



Die eigene Yogapraxis

Liebe Ashtanga Yogis und Yoginis,

ich hoffe ihr seid alle gesund und habt euch an die neue Situation so langsam gewöhnt.

Wie sieht es mit deiner Yogapraxis aus? Klappt der wöchentliche Unterrichtstermin auch alleine auf der Matte?

Wenn JA, dann kannst du - wenn nicht schon längst geschehen - dir eine regelmäßige tägliche Praxis aufbauen.

Nimm dir dabei nicht zu viel vor. Zu Beginn ein Sonnengruß reicht auch aus, diesen aber täglich und voller Achtsamkeit ausführen.

Anbei sind einige Anhänge mit einer kleinen Yoga-Sequenz und mit der 1.Serie.

Mache so viel wie möglich traditionell. Abweichungen nur da, wo es gerade nötig ist, weil ein Körperteil schmerzt oder weil du vielleicht gerade zu erschöpft bist. Akzeptiere es!...um dann sobald als möglich wieder zur traditionellen Form zurückzukehren.

Übe jedoch in der Serie nur so viel, wie du es im Unterricht bei mir gelernt hast! Besondere Vorsicht gilt bei allen Umkehrhaltungen. (Den Mond-Abschluss habe ich noch nicht als Skizze!)

In der Yogaphilosophie ist davon die Rede, eine regelmäßige, aber passende Übung zu etablieren.

Dies sieht bei jedem anders aus und das ist eine Chance, aber auch eine Herausforderung und erfordert immer wieder neu ein In-sich-hineinhören und spüren, was heute möglich und nötig ist. Aber nur so kann ich im Einklang mit mir selbst sein.

Die tägliche Yogapraxis ist eine Möglichkeit, in meiner Mitte zu ruhen und dadurch den täglichen Herausforderungen besonnen zu begegnen.

In diesem Sinne viel Erfolg - und bleibt gesund!!

Herzliche Grüße von

Barbara