



### 1. Theorie (wdh.):

Als persönliche Regeln empfiehlt **Patanjali** (ca. 1000 n. Chr.): **Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Selbststudium und Hingabe an Gott.** [Kap. II.32]

Über die **Reinlichkeit** wurde in den letzten Tagen viel geredet. Sie hat plötzlich auch eine gesellschaftliche Bedeutung erlangt. Auch der Yoga und der Ayurveda kennen zahlreiche Reinigungsübungen. Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass **Reinheit** weit über die körperlichen Aspekte hinausgeht.

**Zufriedenheit** gilt oft als das ‚kleine Glück‘, tatsächlich ist es aber das größere und vor allem dauerhaftere, denn Zufriedenheit kann man unabhängig von äußeren Umständen erfahren.

**Disziplin** ist die Grundlage innerer wie äußerer Stärke. Gerade in Krisensituationen ist es wichtig, Routinen beizubehalten, oder gar neue zu etablieren.

Unter **Selbststudium** verstand man im klassischen Yoga das Rezitieren religiöser Texte. Auch heute kann uns das Lesen religiöser und philosophischer Texte weiterhelfen.

In der **Hingabe an Gott** liegt ebenfalls ein stabileres Glück als in der Erfüllung äußerer Wünsche. Denkt daran, die Sonne geht nicht unter, man sieht sie nur zu manchen Tageszeiten nicht!

Aber auch Patanjali war sich in seiner Zeit darüber im Klaren, dass die Befolgung innerer und äußerer Regeln nicht leicht ist. Wünsche und Zweifel werden einerseits von außen an uns herangetragen, andererseits entstehen sie in unserem Unterbewusstsein. Sein Lösungsvorschlag bei inneren und äußeren Anfechtungen ist die „**Kultivierung des Gegenteils**“. [Kap. II.33]

Das soll heißen, dass wir uns nicht über unsere Unzulänglichkeiten ärgern sollen, denn sonst beherrschen sie uns weiterhin. Wir sollen stattdessen gezielt an unseren guten Eigenschaften arbeiten.

#### Literaturtipps:

**Anselm Grün: Einreden** Büchlein über die Autosuggestion und ihre christliche Tradition.

#### **Rabindranath Tagore: Sadhana**

Tagore war vor ca. 100 Jahren der erste Literatur-Nobelpreisträger von außerhalb der westlichen Welt. In Sadhana versucht er dem westlichen Leser die indische Denkweise nahezubringen.

*Bitte unterstützt Eure lokalen Buchhändler und kauft nicht beim Versandriesen ein!!!!*

## 2. Kleines Programm für Zuhause (ca. 40 min)



### Anfangsentspannung in Rückenentspannungslage:

- **Progressive Muskelentspannung:**  
Einzelne Körperteile nacheinander anspannen, entspannen, nachspüren
- Stille

### Rückholung:

- **Strecken** und Räkeln in der Rückenlage, Aufsetzen

### Im Sitzen:

- **Bienensummen:** tief einatmen, auf ‚mmmmmm‘ summend ausatmen, Konzentration auf körperliche Erfahrbarkeit der Klangschwingung
- Tönen von ‚**Om**‘
- Lockerung der Beine im **Schmetterling**

### Im Stehen:

- **Einatmend Arme** über vorne nach oben **heben** (Handflächen nach vorne), **Ausatmend senken**, wdh. im Atemrhythmus. Wer mag, kann beim Einatmen auch die Fersen vom Boden abheben.

### Aus dem Vierfüßler:

- Lockerung in **Katzenbuckel** (AA) - **Pferderücken** (EA)
- **herabschauender Hund**, dabei Beobachtung von Körper und Geist

### In der Rückenlage:

- Zwischenentspannung
- **Schulterbrücke:** Füße hinter Gesäß aufstellen, einatmend Becken heben, halten. Wer möchte, kann dynamisch im Atemrhythmus üben.
- **Venenpumpe:** Beine senkrecht nach oben gestreckt, Becken evtl. etwas höher gelagert (kleines Kissen, gefaltetes Handtuch), Fußzehen zum Körper heranziehen (EA), Fußzehen zur Decke hin strecken (AA), Fokus auf Dehnung der Beinmuskulatur



## Rückenschaukel Deiner Wahl

Im Sitzen:

- **Sitzende Vorwärtsbeuge:** Beinrückseiten und Oberkörper strecken, Arme heben (EA), aus dem Hüftgelenk nach vorne beugen (AA), loslassen. Aufmerksamkeit auf Reaktion von Körper und Geist. Länger halten. Aufrichten (EA), direkt in die Gegenbewegung (Tisch oder schiefe Ebene)

In Bauchlage:

- **Zwischenentspannung**, Fokus auf Atem
- **Heuschrecke:** Arme unter den Körper, Kinn am Boden, Bein(e) heben (EA) und senken (AA). Wahlweise Beine einzeln oder gleichzeitig heben, gerne länger halten, dabei weiteratmen nicht vergessen ;-)

Aus dem Vierfüßler:

- **Katzenbuckel** (AA) – **Pferderücken** (EA)
- **Stellung des Kindes:** Stirn vor den Knien, Arme neben Körper, loslassen, gerne länger halten, dabei beobachten, wie lange der Körper zum Loslassen braucht, direkt aufrollen in den **Fersensitz** (EA)
- **einfacher Drehsitz:** Arme ausbreiten (EA), nach links drehen (AA), dann rechte Hand auf Außenseite des linken Oberschenkels legen, linken Arm hinter den Rücken legen. Mindestens 5 Atemzyklen halten, auflösen und in andere Richtung aufbauen. Fokus auf Aufrichtung der Wirbelsäule.

Aus dem aufrechten Stand:

- **stehende Vorbeuge:** Arme heben (EA), mit geradem Rücken die Vorbeuge kommen (AA), loslassen. Fokus: Beobachte Deinen Körper beim Loslassen. Zurück: Wirbel für Wirbel aufrichten (EA).

### Endentspannung in Rückenentspannungslage:

- Ankommen und loslassen, Fokus auf Atmung, Spüren
- Energie des Atems fühlen (EA) und in alle Körperteile schicken (AA), mindestens 3 Minuten.

Rückholung, Aufrichtung in Sitz, Om, Dank

*Liebe Grüße – bleibt gesund ! Eure Barbara*