

SADHANA 01

„Ein Gramm Praxis ist mehr Wert als 1000 Tonnen Theorie!“ Swami Sivananda

Sadhana bedeutet regelmäßige Yogapraxis oder spirituelle Praxis. Um Yoga im täglichen Leben zu integrieren und von den Wirkungen zu profitieren, ist eine regelmäßige Praxis von großer Bedeutung. Idealer Zeitpunkt ist morgens nach dem Aufstehen vor dem Frühstück, da unser Geist noch nicht ins Alltagsgeschehen verstrickt ist. Aber auch jede andere Tageszeit ist möglich.

YOGA IM BETT FÜR FAULE :)

Morgens nach dem Aufwachen: „Danke“ - sei dankbar, dass du wieder erwacht bist!

Und/oder Abends vor dem Einschlafen: „Danke“ - sei dankbar für den Tag!

Strecken: beide Arme gestreckt hinter den Kopf

einatmen - mit Ausatmung: rechte Seite strecken - Rechte Hand und rechter Fuß

einatmen - mit Ausatmung: linke Seite strecken - Linke Hand und linker Fuß

einatmen - mit Ausatmung: beide Seiten gleichzeitig strecken



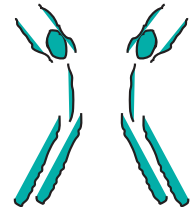
Liegende Banane:

mit Einatmung: beide Arme und beide Beine wandern nach rechts, bleibe ein paar Atemzüge

mit Ausatmung: beide Arme und beide Beine wandern zur Mitte

mit Einatmung: beide Arme und beide Beine wandern nach links, bleibe ein paar Atemzüge

mit Ausatmung: beide Arme und beide Beine wandern zur Mitte



5-10 min

Atemübung:

lege eine Hand auf deinen Brustkorb und die andere auf deinen Bauch.

Atme ganz natürlich - beobachte und spüre deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr und kehre wieder zu deiner Atmung zurück.

YOGA AM TAG - ATEM

Bringe deine Aufmerksamkeit im Alltag so oft wie möglich zu deinem Körper und deinem Atem. Beobachte und spüre deine Atmung, du kannst dabei die Augen schließen. Beobachte auch, wie sich dein Atem in verschiedenen Situationen anfühlt - hörst du auf zu atmen, wenn du dich konzentrierst oder gestresst bist?

YOGA FÜR EIFRIGE

Barfuß üben!

Schütteln

- Hüftbreiter Stand - Augen geschlossen
- Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden, spüre deinen ganzen Körper
- Bringe deinen Körper in eine Schüttelbewegung: beginne bei den Beinen, Knie, Becken, Schultern, Arme ...

Berghaltung (Tadasana)

- Hüftbreiter Stand - die Augen können geschlossen oder leicht geöffnet mit Blick auf den Boden sein
- Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden: Ferse, Außenkante der Füße, Kleinzehenballen und Großzehenballen. Hebe deine Zehen an und setze einen nach dem andern auf den Boden zurück.
- Kippe dein Becken leicht - dh Schambein Richtung Nabel. Am Hinterkopf zieht dich ein imaginärer Faden nach oben. Stell dir vor deine Wirbelsäule ist ein Bogen, den du auf diese Weise ganz sanft aufspannst.
- Hebe deine Schulter und rolle sie nach hinten, Schulterblätter nach unten
- Bleibe ein paar Minuten und spüre in deinen Körper, spüre deinen Atem

5-10 min

VIEL FREUDE BEIM ÜBEN!

www.chakrayoga.at