

„Öffne Dein Herz und kehre ein in Dein Selbst“

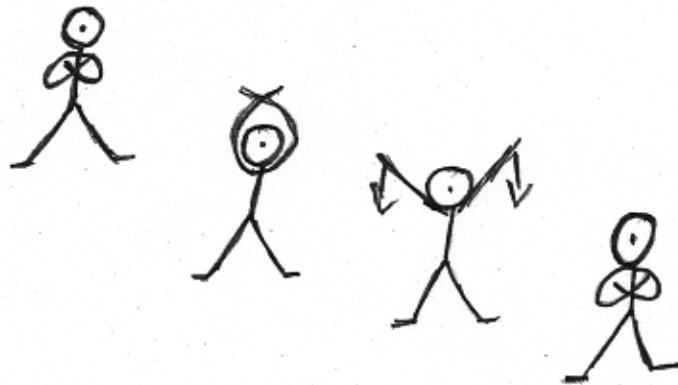
Atemübung zur Weitung des Herzraumes

stehe aufrecht mit gegrätschten Beinen
kreuze die Arme vor dem Brustkorb
Handinnenflächen nach außen

führe die Arme über vorne nach oben
halte wenige Sekunden den Atem und die Arme

Atme langsam und ruhig aus und senke dabei
die Arme über die Weite ab

wiederhole mindestens 3 x



Flug ohne Angst

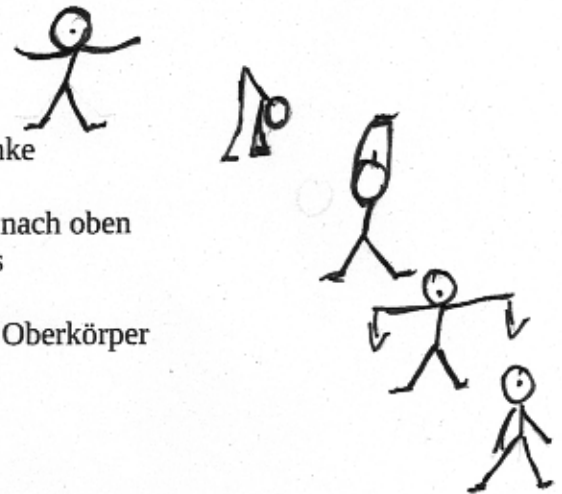
hebe einatmend die Arme seitlich in Schulterhöhe an

gehe ausatmend in die Vorbeuge, lege die rechte Handfläche auf die linke

fließe einatmend in die Aufrichtung, die Arme gehen dabei über vorne nach oben
die Hände bleiben beieinander/übereinander, dehne dich nach oben aus

führe ausatmend die Arme im weiten Bogen seitlich zurück neben den Oberkörper

übe so ca. 3 Minuten



sich ein Herz fassen – beherzt sein – die Heldenhaltung

begib dich in eine Schrittstellung, achte darauf, dass dein hinteres Bein
gestreckt bleibt und winkle das vordere Bein an

hebe deine Arme einatmend seitlich oder über vorne an, achte darauf, die Schultern
nicht nach oben zu ziehen, nehme sie etwas zurück, lasse den Brustraum weit werden
verweile 3-5 AZ, wenn es dir angenehm ist und komme ausatmend aus der Stellung zurück

wiederhole mit der anderen Schrittstellung

gleich diese asymmetrische Haltung mit einer Vorbeuge aus



Anahata – das Herzchakra

Lebenslust, Freude, Liebe, Zuneigung; Quelle des unbedingten, selbstlosen Liebe zum Mitmenschen, zu jeder Kreatur, zu jedem Element und zur ganzen Schöpfung.

Das Herzchakra ist der Energie des Zeigefingers zugeordnet; „Fingerspitzengefühl“, die Fähigkeit des Nachdenkens und die Inspiration finden wir dort. Das Element Luft, das dem Zeigefinger zugeordnet wird, steht auch für den Geist – für die Gedanken-Kraft. Die Yogis stellten fest, dass die Gedanken die Ursache sind für alles, was wir tun und lassen, was wir abstoßen und anziehen, für unsere Gesundheit und jede Stimmung, für die Gestaltung unseres Lebens.

**Übe mit einem Lächeln, es ist ein Licht im Fenster der Seele,
ein Zeichen dafür, dass das Herz zu Hause ist.**