

Allgemeine Hinweise

- Wir praktizieren die klassische, bekannte Sonnengrußreihe wie in meinen Yogaklassen und nutzen nach Belieben Ujjayi – siehe unten.
- 1 Runde sind 2 x 12 asanas (rechts-links), jede Runde besteht also aus 24 Positionen.
- Durch das Ablegen von Kugeln werden die Runden von mir still und sicher gezählt.
- Ich begleite die 108 Runden mit den Bija-Mantras. Du kannst sie innerlich mit-rezitieren und/oder Dich auf Ujjayi konzentrieren.
- Es gibt von mir keine Ansagen wie „rechts nach hinten“ usw.
- Die Gruppe bewegt sich möglichst synchron:
 - Die Bewegung in die nächste Position beginnt mit dem Mantra.
 - Eine Position entspricht einem Atemzug (Ein- und Ausatmen).
- Wenn es Dir möglich ist, halte Deine Augen geschlossen.
- Gehe leicht in die einzelnen asanas hinein – im Sinne eines ruhigen Fließens.
- Der „Flow“ wird nach und nach durch den Gleichklang von Atmung und Bewegung entstehen - die Energie durch das synchrone Fließen der Gruppe wird Dich tragen.
- Die Fenster sind geöffnet – frische Luft tut gut.

Ujjayi - der siegreiche Atem

- Der Atem fließt durch die Nase ein und aus. Du erzeugst in Deiner Kehle durch das leichte Verengen der Stimmritze ein sanftes „Schleifgeräusch“, es klingt wie die ruhige Brandung des Meeres.
- Ujjayi ist außen kaum zu hören. Du hörst dieses lange, weiche und gleichmäßige Atmen nur mit Deinen inneren Ohren. Ujjayi führt Dich von außen nach innen.

Was mit Dir passiert

- Wenn Widerstand hochkommt (ich kann nicht mehr, ich schaff` das nicht, mir tut das oder das weh`, usw.), dann versuche Deine Konzentration zurückzubringen zum Atem oder zu den Mantras. Versuche, Deine Widerstände wahrzunehmen – halte nicht daran fest.