

21 FRAGEN – EIN THEMA

Wie streite ich richtig?

Balance

GEWINNEN SIE
EINEN
**PERSONAL
TRAINER**
FÜR EIN JAHR!

AUF UNSEREM COVER
Sarah Morghad, Musikproduzentin

BEAUTY: Trend-Frisuren mit
Fitness-Faktor

KURZREISE: Ein Wochenende für mich,
z. B. auf dem Pferderücken

SEX: Muss ich denn immer alles
selber machen?

5 Mal
MEDITATION
für guten Schlaf,
mehr Energie ...

**LECKERE
LOW-CARB-REZEPTE**

Tschüss,
KOHLLENHYDRATE,
hallo, **GENUSS!**

Der Körper meines Lebens

SO FIT, SCHLANK UND SCHÖN WAR ER NOCH NIE



Der MOND ist aufgegangen...

FOTOS__JAN RICKERS PRODUKTION UND STYLING__JOANA CLARO TEXT__MICHAELA ROSE

Der Sonnengruß weckt auf – mit dem sanften Nivata-Mondgruß finden Sie innere Stille
und Abkühlung von der Hitze des Alltags

So funktioniert der Nivata-Mondgruß:

Am besten praktizieren Sie die Übungsabfolge **täglich gegen Abend**. Der Mondgruß holt Sie aber auch am Morgen nach einer unruhigen Nacht wieder auf die Erde zurück. Die Serie beginnt und endet in der sogenannten Berghaltung. So können Sie den Mondgruß **mehrfach hintereinander** ausführen. Beim ersten Mal beginnen alle Asanas mit der linken Seite. Die wiegende Palme wird erst nach links, dann nach rechts ausgeführt, bei den anderen Asanas ist zuerst immer das linke Bein, dann das rechte vorn. In der zweiten Runde beginnen Sie **alle Asanas mit der rechten Seite**. Vier bis sechs Runden sind ideal. Atmen Sie tief und gleichmäßig, und achten Sie auf eine fließende Bewegungsabfolge – mit jeder Ein- und Ausatmung beginnt eine neue Bewegung.

1-3 Der BERG

Aufrecht auf die Mitte der Matte, frontal zur Längskante stellen. Die großen Zehen berühren sich, die Fersen stehen etwas auseinander. Die Arme sind nach unten gestreckt, die Handflächen zeigen zum Körper. Augen schließen, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren und dort einen Mond visualisieren (1). Mit der Einatmung die Augen öffnen, die Arme über die Seiten gestreckt nach oben führen und die Handflächen zusammenlegen. Kopf nach hinten neigen, der Blick geht zu den Händen (2). Mit der Ausatmung den Kopf wieder nach vorn bringen, den Blick geradeaus (3).

4 Die PALME

Mit der Einatmung den Oberkörper aus der Hüfte nach links neigen, der Blick geht nach rechts oben. Die Arme bleiben gestreckt, die Handflächen zusammen und die Hüften parallel nach vorn ausgerichtet (4). Mit der Ausatmung den Oberkörper wieder in die Mitte bringen und den Blick nach vorn richten. Mit der Einatmung den Oberkörper aus der Hüfte nach rechts beugen und nach links oben blicken. Mit der Ausatmung den Oberkörper wieder in der Mitte aufrichten und nach vorn blicken.

5 Halber MOND

Mit der Einatmung die Beine deutlich über schulterbreit grätschen und beugen. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie sind über den Füßen – nicht nach innen fallen lassen. Beide Arme anwinkeln, die Ellenbogen sinken nach unten, die Handflächen zeigen mit gespreizten Fingern nach vorn. Der Blick geht geradeaus (5).

6 Ganzer MOND

Mit der Ausatmung Beine und Arme strecken. Die Arme bilden auf Schulterhöhe eine waagerechte Linie, die Handflächen zeigen nach oben (6).

7/8 Die ERDE

Mit der Einatmung beide Füße und den Oberkörper aus der Hüfte nach links drehen, die waagrecht gestreckten Arme mitnehmen. Die Handflächen zeigen nach unten, die Hüften nach vorn (7). Mit der Ausatmung den Oberkörper noch weiter eindrehen und gleichzeitig nach vorn neigen – der Rücken bleibt lang. Die rechten Fingerspitzen innen neben den Zehen des vorderen Fußes aufsetzen (alternativ die Hand auf dem Schienbein abstützen). Den linken Arm nach oben strecken, die Finger spreizen. Einsteiger richten den Blick zur unteren Hand, Fortgeschrittene zur oberen (8). »

Ich stehe wie ein BERG
und strecke mich zum Licht
1-3

Ich bin der halbe MOND
5

4
Ich wiege mich wie eine
PALME im Wind

6
Ich bin der ganze MOND

Ich drehe mich um die ERDE
7/8

Ich spiele mit der
SCHWERKRAFT
9

Ich verneige mich
vor der Schönheit des UNIVERSUMS
10/11

9

Die SCHWERKRAFT

Mit der Einatmung den oberen Arm absenken und die Hand auf der Außenseite des vorderen Beins absetzen, sodass der Fuß zwischen den Händen steht. Auf die Fingerspitzen kommen, nach vorn blicken, auch die Hüften stehen gerade nach vorn. Das vordere Bein bleibt gestreckt, die hintere Ferse strebt zum Boden. Mit der Ausatmung den Oberkörper nach unten sinken lassen und die Stirn in Richtung Unterschenkel bringen. Wenn möglich, die Handflächen absetzen (9).

10/11

Das UNIVERSUM

Mit der Einatmung macht das rechte Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten. Die Zehen sind aufgestellt, die hintere Ferse zeigt nach oben. Das vordere Bein beugen und die Handflächen auf der Innenseite des Fußes ablegen. Das hintere Bein und die gesamte Körperrückseite strecken. Der Blick geht nach vorn (10). Mit der Ausatmung die Unterarme auf dem Boden absetzen und die Handflächen zusammenlegen. Den Kopf absenken und den Punkt zwischen den Augenbrauen auf die Daumenrücken legen (11).

12/13

Der KOSMOS

Mit der Einatmung die Handflächen vor dem Brustbein zusammenlegen und den Oberkörper aufrichten. Körper nach rechts in die tiefe Hocke drehen. Die Füße sind leicht nach außen gedreht, die Fersen berühren den Boden, das Becken sinkt tief. Mit den Ellenbogen die Knie nach außen drücken, die Handflächen zusammen (12). Mit der Ausatmung beide Arme waagrecht nach vorn strecken (13). Den oberen Rücken runden, den Kopf nach unten nehmen, sodass die Ohren zwischen den Oberarmen sind. Diese Sequenz insgesamt 3 Mal wiederholen.

Nun wird der Mondgruß bis in den Stand zurück zur anderen Seite ausgeführt.

Unsere Expertin Katharina Middendorf hat Nivata-Yoga und den Nivata Mondgruß zusammen mit ihrem Mann Julian Middendorf vor vier Jahren im Himalaja entwickelt – 3500 Meter über den Dächern der Welt. Mittlerweile unterrichten die beiden Yogalehrer vor allem in Berlin, bilden Yogalehrer aus und geben u. a. Mondgruß-Workshops. Mehr Infos unter www.nivata.de.



Haare/Make-up: Armin Vogl/Close Up, Yoga-Kleidung: Kamah

14

Das UNIVERSUM

Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten, mit dem rechten einen Schritt zur vorderen Mattenkante machen, rechtes Bein beugen und den Körper strecken. Die Unterarme absetzen und die Hände wie zum Gebet zusammenlegen (14).

15

Die SCHWERKRAFT

In den Stand mit gestreckten Beinen kommen, den linken Fuß ein wenig nach vorn setzen. Den Rücken lang machen, dann den Oberkörper absenken, der Kopf geht in Richtung Knie (15).

16/17

Die ERDE

Oberkörper aufrichten, Arme waagrecht zu den Seiten strecken. Dann den Oberkörper nach rechts drehen (16). Die untere Hand aufsetzen, den oberen Arm senkrecht nach oben strecken (17).

18/19

Der MOND

Den Oberkörper langsam aufrichten und dabei wieder zurückdrehen. Den Körper frontal zur Längskante der Matte ausrichten. Beine grätschen und beugen, beide Arme anwinkeln (18). Dann Beine und Arme strecken (19).

20/21

Der BERG

Füße in der Mitte der Matte schließen und die Handflächen über dem Kopf zusammenlegen. Die zusammengelegten Hände nach unten sinken lassen, in Beckenhöhe lösen und die Hände neben die Hüften bringen. Augen schließen (20/21). Für die nächste Runde starten, diesmal alle Asanas mit der rechten Seite beginnen.

Und zum SCHLUSS ...

... Shavasana! Lang ausgestreckt auf den Rücken legen, die Beine mattenbreit öffnen und die Fußspitzen locker nach außen fallen lassen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben, die Augen sind geschlossen. Das Körpergewicht ganz an den Boden abgeben und fünf bis zehn Minuten lang entspannen. Nichts als entspannen ...

Ich verbinde meinen inneren mit dem äußeren KOSMOS
12/13

Ich verneige mich vor der Schönheit des UNIVERSUMS
14

Ich spiele mit der SCHWERKRAFT
15

Ich drehe mich um die ERDE
16/17

Ich bin der MOND
18/19

Ich stehe wie ein BERG
20/21

JETZT AUF
brigitte.de

Wo lernt man Yoga? Welches Yoga passt zu mir? Die Antworten und die besten Yogaprogramme gibt es im Special unter www.brigitte.de/yoga