfassen und sanft nach hinten oben führen. Nun den linken Arm nach oben in die Senkrechte führen. Dabei den Oberkörper nach oben hinten oder nach vorne neigen. Ein paar ruhige Atemzüge in der Position verweilen. Seitenwechsel.



## Zentrieren

**So wirkt's:** Zentriert und verhilft zu mehr Stabilität und Standfestigkeit.

**So geht's:** Aufrecht stehen, Füße mehr als hüftweit geöffnet. Die Fußsohlen aktiv in den Boden drücken und sich über diesen Druck nach oben über den Scheitelpunkt des Kopfes aufrichten. Die Hände liegen eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels übereinander, links über rechts. Wenn möglich, Augen schließen und die Aufmerksamkeit nach innen lenken. So lange, wie es angenehm ist, in der Position verweilen.



## Brett mit Kniekreisen

**So wirkt's:** Regt Atmung und Kreislauf an, verbindet Ober- und Unterkörper, stabilisiert und festigt die Körpermitte.

**So geht's:** Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln anspannen, nacheinander die Beine nach hinten strecken und die Zehen aufstellen. Oberkörper, Becken und Beine bilden dabei eine schiefe Ebene. Jetzt ein Bein beugen und mit dem Knie unter dem Hüftgelenk kleine Kreise beschreiben. 5-mal in jede Richtung, Seitenwechsel.