

Übungsreihe: Yoga bei Essstörungen und Süchten - 105 Min

0' *** Hinweis ***

(0') Körperliche Bewegung hat ihren Ursprung im Geist: mental ausführen, Bewegungsimpuls im Körper beobachten, innehalten, Bewegung in Zeitlupe umsetzen

0'

(0') Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen

0'

(0') Lösung von Wahrnehmungs-Reaktions-Mustern: Der Übende löst sich aus der Identifikation mit dem Beobachteten. Befreiung vom Zwang reagieren zu müssen. Raum der Wahrnehmung sich frei entscheiden zu können.



10' Shavasana - Entspannungslage

(10') Tiefe Bauchatmung, Mit dem Ausatem alle Arten von Spannungen loslassen.



2' Shavasana - Entspannungslage

(12') Kreis um den Körper ziehen - geschützter Raum - schützende Lichtglocke visualisieren Körper von innen her ertasten.



3' Shavasana - Entspannungslage

(15') Visualisiere einen wunderschönen, sicheren Ort an dem du dich wohlfühlst und gehe dort hin. Zum Ende hin: Hände auf den Bauch legen - Bauchatem spüren. Kraft und Positivität aufnehmen, Erneuerung



3' Uddhiyana Bandha

(18') Stoße den Atem fest aus, befreie dich dabei von allem was dich bedrückt und unglücklich macht.



2' Agni Sara - Feuererweckende Übung

(20') Reinige dich - Verbrenne deine inneren Unreinheiten



1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

(21') Im Stehen üben - ähnlich wie Uddhiyana Bandha mit Brüllen



2' Kashtha Takshanasana - Holzhacken

(23') Im Stehen üben - bei jeder Ausführung laut "HA" rufen. Befreie dich von Blockaden.



10' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana

(33') Einatmen - Licht aufnehmen und auf der Einatemseite zum Muladhara Chakra fließen lassen - Anhalten - das Licht macht dich stark - Ausatmen - Das Licht auf der Ausatemseite hinauffließen lassen und zusammen mit den Unreinheiten ausatmen.



3' Makarasana - Krokodil - Füße hüftbreit aufstellen

(36') Bewegungsimpuls aus dem Geist wahrnehmen - nicht reagieren - dann die Bewegung ganz bewusst und in Zeitlupe umsetzen. Mit dem Atem gehen.



3' Makarasana - Krokodil - Knie angewinkelt

(39') Knie zur Brust - dann langsam mit dem Atem zu Boden sinken lassen.



2' Supta Pavanamuktasana - beidseitig gehaltene Kniebeuge

(41') Affirmation: Ich umarme mich - Ich gebe mir Liebe



10' Surya Namaskar - Sonnengruss

(51') Sanft, gleichmässig mit dem Atem üben: Ich öffne mich zum Himmel und zur Erde. In Zeitlupe üben und jede Bewegung mit Staunen beobachten.



2' Tadasana - Berghaltung

(53') Stehende Baumeditation: Durch die Wurzeln in die Erde atmen - Erdkraft aufnehmen - mit den Ästen und Blättern im Himmel fest verankert. Ich bin die Verbindung zwischen Himmel und Erde.



1' Utkatasana - Stuhlhaltung

(54') Tief in den Bauch atmen - Licht visualisieren - die eigene Kraft spüren Affirmation: Ich bin voller Kraft und fest.



3' Sarvangasana - Schulterstand

(57') Körperliche Bewegung hat ihren Ursprung im Geist: mental ausführen, Bewegungsimpuls im Körper beobachten, innehalten, Bewegung in Zeitlupe umsetzen Affirmation: Ich bin ganz, ich bin heil, ich bin eins mit mir selbst.



3' Halasana - Der Pflug

(60') Spüre den Schutz der Lichtglocke Körperliche Bewegung hat ihren Ursprung im Geist: mental ausführen, Bewegungsimpuls im Körper beobachten, innehalten, Bewegung in Zeitlupe umsetzen Affirmation: Ich ruhe in mir selbst

Übungsreihe: Yoga bei Essstörungen und Süchten - 105 Min



2' Matsyasana - Fisch

- (62) Körperliche Bewegung hat ihren Ursprung im Geist: mental ausführen, Bewegungsimpuls im Körper beobachten, innehalten, Bewegung in Zeitlupe umsetzen
Zum Herzen atmen, Licht und Liebe atmen, der Herzlotus öffnet sich
Affirmation: Ich werde geliebt



5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge

- (67) Spüre den Schutz der Lichtglocke
Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen
Affirmation: Ich bin ganz bei mir



1' Purvottasana - Schiefe Ebene

- (68) Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen
Affirmation: Ich öffne mich



2' Navasana in Bauchlage - Boot

- (70) Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen
Deine Hände berühren sich. Lache deine Hände an. Danke ihnen und allen deinen Muskeln für ihre tolle Arbeit.



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

- (72) Variation: auf der Seite liegend, die Beine umarmend. Spüre den Schutz der Lichtglocke
Affirmation: ich halte mich selbst und gebe mir Liebe



2' Ardha Ustrasana - halbes oder sanftes Kamel

- (74) Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen
Affirmation: Ich öffne mich in Liebe - Ich stütze mich selbst



2' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

- (76) Erde spüren - Kraft aufnehmen - Spüre den Schutz der Lichtglocke
Affirmation: Die Erde trägt mich - Ich werde getragen.



10' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz

- (86) Achtsamkeit auf: Körpergefühl, Spannung, Atem, Atemfluss, Geistige Bewegungen, Gefühle, Stimmungen
Verwurzelt in der Erde (Steiß) und im Himmel (Scheitel)
Affirmation: Ich bin frei in meinen Entscheidungen, es gibt keinen Zwang



2' Padahasthasana - Uttanasana - stehende Vorwärtsbeuge

- (88) hängenlassen. Affirmation: Ich bin gut so wie ich bin. Ich darf Fehler machen.



2' Vrikshasana, Lotus gestreckt - Baum

- (90) Auflösung der Identifikation - Befreiung vom Zwang auf Gefühle reagieren zu müssen
Affirmation: Ich bin fest verwurzelt in Himmel und Erde. Ihre Energien fließen durch mich hindurch. Ich bin stabil und fest.



15' Shavasana - Entspannungslage

- (105) Ich beobachte meine Füße, der Beobachter ist nicht das Beobachtete, ich bin nicht meine Füße. Wer bin ich? ... bis zum Kopf. Weiter mit: Gefühle, Gedanken
Affirmation: Ich bin frei von Zwängen, Ich bin das höhere Selbst - Ich bin Wonne