

April 2021



Yoga für Vertrauen

eine Übungsanleitung

Hatha Yoga als Körperarbeit für Selbstvertrauen und Mut

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperübung. Im Hatha Yoga sagt man, dass Geisteszustand, Prana (Lebensenergie) und Körper miteinander verbunden sind. Das Denken und Fühlen manifestiert sich im Körper – als Entspannung/Anspannung, als Körperhaltung, als Form des Atmens etc. Über Veränderungen im Körper kannst du dein Prana, die Lebensenergie, beeinflussen und damit auch den Geist. Ist dein Vertrauen erschüttert, dann ist auch dein Prana unruhig, der Atem unruhig, der Körper verspannt, die Körperhaltung eingesunken.

Darauf kannst du im Hatha Yoga sehr gut einwirken durch

Asanas = Körperübungen

Pranayama = Atemübungen

Shavasana = Tiefenentspannung oder Yoga Nidra

01 | Vertrauen stärken mit Yoga

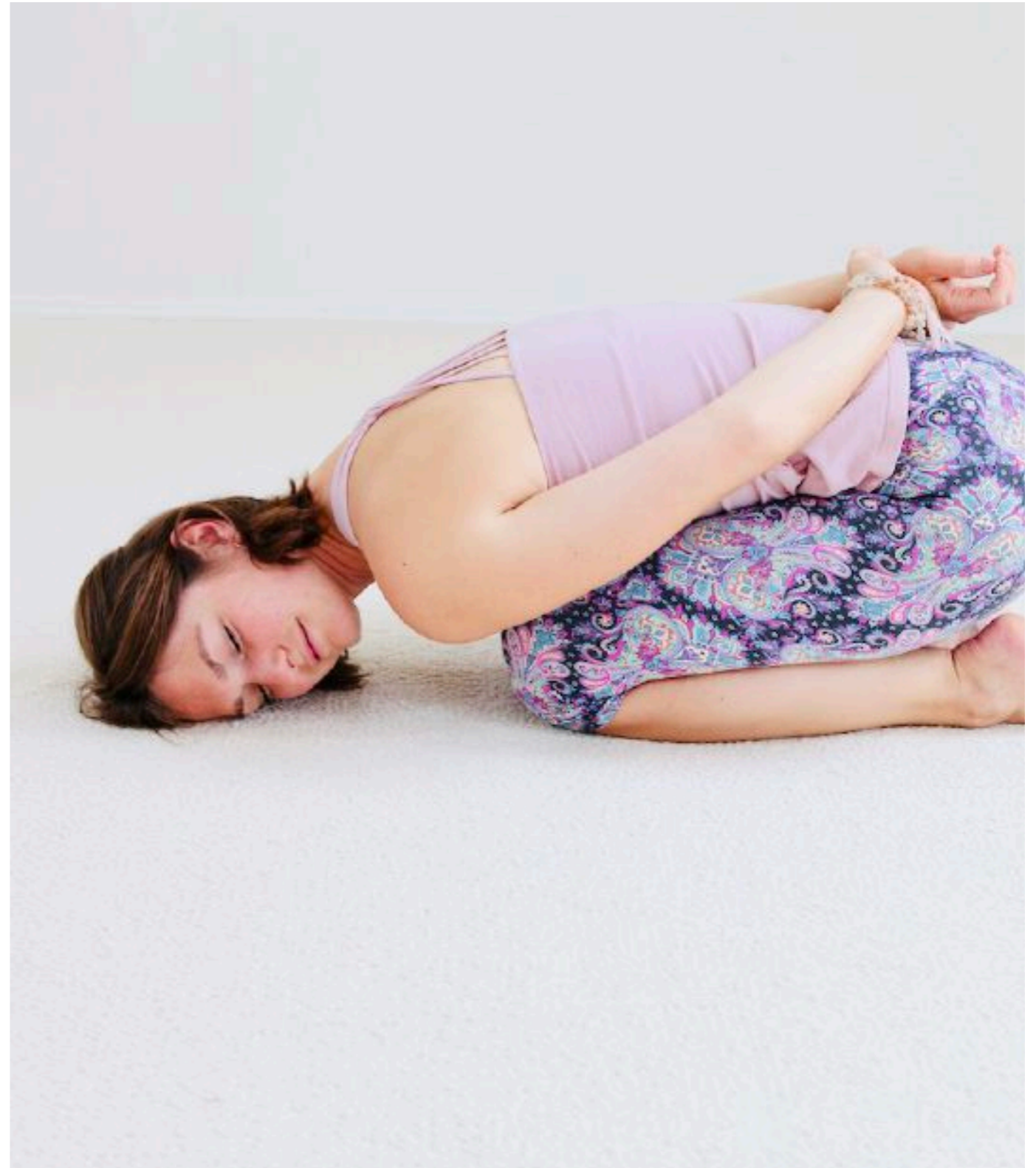
Vertrauen durch Asanas, Yoga Stellungen

Durch Asanas, Yoga Stellungen, kannst du eine gute, vertrauensvolle Körperhaltung bekommen: Du richtest dich auf, du löst Verspannungen. Manche Asanas (Stellungen) entwickeln das Vertrauen besonders:

**Durch Stellungen der Hingabe wie
Stellung des Kindes (Garbhasana)
oder die**

**Vorwärtsbeuge
(Paschimottanasana)**

**kommst du in Kontakt mit deinem
Urvertrauen.**



Durch Rückbeugen

wie

Kobra (Bhujangasana),

Halbmond (Anjaneyasana),

Fisch (Matsyasana),

öffnest du dein Herz.

Freude, Liebe, Vertrauen zu deinen Mitmenschen, zum Schicksal, zu Gott oder einer höheren Kraft werden kommen in Fluß.



Mit Gleichgewichts-Stellungen

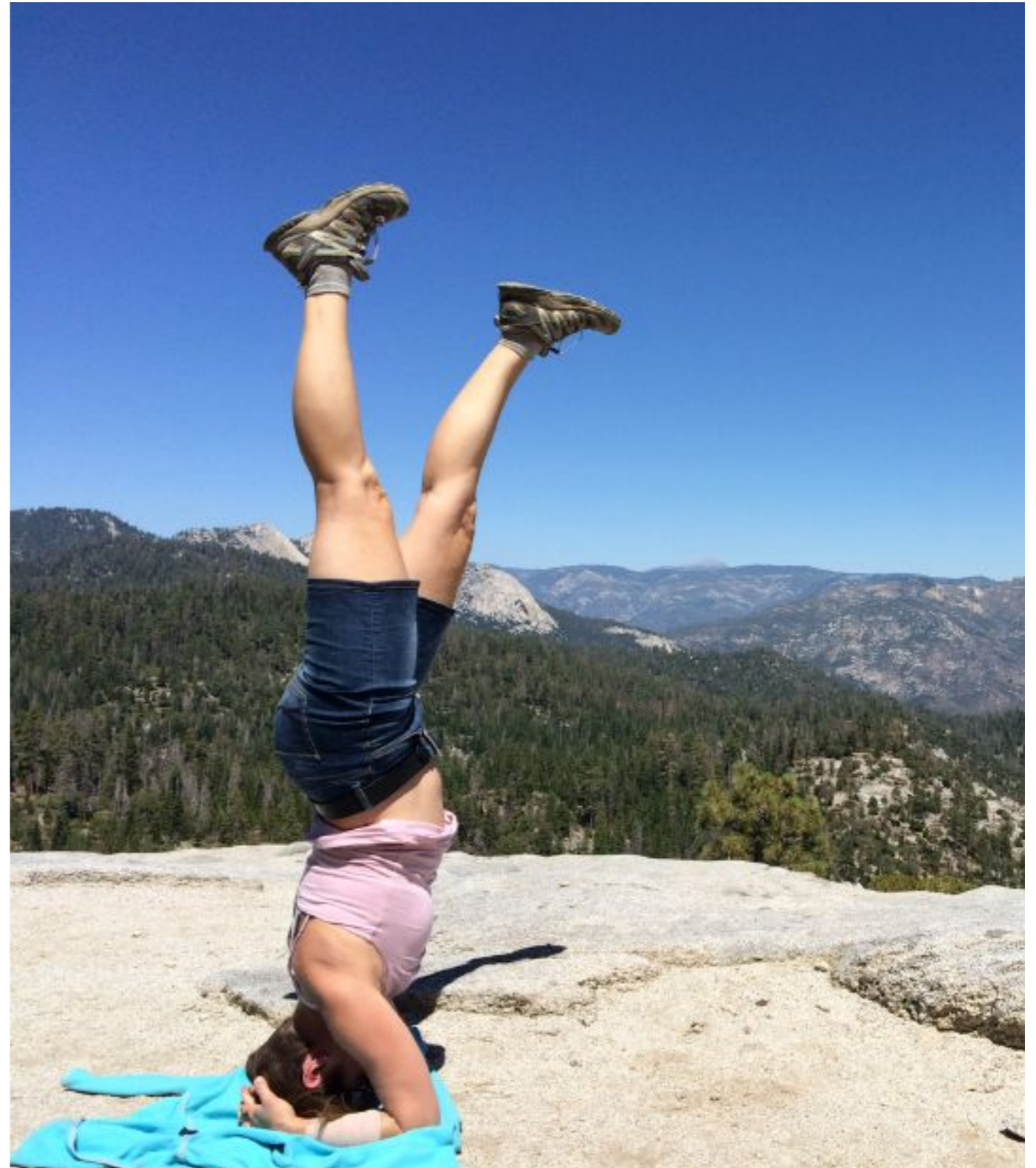
wie

Baum (Vrikshasana),

Krähē (Kakasana),

Kopfstand (Shirshasana)

bekommst du Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten – und in deine Fähigkeit, auch in den Stürmen des Lebens, dein Gleichgewicht zu halten.



Vertrauen entwickeln durch Atemübungen - Pranayama

Atem und Geisteszustand hängen eng miteinander zusammen. Wenn aktuelle Ängste, Enttäuschungen, sich ansammelnder Alltagsärger auf die Stimmung schlagen, dann wird auch der Atem beeinflusst. Ängste machen den Atem unruhig, verkrampfen den Bauch, der Atem wird flach. Bei Ärger wird der Atem unruhig, gepresst.

Oft atmen Menschen, die verärgert sind, mit dem Brustkorb. Frustrierte Menschen atmen oft flach und verkrampft. Mit dem Atem kannst du deinen Gemütszustand ändern - und neues Vertrauen gewinnen. Über Atemübungen (Pranayama), kannst du neue Energie aufnehmen. Wenn du mehr Energie hast, kommt auch das Vertrauen wieder – das Vertrauen, etwas ändern zu können, das Vertrauen, dass alles gut ausgeht – und das Vertrauen, dass du auch wenn es schief geht, mit der Situation umgehen kannst. Mit mehr Energie sieht die Welt schon ruhiger aus.



Atmen für Energie, Mut und Selbstvertrauen

1. Kapahalbhati und Superwoman-Atmung mit Shakti
(mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



01 | Vertrauen stärken mit Yoga

Atmen für ein starkes Immunsystem und extrem gute Laune

2. Ice-wo/man Atmung mit Swami Atma, Shakti & Maheshwara
(mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



Atmen für innere Ruhe und Gelassenheit

3. Anuloma Viloma - die Wechselatmung mit Shakti
(mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



Wechselatmung

Teil 2 - angeleitete Praxis

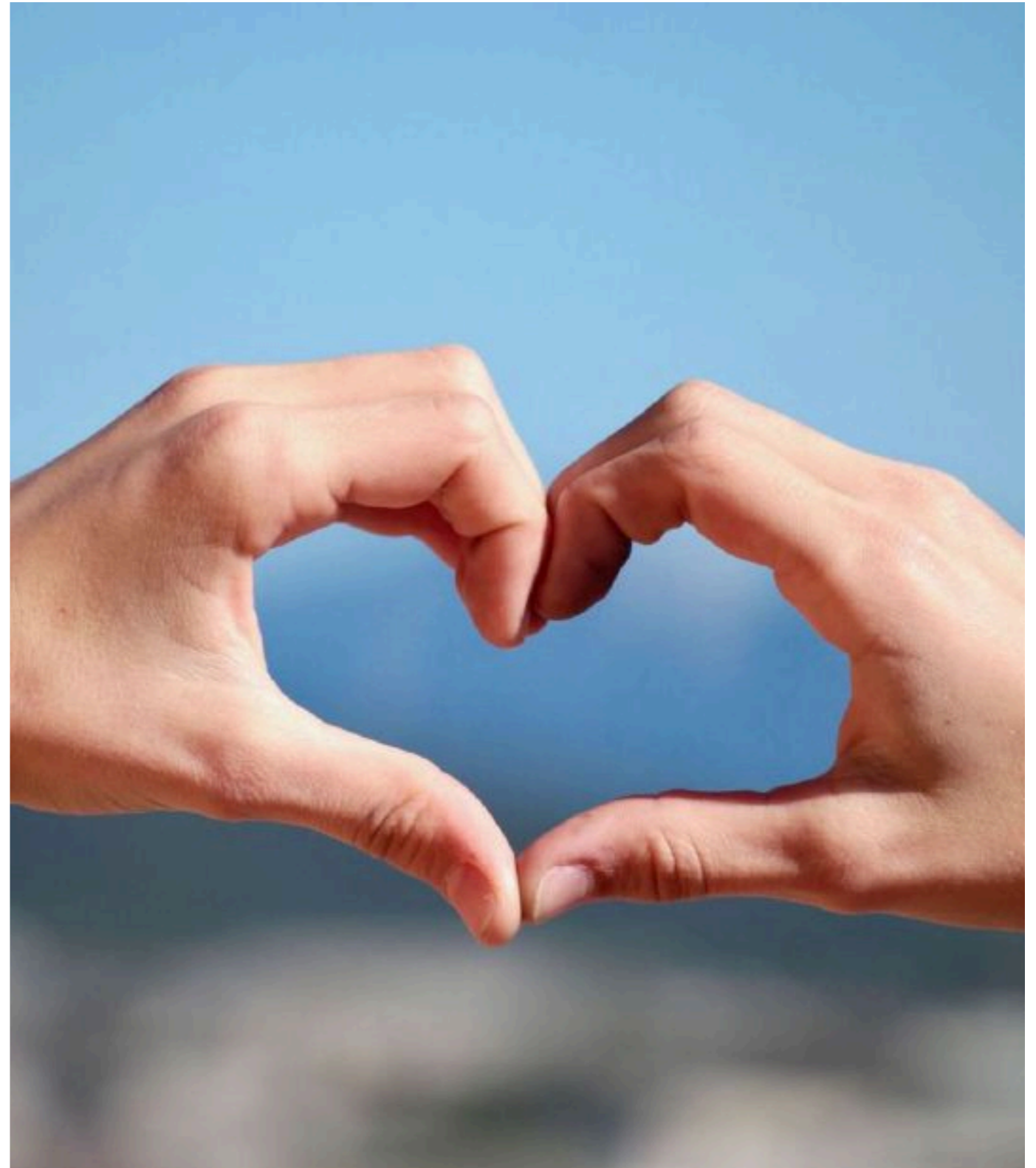
mit Shakti

Tiefenentspannung als Mittel, Vertrauen zu entwickeln

Alltagsstress, Konflikte und intensive Erlebnisse können sich als Spannungen in Körper und Geist niederlassen, die bleiben, auch wenn das Ereignis schon lange vorbei ist. Denken und Fühlen interpretieren das Vorhandensein von Spannungen, dass etwas nicht stimmt. So entsteht aus Verspannung ein Gefühl des Misstrauens – was dem Gefühl des Vertrauens entgegengesetzt ist.

Es ist wichtig, die Spannungen im Körper zu lösen. Dann interpretiert die Psyche den gefühlten Entspannungszustand des Körpers, dass alles in Ordnung ist.

Es entsteht ein Gefühl des Vertrauens.



01 | Vertrauen stärken mit Yoga

Wie kannst du Spannungen abbauen, um Vertrauen fassen zu können? Dazu sind sowohl Yoga Tiefenentspannung als auch Yoga Nidra besonders geeignet - Tiefenentspannungstechniken für Körper, Psyche und Geist – so kannst du gründlich entspannen. Und so entsteht eine positive Rückkopplungsschleife, ein Engelskreislauf: du spürst Entspannung in Körper und Psyche – und fühlst Vertrauen. Du fühlst Vertrauen – und kannst entspannen.

(Mit Klick aufs Bild kommst du zum Video)



Gemeinsam entspannt.

Yoga Nidra
mit Maheshwara

Vertrauen entwickeln durch Meditation

Gehe in die Essenz von Gelassenheit und Vertrauen hinein. Spüre mit deinem ganzen Sein – mit Denken und Fühlen, mit Kopf und Herz – Gelassenheit und Vertrauen. Gehe ganz in das Wesen von Gelassenheit und Vertrauen hinein. Lasse dich ganz davon erfüllen. Jede Zelle deines Wesens ist erfüllt von Gelassenheit und Vertrauen. Du wirst zu reiner Gelassenheit und Vertrauen. Du bist personifizierte Gelassenheit und Vertrauen – mindestens für diesen Moment in der Meditation.

Wiederhole geistig mit ganzer Bewusstheit und Aufmerksamkeit und von Herzen:
„Jeder Atemzug erfüllt mich mit Vertrauen“, oder
„Ich vertraue in den Fluss des Lebens“, oder
„Gelassenheit und Stärke sind meine wahre Natur“.

Du kannst die Affirmation auch mit einem Mantra verbinden, um die Wirkung zu verstärken, zum Beispiel: „Gelassenheit und Vertrauen, Om Om Om“



01 | Vertrauen stärken mit Yoga

Und hier eine angeleitete Meditation für Dich.
(mit Klick aufs Bild kommst Du zum Video)



Ultimatives Vertrauen mit Vedanta

Damit Vertrauen ins Leben zu einer tiefsten inneren Überzeugung wird, gibt es Vedanta.

Mehr als eine Philosophie, ist es gedacht als ein logisch schlüssiger Übungsweg, damit auch der letzte Fitzel des Verstandes überzeugt ist - „Ich bin das unerschütterliche, unveränderliche, zeitlose, ursprüngliche Bewusstsein - die Essenz allen Seins. Meine Natur ist Frieden, Freiheit und bedingungsloses Glück.“

Klingt spannend?

Im Vedanta-Podcast mit Maheshwara hörst du alle 14 Tage neue Impulse für Glück, Zufriedenheit und Erfüllung jenseits von ständigem Mehr und Besser.



Und jetzt wünschen wir Dir

immer mehr

Vertrauen und

Gelassenheit.

Mit Herzensgrüßen

Dein Team von

