

Die Wirkung bzw. mögliche Auswirkung der Video Yoga Sequenz –

„Stabilität und Ausrichtung“ - und warum ich sie bewusst in der heutigen Zeit gewählt habe.

„Wenn wir an unsere Kraft glauben, werden wir jeden Tag stärker“

**Mit dieser kleinen Sequenz möchte ich dich inspirieren und ermutigen. Dich erinnern, es geht nicht um die Perfektion, es geht um deine Absicht und um die Erfahrung. Was macht es mit dir? In dieser heutigen Zeit sind wir alle herausgefordert immer wieder bei uns Selbst anzukommen. Es ist die Zeit, für dich selbst gut zu sorgen, dann sorgst du auch für alles andere.**

**Ich habe bewusst die Stellung des Adlers gewählt. (garudasana)**

Das Yoga lehrt uns Standzuhalten. Das Standhalten besteht in Freude und Glauben an die eigene Kraft.

Jetzt sind wir alle herausgefordert standzuhalten und immer wieder einen bewussten Abstand zu finden.

**Die Symbolik** dieser wundervollen asana, die uns immer wieder die Möglichkeit gibt, in sich ruhend aus einer höheren Perspektive heraus zu betrachten. Das Ganze zu sehen, mit einem Überblick und Abstand und doch mit den Augen eines Adlers, das Detail zielgerichtet zu erkennen. Uns darin zu üben, uns nicht verwickeln zu lassen. Der Beobachter und die Beobachterin zu sein. Viveka: - die Unterscheidungsfähigkeit. Das zerstreute Denken wieder auf einen Punkt zu bringen, zu fokussieren. Der Adler ermöglicht uns, in Verbindung mit innerer Ausgeglichenheit, präsent zu sein. Wir können unser Bewusstsein ausrichten, dass die Zentrierung des Mentalen unsere Energie sammelt.

**Der Adler**, (garuda = der Adler asana die Haltung) ein Geschöpf der Möglichkeiten und der Entscheidungen, ein Symbol der Freiheit von den Begrenzungen durch die materielle Welt. Ein spiritueller Wächter der Erde, er erinnert uns an unsere Visionen. Die Verbindung von unserem irdischen „Da Sein“ und unserem (höheren) Selbst, ein ursprünglicher Schöpfer des Lebens.

Auf der körperlichen Ebene, stärken wir Füße, Beine, Beckenboden. Wir entdecken unseren Schwerpunkt, finden unser Zentrum – die Basis, einen soliden Stand.

In der Stuhlhaltung und auch im Zehenstand aktivieren wir die Kräftigung der Wadenmuskulatur, auch die Fußmuskeln und die Venen.

Es wird die Dehnung der Wadenmuskulatur und auch die Achillesfersen gefördert und die Haltearbeit der Oberschenkel gestärkt.

Durch die Balance fördern wir die Kraft der Konzentration und durch die Drehungen die Beweglichkeit/Flexibilität in der Brustwirbelsäule und auch unser Geist bleibt wach.

Außerdem ist Flexibilität in den Schulter-Armgelenken gefordert, so wie ein Bewegungsumfang der Schulterblätter nötig.

Stand – Stabilität, Ausrichtung, Balance und Drehungen. Die Rechts - Links Überkreuzung - gegengleich mit den Armen und Beinen, wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem.

**Wie fühlst dich, wenn du einen Adler siehst, welche Gefühle tauchen in dir auf?**



Ist es ein Gefühl von Freiheit – von Unbegrenztheit, Grenzenlosigkeit, Anmut, Schönheit, Kraft? und vieles mehr, erlaube dir deine eigene Vorstellungskraft und lade deine Fantasie ein.

Übe mit der Zeit ohne das Video, finde deinen Rhythmus deinen Atem. Erlaube dir Pausen und verweile in den einzelnen Positionen.

Zum Abschluss übe die Wechselatmung (nadi sodhana)- und - oder auch eine Energie- Atemlenkung zwischen Erde und Himmel, beides unterstützt und vertieft dein Tun

Meditation – Atemlenkung:

Übung:

Im Ein Atem (am Beckenrund – zum Herz von Mutter Erde) verbinde dich mit der Kraft – Energie der Erde – im Aus Atem lass die Energie nach oben fließen. Im Ein Atem (oberhalb des Scheitelpunktes) verbinde dich mit der Energie – Kraft des Himmels und im Aus Atem lasse diese Energie wieder nach unten fließen. ...

Das Programm kann erweitert werden, aus dem zusammengefalteten Adler in die Entfaltung der Standwaage und von dort in die Helden/Innen – Krieger/Innen Haltung. Absicht – Entschluss – erinnere an die Tugend deines Helden.

Aus der Beinposition der Heldenhaltung - in die Vorbeuge und dann das vordere Bein strecken. Das vordere Bein wieder beugen und so wieder zurückzukommen.

Ich wünsche dir ein Üben mit Freude und Leichtigkeit, mit entspannter Achtsamkeit, sanft und liebevoll die eigenen Grenzen zu akzeptieren, ohne zu werten, dich über kleine Fortschritte zu freuen, Bereitschaft für neue Erfahrungen und auch bereit zu sein Herausforderungen anzunehmen und **dankbar zu sein**, es so zu tun wie es für dich stimmig ist, in Frieden und Freiheit üben zu dürfen.

Namaste

Silvia

Om shanti – shanti om

**„Innere Kraft und Stabilität“** „Wachse in die Erde zur Quelle deiner Kraft und dehne dich aus in die Weite des Himmels“