

3. YOGAPROGRAMM

- liegen oder sitzen, Atem spüren
- kräftiges atmen mit Bhastrika (Blasebalg)
- eventuell Schwammübung, oder leichtes Vorbereiten des Körpers
- falls Ihr vor dem Frühstück übt, Baucheinzieher
- Tanz der Wirbelsäule
- Sonnengruß
- Blitz, mit hüftbreiten Beinen → mit geschlossenen Beinen
- Stuhlsitz, wie aufrecht auf einem Stuhl sitzend, nur ohne Stuhl
- Grätsche, mit kleinen Armkreisen vorbeugen, dabei ausatmen, hochkommen rückwärts kreisen und einatmen
- Variante: linken und rechten Arm abwechselnd kreisen
- im Stehen Körper schwungvoll nach rechts und links drehen
- in den Zehenstand hoch, dazu Arme heben und einatmen, runter, Arme senken und ausatmen
- Brett auf den Unterarmen, mindestens 20 Sekunden halten
- Bauchlage, einen Stock oder ein Gewicht vor sich mit gestreckten Armen fassen , zu sich ranziehen und wieder zurück
- Heuschrecke, Oberkörper, Beine und Arme (nach hinten) ,anheben
- Kindchenstellung
- sitzen, Knie umfassen, Kopf senken, Füße anheben > Balance halten
- in Savashana, (Rückenlage) nachspüren

- **Müssen und NichtKönnen**

Manchen Menschen kommt es
mitten in der Stille
in den Sinn zu meinen, sie müssten. Irgendetwas tun oder sein oder lassen
müssten sie;
sie müssten irgendetwas.

Und gleich darauf meinen sie, noch bevor sie ahnen,
worum es gehen könnte,
gleich darauf meinen sie, sie können nicht;
Sie sind überfordert.

Wahrscheinlich waren sie
einst überfordert über alle Maßen, und haben aus solchem Erleben eine feste
Meinung
von sich selbst gebaut.

Im Sitzen in der Stille,
wenn altes Müssen und NichtKönnen
wieder einmal der Stille wehrt,
dann kann man altes Müssen und NichtKönnen als etwas Altes achten,
um, es verlassend, neu zu sehen:
jetzt gerade muss ich nicht,
jetzt gerade kann ich
atmen,
leben,
sein.

Silvia Ostertag