

# Yogaübung: Das Leben ehren mit dem Mantra Aham



## Anleitung:

Stehen Sie aufrecht und stellen die Füße beckenbreit auseinander. Mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten machen. Der Fuß wird leicht nach außen gedreht. Die Füße bleiben im beckenbreiten Abstand. Dabei werden Rumpf und Becken nach vorne gerichtet.

Beim Einatmen werden die Arme gehoben und konzentriert nach oben geblickt. Das linke Bein wird gebeugt. Beim Ausatmen neigen Sie sich über das gebeugte Bein und sprechen dabei das Mantra „Aham“ aus. „Aham“ bedeutet „ich“ und richtet Ihren Geist auf die eigene Bewusstseinswerdung. Während des Einatmens richten Sie sich wieder auf. Das Mantra „Aham“ aussprechend wird ausgeatmet, die Arme sinken gelassen und das linke Bein gestreckt. Diese Abfolge wird sechs Mal wiederholt.



Danach werden die Beine wieder nebeneinandergestellt. Nun wird die Seite gewechselt, indem das linke Bein nach hinten gestellt wird. Auch diese Abfolge wird sechs Mal wiederholt.



# Yogaübung: Kind – Katze – Hund



## Anleitung:

Knien Sie sich auf die Yogamatte und setzen sich auf die Fersen. Die großen Zehen berühren sich, während die Knie hüftbreit auseinanderstehen. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, sodass der Bauch auf den Oberschenkeln aufliegt. Die Stirn berührt den Boden. Die Arme werden weit nach vorne gestreckt, die Hände liegen schulterbreit mit den Handflächen auf der Matte auf. Die Schultern sinken entspannt nach unten. Spreizen Sie die Finger, sodass die Mittelfinger parallel sind.



Atmen Sie tief ein und ziehen den Bauchnabel nach innen. Mit der Einatmung gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Biegen Sie den Rücken durch, heben Ihren Brustkorb und blicken nach vorne. Die Schultern werden in die Breite gezogen, während Sie die Schulterblätter in Richtung der Hüften senken. Die Zehen werden aufgestellt.



Mit der Ausatmung wird das Becken nach hinten und oben geschoben. Beine und Oberkörper werden gestreckt. Das Steißbein wird weiter nach oben gezogen. In dieser Haltung wird intensiv und schnell durch die Nase ein- und ausgeatmet. Dreißig Sekunden in der Haltung bleiben.

Tief ausatmen und auf die Knie gehen. Diese stehen hüftbreit auseinander, Ihre Arme bilden eine Linie mit den Schultern und das Kinn zeigt zur Brust. Der Rücken formt einen Katzenbuckel. Mit der Einatmung wird der Rücken durchgebogen und nach vorne geblickt. Der Fußrücken wird aufgelegt, das Gesäß mit der Ausatmung auf die Waden gesenkt und die Ausgangsposition eingenommen.

# Yogaübung: Die summende Katze



## Anleitung:

Gehen Sie auf einer Yogamatte in den Vierfüßlerstand. Die Knie stehen hüftbreit parallel zueinander und die Fußsohlen zeigen nach oben. Ihre ausgestreckten Arme bilden eine Linie mit den Schultern. Die Fingerspitzen der flach aufliegenden Handflächen zeigen nach vorne. Beim Einatmen wird der Rücken nach unten durchgebogen und nach vorne geblickt.

Schließen Sie die Augen und atmen langsam aus. Drücken Sie dabei den Rücken langsam zu einem Katzenbuckel nach oben. Beim Ausatmen wird leise gesummt. Die Bauchdecke unter Anspannung der Muskeln einziehen. Der Kopf wird nach unten gebeugt. Spüren Sie Ihre Haltung bewusst für ein paar Atemzüge.



Die Übung mehrmals wiederholen und dabei immer auf die Atmung achten. Das Summen versetzt Ihren Oberkörper in Schwingungen und lässt Sie durch die Konzentration auf die Wirkung und den Ton des Summens noch mehr zur Ruhe kommen.