

Begebe dich in die klassische Yogaentspannungshaltung Shavasana. Handflächen zeigen zur Decke, deine Schultern fallen sanft auf den Boden, weg von den Ohren.

Deine Arme liegen soweit vom Körper entfernt, dass die Arme den Körper nicht berühren. Ziehe dein Kinn ein wenig nach unten zum Brustbein, so dass dein Nacken lang werden kann.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um wirklich in diesem Raum, in deinem Yogaraum, anzukommen. In deinem Körper anzukommen, bevor du mit den Asanas, mit den Übungen startest.

Beginne deinen Körper wahrzunehmen. Beginne, deinen Körper gedanklich von Kopf bis Fuß „abzutasten“. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte deinen Atem, bewerte ihn nicht.

Wenn es für dich angenehm ist, dann beginne deine Ausatmung zu verlängern, um danach noch tiefer einzusatmen. Atme in dieser Weise einige Male.

Nutze die Gelegenheit, deinem Körper zu erlauben, mit jeder Ausatmung mehr zu entspannen und erlaube deinem Geist sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Einatmend: Bauchdecke hebt sich, Brustkorb hebt sich

Ausatmend: Brustkorb senkt sich, Bauchdecke senkt sich.

Mit der nächsten Ausatmung zieh , dein rechtes Knie zur Brust, einatmend wieder zurück auf den Boden.

Ausatmend ziehe dein linkes Knie zur Brust, einatmend wieder zurück auf den Boden.

Wiederhole dies noch 2-mal auf jeder Seite in deinem Atemrhythmus.

Ziehe ausatmend beide Knie zur Brust und massiere deine Wirbelsäule.

Kreuze deine Waden und komme mit Schwung in einen aufrechten Sitz.

