

WINTER

Im Winter steht die Konzentration auf das Wesentliche im Zentrum. Es geht darum, Energie zu bewahren, sich nicht zu erschöpfen. Die Yoga-Übungen unterstützen dies durch ruhige, sanfte Bewegungen. Sie entspannen und vermitteln ein Gefühl von tiefer Ruhe und Wärme.



Füße massieren

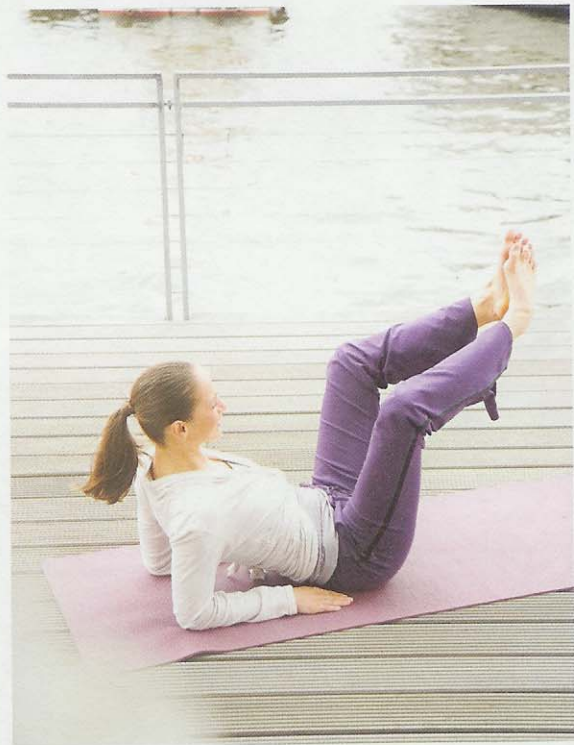
So wirkt's: Entspannt und belebt.

So geht's: Bequem und möglichst aufrecht im Schneidersitz sitzen. Einen Fuß in die Hand nehmen und mit den Daumen unter sanftem Druck die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse massieren. Ca. 1 Minute. Seitenwechsel.

Füße aneinanderreiben

So wirkt's: Erwärmt und aktiviert.

So geht's: Am Boden sitzend, auf den Unterarmen abstützen. Oberkörper aufrichten und bei gebeugten Beinen die Fußsohlen aneinanderreiben, bis eine angenehme Wärme entsteht – dabei weiteratmen. Ca. 1 Minute.



Vorbeuge

So wirkt's: Dehnt die Beinrückseite, regt durch tiefe Bauchatmung die Verdauung an.

So geht's: Im Langsitz möglichst mit langer Wirbelsäule den Oberkörper weit nach vorne beugen und entspannt auf die Oberschenkel sinken lassen. Die Hände neben den Beinen so weit nach vorne bringen wie möglich. In der Haltung für einige tiefe Atemzüge verweilen.

