

BARBRA NOH

YOGA – MIT KRAFT UND ANMUT LEBEN

GRUNDLAGEN UND ÜBUNGSSEQUENZEN

Fotografie CHRISTIAN KRINNINGER

INHALT

VORWORT	1
TEIL EINS - ATTITUDE	3
 YOGA ALS HALTUNG ZUM LEBEN	5
<i>Aus dem Herzen leben</i>	8
<i>Kraft und Anmut</i>	9
<i>Bewusstheit und Transformation</i>	10
<i>Sankalpa - die Macht der Intention</i>	11
<i>Fokussiere deine Aufmerksamkeit, um deine Wirklichkeit zu erschaffen</i>	12
<i>Matrika-Shakti - die Kraft des gesprochenen Wortes</i>	113
 DAS ZIEL DES YOGA	15
<i>Duhkha und Sukha</i>	17
<i>Nicht-Anhaften</i>	18
<i>Schleier und Hindernisse</i>	20
<i>Verhüllung und Offenbarung</i>	22
<i>Sat-Chit-Ananda</i>	23
 DIE WEISHEIT DES YOGA	25
<i>Der Geist</i>	27
<i>Open to Grace - öffne dich für die Gnade</i>	30
<i>Staune über die Wunder der Existenz</i>	33
<i>Dharma</i>	34
<i>Die Malas: die Selbstwert-Thematik</i>	37
 SADHANA	41
<i>Herausforderungen - kein Schlamm, kein Lotus!</i>	44
<i>Atem und Meditation</i>	46
<i>Das Leben als Yogi</i>	448

TEIL ZWEI - ALIGNMENT	51
🌸 KÖRPER, GEIST UND HERZ IN HARMONIE BRINGEN	53
🌸 HATHA YOGA	59
🌸 ANUSARA® YOGA - DIE METHODE DER HALTUNG, DER AUSRICHTUNG UND DER HANDELNS	65
<i>Attitude - Alignment - Action</i>	66
🌸 DIE AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN	71
<i>Einheit und Vielfalt</i>	71
<i>Vom Allgemeinen zum Spezifischen</i>	73
<i>Die Universellen Ausrichtungsprinzipien des Anusara® Yoga</i>	73
<i>Weitere Aspekte der Methode</i>	84
<i>Die Sieben Loops</i>	86
<i>Anusara-Formeln</i>	90
<i>Der Optimale Blueprint: Tadasana in jeder Haltung</i>	94
<i>Anwendung der Prinzipien</i>	96
🌸 DIE ASANAS	99
<i>Standhaltungen</i>	102
<i>Nach unten schauender Hund und Übergangshaltungen</i>	132
<i>Handbalancen</i>	144
<i>Umkehrhaltungen</i>	162
<i>Core-Stabilität</i>	188
<i>Hüfte-, Oberschenkel- und Schulterdehnungen</i>	198
<i>Rückbeugen</i>	214
<i>Vorwärtsbeugen im Sitzen, Drehhaltungen und Haltungen in Rückenlage</i>	242
TEIL DREI - ACTION	283
🌸 DEINE TÄGLICHE PRAXIS	285
<i>Praxissequenzen</i>	288
DANKSAGUNG	302



VORWORT

Yoga gibt uns ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern. In den letzten Jahren ist seine Popularität noch gewachsen – nie zuvor haben so viele Menschen Yoga praktiziert wie heute.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um all die Übenden zu inspirieren und zu unterstützen, die Yoga vollständiger in ihr Leben integrieren möchten. Du findest darin Erklärungen, warum es sich so gut anfühlt, Yoga zu praktizieren, worin die positiven Wirkungen liegen und wie man die Praxis sicher gestaltet. Es ist als hilfreicher Begleiter gedacht, in dem du jederzeit stöbern kannst, um Anregungen zu finden, wie du an die Praxis und ans Leben herangehen kannst.

Yoga ist immer dann am relevantesten, wenn er uns hilft, mit den Herausforderungen des Menschseins umzugehen. Meine eigene Reise begann in einer Schule für traditionelles Yoga. Dort wurde eine einfache Abfolge von Asanas (Haltungen) und Atemtechniken unterrichtet. Mir wurde beigebracht, dass Yoga täglich praktiziert werden muss, um in den Genuss seiner Wirkungen zu kommen. Und genau das tat ich. Meine Motivation, täglich zu üben, war ziemlich einfach: Jedes Mal, wenn ich es tat, fühlte ich mich besser mit mir selbst und in Bezug auf mein Umfeld. Am Ende meiner allerersten Yogastunde im Jahr 1997 setzte ich mich nach Shavasana (der Tiefenentspannungshaltung) auf und fühlte etwas, das ich noch nie zuvor empfunden hatte: tiefe Zufriedenheit und Ruhe. Selbstzweifel, Ängstlichkeit und mein permanentes Gefühl von Unzulänglichkeit verblassten. Für einige wenige kostbare Momente fühlte es sich einfach wunderbar an, ich zu sein. Yoga veränderte mein Leben.

Es ist für mich nach wie vor zutiefst erfüllend und eine Ehre, so viele Schülerinnen und Schüler darin zu begleiten, über ihre selbstwahrgenommenen Begrenzungen hinauszugehen und Fortschritte mit ihrer körperlichen Yogapraxis zu machen. Aber noch wichtiger ist: Diese Praxis des Yoga hilft ihnen, eine glücklichere Beziehung zu ihrem Körper und zu sich selbst zu entwickeln.

Ich hoffe, dass dieses Buch dich inspirieren wird, auf deine Matte zu gehen, zu atmen und dich auf eine Art und Weise zu entspannen, dass du vollkommen du selbst sein kannst. Denn ich glaube, dass die Qualitäten, die wir auf der Matte kultivieren, und die Dinge, die wir dort erleben, wie von selbst integriert werden. Deinen Yoga auch jenseits der Matte zu leben wird mühelos, es wird zu einem freudvollen Ausdruck deines höchsten Potenzials für Gesundheit und Wohlbefinden.

Namaste,

Barbra

TEIL EINS

ATTITUDE

Yoga als Haltung zum Leben





YOGA ALS HALTUNG ZUM LEBEN

Yoga ist eine philosophische Sicht auf das Leben, die weitaus mehr zu bieten hat als lediglich eine Methode, um den Körper zu stärken und die Beweglichkeit zu erhöhen. Ein yogisches Leben zu führen bedeutet, Bewusstheit und Mut zu entwickeln, um das schönste Leben zu gestalten, das uns möglich ist.

Der traditionelle Yoga umfasst eine vielfältige Bandbreite an Lehren und Vorstellungen, die unsere Gesundheit, unser persönliches Wachstum und unsere spirituelle Entwicklung fördern sollen. Sie reichen von Reinigungsritualen über Chanten, Atemtechniken, Meditation und sogar bis hin zum Auf-dem-Kopf-Stehen. Die meisten Leute assoziieren Yoga mit Körperhaltungen (Asanas). Die Asanas sind jedoch nur ein kleiner Teil des breiten Spektrums an Techniken, die man als Yoga bezeichnet.

Nie zuvor in der langen Geschichte des Yoga haben so viele Menschen den körperlichen Yoga praktiziert wie heute. Was aber macht diese Praxis zu Yoga und unterscheidet sie von einer bloßen Form körperlichen Trainings mit ungewöhnlichen Positionen und vielen Dehnübungen?

Es ist die *innere Haltung*, mit der wir praktizieren, und die dahinterliegende Intention, warum wir üben, die unsere Praxis zu Yoga macht. Yoga ist eine Haltung gegenüber dem Leben. Mit Haltung ist eine Perspektive gemeint, die wir bewusst einnehmen, und die Philosophie hilft uns, dies mit größerem Unterscheidungsvermögen zu tun.

Eine Sichtweise auf Philosophie besteht darin, sie als Versuch zu betrachten, das eigentliche Wesen der Wirklichkeit zu verstehen und zu beschreiben. Die Philosophie des Yoga dient als Unterstützung, damit wir uns in der komplexen Erfahrung zurechtfinden, als Mensch in dieser Welt zu leben. Sie stellt Weisheit und praktische Methoden bereit, um souveräner und leichter zu leben.

Klassischerweise wird Yoga als der Zustand beschrieben, in dem der Geist zur Ruhe kommt. Frei von Gedanken und Identifikation mit der materiellen Welt verschmilzt das Individuum mit dem Höheren Bewusstsein und wird eins mit ihm. Allerdings fühlen sich nicht viele Menschen aufgrund dieses Ziels vom Yoga angezogen. Was also bietet Yoga uns für unser tägliches Leben?

Das Wort *Yoga* wird oft im Sinne von „Vereinigung“ verstanden, was impliziert, dass zwei oder mehr Dinge zueinanderkommen. Dies wiederum bedeutet, sich zu verbinden und somit Beziehungen einzugehen: deine Beziehung zu dir selbst, zur Welt, zur schöpferischen Energie hinter der Existenz – zu der mysteriösen Kraft, die das Leben selbst antreibt.

Beim Yoga geht es darum, Bewusstheit in alles zu bringen. Durch Bewusstheit erlangen wir Einsichten, und unser Bewusstsein sowie unsere Fähigkeit, uns auf die Wirklichkeit einzulassen, werden gesteigert. Yoga unterstützt uns in unserem Bestreben, in einer guten Beziehung zum Leben zu stehen.

Am stärksten wird diese Beziehung durch unsere innere Haltung beeinflusst. Sie formt unsere Beziehung zu uns selbst und zur Welt und die Art, wie wir beide erfahren. Philosophische Konzepte helfen uns, unsere Perspektive zu verfeinern und eine lebensbejahende Einstellung zu wählen.





Alle Yogastile, die vorrangig Asana-Praxis enthalten, sind Formen des Hatha Yoga. Hatha Yoga kombiniert Asana, Meditation und Atemtechniken mit dem Gedanken, Verantwortung für unsere Haltung zu übernehmen und dafür, wie wir unser Handeln in der Welt mit dieser Haltung in Einklang bringen. Hatha Yoga macht voll und ganz Gebrauch von unserer Verkörperung als Pfad zur spirituellen Entwicklung. In einfacheren Worten: Er stellt eine Methode bereit, den Körper als Tor zur Entfaltung unseres menschlichen Potenzials zu nutzen. Der Schlüssel zu diesem Tor ist *Attitude*, die innere Haltung.

Es folgen einige Gedanken und Hinweise auf philosophische Konzepte, die ich für mein Leben als bereichernd empfunden habe. Die Sichtweise, die sie ermöglichen, hat mein Leben verändert und mich in gewisser Weise auch als Person verändert. Indem ich durch die Linse dieser Konzepte geschaut habe, konnte ich zu mehr Verständnis, mehr Akzeptanz und mehr Frieden finden. Ich versuche nicht, die Gesamtheit der yogischen Lehren abzudecken, die diese weitreichende Denkrichtung ausmacht. Stattdessen stelle ich meine persönlichen „Greatest Hits of Yoga“ vor.

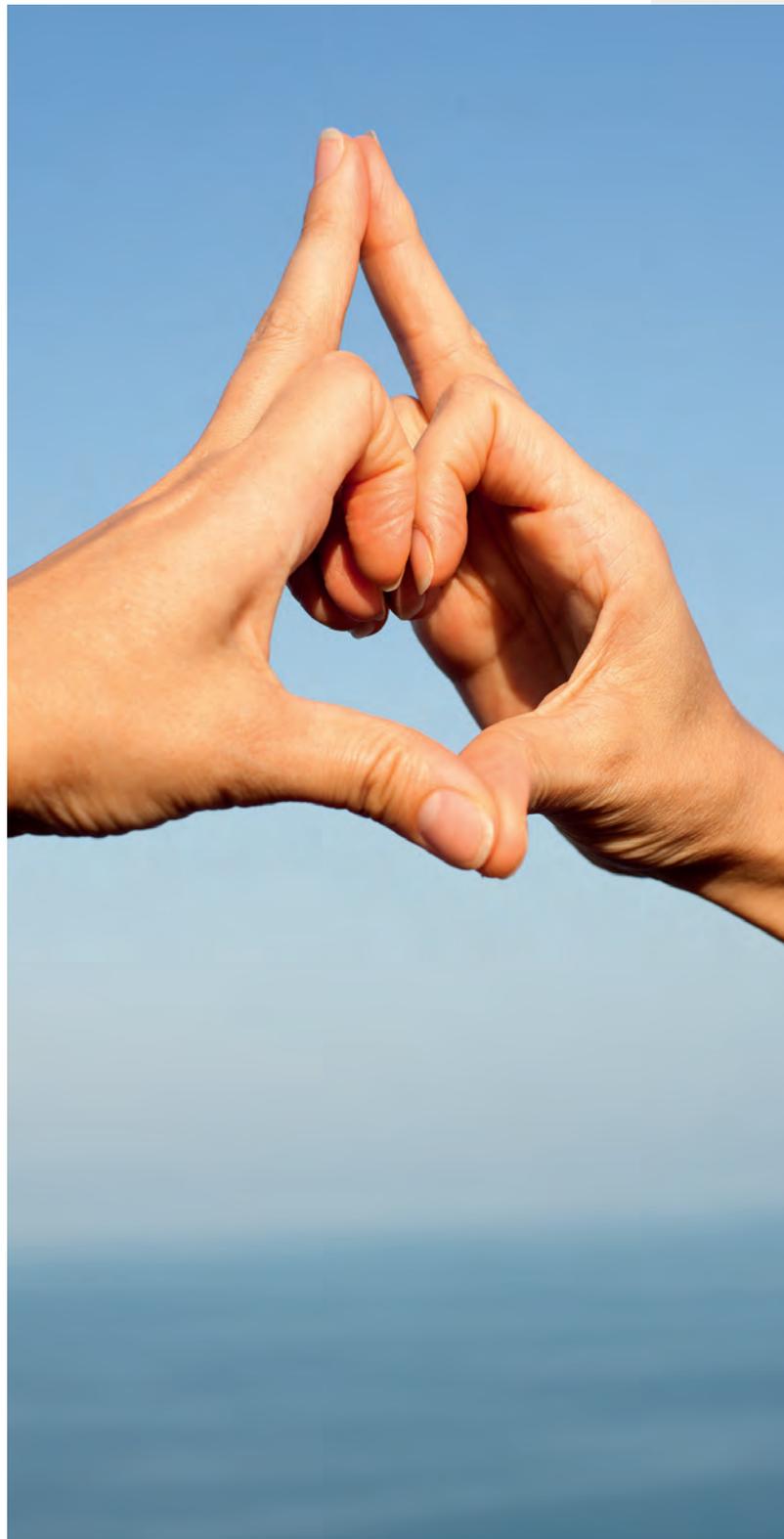
Aus dem Herzen leben

Einer meiner liebsten Zugänge zum Yoga ist, ihn als die Praxis zu betrachten, um die Herzensqualitäten und die Haltung zu kultivieren, die uns helfen, das Leben für uns zu kreieren, das wir wirklich wollen. Aus dem Herzen heraus zu leben bedeutet, sich für eine innere Haltung zu entscheiden, die mich mit der höchsten Vision für mein Leben in Einklang bringt.

Möchtest du mit mehr Mut, mehr Mitgefühl, mehr Geduld, mehr Freude leben? Vielleicht mit ein bisschen mehr Vertrauen, Beständigkeit, Feingefühl oder Großzügigkeit? Mehr von diesen Eigenschaften in dein Leben zu bringen ist mein Verständnis von „aus dem Herzen heraus leben“.

Wie Samen im Erdboden existieren all diese Qualitäten bereits in dir, einige spürbarer als andere. Yoga stellt einen Weg zur Verfügung, sie zum Vorschein zu bringen und ihnen zu helfen, zu wachsen und zu gedeihen.

Kultiviere diese Eigenschaften, indem du sie als einen wichtigen Aspekt deiner Yogapraxis integrierst. Auf der Yogamatte kannst du Dinge wie Geduld, Mut, Beständigkeit und Mitgefühl üben. Es sind gerade unsere grundlegend menschlichen Eigenschaften, unsere Herzensqualitäten, durch die wir die Philosophie verkörpern und sie zum Leben erwecken.



Kraft und Anmut

Das Leben ist geprägt von Höhen und Tiefen, von Schwierigkeiten und Freude. Kraft und Anmut sind zwei Qualitäten, die uns helfen, diese Wellen mit mehr Gelassenheit zu reiten. Sie sind die maßgeblichen Qualitäten, auf die ich immer wieder zurückgreife, während ich anstrebe, glücklich und sinnvoll zu leben.

Jeder und jede hat quasi permanent mit irgendetwas zu tun, was er oder sie als herausfordernd oder belastend empfindet. Es gibt Zeiten, in denen wir mit Problemen, Schmerz oder Verlust konfrontiert sind, die uns geradezu überwältigen. Vielleicht finden wir uns in einer Situation wieder, die so schwierig ist, dass es – egal in welche Richtung wir schauen – keinen passablen Ausweg zu geben scheint. In diesen Zeiten müssen wir uns Zugang zu unseren „Superkräften“ verschaffen, jenen Kräften, die uns helfen, unseren allergrößten Herausforderungen zu begegnen.

Kraft gehört zu unserer „Superpower“ und kann die Form von Disziplin, von Fokussierung, von Hingabe oder von Ausdauer annehmen. Superkräfte wie etwa Geduld, Großzügigkeit, Kreativität, Mitgefühl oder Vergebung stellen sicher, dass unsere Bemühungen und unsere Entschlossenheit uns nicht hart machen. Sie bringen die Kraft mit der Schönheit der Anmut ins Gleichgewicht.

Yoga ist eine Ressource, um unsere innere Stärke zu wecken und in unsere persönliche Kraft zu kommen, während wir offen und empfänglich bleiben.

Hier zwei Beispiele für einfache, aber dennoch tiefgreifende Yogatechniken, mit denen wir unsere Resilienz und Bewusstheit kultivieren:

- *Verbinde den Atem mit jeder Bewegung und lasse zu, dass der Atem die Führung übernimmt und die Bewegung ihm folgt.* Deine Bewegung so weich und anmutig wie möglich auszuführen erhöht das Körperbewusstsein und die Empfindsamkeit und beruhigt den Geist. Sich auf den Atem zu fokussieren verbindet den Geist mit dem Körper. Wenn wir weniger mit ablenkenden Gedanken beschäftigt sind, werden wir intuitiver und empfänglicher.
- *Halte die Positionen, während du bewusst atmest und Körperempfindungen wahrnimmst, ohne auf sie zu reagieren.* In einem Asana zu bleiben erfordert unsere volle Konzentration und körperlich den vollständigen Einsatz unserer Muskeln, um die Position auszubalancieren und zu halten. Dabei tief und gleichmäßig zu atmen trainiert das Nervensystem auf wirksame Weise dafür, in den „Entspannungsmodus“ umzuschalten. Das Gehirn lernt, unter stressigen Umständen ruhig und fokussiert zu bleiben. Wir entwickeln mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit

Schon diese beiden Techniken entwickeln in uns Kraft und Gleichmut; die Fähigkeit, inmitten von Drama und Chaos ruhig und stabil zu bleiben. Durch eine regelmäßige Yogapraxis kultivieren wir die Qualitäten und Fähigkeiten, die uns ermöglichen, die Sturmwellen besser auszuhalten und sie selbst in den turbulentesten Zeiten mit Anmut zu reiten.



STANDHALTUNGEN

Standhaltungen bauen Stärke, Kraft und Selbstvertrauen auf. Durch sie entwickeln sich Stabilität und der Muskeltonus der Beine sowie des Beckens. Viele dieser Haltungen wirken als Hüftöffner. Es ist einfach, die Hüften und Schultern in Standhaltungen zu bewegen, deshalb eignen sie sich wunderbar, um dem Körper mehr Freiheit zu schenken, den Bewegungsradius zu vergrößern und das Körperbewusstsein zu fördern.

Diese Kategorie von Asanas fördert die mentale Wachheit und zieht die Aufmerksamkeit beim Üben schnell in den Körper. Der Geist ist nicht länger schläfrig oder abgelenkt, sondern auf den gegenwärtigen Augenblick fokussiert.

Durch eine ausgeprägte Beinarbeit trainieren wir auf effiziente Weise die größeren Muskeln. Es wird Hitze erzeugt, und die Durchblutung wird angeregt. Das Nach-hinten-Bewegen der Oberschenkel und das Verwurzeln der Beine nach unten haben einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem, da wir uns dabei buchstäblich erden.



AUSRICHTUNGSFOKUS

Erstes Prinzip	Setze das Fundament und atme.
Muskuläre Energie	Ziehe zur Mittellinie.
Innere Spirale	Bewege die Schienbeine zueinander und nach innen und weite die Oberschenkel nach außen.
Organische Energie	Verwurzele dich, um nach oben zu wachsen.

Auf der Ebene von Prana (Lebensenergie) gleichen Standhaltungen Apana-Vayu aus. Dies ist der nach unten fließende Prana, der gestört oder blockiert werden kann, wenn wir gestresst und nicht geerdet sind. Beständige „erdende“ Arbeit mit den Beinen in diesen Haltungen hilft, Stärke und Stabilität im Bereich des Apana-Vayu zu entwickeln und überschüssiges Vata auszuleiten. Vata ist das ayurvedische Prinzip, bei dem es um Bewegung und um Veränderungen im Körper-Geist-System geht. Aus diesen Gründen wird das regelmäßige Üben von Standhaltungen deine Widerstandskraft erhöhen und die Fähigkeit, die Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern.

Dadurch dass stehende Haltungen auch anstrengend sind, aktivieren sie in Kombination mit bewusster, tiefer Atmung das Herz-Kreislauf-System, was wiederum das Körpergewebe und die Zellen nicht nur nährt und mit Sauerstoff versorgt, sondern sie auch entgiftet.

Anhand dieser Kategorie von Haltungen lassen sich die Ausrichtungsprinzipien am leichtesten verstehen und anwenden. Insbesondere die „Meisterhaltung“ Tadasana bietet Übenden eine einfache Möglichkeit, die Richtlinien für eine gute Ausrichtung zu erlernen und zu üben, um sie dann auf alle anderen Asana-Kategorien ebenfalls anzuwenden.

Im Allgemeinen eignen sich Standhaltungen sehr gut als Warm-up, um sich auf komplexere Haltungen vorzubereiten. Im Vergleich zu anderen Haltungsgruppen, wie z. B. Rückbeugen und Handbalancen, sind die meisten Asanas dieser Kategorie auch für Anfänger geeignet – die Haltungen können relativ leicht eingenommen werden und stärken das Selbstbewusstsein für die eigene Yogapraxis. Durch die Standhaltungen entwickeln Anfänger die nötige Kraft, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein, um dann komplexere Positionen üben zu können.

Auch für erfahrene Praktizierende sind diese Asanas wunderbar zum Aufwärmen geeignet, um den Körper zu öffnen und auch um die spezifischen Prinzipien, die für andere, komplexere Haltungen notwendig sind, bewusst anzuwenden und zu üben. In dem Fall ist es sehr sinnvoll, die Asanas länger zu halten, um durch die Ausrichtungsprinzipien tiefer in die jeweiligen Haltungen „einzutauchen“. Das gibt dir die Gelegenheit, das Maximum herauszuholen aus dem, was ein Asana dir als Erfahrung mit deinem Körper zu bieten hat. Ziel ist es, dich und deinen Körper so intensiv wie möglich zu erleben in einem Asana, das nicht sehr komplex ist. Übe dabei, sehr entspannt und tief weiterzuatmen, während du in der Haltung verweilst. So kannst du eine enorme Fähigkeit entwickeln, Gelassenheit in allen Lebenssituationen zu bewahren.

Die Standhaltungen lassen sich auch gut in kleinen Abfolgen oder fließenden Sequenzen miteinander verbinden. Dann werden sie üblicherweise nicht lange gehalten, sondern der Körper bleibt dabei in Bewegung und jeder Übergang von einer Haltung zur nächsten wird mit einer Ein- oder Ausatmung durchgeführt. Dafür gibt es viele kreative Möglichkeiten, um verschiedene Verbindungen und Übergänge zu erfinden und auszuprobieren, was die Basis einer Praxis im Vinyasa-Stil bildet. In solch fließenden Abläufen ist es allerdings sehr schwer, eine korrekte Ausrichtung zu erlernen und beizubehalten. Es empfiehlt sich immer wieder, sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktizierende, die Basis einer guten Ausrichtung in einfachen Standhaltungen zu üben, die länger gehalten werden. In diesen wunderschönen Haltungen kannst du optimal deine Ausrichtung weiter verfeinern und vertiefen.

Standhaltungen eignen sich sehr gut als Warm-up und helfen, die nötige Kraft, die Beweglichkeit, aber auch das Körperbewusstsein zu entwickeln, um komplexere Positionen üben zu können.

[Tadasana der Berg]

Tadasana ist die Meisterhaltung, auf deren Grundlage alle anderen Haltungen verstanden werden können. Sie eignet sich hervorragend, um in die Universellen Prinzipien der Ausrichtung des Anusara® Yoga einzutauchen.

Die relative Einfachheit von Tadasana ermöglicht es, die grundlegenden Aspekte der Ausrichtung mit Leichtigkeit zu verstehen und einzuüben. In einigen Yogastilen befinden sich die Füße in dieser Haltung direkt nebeneinander, was für Übende mit schmalen Hüften passend sein kann. Für die meisten Menschen ist es jedoch besser, wenn die Füße hüftweit voneinander entfernt stehen, um eine bessere Ausrichtung der Hüften zu erzielen und einen stabileren Stand zu haben.

Fundament der Füße



A Hebe und spreize die Zehen, um die Fußgewölbe zu aktivieren. Setze zuerst beim einen und dann beim anderen Fuß die vier Eckpunkte in dieser Reihenfolge ab:

- Ballen des großen Zehs.
- innere Ferse (Halte die beiden Innenkanten unten und weite die Fußsohlen zur Seite, bevor du die Außenkanten nach unten bringst).
- Ballen des kleinen Zehs.
- äußere Ferse.
- Halte einen gleichmäßigen Druck aufrecht und behalte einen guten Bodenkontakt mit allen vier Eckpunkten des Fußes bei, während du weiterhin die Fußgewölbe anhebst. Die Großzehenballen bilden die großflächigsten der vier Punkte und sollten sich am stärksten geerdet anfühlen.



B Halte die Fußmittellinien weiterhin parallel zueinander. Finde die Mittellinien, indem du eine imaginäre Linie vom Ansatz des zweiten Zehs hin zur Mitte des Fußknöchels ziehst.



FORM UND FUNDAMENT

- Stelle die Füße hüftweit voneinander entfernt auf. (Die Hüftgelenke bitte nicht mit dem äußeren Beckenumfang verwechseln!)
- Übende mit steifen Hüften können ruhig etwas mehr Raum lassen und die Füße weiter als hüftbreit voneinander aufstellen.
- Bei eher beweglichen Hüften können die Füße enger als hüftbreit stehen, um größere Stabilität zu erzeugen.
- Die Fußmittellinien befinden sich parallel zueinander.
- Stehe aufrecht mit den Armen an den Körperseiten, die Beine sind senkrecht, und der Kopf strebt nach oben.

Ausrichtung

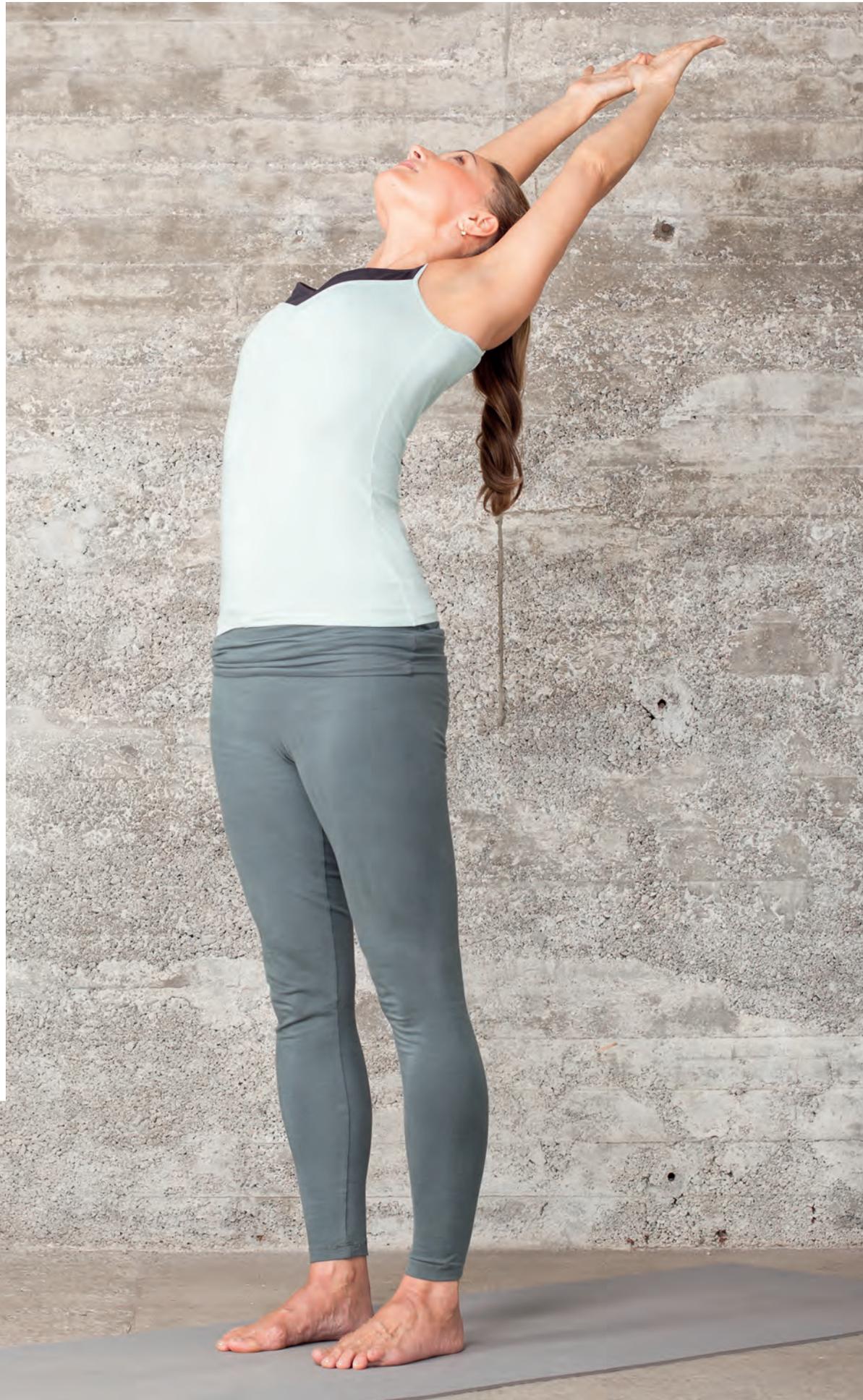
1a

- Nimm dir Zeit, um das Fundament zu stabilisieren: Die Füße sollten standfest und geerdet sein.
- Entspanne deinen Geist und öffne dich für den Atemfluss.
- Der innere Körper leuchtet: Lasse ein Gefühl von Fülle im Inneren entstehen, indem du tief atmest, um den Brustkorb zu weiten. Die Flanken sind angehoben, die Achselhöhlen schweben höher, und die Schultern sind entspannt.
- Ziehe zur Mittellinie: Ziehe Füße und Beine isometrisch zueinander, um die Beine zu stärken. Ziehe dabei Energie aus den Füßen durch die Beine nach oben, indem du Muskeln und Haut der Beine nach innen zum Knochen hin und nach oben zum Zentrum des Beckens (Becken-Fokuspunkt) ziehst.
- Schienbeine nach innen und Oberschenkel nach außen: Sorge dafür, dass die Schienbeine immer noch zur Mittellinie ziehen, während du die Innenseiten der Oberschenkel nach hinten und auseinander bewegst und die Sitzhöcker weitest. Die Lordose (Innenwölbung) des unteren Rückens wird dadurch verstärkt.
- Mit weiterhin nach hinten gezogenen Oberschenkeln und ohne die Innenwölbung im unteren Rücken zu verlieren, verlängerst du nun sanft das Steißbein nach unten zum Raum zwischen den geweiteten Sitzhöckern. Nun wirst du spüren, wie der Unterbauch fest wird.
- Verwurzele dich, um zu wachsen: Schicke Energie vom Fokuspunkt im Zentrum des Beckens bis zum Fundament, indem du nach unten in die Füße drückst. Hebe dabei alle Teile des Körpers, die sich über dem Fokuspunkt befinden, nach oben hin an. Bleib an der Basis fest geerdet, während du größer und größer wirst, und dehne dich über die Schlüsselbeine zu den Seiten hin aus.

1b Hände in Anjali-Mudra

1c Urdhva Hastasana / der Berg mit Händen nach oben, Arme über den Kopf gestreckt

1d Urdhva Hastasana mit Rückbeuge im oberen Rücken



1d