

## DETOX

Mantra: Ich lasse los.

Mudra: Am besten setzt du dich für die Übung an einen ruhigen Ort, nimmst eine aufrechte Sitzposition ein oder legst dich auf den Rücken. Für **Apana Mudra** legst du die Daumenspitze mit den Spitzen des Mittel- und Ringfingers derselben Hand zusammen. Die anderen Finger sind locker ausgestreckt. Wenn du das Mudra einnimmst, achtest du darauf, dass die Berührung zwischen Daumen und den Mittel- und Ringfingerspitzen ganz sanft ist, es geht mehr um ein Locken der Energien zu einem sanften Fluss, weniger um ein Pressen. Nimm Kontakt mit deinem Atem auf, beobachte das ruhige Ein- und Ausströmen.



*Yoga mit Anne*

Du kannst visualisieren, wie du alles, was du loslassen möchtest, der Erde unter dir übergibst, bis hinunter zum Erdkern, der die Giftstoffe aus dem Körper oder die emotionalen Lasten für dich verbrennt. Übe solange du das Gefühl hast, dass es stimmig ist, dass du etwas abgeben kannst.

Danach visualisierst du einen frisch gepflügten Acker, den du neu bepflanzt mit den Dingen, die du dir wünschst. Dieser positive Abschluss in der Mudra-Meditation ist wichtig, da du sonst nur an die Dinge gedacht hast, die du loswerden willst und ihnen somit mehr Energie zugeführt hast. Also lenkst du deine Gedanken nun auf die Dinge oder Ereignisse, die du dir wünschst, visualisiere deinen Acker so, wie er dich glücklich macht (ohne Kompromisse).

Du kannst hierfür auch mit **Affirmationen** arbeiten:

Während des ersten Teils: **Ich lasse alles los, was mich beschwert.**

Während des zweiten Teils: **Ich bin bereit für eine vielversprechende Zukunft.**

<https://www.viavital.at/blog/tipp-entgiften-und-loslassen-mit-apanamudra>

**Ziel-"Asana":** keine; hauptsächlich Drehungen zum Entgiften

### **Notizen:**

Entgiftung – körperlich und mental, vgl. Kleshas (Raga, Dvesha, Abhinivesha), loslassen, DE-TOX (ent-giften)

### **Zitate:**

- You can enhance your body's natural detoxification system by simply enhancing your diet. (nutrition AND other consumptions)
- Energy follows attention.
- If you have no time for health, health has no time for you.
- Health is the true wealth.

|   |    |
|---|----|
| <p><b>Intro &amp; Warming UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration auf Atmung und Körper</li> <li>- Welche Gifte führst du dir zu?<br/>(körperlich/mental)</li> <li>- Wovon möchtest du dich reinigen?</li> <li>- NAULI, WECHSELATMUNG ODER<br/>KAPALABHATI</li> </ul> | 10 |
| <p><b>Sonnengruß</b></p>  | 6  |
| <p>gedrehter Stuhl<br/>ganze Vorbeuge<br/>gedrehter Stuhl<br/>ganze Vorbeuge</p>  | 4  |
| <p>seitlicher Winkel + gedreht<br/>Trikonasana + gedreht<br/>breite Vorbeuge<br/>Trikonasana + gedreht<br/>seitlicher Winkel + gedreht</p>  | 10 |
| <p>herabschauender Hund<br/>einbeinig – Hüfte aufdrehen<br/>Fallen Triangle<br/>Wild Thing<br/>Kind<br/>herabschauender Hund<br/>einbeinig – Hüfte aufdrehen<br/>Fallen Triangle<br/>Wild Thing</p>   | 10 |
| <p>kleine Kobra</p>   | 1  |
| <p>Katze-Kuh (auf dem Spann, Füße über Kreuz)</p>   | 2  |

|   |    |
|---|----|
| Hocke   | 3  |
| Drehsitz  | 4  |
| <b>Schulterstand oder Wasserfall</b>  | 3  |
| <b>Savasana</b><br>Stell' dir einen frisch gepflügten Acker oder einen Garten vor und bepflanze ihn mit den Dingen/Energien, die für dich wichtig sind. Ohne Kompromisse. | 10 |