

Yoga im Institut, Teil 3

Innere Ruhe finden



Die Ausstrahlung ist ein wesentlicher Faktor für die Schönheit eines Menschen. Bringen Sie Ihre Kunden doch einmal auf den Yoga-Übungsweg. Zum Erlernen der Übungen sollten Sie sich jedoch eine Yoga-Lehrerin/einen Yoga-Lehrer suchen. Im dritten Teil unserer Serie stellen wir den „Baum“ vor, eine Übung, die die innere Ruhe fördert.



Der „Baum“ fördert Ausgeglichenheit und Gleichgewichtssinn

Das Wort Yoga kommt aus der altindischen Sanskritsprache und bedeutet wörtlich übersetzt „Joch“. Wir kennen das Joch als Verbindung zwischen den Zugtieren und dem Wagen; es macht die Lenkung des Wagens möglich. Symbolisch lassen sich darin zwei Elemente des Yoga-Weges erkennen: Es wird etwas zusammengesetzt, eine Einheit hergestellt. Im übertragenen Sinne ist darin eine Vereinigung mit dem Geist (Selbst) zu sehen, ein Streben nach Harmonie von Körper, Seele und Geist. Wenn wir uns diesen Gedanken immer wieder bewusst machen und diese Harmonie anstreben, dann wird unser Leben an Inhalt gewinnen. Die innere Haltung ist entscheidend dafür, wie wir mit Alltagssituationen umgehen – ob wir energetisch geschwächt werden oder ob wir es schaffen, immer wieder neue Kraft zu tanken.

Der „Baum“ – Der „Baum“ ist eine Position, bei der es darum geht, die Bewahrung des äußeren und inneren Gleichgewichts zu lernen. Ziel ist, dass die übende Person in der Lage ist, eine ruhige Haltung auf einem Bein einzunehmen. Ein weiterer Lernschritt ist, die Übung exakt auszuführen und gleichzeitig den Kör-

per loszulassen: Nacken und Schultern sind sensibel entspannt. Versuchen Sie, den Atem zu beobachten, wie er natürlich ein- und ausfließt. Ein weiterer Gedanke zur Vertiefung des Loslassens ist: Stirn und Gesicht sind entspannt.

So wird's gemacht

Sie stehen aufrecht, die Beine sind geschlossen, Arme hängen locker nach unten.

- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und achten Sie darauf, dass es auf dem ganzen Fuß verteilt ist und Sie einen festen Stand haben.

- Nun winkeln Sie das andere Bein seitlich an, so dass der Fuß die Wade oder das Knie berührt. Balancieren Sie einen Moment aus, damit Sie einen stabilen Stand haben.

- Dann heben Sie langsam seitlich die Arme bis in Schulterhöhe; dabei das Gleichgewicht halten.

- Nun falten Sie langsam die Hände auf der Höhe des Herzens in die Gebetshaltung.

- Lassen Sie den Atem frei fließen und achten Sie darauf, dies auch ruhig wahrzunehmen.

- Bleiben Sie 45–60 Sekunden in der Übung, bevor Sie diese beenden und mit dem anderen Bein wiederholen.

So wirkt die Übung

Diese Asana fördert die innere Ruhe. Die korrekte Ausführung und das Einhalten des Gleichgewichtes im Äußeren fördert ein Erleben von Ruhigwerden. Bei gutem Gelingen und wiederholter Übung ist eine angenehme Zentrierung im vierten Energiezentrum auf der Höhe des Herzens spürbar. Gleichgewichtssinn und Ausgeglichenheit werden dadurch gefördert, die Muskulatur in Beinen und Füßen wird gestärkt. ■

Sabine Leikep | Die freie Journalistin verfügt über langjährige Erfahrung im Marketing in der Besonnungs- und Kosmetikbranche. Sie beschäftigt sich mit den Themen Kaizen (Unternehmensführungskonzept aus Japan), Wellness und Reisen (www.leikep.de).

