



So fängt der Yoga an

Sie erheben sich nicht von Ihrem Stuhl ohne - jetzt - Ihre erste Übung absolviert zu haben.

Sitzen Sie bitte gerade,
nicht angelehnt,
und atmen Sie ruhig.
Schließen Sie die Augen.
Fassen mit festem Griff
Ihre linke Hand
und verstärken Sie
etwas den Druck.
Ihre Aufmerksamkeit
gilt dem ruhigen Atem
und dem Druck
der Hand.

Nun verstärken Sie
den Druck, vorsichtig
aber deutlich: „Bis zur
ersten Schmerzgrenze.

Halt

Jetzt einen Millimeter
mehr“.

Nun lassen Sie die Hände
los und sprechen
stimmhaft: „Ich bin
stark“.

Bis hierher ungewohnt
aber nichts Besonderes.

Yoga kommt jetzt:
Sie haben nichts mehr
mit der Übung zu tun,
keine Bewertung, kein
Gedanke - das ist der
Yogaanteil dieser Übung.