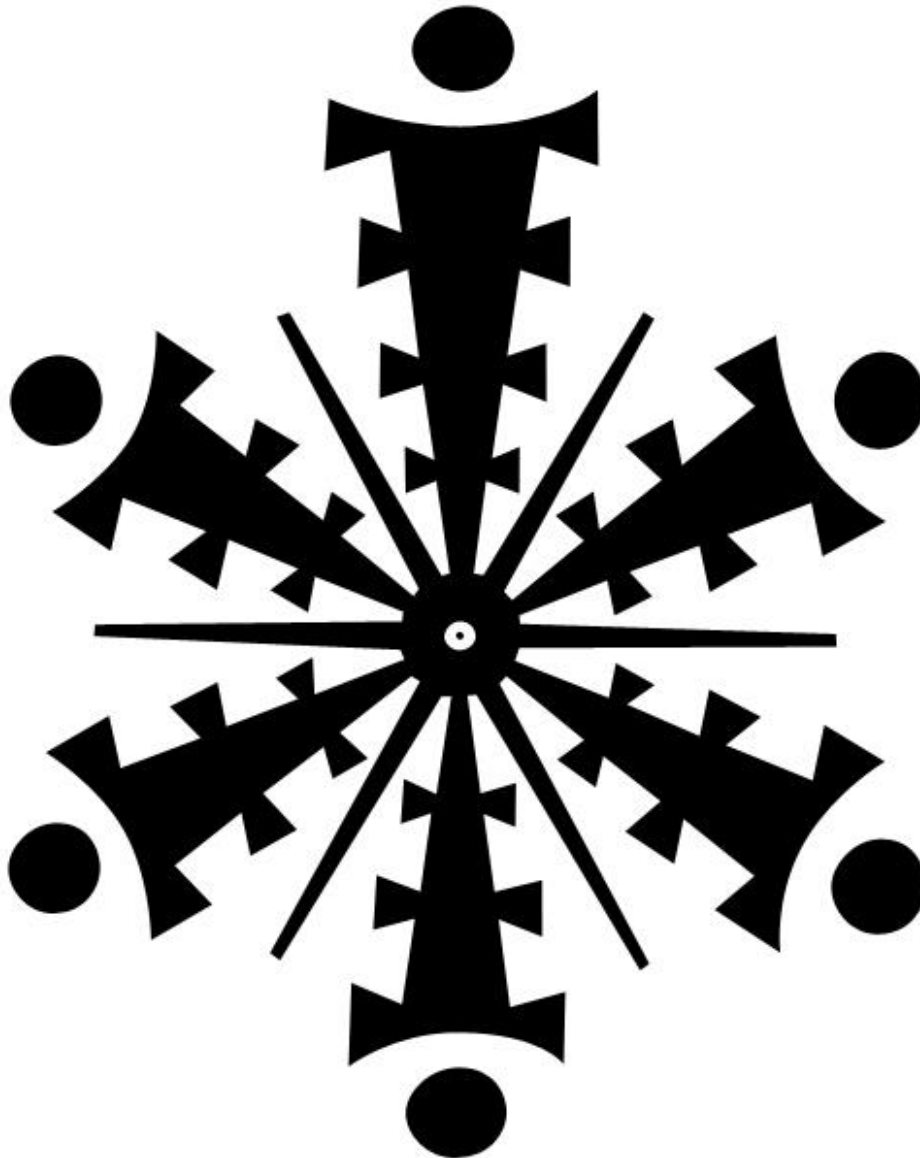


«Tibetisches Rad»



Übung:

Die Spitze der Nase ca. 2 cm vor den weissen Punkt in der Mitte halten. Der Blick steigt nun entlang der Kante des grossen horizontalen Balkens Stufe für Stufe hoch bis zum schwarzen Endpunkt – dabei Einatmen. Dann rechts wieder hinunter – dabei Ausatmen. Den restlichen Umrissen des tibetischen Rades entsprechend weiter folgen. 1x links herum, 1x rechts herum.

Reflexion:

*Gibt es Blickrichtungen die anstrengender, entspannter oder einfacher sind?
Anstrengende Blickbereiche wiederholen und bewusst mit dem Atem begleiten.*