

# Yoga in der Wohnung oder in der Natur

## Woche 1:

### Das Dreieck - Trikonasana - Die Weite der Atmung

*Die weite, kosmische Natur des Atems wieder entdecken und bewusst erleben*

*Unsere gegenwärtige Lebens-Situation erzeugt bei vielen Menschen Unsicherheit, Unbehagen oder Ängste. Angst ist Enge - die Atmung fließt eng, wenn unser Bewusstsein belastet ist.*

*„Fließt der Atem weit und ungehindert, bedeutet dies auf das Leben bezogen, Offenheit, Vertrauen und Zuversicht. - So, wie die Enge eines Raumes drückend und belastend auf das Gemüt wirkt, wirkt die eingeengte Atmung auf das Selbstvertrauen.“*

*Zitat von Heinz Grill, Der freie Atem, S. 81, Heinrich Schwab-Verlag*

*Durch die gewöhnlichen Anforderungen im Alltag, im Beruf und in der Familie, vor allem durch die neuerdings über uns hereinbrechende, ungewisse gesundheitliche und wirtschaftliche Situation, verlieren viele von uns immer mehr die feine Empfindung, dass die Luftbewegungen, die durch die Lungen ein- und ausströmen, leicht, weit und frei sein können, denn nach der Lehre des Yoga sind sie „kosmischer Natur“ .*

*Durch aufkommende Gefühle in solchen Extremsituationen wie momentan reduziert sich auch unsere natürliche und gesunde Wahrnehmung nach Außen. Wir fallen auf uns selbst zurück und werden noch dazu durch unreflektierten Medienkonsum über das vegetative System belastet und wie eingehüllt.*

*Emotionen der Unsicherheit, der Angst oder auch der Trägheit und Müdigkeit schleichen sich ein. In einem solchen Zustand können wir uns meist keinen eigenen, freien und klaren Standpunkt zur gegenwärtigen Lage mehr bilden. Sobald Gefühle das Denken überlagern sind wir nicht mehr frei und unser Bewusstsein wird getrübt. Die idealerweise freie, nach außen zu den Geschehnissen orientierte, logische und vernünftige Denktätigkeit leidet. Da grundsätzlich das, was wir denken unsere Gefühle bestimmt, leidet der ganze Mensch.*

Unsere künstlerisch-therapeutische Yogaübungspraxis führt zu einem freieren Empfinden gegenüber dem eigenen Körper und seinen Spannungen, zu einem weiten, freien Denken und einem entspannteren und weiteren Atmen, das einem kosmischen, luftig-feinen und sympathischen Erleben nahe kommt. So wird der Mensch nicht nur körperlich mobilisiert und energetisiert, sondern er erschafft tatsächlich bessere, aufbauende Bewusstseins-Zustände für sich selbst und seine Umgebung. In dieser selbstbestimmten, vom eigenen Ich geführten inneren Ordnung und aufkommenden Freiheit kann auch die körpereigene Immunabwehr besser arbeiten.

Wir vom Yogastudio Bauer haben uns entschlossen, Ihnen jede Woche eine Yoga-Übung hier vorzustellen, die sie vielleicht mit dem Handy abfotografieren und dann täglich üben können. Viel Freude dabei!