

Finde Deine Mitte und trotze allen Stürmen der Zeit



Nimm Dir Zeit und such Dir einen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst. Für diese Yogasequenz musst Du auch nicht im Haus bleiben, geh raus auf den Balkon, die Terrasse oder in den Garten. Du brauchst nichts außer Zeit - noch nicht einmal eine Yogamatte.

Übe vorbereitend den rauschenden Atem (Ujjayi-Atem), er wird Dir bei allen Yogahaltungen (Asanas) sowie im Alltag helfen durchzuhalten und Stärke zu entwickeln.

Und so fließt der Atem rauschend und wird zum Ujjayi-Atem:

Verenge sanft die Stimmritze und lasse den Atem bei geschlossenem Mund rauschend durch die Nase strömen. Ujjayi lässt sich mit „der siegreiche Atem“ übersetzen - siegreich deshalb, weil man mit Hilfe der Ujjayi-Atmung den Geist weg von Alltagsgedanken hin zu tiefer innerer Ruhe lenken kann.

Ankommen

Tadasana (Berghaltung) im Anjali Mudra/mit Händen in Gebetshaltung vor der Stirn

Für tiefe innere Ruhe und Wohlbefinden



1. Steh verwurzelt und ausbalanciert auf beiden Beinen
2. Entspanne die Kniegelenke und Schultern, dann hebe das Brustbein an
3. Jetzt lege die Hände in Gebetshaltung mit den Daumenrücken an die Stirn und lausche dem rauschenden Atem, dem Ujjayi-Atem

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten!

Herz öffnen

Padastha Ustrasana (Stehendes Kamel) mit energetisierten Händen im Rücken

Für mehr Lebensfreude



1. Nimm die Hände auf Herzhöhe
2. Dann lege Handflächen sanft zusammen und führe mit leichtem Druck Kreisbewegungen durch/reibe sozusagen die Hände flach aneinander
3. Jetzt lege die energetisierten Hände in den unteren Rücken auf Höhe der Nieren, weite den Herzraum und lehne Dich sanft zurück

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten!

Loslassen

Stehende Vorwärtstbeuge (Uttanasana)

Für Entspannung im Rücken und Nacken



1. Tauche aus stabilem Stand mit dem Oberkörper nach unten
2. Dann greife mit den Händen in die gegenüber liegenden Ellenbogengelenke, dann lass den Kopf und die Gedanken, die dich belasten, los
3. Dabei bleiben die Beine bei entspannten Kniegelenken lang gestreckt

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten!

Stärke entwickeln

Der Stuhl (Utkatasana)

Für mehr Lebensenergie und eine gute Verdauung



1. Setze Dich gedacht auf einen Stuhl, achte dabei drauf, dass die Knie nicht über die Zehensitzen hinausgeschoben werden
2. Dann hebe die gestreckten Arme nach vorne oben, die Daumen zeigen ebenfalls nach oben, die Schultern bleiben dabei entspannt, also nach hinten unten ausgerichtet
3. Jetzt lenke die Aufmerksamkeit zum Manipura Chakra, etwas oberhalb des Bauchnabels, und atme tief in den Bauchraum

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten!

Das Manipura Chakra regt das Agni (Verdauungsfeuer) an und bringt Prana/die Lebensenergie zum Fließen

Mutig sein

Der Krieger III (Virabhadrasana)

Für mehr Stärke, Konzentration und Durchhaltevermögen



1. Strecke aus stabilem Stand das linke Bein nach hinten und lege die Daumenrücken im Anjali Mudra vor Dein Herz
2. Dann tauche mit dem Oberkörper in die Waagerechte und bringe Rücken und Bein in eine Ebene parallel zum Boden
3. Jetzt nimm die Spannung aus dem Kniegelenk des Standbeins und schiebe die Schultern weg von den Ohren

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten und übe diese Asana natürlich ausgleichend auch auf der anderen Seite!

In Deiner Mitte ankommen

Der friedvolle Krieger (Shanti Virabhadrasana)

Für inneren Frieden und Zuversicht



1. Wage einen weiten Schritt nach hinten: die Zehenspitzen des linken Beines zeigen weiter nach vorne und die des rechten Beines etwas nach außen
2. Dann beuge das linke vordere Bein, hebe den linken Arm und lehne Dich sanft zurück, dabei geht der Blick nach oben in die Handfläche des linken Armes
3. Gleite mit der rechten Handfläche nur so weit am rechten Bein nach unten, dass stets ein sanftes Lächeln um deine Mundwinkel zu spüren ist

Verweile einige Atemrunden, gerne bis zu 3 Minuten und übe diese Asana natürlich ausgleichend auch auf der anderen Seite!

Wenn Du aus einer stabilen Mitte heraus den Stürmen der Zeit trotzen möchtest, dann ist diese Yogasequenz genau das Richtige.

In diesem Sinne wünsche ich:

Ein ruhiges Herz, einen klaren Kopf und viel Gelassenheit für alles, was kommen mag.

Deine Maria von „RAUM&ZEIT“

