

Quelle Vital April 2009
Seite 14 ff.
Ressort Fitness



Wie machen die das bloß? Yogis können sich stundenlang in sich selbst versenken. Versuchen wir dagegen zu meditieren, fällt es uns schwer, abzuschalten und uns auf unser Inneres zu konzentrieren. „Mantra Moves“ macht Ihnen den Einstieg leichter, denn bei dieser Meditation sitzen Sie nicht still, sondern sind aktiv. „Durch die Verbindung von gleichförmigen Pendelbewegungen und kurzen Wortfolgen – sogenannten Mantras, die gesprochen oder gesungen werden – kommen die Gedanken viel schneller zur Ruhe“, weiß die Hamburger Yoga-Lehrerin Miriam Wessels, die diese Meditation entwickelt hat. Zur Einstimmung beginnen Sie mit der Sitz-Meditation (rechts). Dann gehen Sie in die Bewegungs-Meditation auf den nächsten Seiten. Alle Positionen werden im fließenden Übergang immer wieder von Anfang an wiederholt – mindestens 3 Minuten, noch besser 7 bis 11 Minuten lang. **Tipp:** Die dazu passende Musik gibt es auf CD – im Fachhandel oder unter www.yogini-music.com. Und los geht's!

MANTRA Moves

Die Hektik des Lebens draußen lassen, ganz bei sich sein und tiefe Ruhe empfinden. Unsere **Yoga-Meditation** zeigt Ihnen den richtigen Weg zu einer Reise nach innen

TEXT Christina Schmidt FOTOS Mia Holm PRODUKTION Katrin Hoffmann



Als Auftakt eine *MEDITATION* im Sitzen

1 Setzen Sie sich in den Lotos- oder Schneidersitz und kreuzen Sie beide Hände vor der Brust. Tippen Sie nun nacheinander jeweils 1-mal Daumen und Zeigefinger, dann Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger, schließlich Daumen und kleinen Finger aneinander. Diese Mudras unterstützen die Konzentration.

2 Halten Sie dann beide Arme seitlich schräg nach oben (Foto) und wiederholen Sie die Mudras wie unter Punkt 1 (1-mal).

3 Winkeln Sie nun beide Arme seitlich an und wiederholen Sie die Mudras (1-mal).

4 Legen Sie die Handrücken auf den Knien ab und wiederholen Sie die Mudras (1-mal).

Mantra: Singen oder sprechen Sie im Rhythmus der Finger-Tipps: „Sa“ (Daumen und Zeigefinger), „Ta“ (Daumen und Mittelfinger), „Na“ (Daumen und Ringfinger), „Ma“ (Daumen und kleiner Finger). Dieses Mantra bedeutet: „Unendlichkeit, endliches Leben, Tod, Wiedergeburt – wir sind die Schöpfer unseres Lebenswerks.“

Erst die **BASIS-BEWEGUNG** üben

Stellen Sie sich gerade hin, heben Sie Ihr Brustbein an. Den Beckenboden anspannen und den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Schwingen Sie nun mit lockeren Knien und Beckengelenken abwechselnd nach links und nach rechts. Dabei dreht sich der Oberkörper mit und auch beide Arme schwingen zur jeweiligen Seite. Der Blick folgt den Armen. Nehmen Sie auch Ihr Gewicht mit, d. h. wenn Sie nach links schwingen, verlagert es sich auf den linken Fuß und umgekehrt. Üben Sie diese schwingvolle Hin- und-Her-Bewegung einige Minuten, bis sie sicher sitzt. Beginnen Sie erst dann mit den vier verschiedenen Positionen.

1. POSITION Ich öffne mich für die **KRAFT DER ERDE**

Formen Sie Ihre Hände vor der Brust zu einem Kelch. Dazu die Arme anwinkeln und die Finger gespreizt nach oben strecken. Dabei berühren sich beide Handballen, die kleinen Finger und die Daumen.

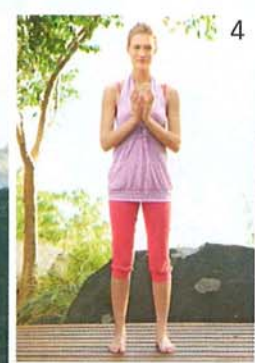
1, 2 Schwingen Sie jetzt mit Ihrem Oberkörper und den Armen und Händen 3-mal abwechselnd nach links und rechts – Gewichtsverlagerung nicht vergessen! Der Blick folgt den Händen.

3 Dann die Arme über beide Seiten in einem Kreis nach oben und über dem Kopf

wieder in die Kelch-Position führen (1-mal).

4 Senkrecht zur Brust absenken und kurz innehalten.

Mantra: Singen oder sprechen Sie dabei im Bewegungs-Rhythmus: „Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti – Namō Namō“ („Ich verneige mich mit Ehrfurcht vor der ursprünglichen Schöpfungskraft“). Beim Schwung nach links: „Adi“, beim Schwung nach rechts: „Shakti“ (3-mal). Beim Kreisen mit den Armen: „Namō Namō“ (1-mal).



2. POSITION Ich sage JA ZUM LEBEN

1 Legen Sie jetzt beide Hände vor der Brust um eine imaginäre Kugel.
2 Wenn Sie nach links schwingen, ist die rechte Hand oben, wenn Sie nach rechts schwingen, die linke (3-mal). Anschließend kreisen Sie mit beiden Armen wie in der ersten Position seitlich über den Kopf, halten wieder die imaginäre Kugel und führen in dieser Position die Hände wieder senkrecht nach unten vor die Brust (1-mal). Kurz innehalten.

Mantra: Singen oder sprechen Sie dabei im Bewegungsrhythmus „Serab Shakti, Serab Shakti, Serab Shakti – Namo Namo“ („Ich verneige mich mit Ehrfurcht vor der ewigen, allumfassenden Kraft“). Beim Schwung nach links: „Serab“, beim Schwung nach rechts: „Shakti“ (3-mal). Beim Kreisen mit den Armen: „Namo Namo“ (1-mal).





1



2

3. POSITION Ich spüre DIE LIEBE in mir

Jetzt legen Sie beide Hände nebeneinander knapp über die Brust auf das Herzzentrum.
1 Schwingen Sie nach links und ziehen Sie dabei den linken Arm lang nach hinten links. Hüfte leicht mitnehmen, Ihr Blick folgt der Bewegung. Die rechte Hand bleibt auf dem Herzzentrum. Schwingen Sie dann nach rechts und ziehen Sie dabei den rechten Arm lang nach hinten, die linke Hand legt sich gleichzeitig auf das Herzzentrum (3-mal im Wechsel).
2 Dann wieder mit beiden Armen über den Kopf kreisen (1-mal), Hände senkrecht nach unten vor die Brust führen und überein-

ander auf das Herzzentrum legen. Kurz innehalten.
Mantra: Singen oder sprechen Sie dabei im Bewegungsrhythmus „Pritum Bhagwati, Pritum Bhagwati, Pritum Bhagwati – Namō Namō“ („Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der Macht der Liebe“). Beim Schwung nach links: „Pritum“, beim Schwung nach rechts: „Bhagwati“ (3-mal). Beim Kreisen mit den Armen: „Namō Namō“ (1-mal).

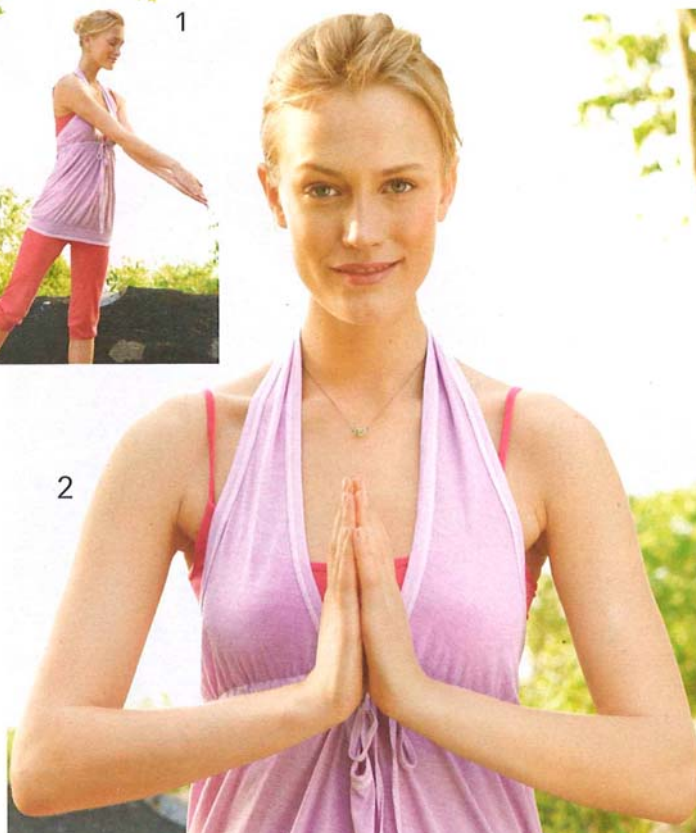
4. POSITION Ich werde EINS MIT MIR und der Welt

1 Legen Sie nun beide Handflächen aneinander und beschreiben Sie mit langen Armen eine auf der Seite liegende Acht. Wenn Sie nach links schwingen, gehen die Arme nach links unten und die Hände kreisen mit den Daumen voran von unten links nach links oben. Während Sie nach rechts schwingen, führen Sie die Hände am Körper vorbei nach rechts unten und kreisen nach rechts oben und wieder zur Mitte vor den Körper (2-mal).
2 Mit beiden Armen wieder über dem Kopf kreisen, Hände senkrecht nach unten vor die Brust führen und zur Gebetshaltung zusammenführen (1-mal). Kurz innehalten. Danach wieder mit der 1. Position beginnen und alles wiederholen.

Mantra: Singen oder sprechen Sie im Bewegungsrhythmus „Kundalini Mata Shakti, Kundalini Mata Shakti – Namō Namō“ („Ich verneige mich in Ehrfurcht vor der Kundalini, der Kraft der himmlischen Mutter“). Beim Schwung nach links: „Kundalini“, beim Schwung nach rechts: „Mata Shakti“ (2-mal). Beim Kreisen mit den Armen: „Namō Namō“ (1-mal).



1



2