

Anfangsentspannung für eine Yogastunde

Es gibt jetzt nichts mehr zu tun. Die nächsten 60/ 75/ 90 Minuten gehören nur dir. Versuche den Tag, egal wie er war, hinter dir zu lassen und dich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick, auf das JETZT einzulassen. Versuche auch nicht an Morgen zu denken. Alles was zählt ist dieser Augenblick.

Du kannst alle Anspannungen in deinem Körper loslassen.

Dein Atem trägt dich.

Die Erde trägt dich.

Gib dein ganzes Gewicht an die Erde ab.

Lenke den Fokus auf deinen Atem. Wie er kommt und wieder geht. Ohne dein Zutun. Spüre wie mit jeder Einatmung Prana (Lebensenergie) in deinen Körper strömt und mit jeder Ausatmung verbrauchter Atem deinen Körper verlässt.

Gedanken kommen und gehen oder ziehen einfach vorbei, wie Wolken am Himmel. Lass sie kommen, aber lass sie auch wieder weiterziehen. Halte nicht an einzelnen Gedanken fest.

Ängste und Sorgen – gib alles an die Erde ab, lass los. Vertraue deine Ängste und Sorgen der Erde an.

Beobachte jetzt bewusst deine Einatmung und nimm langsam mehr Schwung in die Einatmung. Beginne dann langsam damit, deinen Körper zu bewegen, deine Augen zu öffnen und wieder ganz präsent auf deiner Matte anzukommen.

Stelle deine Beine jetzt vor dem Gesäß auf. Lege deine Arme neben deinen Körper, die Handflächen schauen nach oben. Lass deine Arme mit der Einatmung schwer über den Boden gleiten, bis sie gestreckt hinter deinem Kopf am Boden liegen.

Mit der Ausatmung bringe die Arme über oben mit einem SUMM-Ton zurück neben deinen Körper. Drehe die Handflächen wieder nach oben und beginne von vorne. Übe ganz für dich für ein paar Durchgänge.

Eine wunderschöne Möglichkeit die Bienenatmung zu Beginn der Stunde einzubinden und den Geist so zur Ruhe zu bringen.

Die Bienenatmung – Brahmari Pranayama

Ich mag die Brahmari Atmung gerne – man braucht sehr wenig Zeit und hat einen wahnsinnig tollen Effekt. Du bist wütend, gefrustet, oder hattest Stress oder Ärger? Dann ist die Bienenatmung ein großartiges Hilfsmittel, um den Geist wieder zur Ruhe zu bringen. Nur ein paar Minuten wie eine Biene summen und alles wird wieder gut! Oder zumindest besser.



Die Atemübung hat ihren Namen von einer indischen Bienenart. Sie ist kinderleicht und hoch effektiv. Beim Ausatmen wird der Ton einer summenden Biene erzeugt und das ist schon fast alles. Und das positive ist, diese Art zu atmen beruhigt den ganzen Organismus. Das schöne ist, du kannst diese kleine Atemübung immer anwenden, wenn du sie brauchst.

Wie funktioniert die Bienenatmung?

Setze dich bequem an einen Lieblingsplatz. Wenn du magst – schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein und erzeuge mit der Ausatmung ein summendes Geräusch. Übe diese Pranayama etwa 8-10 Atemzüge und halte danach deine Augen noch geschlossen und spüre nach. Achte darauf, dass du deinen Mund geschlossen hältst.

Welche Wirkung kann ich mit dieser Atmung erzielen?

- der Geist wird beruhigt
- du kommst zur Ruhe
- Anspannungen werden gelöst
- Konzentration und Gedächtnisleistung werden verbessert
- kann helfen den Blutdruck zu regulieren
- "atmest" du regelmäßig kann diese Atmung bei Kopfschmerzen helfen.

