




Yoga-Flow für den

Nach dem Höhepunkt im Sommer wandelt sich die Energie im Herbst. Jetzt beginnt die Zeit der Ernte und auch der Schonung unserer Energiereserven. Mit der Übungsfolge **Bridge-Rolls** sammeln Sie Ihren Geist für die jetzt anstehende innere Wandlung



„Das Ziel des Yoga ist es, das Bewusstsein dem Göttlichen gegenüber zu öffnen und immer mehr im inneren Bewusstsein zu leben, während man aus ihm heraus auf das äußere Leben einwirkt.“

Sri Aurobindo

So wie das Wetter im Herbst unwirtlicher wird, kann sich auch unser emotionales Klima wandeln. Damit wir uns in den Herbststürmen aber nicht in Depression und Hoffnungslosigkeit verstricken, gilt es, unsere Sinne jetzt ganz bewusst nach innen zu richten. In der Sammlung von Geist und Energie sowie der Konzentration auf Weniges entsteht eine Achtsamkeit für Ruhe und Frieden.

Die Herbstqualitäten in einem Übungsflow zu verinnerlichen bedeutet, in fließenden Übergängen von einer Haltung in die nächste zu gleiten und in tiefer Konzentration länger darin zu verweilen.

Den Fokus im Bewegungsfluss und in den gehaltenen Positionen sehr bewusst auf kleinste Details zu lenken ermöglicht es, subtile Energiebewegungen wahrzunehmen und Irritationen aufzudecken. Die Mitte zu fokussieren, ihrer gewahr zu sein und aus der Mitte weiterzufließen eröffnet die Möglichkeit, an eine innere Stabilität aus Ruhe und Stille anzuknüpfen, um sich vom Strudel der Gedanken und Gefühle frei zu machen.

Übungsfolge: Den Geist klären

Tauchen Sie in die kraftvolle Wechselwirkung von Körper, Atem und Geist ein. Richten Sie den Körper stabil und angenehm aus. Folgen Sie dem Klang des Atems, bündeln Sie den Geist und sammeln Sie sich für den gesamten Flow.

Herbst



2

Atmen Sie ein und legen Sie – die Handflächen nach oben – die Hände unter das Becken.

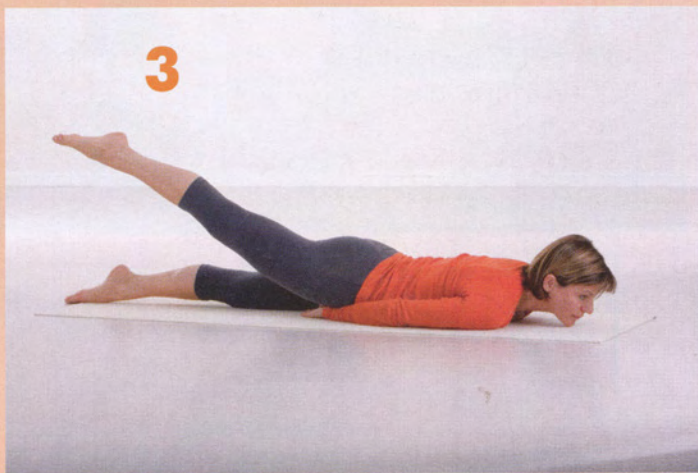


1

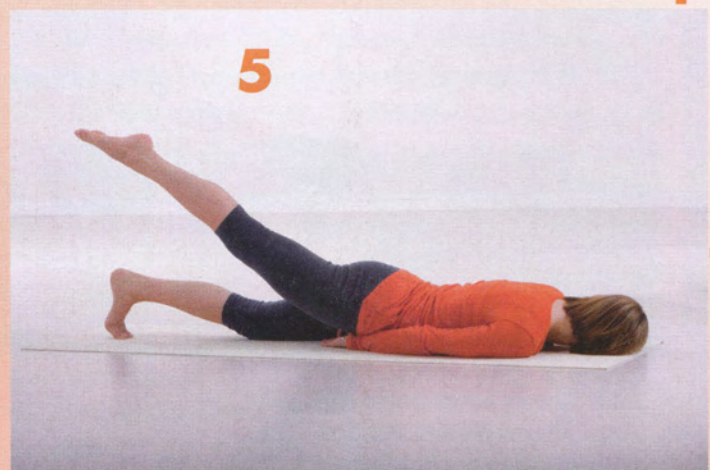
Gehen Sie in die Bauchlage. Stützen Sie sich dabei mit den Händen auf Brusthöhe ab.

Übungsfolge: Den Geist klären

Einatmend das rechte Bein anheben, ausatmend senken. Wiederholen Sie diese Bewegung mit dem linken Bein.

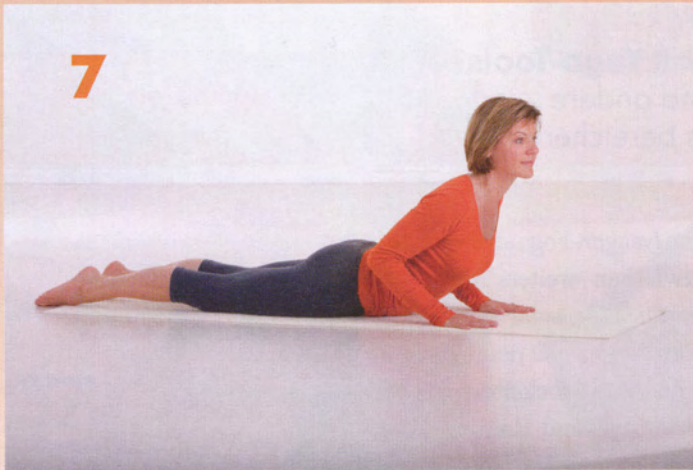


Ausatmend das rechte Bein senken, mit links fortfahren und beide Seiten mehrfach wiederholen.



Kopf nach rechts drehen, Zehen und Ballen des linken Fußes aufstellen, das rechte Bein anheben und als Asana halten. Dann mit links wiederholen.

Mehrfach einatmend aufsteigen und ausatmend senken (Cobra).



Den Kopf nach rechts gedreht ablegen und nachspüren, wie sich Ihr Geist und Körper nun anfühlt. Übung gerne mehrmals wiederholen und darauf achten, dass die Bewegungen immer fließender ineinander übergehen.

Fotos: Silvia Lammertz/Knaur



Hände neben dem Brustkorb auflegen. Schultern und Ellenbogen zum Becken schieben.

BUCHTIPP

Christiane Wolff
Mein Yoga-Jahr
Droemer Knaur
€ 9,95

