

Die Heldenreise



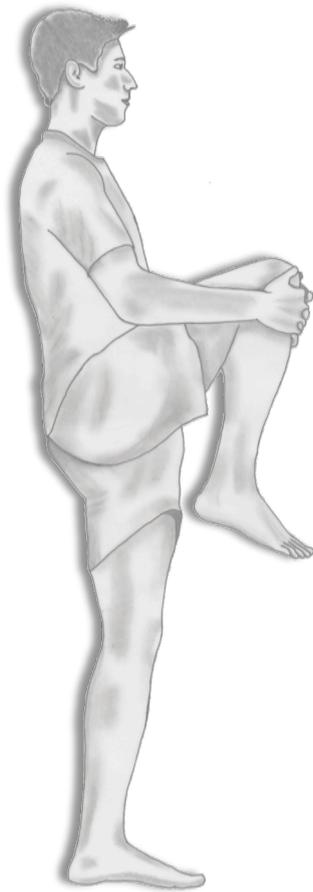
Tadasana mit *Anjali Mudra*

Stelle Deine Füße so dicht nebeneinander, dass Du fest verwurzelt stehen kannst. Lege Deine Handflächen vor dem Brustbein aneinander und schiebe den Scheitel nach oben, in Richtung Himmel, bzw. Decke. Der ganze Körper richtet sich auf und steht stabil, wie ein Berg.

Jetzt lasse Dein Gesicht ganz weich werden. Entspanne die Gesichtsmuskeln. Die Schultern sinken in Richtung Boden. Nimm Deine Füße wahr. Spüre, wie Dein Atem fließt. Nimm die Berührung Deiner Handflächen wahr.

Die *Anjali Mudra* ist eine Geste der Sammlung. Sie hilft dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, Deine Mitte wahrzunehmen, Körper, Gefühle und Gedanken als Einheit zu spüren.

Virabhadrasana 3 - Krieger 3



Beginne im aufrechten Stand. Lasse die Schultern sinken, entspanne Dein Gesicht und konzentriere Dich für einen Moment auf das Fliesen Deines Atems. (ca. 3 Atemzüge lang)

Jetzt verlagere das Gewicht aufs linke Bein, hebe das rechte Bein an und halte es mit beiden Händen. Löse die Hände mit der nächsten Ausatmung, bewege das Bein langsam nach hinten und senke gleichzeitig den Oberkörper nach vorne. Die Arme können nach vorne oder zur Seite ausgestreckt werden. Der Blick ist entweder nach unten oder leicht nach vorne gerichtet. Nachdem Du den ganzen Körper lang ausgestreckt hast, komme wieder in den Einbeinstand zurück.

Versuche, möglichst fließend von einer Haltung in die andere zu wechseln - in konzentrierten, kontrollierten Bewegungen.

Komme nach dem letzten Krieger 3 auf der rechten Seite direkt in den Krieger 1, indem Du den hinteren Fuß in einem weiten Schritt hinten aufsetzt, den Oberkörper anhebt und die Arme nach oben streckst (s. S. 3). Wiederhole den Ablauf - bis zum Krieger 1 - 2-4 mal auf jeder Seite.



Versuche, Dich ganz bewusst auf die Herausforderung einzulassen und wieder von vorne zu beginnen, wenn Dir die Haltung nicht sofort gelingt.

weiter zum Krieger 1

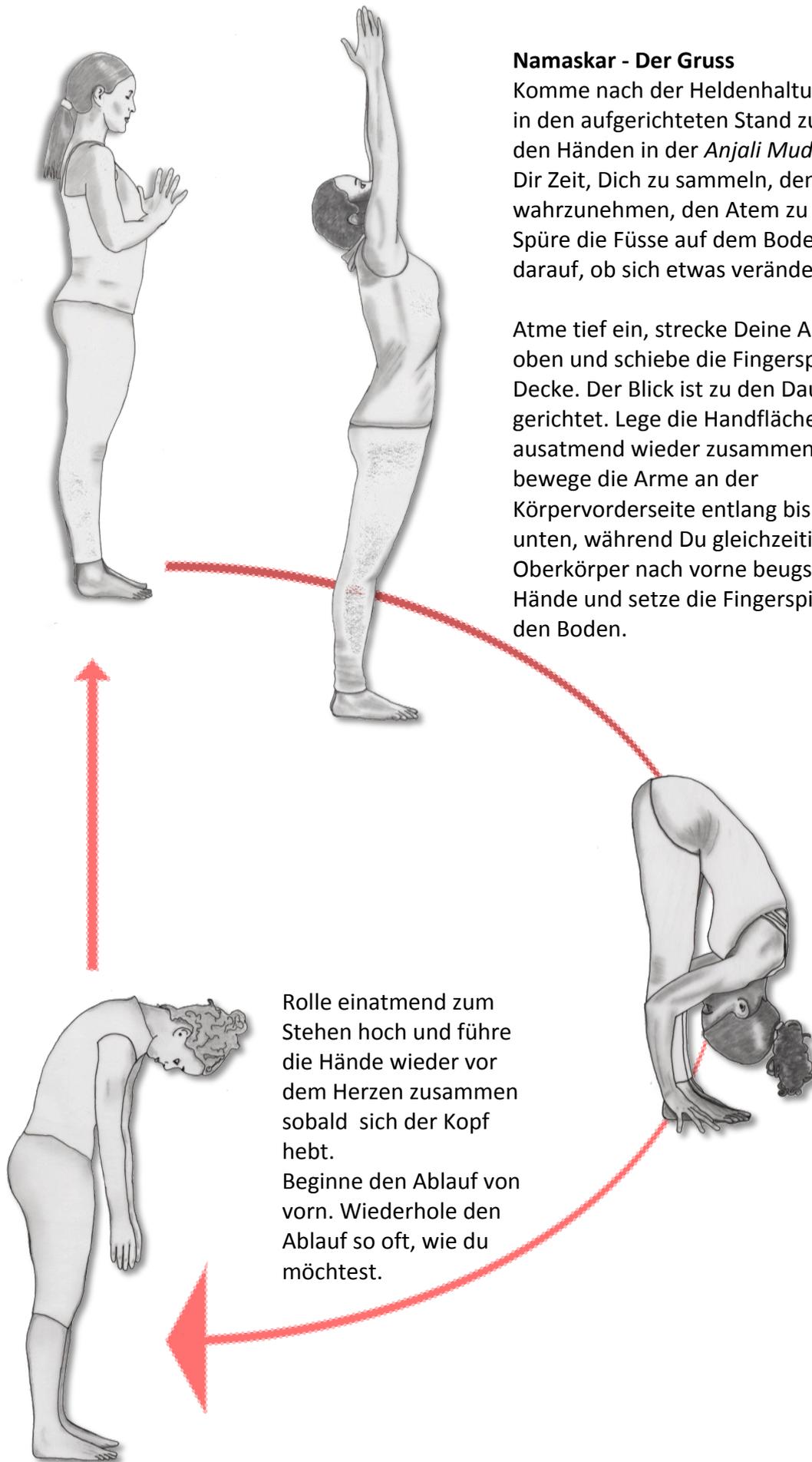


Virabhadrasana 1 - Die Heldin / Der Held

Nachdem Du aus dem Krieger 3 den hinteren Fuß aufgesetzt hast, schiebe beide Füße fest in den Boden. Richte Deinen Oberkörper auf und strecke die Fingerspitzen weit nach oben. Jetzt lasse die Arme noch einmal sinken und strecke das vordere Bein. Richte Dein Becken so gerade wie möglich nach vorne aus. Die Füße stehen nicht auf einer Linie, sondern sind leicht versetzt. Der hintere Fuß ist leicht schräg nach aussen ausgerichtet.

Beuge das vordere Bein so, dass sich das Knie über dem Fußgelenk befindet. Der Brustkorb befindet sich über dem Becken. Strecke jetzt die Arme zur Seite und öffne die Handflächen nach vorne. Lasse den Brustkorb weit werden und schiebe das Brustbein nach vorne. Spüre die Aussenkante des hinteren Fusses auf dem Boden. Hebe die Arme über die Seite langsam nach oben, ohne die Weite im Brustkorb zu verlieren. Die Schulterblätter sinken nach unten. Die Handflächen zeigen zueinander. Der Blick ist nach vorne oder leicht nach oben gerichtet.

Nimm Dir Zeit, in der Haltung zu bleiben und die Heldin zu verkörpern, die ihr Ziel erreicht hat. Wiederhole anschliessend den ganzen Ablauf (beginnend mit dem Einbeinstand) auf der linken Seite.



Namaskar - Der Gruss

Komme nach der Heldenhaltung wieder in den aufgerichteten Stand zurück, mit den Händen in der *Anjali Mudra*. Nimm Dir Zeit, Dich zu sammeln, den Körper wahrzunehmen, den Atem zu spüren. Spüre die Füße auf dem Boden. Achte darauf, ob sich etwas verändert hat.

Atme tief ein, strecke Deine Arme nach oben und schiebe die Fingerspitzen zur Decke. Der Blick ist zu den Daumen gerichtet. Lege die Handflächen ausatmend wieder zusammen und bewege die Arme an der Körpervorderseite entlang bis nach unten, während Du gleichzeitig den Oberkörper nach vorne beugst. Löse die Hände und setze die Fingerspitzen auf den Boden.

Rolle einatmend zum Stehen hoch und führe die Hände wieder vor dem Herzen zusammen sobald sich der Kopf hebt. Beginne den Ablauf von vorn. Wiederhole den Ablauf so oft, wie du möchtest.