

YOGA DER STILLE

Alle Jahre wieder fragen wir uns, wie die Heilige Nacht eine stille Nacht sein soll, bei dem Stress vorher! Doch da haben wir etwas für Sie: Mit Nivata-Yoga entdecken Sie Ihre eigene Stille, auch wenn es um Sie herum tost. Stoppen Sie das Gedankenkarussell mit drei einfachen Asanas, ohne Verrenkungen und langes Meditieren. Sie werden merken, wie innere Ruhe und frische Energie zurückkehren.

FOTOS AGNESKA DOROSZEWICZ/SEVERINWENDLER
PRODUKTION KARINA MÜHLFARTH

(Happy
Age
Yoga)



SHIVAS TANZ: Aufrecht hinstellen, Füße parallel. Den rechten Oberschenkel waagrecht anheben, Knie beugen, der Fuß zeigt diagonal nach links unten. Linkes Knie leicht beugen. Den rechten Unterarm waagrecht vor der Brust halten, die Hand hängt entspannt nach unten. Linken Arm nach vorne strecken, beugen, der Ellenbogen berührt leicht das rechte Handgelenk. Die linke Handfläche zeigt nach vorne, Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis. Eine halbe bis drei Minuten halten, die Seite wechseln und wiederholen. Die Übung balanciert Körper und Geist aus.

zur ruhe kommen

SHANTI-MUDRA ODER MUDRA DES FRIEDENS

1. Im Meditations- oder Schneidersitz die Hände mit den Handflächen nach oben ineinander in den Schoß legen. Augen schließen und zur Ruhe kommen. Bewusst ein- und ausatmen.
2. Tief einatmen und die Hände vor dem Körper langsam nach oben führen. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Spitzen der Mittelfinger berühren sich.
3. In einem einzigen Atemzug die Hände mit einer fließenden Bewegung bis auf Augenhöhe hochführen. Die Energie gedanklich mit dem Atem nach oben lenken.
4. Ausatmen, die Arme zu den Seiten öffnen. Die Handflächen zeigen nach oben. Sich vorstellen, dass die Energie als Licht vom Kopf herabstrahlt. Atem kurz anhalten, mit der nächsten Einatmung die Hände wieder vor den Augen zusammenführen und ausatmend die Arme in den Schoß sinken lassen. Insgesamt dreimal wiederholen. Eine schöne, fließende Bewegung, belebt und harmonisiert den Energiefluss.



TEXT: MICHAELA POSE; HAIR MAKE-UP: PATRICIA BONTSCHIEFF; BEKLEIDUNG: H&M; REQUISITEN: DEPOT, HEARTBREAKER



Katharina Middendorf
Yogalehrerin in Berlin

Gemeinsam mit ihrem Mann Julian gründete sie 2008 in Berlin die Nivata-Yoga-Schule. Das Yoga der Stille ist ein traditioneller, aber quicklebendiger Yogastil, der die alte Philosophie im modernen Alltag (er)lebbar macht. Schweißtreibende Abfolgen oder waghalsige Verrenkungen sind nicht gefragt – nivata setzt auf einfache Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen, deren Wirkungen sich für jeden spürbar entfalten. Infos: nivata.de



MONDHALTUNG: Mit aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzen. Die Finger hinter dem Rücken verschränken, Zeigefinger liegen gestreckt aneinander. Tief einatmen, beim Ausatmen den Rumpf nach vorne beugen, die Stirn Richtung Boden bringen. Versuchen, den Po auf den Fersen zu lassen. Arme so weit wie möglich nach oben und vorn führen. Einatmen, zurück in den Fersensitz. Arme absenken. Fünf- bis 15-mal wiederholen. Löst Anspannungen.