



# 25 Yoga- Auszeiten

zum Einsteigen

Karten  
mit  
Holzständer

arsEdition

So, wie der Grund eines  
Sees deutlich sichtbar wird,  
wenn die Wellen an  
der Oberfläche sich legen,  
so kann das wahre Selbst  
wahrgenommen werden,  
wenn sich die Erscheinungsformen  
des Geistes legen.

SWAMI SIVANANDA



# Balasana

## DAS KIND

Komm in den Fersensitz. Wenn es für dich angenehmer ist, kannst du die Knie hüftbreit öffnen. Mach dich beim Einatmen noch mal lang und leg beim Ausatmen deinen Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Der Nacken bleibt lang und die Stirn berührt sanft die Matte. Streck die Arme nach hinten aus und leg sie neben deinen Körper, ohne das Gesäß anzuheben. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und bleibe so lange, bis sich deine Atmung beruhigt hat oder wie es dir guttut. Ehrgeiz ist kein guter Ratgeber bei deiner Praxis. Darum komm ins Kind, wann immer du eine Pause brauchst.

**WIRKUNG:** Die Rückseite wird sanft gedehnt, Rücken- und Nackenmuskulatur entspannen sich. Vorbeugen unterstützen das tiefe Ausatmen und sie helfen dir, dich zu entspannen.



Friede beginnt damit,  
dass sich jeder von uns  
jeden Tag um seinen Körper  
und seinen Geist kümmert.

THICH NHAT HANH



## DIE TIEFE BAUCHATMUNG

Diese Atemtechnik bringt dir Ruhe und Konzentration und du kannst sie jederzeit anwenden. Vielleicht ist es für dich am Anfang etwas ungewohnt, weil wir im Alltag oft kurz und flach atmen. Aber mit etwas Übung wird es dir bald leichter fallen und du kannst auch während deiner Yogapraxis mühelos in den Bauch atmen.

Komm in einen aufrechten Sitz, leg die Hände auf deinen Bauch und schließe deine Augen. Atme über die Nase tief in den Bauch ein und spüre, wie sich deine Bauchdecke nach außen wölbt. Atme über die Nase aus und spüre, wie dein Bauch ganz flach wird. Zähle beim Einatmen langsam bis vier, atme aus und zähle auch bis vier. Atme ein paarmal in diesem Rhythmus und verlängere dann die Ausatmung immer weiter, bis du bei acht angekommen bist. Eine lange und tiefe Ausatmung sorgt dafür, dass dein Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird und du innerlich zur Ruhe kommst.

Lerne, ruhig zu bleiben.  
Nicht alles verdient  
deine Reaktion.

