

Liebe Yoginis und Yogis,

hier wieder eine Anregung zum Yoga üben.

Dieses soll nur ein Vorschlag sein:

Ankommen in Rückenlage, den Körper und den Atem wahrnehmen, keine Beschreibung durch Worte, reine Wahrnehmung

die Schwammübung

die Beine anstellen, vor/rück schaukeln

Knie anziehen, links/rechts schaukeln

Beine nach oben, Füße beugen/strecken

Vierfüßler: buckeln-Arm unten durch-dynamische Katze-Kapalabhati (stoßweise ausatmen)

Drehsitz

Tanz der Wirbelsäule (Tadasana)

Sonnengruß

Einbeinstand, Bein zur Seite, 4 Sekunden halten

Krieger-->zur Seite neigen-->Bein strecken, seitliches Dreieck

Hund nach unten und nach oben im Wechsel

ENTSPANNUNG

sitzen, rudern, Beine gebeugt in der Luft, Arme außen an den Beinen vorbei, dann Beine strecken (in der Luft lassen) und Arme beugen

Bauchlage, ein Bein gesreckt anheben - anderes Bein - beide Beine

Seitlage, oberes Bein heben/senken --> halten

Kerze

Schulterbrücke

Rückenlage, gebeugte Beine links/rechts fallen lassen

ausgestreckt nachspüren

Meditationssitz, wechselseitige Nasenatmung (Nadi Shodhana)

SA TA NA MA, Zeige- Mittel- Ring- kleinen Finger zum Daumen

Zum Abschluss hier noch eine Geschichte, welche gut in die momentane Zeit passt.

Der wertvollste Besitz eines Bauern ist sein Pferd. Eines Tages läuft es weg. Die Nachbarn haben Mitleid mit ihm: "Welch ein Unglück! Jetzt bist du arm, wer soll deinen Pflug ziehen?" Der Landwirt antwortet lediglich: "Ich weiß nicht, ob es ein Unglück ist oder nicht; ich weiß nur, dass mein Pferd weg ist." Ein paar Tage später kehrt das Pferd zurück und es bringt sechs Wildpferde mit, Hengste und Stuten. Die Leute sagen: "Oh was für ein Glück, du bist reich geworden!" Aber der Bauer entgegnet wieder: "Ich weiß nicht ob es ein Glück ist. Ich kann nur sagen, dass ich jetzt sieben Pferde habe." Einige Tage später, als der Bauernsohn versucht einen der wilden Hengste zu zähmen, wird er vom Pferd geworfen und bricht sich Bein und Schulter. Alle beklagen sein Schicksal: "Wie schrecklich! Ihr Sohn ist so schwer verletzt, dass er Ihnen nicht bei der Ernte helfen kann. Ob er jemals wieder gesund wird? Wie furchtbar!" Der Mann antwortet erneut: "Ich weiß nicht, ob es ein Unglück ist; was ich weiß, ist dass mein Sohn verletzt wurde." Weniger als eine Woche später zieht ein Heer durch die Stadt. Alle jungen Männer werden einberufen und sollen in den Krieg ziehen- alle außer dem Bauernsohn, der wegen seiner Verletzung nicht kämpfen kann.