

KRAFT, MUT, STÄRKE

Mantra: Ich kann das.
(Ich kann das NOCH nicht.)

Mudra:

Ziel-"Asana": Kamel



Yoga mit Anne

Notizen

- ➔ Stärke nicht nur im körperlichen Sinn, sondern auch mental: Nein sagen können, Grenzen setzen können
- ➔ Herz-Chakra: hinter Brustbein, Energiekreisel, trichterförmig
- ➔ Element: Luft -> flache Atmung, Atemprobleme, Blutdruckprobleme als Ausdruck eines blockierten Herzchakras
- ➔ Liebe, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Toleranz und Akzeptanz uns selbst und anderen gegenüber; verbunden mit Vertrauen, Vergebung, Stabilität und emotionaler Ermächtigung -> Blockade: Einsamkeit, Entfremdung; Bestätigung und Anerkennung im Außen suchen

Mach den Test: Wie steht es um dein Anahata Chakra?

Wenn mehr als fünf der folgenden Aussagen auf dich zutreffen, solltest du dich um dein Anahata Chakra kümmern.

- Ich zweifle viel an mir und fühle mich oft wertlos.
- Ich zweifle an der Liebe meiner Nächsten bzw. meine Beziehungen sind oft eher oberflächlich.
- In meinen Beziehungen empfinde ich oft Neid, Eifersucht und Bitterkeit, und es fällt mir schwer zu vergeben.
- Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst und andere. Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, fällt mir schwer.
- Ich ziehe Bestätigung und Anerkennung aus materiellen Dingen und Erfolgen in der Karriere.
- Ich stehe (beruflich) oft unter Strom und atme flach und eher hektisch.
- Ich habe oft kalte Hände und Füße.
- Es fällt mir schwer, Gewohnheiten zu ändern oder abzulegen.
- Ich möchte Situationen kontrollieren und versuche sie so zu manipulieren, dass sie zu meinen Gunsten ausgehen.
- Intuition? Was ist das?

Mehr als fünf Aussagen treffen auf dich zu?

<https://www.yogaeasy.de/artikel/das-vierte-chakra-anahata-chakra-das-herz-chakra>

Zitate:

- ➔ Wer feste Wurzeln hat, der braucht den Wind nicht fürchten.
- ➔ Da wo ich bin, ist es am schönsten.
- ➔ Ich genüge.

Intro & Warming UP - Konzentration auf Atmung und Körper - Box Breathing, ggf. Heldenpose	10
Sonnengruß	6
Baum (Vrksasana) Zeit zum Wurzeln und Wachsen, Sicherheit trotz Sturm, Heimat, Quelle deiner Kraft, Rückzugsort	4
Stuhl (Utkatasana) + Drehung Ausdauer, Biss, Feuer (≠Verbissenheit) Ändere Blickrichtung/-winkel -> bist du immer noch stark?	4
Tänzer Geduld mit DIR, Balance, Herz öffnen, auch bei Zweifeln/wenn's "wackelt", spielerischen Ansatz wählen, loslassen, mutig sein Neues auszuprobieren und sich zu blamieren, Fokus behalten, auch wenn um dich herum alles drunter und drüber geht	3
ganze Vorbeuge loslassen, was dich begrenzt	2
Hund	3
Drachen oder Eidechse	5
Kobra	2
Heuschrecke oder Bogen	4
HdK	2
Navasana let vs. make things happen Pause = vorübergehende Kapitulation bzw. Anlauf holen!	2

Heldensitz oder Kamel	3
Schulterstand oder Wasserfall	3
Savasana	10