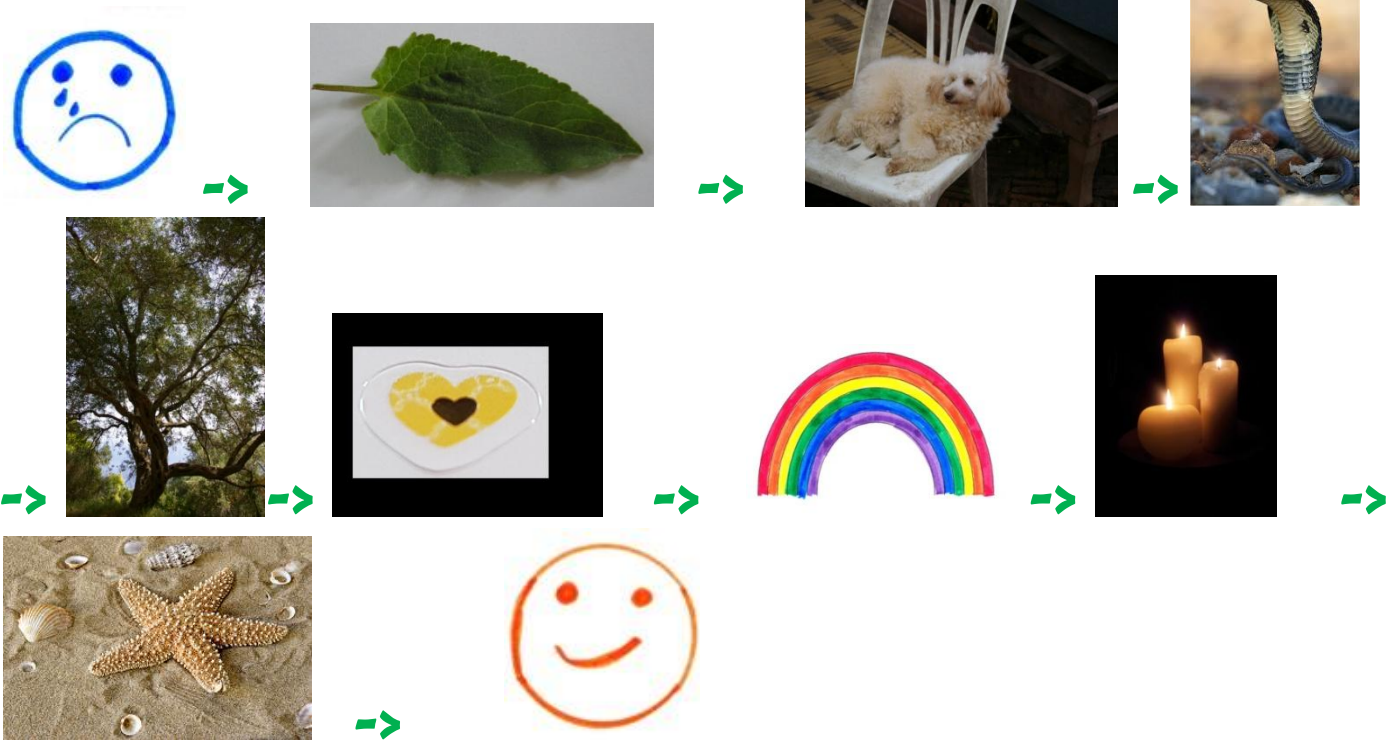




Dörthe Hortig Yoga

Kurse Workshops Einzelunterricht

## Yogaflow bei Traurigkeit



1. Gestartet wird mit dem Gefühl der Traurigkeit. Das weinende Gesicht zeigt: Ich bin traurig und es fällt mir auf. Manchmal sind wir traurig und merken es nicht einmal. Daher ab und an genau hinschauen, wie es Dir gerade geht.
2. Das zusammengerollte Blatt: Im Hatha-Yoga Balasana, das Kind, die Kindhaltung, im TriYoga Child 1 oder 2. Hier bleibst du, solange du magst, wie auch in allen anderen Haltungen. Wenn du weinen magst, dann tue das so lange und so oft du willst.
3. Wenn du genug geweint hast, kommst du in den herabschauenden Hund. Im TriYoga Mountain, Adho Mukha Śvānāsana. Du streckst dich und dehnt dich. Du musst aber noch gar nicht sehen, was um dich herum so passiert. Und die Ohren werden von den Oberarmen bedeckt, so hörst du auch nicht viel.
4. Dann kommt die Cobra, die Schlange. Im TriYoga Cobra 1, in Sanskrit Bhujangasana. Du liegst auf dem Bauch und magst vielleicht noch gar nicht den Kopf heben und hoch kommen. Bleibe einfach einen Moment liegen und beobachte, wie dein Atem deinen Oberkörper anhebt. Wenn du dann magst, hebst du einfach den Oberkörper an, während dein Bauch auf dem Boden bleibt. Ganz ohne die Arme zu benutzen hebst du den Oberkörper und achte darauf, dass du nicht nur der Kopf in den Nacken nimmst. Wenn du magst hebst du mit jedem Einatmen und mit dem Ausatmen senkst du ihn wieder. Bis du ihn oben halten magst. Die Augen können dabei geschlossen oder offen sein.

Dörthe Hortig  
Yoga-Lehrerin

T 0 61 39 - 29 32 526

M 01 72 - 51 15 263

[www.doerthehortig.de](http://www.doerthehortig.de)

[mail@doerthehortig.de](mailto:mail@doerthehortig.de)



Dörthe Hortig Yoga

Kurse Workshops Einzelunterricht

5. Danach kommst du in den Baum (Tree, Vrikshasana). Da musst du dich darauf konzentrieren auf einem Bein stehen zu bleiben und das andere, mit dem Fuß an der Innenseite des Standbeines, zu legen. Den Fuß kannst du soweit nach oben ziehen, wie es geht. Fühle, wie stabil Du stehst und dann streckst du noch die Arme nach oben. Bleibe solange stehen bis Du fast umfällst, dann wechsle auf das andere Bein. Leichter wird es, wenn du darauf achtest, wie dein Bauch sich beim Atmen bewegt.

6. Jetzt kommt Deine persönliche Lieblingshaltung aus dem Yoga, die darf natürlich nicht fehlen. Mache einfach das, was dir gut tut.

7. Dann lege Dich auf den Rücken und bringe die Füße auf den Boden. Und du kommst in den Regenbogen. Das ist das Rad (Wheel, Urdhva Dhanurasana). Eine durchaus anspruchsvolle Haltung, die Kinder immer gerne üben und mit Unterstützung auch hinbekommen. Wenn du das Rad nicht machen möchtest, geht auch der Fisch (Fish, Matsyasana).

Für das Rad stelle die Hände neben den Kopf, mit den Fingerspitzen zu dir und rolle dich hoch in die Brücke dann drücke dich mit den Armen vom Boden weg. Bitte übe nur wenn Du sicher bist, dass Du es kennst und kannst, sonst empfehle ich Dir den Fisch. Im Sitzen streckst Du Deine Beine und Füße weit nach vorne. Dann lehnst du dich nach hinten, legst die Ellenbogen und Unterarme zum Boden, die Fingerspitzen zeigen zum Po. Mit dem nächsten Einatmen hebst Du Dein Herz an.

Beide Haltungen kannst Du so lange wiederholen und halten, wie du magst und kannst.

8. Jetzt kommt die Kerze (Schulterstand/shoulderstand/Sarvangasana) aus der Rückenlage ziehe die Knie zur Brust, dann streckst du die Beine nach oben und rollst nach hinten bis dein Po nach oben zeigt. Dann bringst du deine Hände an deinen Rücken und streckst dich nach oben. Auch hier nicht länger als ein paar Atemzüge halten. Dann rolle ab und ziehe deine Knie wieder an die Brust.

9. Und als letztes der Seestern. Die Haltung für die Endentspannung. Lege dich auf den Rücken und dehne dich in alle Richtungen. Du streckst dich, wie ein Seestern in alle vier Ecken aus, mit den Armen und Beinen. Und dann liegst du still und vielleicht magst du jetzt schon lächeln. Vielleicht kommt das Lächeln auch erst später.

Das war mein Traurigkeitsflow für dich.

Du kannst ihn ausdrucken und überall mit hinnehmen und vielleicht auch verschenken.

Vielleicht kennst du jemanden, der sehr traurig ist und ein wenig Hilfe braucht.

Bitte übe nur wenn du gesund bist

Dörthe Hortig  
Yoga-Lehrerin

T 0 61 39 - 29 32 526

M 01 72 - 51 15 263

[www.doerthehortig.de](http://www.doerthehortig.de)

[mail@doerthehortig.de](mailto:mail@doerthehortig.de)