

Alles in Balance



Yogalehrerin
Sabine Cauli

Yoga ist ein Zustand, in dem Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden. Dann ist Zeit zeitlos. Wir lassen den Alltag los, vergessen die Gedanken des Tages und sind ganz im Hier und Jetzt.

Die meisten Menschen sind nur mit ihrem Körper an einem Ort, mit den Gedanken aber ganz woanders. Sie sind sich uneins in Entscheidungen und mit ihren Mitmenschen sowieso.

Die Gleichgewichtsübungen im Yoga können Ihnen helfen, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren. Zentriert in Ihrer inneren Mitte. Im Geist herrscht Ruhe. Ein Moment des Loslassens, der Stille und der Erdung. Das ist innere Freiheit.

Yoga kennt dafür einen Begriff: Samadhi – das Höchste, das wir erleben können, wenn wir im Gleichklang schwingen, im Innen wie im Außen. Dann ist alles in Balance.

YOGA



Alle Gleichgewichtsübungen beginnen wir in der Berghaltung (Tadasana). So einfach, diese Position erscheint, ist sie nicht. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße, die ganz den Boden berühren. Spannen Sie kurz Ihre Muskeln an: in den Oberschenkeln, im Gesäß. Ziehen Sie imaginär Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Der Rücken ist gerade, der Brustkorb weit geöffnet. Ziehen Sie die Schulterblätter leicht nach unten. Spüren Sie, wie die Berghaltung Sie erdet und für die folgenden Asanas stabilisiert.

① Der Baum (Vrikasana)



Finden Sie einen festen Stand und konzentrieren Sie sich auf Ihr Standbein. Heben Sie das andere Bein und legen Sie Ihre Fußsohle an die Innenseite Ihres Standbein-Oberschenkels. Führen Sie mit der Einatmung Ihre Handflächen vor Ihrer Brust zusammen. Die Wirbelsäule ist gestreckt. Mehr Gleichgewicht erfahren Sie, wenn Sie mit den Augen einen Punkt im Raum fixieren.



Mit der Ausatmung strecken Sie die Arme gerade nach oben. Ihre Handflächen treffen sich über Ihrem Kopf. Lächeln Sie!

Physiologische Wirkung: Kräftigt die Beinmuskulatur, die Gelenke und Knöchel. Stärkt die Schultern und die Rückenmuskulatur. Öffnet die Hüften.

Emotionale Wirkung: Fördert das Gleichgewicht und die Konzentration. Beruhigt den Geist, mindert Ängste, führt zu innerer Ruhe.

③ Stuhlposition (Utkatasana)



Beugen Sie Ihre Beine. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen, die Fußknöchel und Knie bleiben zusammen. Hüften sind parallel. Falten Sie mit der Einatmung die Hände hinter Ihrem Rücken zusammen. So werden Ihre Schultern gedehnt und der Brustkorb geöffnet. Ausatmen.

In dieser Variation strecken Sie mit der Einatmung die Arme über Ihren Kopf. Die Wirbelsäule ist gestreckt und bildet mit Kopf und Nacken eine Linie. Mit der Ausatmung senken Sie das Steißbein und sinken so tiefer in die Position hinein. Die Schultern sind gerade.



Physiologische Wirkung: Kräftigt die Bein- und Gesäßmuskulatur. Dehnt die Waden, öffnet den Brustkorb, entlastet die Schultern.

Emotionale Wirkung: Aktiviert die Körperenergie, stärkt die Haltung. Macht entscheidungsfreudig und verhilft zu innerer Stabilität. Wenn Sie sich auf die Zehenspitzen stellen, wird der Gleichgewichtssinn noch mehr geschult.

② Der Tänzer (Natarajasana)



Finden Sie einen festen Stand mit Ihrem Standbein. Winkeln Sie das andere Bein an und halten Sie mit der Hand Ihr Fußgelenk.



Mit der Einatmung ziehen Sie sich aus dem oberen Rücken nach vorn, so dass Ihre Wirbelsäule einen Bogen beschreibt. Die Hand bleibt am Fuß. Weit nach hinten ziehen und nach vorne beugen. Ihr Brustkorb ist weit geöffnet. Schauen Sie nach vorn. Ausatmen und lächeln.

Physiologische Wirkung: Stärkt die Muskulatur im Standbein, dehnt die Vorderseite des anderen Beins und den Hüftbeuger. Kräftigt Brust- und Schultermuskulatur.

Emotionale Wirkung: Verhilft zu innerem Gleichgewicht und einer positiven Haltung. Macht Mut und Freude. Wirkt harmonisierend und stabilisierend.

(sd)