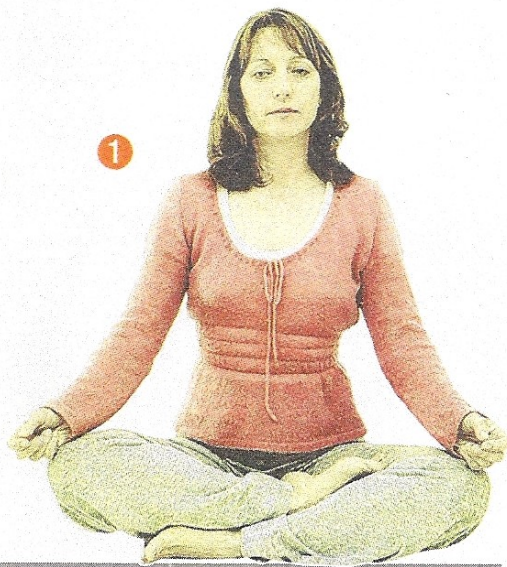


SERIE: TEIL1- SAMMLUNG UND INNERE RUHE FINDEN



ZUR AUSFÜHRUNG

Nehmen Sie sich für die Ausführung der kurzen Übungsreihe eine viertel Stunde Zeit. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden. („AB“ ein, Handy aus.) Die Zeit des Übens ist gleichzeitig eine Zeit der ruhigen Besinnung und eine erholsame Pause vom Alltag. Ein geordneter Raum und Blumen oder eine Kerze schaffen eine angenehme Atmosphäre, in der die Seele ihre Kräfte sammeln kann.

Bilder: Hanser

# Yoga für zu Hause

Haben Sie schon etwas über Yoga gehört, aber trauen sich (noch) nicht in einen Kurs? Die Radolfzeller Yogalehrer Birgit und Frieder Bauer haben für die Leserinnen und Leser von „Gesundheit!“ eine Anleitung für Übungen zu Hause erarbeitet. Sie stellen in vier Folgen eine sinnvolle Übungsreihe vor. Jede Folge kann einzeln für sich stehen, alle vier ergeben eine Unterrichtsstunde von etwa 90 Minuten.

**1 Sitzhaltung, halber Lotussitz**

Statt dieser „Yoga-Sitzunghaltung“ geht auch ein Fersen- oder Schneidersitz. Kommen Sie zur Ruhe. Den unteren Abschnitt der Wirbelsäule (Kreuzbein) senkrecht aufrichten und den Bauch entspannen. Den Brustkorb gut anheben. Die Schultern und den Nacken entspannen. Für etwa zwei Minuten ruhig den Atem im Bauch, Zwerchfell und Brustkorb beobachten und entspannt fließen lassen. Die Beobachtung des Atems führt zu einer ersten Ruhe und Aufmerksamkeit.

**2 Zehenspitzenstellung**

Den „Zehenspitzenstand“ einnehmen. Die Arme zeigen am Anfang noch nach unten. Rücken und

Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Aufmerksamkeit auf das Herz richten. Nun langsam die Arme seitlich hochführen. Die Schultern dabei entspannt und den Atem frei fließen lassen. Wenn die Arme V-förmig nach oben gestreckt sind, einen Moment innehalten. Ruhig weiteratmen für zwei, drei Atemzüge. Der Rücken streckt sich angenehm in die Länge. Nun die Handflächen über dem Kopf zusammenführen und vor das Herz absenken (wie beim „Baum“). So etwa eine Minute halten. Nach 2-3maliger Ausführung ist eine angenehme innere Sammlung im Herzbereich spürbar, die von einer aufmerksamen Ruhe begleitet ist.

**3 Der Baum**

Zunächst die Arme weit ausbreiten, dann wie abgebildet zusammenführen. Mit entspannten Schultern und gelöst fließendem Atem eine Minute halten. Die Aufmerksamkeit bleibt introvertiert im Herzbereich. Auf die Aufrichtung in der Brustwirbelsäule achten. Sie haben eine individuelle Seele. Sie können ihr Leben aktiv selbstbestimmt gestalten.

Yogastudio Bauer, „Die Seerose“  
Gartenstraße 10a, 78315 Radolfzell,  
Telefon 07732/ 943282