

Yoga in Zeiten der Corona-Krise

Liebe Yoga-Freunde!

Ich hoffe, Ihr seid dabei, Euch gut einzurichten für die unbestimmte Zeit, die jetzt vor uns liegt.

Vielleicht haben einige einen Yoga-Übungen Platz, Euch ein stärkender Begleiter zu sein. Hier schicke ich Euch ein paar Hinweise fürs Üben und eine Yogasana-Basissequenz.

Wer noch keine Hilfsmittel hat: Fang einfach an mit dem, was Du findest. Vor 100 Jahren hatten die Yogis ja auch noch kein schickes buntes Equipment. Für Iyengar war es zunächst wichtig, dass der Untergrund eben und frei von Insekten ist - und das sollten wir wohl auch hinkriegen ;). Die Hilfsmittel kamen erst nach und nach dazu.

Wer keine rutschfeste Matte hat, kann sich in Standhaltungen einfach mit dem hinteren Fuß an einer Wand oder einer Tür abstützen, wie wir es im Unterricht ja auch oft machen. Statt Gurt kann ein Seil oder Gürtel (z.B. vom Bademantel) herhalten und ein Ziegelstein (ist sicher in jedem gut sortierten Haushalt vorhanden ...) oder ein Stapel dicker Bücher wird zum Block umfunktioniert. Jeder Küchenstuhl ist vielseitig einsetzbar. Dann noch eine feste Decke und ein Sesselpolster als Lagerungsmaterial und schon kann es losgehen!

Viel Freude beim Üben und ein herzliches Namasté
Linnéa