

prṭhvī namaskar „Der Gruß an die Erde“

Erdung & Stabilität, Dankbarkeit



Ich atme in dir, du atmest in mir.

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten
und die Verantwortung über dich selbst liegt bei dir.

Übungen

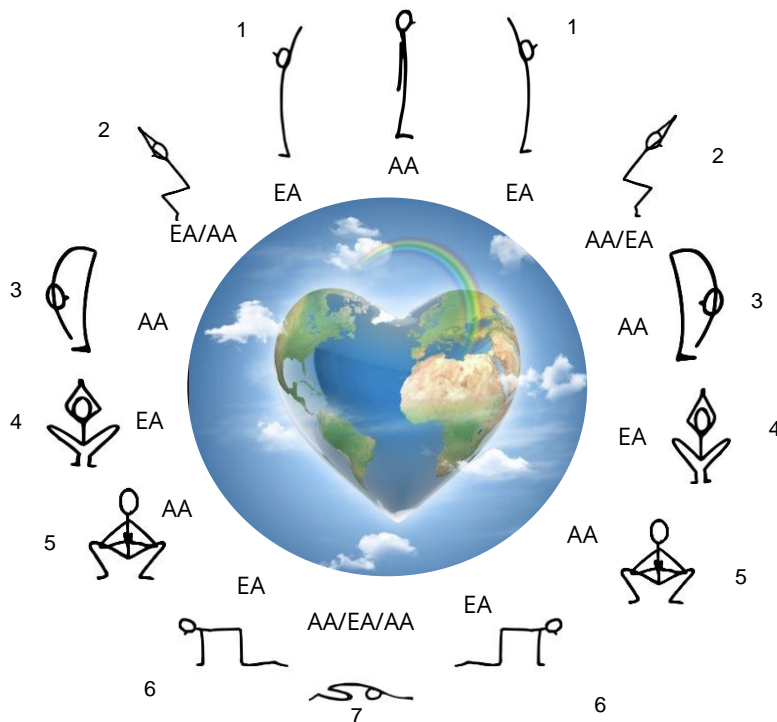


2 min.

tadāsana
Gleichmäßige Ausrichtung im
Stehen

prṭhvī namaskar „Der Gruß an die Erde“

(Variante)



International wird jährlich am 22. April der „Earth Day“ gefeiert. Mit wechselnden Mottos wird die Wertschätzung begangen, die natürliche Umwelt zu stärken, aber auch dazu angeregt, die Art des Konsumverhaltens zu überdenken.

Jeder kleine Gedanke, jede Anstrengung und Wertschätzung helfen, unsere Erde zu schützen.
Wiederholung 12- mal oder ein Vielfaches davon.

EA = Einatmen / AA= Ausatmen



2 min.

Nachspüren

Mit etwas Übung und Sicherheit in der Übungsabfolge unterstützen dich folgende Rezitationen, um ganz bei dir anzukommen.

Die jeweilige Nummer findest du neben jeder asāna.

Rezitiere im Flow:

Aus der Stabilität

1. Richte ich mich zwischen Himmel und Erde auf.
 2. Energie schöpfend wende ich mich vertrauensvoll zur Sonne.
 3. Ich berühre die Erde, die mich trägt.
 4. In Demut
 5. und in Dankbarkeit
 6. komme ich ausgeglichen & geerdet
 7. in die Geborgenheit der Natur.
- Ich beginne wieder...
6. Ausgeglichen & geerdet
 5. in Dankbarkeit
 4. und in Demut
 3. Ich berühre die Erde, die mich trägt.
 2. Energieschöpfend wende ich mich wieder vertrauensvoll zur Sonne.
 1. Ich richte mich zwischen Himmel und Erde auf
und komme in meiner Mitte an.

