

Yogaflow „Gruß ans Universum“

Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht da - Beine hüftbreit, Füße gut verankert in der Erde.



„Ich grüße das Universum, ...

Wir heben die Arme waagrecht zur Seite.



... ich grüße mich selbst, ...

Wir falten die Hände vor dem Herzen und verneigen uns.



... ich grüße den Himmel, ...

Wir strecken die Arme nach oben und schauen Richtung Himmel.



... ich grüße die Erde, ...

Wir beugen uns nach vorne/unten, winkeln die Knie leicht an und berühren mit unseren Händen die Erde.



... ich grüße den runden, vollen Mond, ...

Wir richten uns langsam auf und machen mit unseren Armen eine kreisförmige Bewegung.



... ich grüße den zunehmenden Halbmond, ...

Aus der gestreckten Haltung mit beiden Armen über dem Kopf beugen wir uns nach rechts.



... ich grüße den abnehmenden Halbmond, ...

Aus der gestreckten Haltung mit beiden Armen über dem Kopf beugen wir uns nach links.



... ich schaue mich um auf der Erde, ...

Die Arme bleiben ausgestreckt über dem Kopf, und wir drehen den Oberkörper nach rechts.



... und ich schaue mich um auf der Erde ...

Die Arme bleiben ausgestreckt über dem Kopf, und wir drehen den Oberkörper nach links.



... und lege meine Arme wieder an.“

Wir kommen in unsere Ausgangsposition zurück.



Nachwirken:

Wir legen die linke Hand unter den Bauchnabel, die rechte Hand darüber, spüren wie unser Atem aus- und einströmt und nehmen ganz bewusst die Lebendigkeit in unserem Körper wahr.

