Erfahrungen

Wenn der Anweisung „Arme heben“ nicht die andere „Arme senken“ (oder eine weiterführende) folgt, bist du nicht im Yoga.
Auch dann nicht, wenn der Samstags-stress am Sonntag abgebaut werden soll.
Und erst recht nicht, wenn wir meinen, frühkindliche, steckengebliebene Traumata, offen gebliebene Wunden später, ohne neuen spielerischen Ansatz, auflösen zu können.
Jeder Kreislauf braucht seinen eigenen Kreisschluss.
Auch der steckengebliebene, „Schöpfung“ genannte.