

YOGA-SPAZIERGANG MIT MUDRAS & MANTRAS

FRISCHLUFT TANKEN, KOPF AUSLEEREN, HERZ AUFFÜLLEN

In diesem Extra nehme ich dich mit auf meinen „Yoga-Spaziergang“. Ich zeige dir 3 einfache Techniken, um dich in nur ein paar Gehminuten aufzuladen. Dazu gibt es Mudras (Finger-Yoga) und Mantras (Geistige Stützen).

Ein kleiner Spaziergang ist die einfachste Möglichkeit, dir schnell etwas Gutes zu tun. Du kommst auf andere Gedanken, lockerst den Körper und hebst deine Stimmung. Druck die Anleitung also aus und pack sie in die Tasche!

Teil 1: Eine ganz einfache Technik, um wieder Einklang in deinem Wesen herzustellen.

Teil 2: Eine bewährte Methode aus der Achtsamkeits-Meditation, um deine Harmonie mit der Umgebung zu stärken.

Teil 3: Ein kleiner „Zufalls-Altar“ für das, was dich bewegt.

Viel Vergnügen! Susanna

1 — FRISCHLUFT TANKEN

„ICH BIN HARMONIE IN BEWEGUNG“

Marschiere in zügigem Tempo los. Scanne deinen Körper langsam von unten nach oben und fühle dabei die verschiedenen Rhythmen: Füße, Beine, Becken, das Federn der Wirbelsäule, Atem, Schultern und Arm-Schwung... Nach einigen Minuten kommst du in Fluss. **Wenn deine Gedanken dich vom Körper ablenken, gehst du zu langsam!**

Bringe nach und nach den ganzen Körper in einen harmonischen Rhythmus. Ich stelle mir dabei gerne eine Unendlichkeitsschleife ∞ in allen Gelenken vor. Das ist eine Technik, die ich mir von Läufern abgeschaut habe.

Mantra-Vorschlag: „Harmonie in dieser Bewegung.“

Mudra-Vorschlag: Lungen-Mudra bzw. Bienen-Mudra (Brahmari-Mudra). Zeigefinger eingerollt in die Grube zwischen Daumen und Zeigefinger. Daumen und Mittelfinger zueinander.

2 — KOPF AUSLEEREN „GANZ BEI SINNEN.“

Jetzt beginnst du, deine Bewegungen an die Umgebung anzupassen. Fokussiere auf einen Sinn nach dem anderen und versuche, dich ganz im Einklang mit den Rythmen deiner Umgebung zu bewegen. Werde zum reinen Sinn in Bewegung.

Fühlen: Passe deine Bewegungen an das an, was du spürst. Untergrund, Temperatur, Erschütterungen (Verkehr)...

Hören: Wie laut bist du im Vergleich zur Umgebung? Kannst du dich als Teil der „Geräuschkulisse“ einfügen?

Sehen: Was bewegt sich? Wie schnell? Kannst du dich harmonisch dazu bewegen?

Riechen & Schmecken: Wie verändert sich dich Geruchskulisse durch die du spazierst?

Mantra-Vorschlag: „Ich bin reines [Spüren/Hören/Sehen/Riechen/Schmecken].“

Mudra Vorschlag: Entgiftungs-Mudra. Daumenspitze an die Basis des Ringfingers, auf der Mittelfingerseite.

3 — HERZ AUFFÜLLEN „ZUFALLS-ALTAR“

Zum Abschluss wählst du einen Gegenstand, der darstellen soll, was dich gerade beschäftigt. Gibt es eine Stimmung oder eine Frage, die dich heute begleitet? Ich empfehle dir, bei der Auswahl dieses Themas zuerst nach einem optimistischen Gefühl in dir zu forschen. Unsere Glücksmuskeln sind chronisch untertrainiert — *DAS* ist häufig das eigentliche Problem!

Wer hat dir heute Liebe, Freundlichkeit und Verständnis gezeigt? Wem konntest du helfen? Was wurde dir geschenkt?

Finde einen Gegenstand, der gut zu diesem Thema passt. Halte ihn in der Hand, während du für etwa 10 Schritte die Gefühle und Gedanken der Freude in Körper und Geist maximierst. Stell dir das ein bisschen vor wie einen „positiven Wutanfall“, bei dem du einer kleinen Empfindung erlaubst, sich maximal aufzublasen, bis sie dich ganz ausfüllt.

Finde zum Abschluss einen schönen Platz für deinen Gegenstand. Vielleicht magst du ja noch einen Wunsch an dein Unterbewusstsein dazugeben.

Mantra-Vorschlag: „Ich öffne mich für Erkenntnisse. Ich öffne mich fürs Glücklichein.“

Mudra-Vorschlag: Kubera-Mudra. Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger aneinander. Ring- und Kleinfinger eingerollt.