

## HALLOWEEN/SAMHAIN

**Mantra:** Ich trete zurück.  
Ich lasse los.  
Ich bin ruhig.



*Yoga mit Anne*

**Mudra:**

**Ziel-Asanas:** Vorbeugen, Umkehrhaltungen

**Fokus:** Leben vs. Tod  
Licht vs. Dunkelheit  
langsamer werden, loslassen  
Dankbarkeit (Ernte, Erfolge, Wärme des Sommers)  
Bevorratung (Wärme, Energie)  
Vorfremde (Winter, Weihnachten)  
Feuer (Wärme, Licht, Reinigung -> Nabelchakra!)

**Notizen:**

- vgl. Reformationstag (ein Tag vor Allerheiligen)
- Samhain: Ursprünge im keltischen Irland um Christi Geburt
- Feier des Übergangs vom Sommer- zum Winterhalbjahr
- Übergang zwischen Diesseits und Jenseits möglich
- Gedenken der Ahnen
- Verkleidung sollte BÖSE wiederkehrende Seelen abwehren
- reichliches Essen für Lebende, Tote und Arme
- Christen hielten Samhain für heidnischen Brauch und wandelten ihn erfolgreich in Allerheiligen um (1.11.) -> Vorabend: All Hallows' Eve -> Halloween
- britisches Mittelalter: Arme bettelten und bekamen oft Salzkuchen; im Gegenzug beteten sie wohl für verstorbene Angehörige der Geber
- Kinder sammelten ebenfalls im Austausch für Gedichte und Gesang
- Siedler brachten den Brauch mit nach Nordamerika
- Streiche arteten oft in Vandalismus aus, bis die nordamerikanischen Stadtverwaltungen den Fokus auf die Kinder schoben
- 17. Jh: Jack O'Lantern, Nachtwächter, Stingy Jack starb, durfte weder in den Himmel noch in die Hölle, hatte nur eine Rübe mit Kohle -> die Iren schnitzten Gesichter in Rüben, um böse Geister abzuhalten -> in Nordamerika gab es mehr Kürbisse als Rüben 😊

Zitate: -

<b>Intro &amp; Warming Up</b> Ankommen Was nimmst du mit aus dem Sommer? Was hast du "geerntet"? Worauf freust du dich im Winter? Wie wirst du dein Feld für das nächste Jahr bestellen? Welche "bösen Geister" fürchtest du und warum? Wie kannst du ihnen begegnen? An wen denkst du in der Dunkelheit besonders?	15
<b>→ umarmen</b>	
<b>Sonnengruß</b> (mehrfach)	10
<b>Sternengruß (Atmung adaptiert!!!):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Tadasana</b>, Handflächen vor dem Körper, zum Körper zeigend, Mittelfingerkuppen berühren sich</li><li>- Einatmen, Handflächen vor die Augen bringen</li><li>- Ausatmen, Arme öffnen und strecken auf Schulterhöhe</li><li>- Einatmen, Mittelfinger am Augenbrauenzentrum zusammenführen</li><li>- Ausatmen, Hände sinken nach unten, Seite des Körpers</li> <li>- Einatmung, Hände in Gebetshaltung zusammenführen, auf die Zehenspitzen steigen, Hände vorn nach oben bringen</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausatmen, auf das linke Bein sinken (Knie angebeugt), rechtes Bein anheben, Ferse zeigt nach links, linker Arm Chin Mudra, rechter hält rechten Fuß an imaginärem Faden</li> <li>- Einatmen Plié rechts, Hände hinter dem Rücken zusammenführen, Zeigefinger pointen</li> <li>- Ausatmen, Vorbeuge langer Rücken, Arme hinten hoch</li> <li>- Einatmen, Lösen</li> <li>- Ausatmen, gestreckter seitlicher Winkel nach rechts</li> <li>- Einatmen: linker Arm senkrecht oben, Blick folgt</li> <li>- Ausatmen, linkes Knie ablegen, betende Hände, Fingerspitzen tippen den Boden an</li> <li>- Einatmen: Rückbeuge</li> <li>- Ausatmen, betende Hände nach vorn, hinteres Knie heben</li> <li>- Einatmen, Füße schließen, nach oben wachsen auf Zehenspitzen, betende Hände nach oben</li> <li>- Abwandlung zum Original: Ausatmen, sinke auf das RECHTE Bein, das linke hebt, linke Hand im Chin Mudra, rechte hält rechten Fuß mit imaginärem Faden</li> </ul> <p>...</p>	
<p><b>Mondgruß (Chandra Namaskar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand, Zehen zusammen, Fersen leicht offen</li> <li>- Finger spreizen, Hände aktiv nach unten ziehen</li> <li>- <b>Tadasana – Drishti oben, Hände zusammen</b></li> <li>- Ausatmen, Blick vorn</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einatmen, <b>Arme neigen rechts</b>, Kopf und Blick links, Ausatmen Mitte</li> <li>- Einatmen, <b>Arme neigen links</b>, Kopf und Blick rechts, Ausatmen Mitte</li> <li>- Einatmen, <b>Löwe</b> (Plié, Arme W, Handflächen vorn)</li> <li>- Ausatmen <b>Stern</b>, Handflächen oben, Beine gestreckt</li> <li>- Einatmen, <b>Drehung nach links</b>, Füße parallel</li> <li>- Ausatmen, <b>gedrehter seitlicher Winkel</b>, linkes Knie gebeugt, rechte Hand unten, linke und Blick oben</li> <li>- Einatmen, <b>linke Hand Boden</b>, Drishti vor</li> <li>- Ausatmen, <b>Runners Lunge</b> (Nase -&gt; Knie)</li> <li>- Einatmen, <b>Drache</b></li> <li>- Ausatmen, Unterarme und Kopf ablegen</li> <li>- Einatmen, <b>Tiefe Hocke</b>, Ausatmen -&gt; Knie zusammen, Arme geschlossen vor, Kinn zur Brust (3x)</li> </ul>	
<b>Wasserfall</b>	2
<b>Savasana</b>	10

## Quellen (u.a.)

<https://www.youtube.com/watch?v=QjiQCnE4G8Y>

<https://www.yogaeasy.de/videos/nivata-sternengruss-sequenz-fuer-dein-inneres-selbst-nivata>

<https://www.yogaeasy.de/videos/nivata-mondgruss-eine-sequenz-fuer-hingabe-oeffnung-anteilnahme-nivata>

<https://www.yogaeasy.de/artikel/sonnengruss>