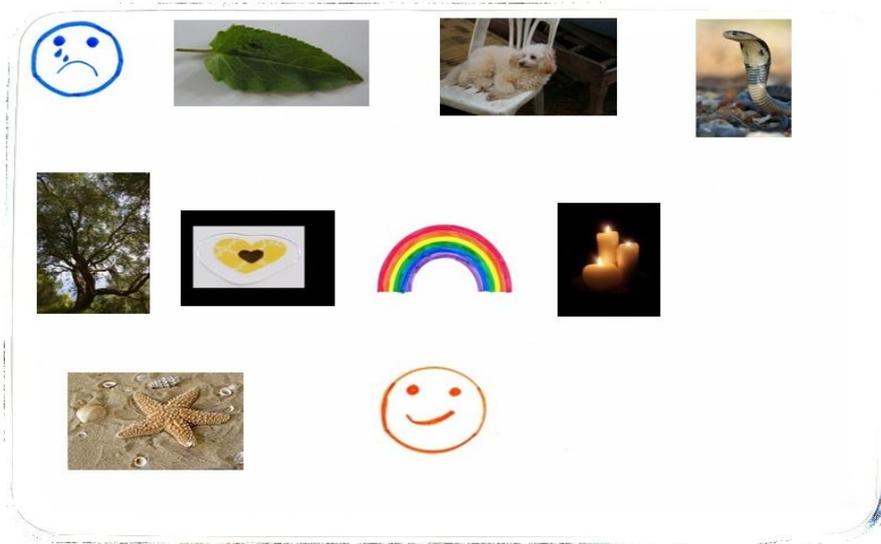


Traurigkeitsflow



Bitte übe nur wenn Du gesund bist

Diese Abfolge von Yoga-Haltungen ist in einer meiner Kinderyoga-Stunden entstanden.

Die Yoginis und Yogis hatten schon ein paar Mal Yoga und wir haben uns gefragt, ob Yoga auch bei Traurigkeit helfen kann. Und dabei ist diese Abfolge herausgekommen. Alle Haltungen haben die Namen aus dem Kinderyoga und geläufige Bezeichnungen aus dem Hatha-Yoga, die Du, wenn Du sie nicht kennst, einfach im Netz finden kannst. Der Text ist für Kinder geschrieben... in die wir uns verwandeln, wenn wir traurig sind.

1. Gestartet wird mit dem Gefühl der Traurigkeit. Das weinende Gesicht zeigt: Ich bin traurig und es fällt mir auf. Manchmal sind wir traurig und merken es nicht einmal. Daher ab und an genau hinschauen, wie es Dir gerade geht.

2. Das zusammengerollte Blatt: Im Hatha-Yoga Balasana, das Kind, die Kindhaltung, im TriYoga Child 1 oder 2. Hier bleibst Du, solange Du magst, wie auch in allen anderen Haltungen. Wenn Du weinen magst, dann tue das, so lange und so oft Du willst. Du kniest auf dem Boden, dann senkst Du Deinen Po auf die Fersen und neigst den Oberkörper nach vorne, legst ihn auf die Oberschenkel und die Stirn zu Boden. Die Arme sinken an der Seite Deines Körpers nach unten. Entspanne und beobachte. Vielleicht musst Du auch weinen, dann tue das.

3. Wenn Du genug geweint hast, kommst Du in den (herabschauenden) Hund. Im TriYoga Mountain, Adho Mukha Śvānāsana. Aus dem 4-Füßler-Stand (cat/Katze/Majariasana) hebst Du Deinen Po an und schiebst ihn weit nach oben und hinten. Du streckst Dich und dehnt Dich. Du musst aber noch gar nichts sehen, was um Dich herum so passiert. Und die Ohren werden von den Oberarmen bedeckt, so hörst Du auch nicht viel. Du kannst noch bei Deiner Traurigkeit sein.



4. Dann kommt die Schlange. Im TriYoga Cobra, in Sanskrit Bhujangasana. Du liegst auf dem Bauch und magst vielleicht noch gar nicht den Kopf heben und hoch kommen. Bleibe einfach einen Moment liegen und beobachte, wie Dein Atem Deinen Oberkörper anhebt. Deine Hände liegen dafür unter Deinen Schultern oder weiter hinten, mit den Handflächen nach unten, auf dem Boden. Wenn Du dann magst, hebst Du einfach den Oberkörper an, während Dein Bauch auf dem Boden bleibt. Ganz ohne die Arme zu benutzen, wächst Dein Oberkörper nach oben. Achte dabei darauf, dass Du nicht den Kopf in den Nacken nimmst. Wenn Du magst hebst Du Dich mit jedem Einatmen an und mit dem Ausatmen senkst Du Dich wieder ab. Bis Du oben halten magst. Und da bleibst Du solange, wie es Dir gut tut.

5. Danach kommst Du in den Baum (Tree, Vrkasana). Da musst Du Dich darauf konzentrieren auf einem Bein stehen zu bleiben und das andere Bein, mit der Fußsohle an der Innenseite des Standbeines, zu legen. Den Fuß kannst Du soweit nach oben ziehen, wie es geht. Fühle, wie stabil Du stehst und dann streckst Du noch die Arme nach oben. Bleibe solange stehen bis Du ganz ruhig geworden bist, dann wechsle auf das andere Bein.

Leichter wird es, wenn Du darauf achtest, wie Dein Bauch sich beim Atmen bewegt.

6. Jetzt kommt Deine persönliche Lieblingshaltung aus dem Yoga, die darf natürlich nicht fehlen. Mache einfach das, was Dir gut tut. Oder Du nimmst eine von den vorherigen Haltungen.

7. Dann lege Dich auf den Rücken und beuge die Knie bringe die Füße nah an Deinen Po auf den Boden. Und Du kommst in den Regenbogen. Das ist das Rad (Wheel, Urdhva Dhanurasana). Eine anspruchsvolle Haltung, die Kinder immer gerne üben und evtl. mit Unterstützung auch hinbekommen. Für das Rad stelle die Hände neben den Kopf, mit den Fingerspitzen zu Dir und schiebe Dich hoch in die Brücke, dann drücke Dich mit den Armen vom Boden weg. Bitte übe nur wenn Du sicher bist, dass Du die Haltung kennst und kannst.

Wenn Du das Rad nicht machen möchtest, hilft auch der Fisch. Für den Fisch (Fish/ Matsyasana) setz Du Dich mit ausgestreckten Beinen aufrecht hin, dann lehnst Du Dich nach hinten, legst die Unterarme auf dem Boden, die Handflächen auf den Boden direkt am Po. Mit dem nächsten Einatem kannst Du Dein Herz ganz weit nach oben schieben und dorthin atmen und halten. Dabei wird Dein Herz immer weiter und breiter.

Beide Haltungen kannst Du so lange wiederholen und halten, wie Du magst und kannst.

8. Jetzt kommt die Kerze (Schulterstand/shoulderstand/Sarvangasana). Aus der Rückenlage ziehe die Knie zur Brust, dann streckst Du die Beine nach oben und rollst nach hinten bis Dein Po nach oben zeigt. Dann bringst Du Deine Hände an Deinen Rücken und streckst Dich nach oben. Hier nicht länger als ein paar Atemzüge bleiben. Dann rolle ab und ziehe Deine Knie wieder an die Brust.

9. Und als letztes der Seestern. Die Haltung für die Endentspannung. Lege Dich auf den Rücken. Du streckst Dich, wie ein Seestern in alle vier Ecken aus, mit den Armen und Beinen. Und dann liegst Du still und vielleicht magst Du jetzt schon lächeln. Vielleicht kommt das Lächeln auch erst später.