

Yoga für zu Hause

Hatha-Yoga

Phase-I-Übungen
Entspannung im Liegen oder im Lotus-Sitz, wer möchte!
Hatha-Yoga
Schlussentspannung
Musik: Wähle deine Lieblings-Entspannungsmusik!

Phase-I-Übungen

Knöchel- bis Kopf halb kreisen; SIMHASANA Löwe;
Lach-Yoga
Ha-Atmung im Stehen; Surya Namaskar Sonnengruß
Shiva´s Tanz

Hatha-Yoga

VIRABHADRASANA
Krieger (Knie über großen Zeh bringen, beide Seiten)

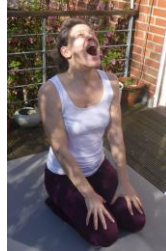
MAKARASANA
Krokodil (Kopf nach rechts, Bein nach links ablegen, beide Seiten)

KHANDRASANA
Brücke (Fersen berühren, nach oben durchdrücken)

PRASARITA PADOTANASANA
Gespreizte Beinstreckung (nach vorn beugen)

Meditation

DHANURASANA
Bogen (nach oben anspannen)



ARDHA MATSYENDRASANA
Drehsitz (über Schulter schauen)

VRKSASANA
Baum (Gleichgewicht üben)



Transformations-Meditation

Aktiviere alle deine Sinne!
Sei da, wo du bist, ohne zu interpretieren.
Nimm das Licht wahr, sieh Konturen, Farben, Materialien.
Sei dir der Gegenwärtigkeit all dieser Dinge bewusst.
Dazu gehört der Raum, in dem du bist. Die Geräusche um dich herum, die du zur Kenntnis nimmst, ohne sie zu beurteilen.
Und die Stille, die alles einhüllt.
Konzentriere dich nun auf deinen Atem, fühle, wie beim Einatmen die Lebensenergie deinen Körper durchströmt. Beim Ausatmen lass alle belastenden Dinge los.
Erlaube dir, einfach zu sein, und erlaube das So-Sein aller Dinge.
Schließ nun die Augen und wiederhole das Bewusstseins-Mantra: ICH BIN. Ich lebe.
Geh tief in dieses Gefühl hinein: ich lebe, ich bin. Fühle es. Spüre es im ganzen Körper. Erlebe es als ein großes Ganzes, nicht im Kopf. Spüre einfach hin. Ich bin. Ich lebe.
Wenn du beginnst, deine Existenz zu spüren, wird die gesamte Welt für dich lebendig werden – neu, in ungeahnter Weise, wie du sie noch nie erlebt hast.
(happinez, 5 - 2018)

Spruch für die Woche

„**W**enn du sprichst, wiederholst du nur, was du eh schon weißt.
Wenn du aber zuhörst, kannst du unter Umständen etwas Neues lernen.“