



Oktober 2026 - Tisch



**Ich lasse von allem los,
was alt und verbraucht ist.
Ich lade mich mit neuer
Energie auf und bin ganz in
Balance.**

ICH BIN.

Der Herbst hat Einzug gehalten und die letzte Ernte wird eingefahren. Das Leben beginnt sich nach Innen zurückzuziehen. Die Nächte werden länger und doch sind wir weiterhin aktiv im Außen. Viele spüren erste Anzeichen aufziehender Erschöpfung und die Sehnsucht nach Erholung und Rückzug steigt. Daher brauchen wir eine Übung, die uns einerseits entspannt und uns gleichzeitig alle Energien zur Verfügung stellt, die wir noch für unsere Aktivität benötigen. Der **Tisch** hilft uns diese Balance wiederzufinden. Wir lernen mit dieser Haltung auch von alten Gewohnheiten und kreisenden Gedanken loszulassen, wodurch diese Übung hervorragend zur Vorbereitung auf einen tiefen Schlaf geeignet ist. Probiere es selbst aus!

Setze dich auf den Boden, stelle die Füße parallel und hüftweit auf. Stütze dich hinter deinem Rücken mit den Händen ab, so dass die Finger nach vorne zeigen. Atme tief ein, atme aus und hebe dein Becken so an, dass dein Körper eine waagerechte Linie bildet. Verlängere deinen Hals, ziehe dabei das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf. Achte darauf, dass deine Knie nicht nach außen oder innen fallen, sondern die Oberschenkel parallel zueinander bleiben. Halte diese Stellung für 1-2 Minuten mit langem, tiefem Atem. Entspanne danach kurz im Sitz.

Alternativen:

- Bevor du dein Becken hebst, lasse deinen Kopf in den Nacken sinken. Stütze dich mit Händen so hinter dem Rücken ab, dass die Finger nach hinten zeigen (dies entlastet auch die Handgelenke ein bisschen). Hebe dann die Hüfte und halte mit langem, tiefem Atem. Diese Übung verleiht deinem Schlaf eine neue Qualität und Tiefe, wenn du sie 1-3 Minuten lang vor dem Schlafengehen praktizierst.
- Wenn dich diese Übung zu sehr anstrengt oder du eine Variation ausprobieren möchtest, kannst du beim Einatmen dein Becken anheben und beim Ausatmen das Becken wieder senken, ohne es ganz auf dem Boden abzusetzen. Diese Übung wirkt sehr entspannend und lässt deine Energie im Rücken fließen.