

## Yoga - Geschichten



Immer wenn ich in den Yogaraum hinein komme, denke ich, das ist mein Tag. Dann hab ich immer gute Laune. Ich mache gerne mit im Yoga. Es ist für mich schwierig meine Beine zu strecken. Aber es ist ja auch nicht einfach. Gerne strecke ich auch meinen Rücken. Die Übungen brauchen Zeit, ich bleibe aber immer sehr ruhig und mache mit. Um auf einem Bein zu stehen, muss ich mir einen Punkt merken und mich konzentrieren. Ich darf nicht zu den andern schauen, sonst mache ich den Fehler, dass ich das Gleichgewicht verliere.



Das erste Mal in meinem Leben werde ich Yoga praktizieren. Ein bisschen skeptisch war ich und ein paar Vorurteile hatte ich auch um ehrlich zu sein. Dann ist es aber ganz anders gekommen, als ich mir es vorgestellt habe. Die Anfangsentspannung beruhigt und bringt sich zu einem selbst. Dann kommen langsam die Übungen dran. Ich dachte immer, ich sei der unbeweglichste Mensch der Welt, doch von Zeit zu Zeit ist es immer besser gegangen. Jede Woche kann man sich steigern, die Übungen etwas schwieriger machen und dadurch besser werden. Ich, ein Mensch der meistens in Bewegung ist, habe gelernt, mich zu konzentrieren, meine Gedanken nicht immer abschweifen zu lassen sondern bei mir selbst zu bleiben. Manchmal machen wir mehr Dehnübungen und manchmal mehr Kraftübungen. Beides führt schlussendlich zu einem entspannten und ausgelassenen Körper. Die Endentspannung hilft, den Körper nach den Übungen wieder zu entspannen und zur Ruhe zu bringen. Durch den Klang der Klangschale falle ich manchmal in eine Art Trance und bin völlig tiefen entspannt. Es lohnt sich also, ins Yoga zu gehen.



Jeden Dienstag gehen die Mütter vom Bienenhaus mit Rita Maria ins Yoga. Das Yoga erlebe ich immer sehr unterschiedlich. Manchmal bin ich angespannt und merke, dass sich während der Stunde etwas löst. Durch die Bewegung und den Atem nehme ich den Körper in einem anderen Zustand wahr. Es kommt vor, dass sich der Kopf schwer anfühlt und die Gedanken den Weg versperren. Dann hilft ein tiefer Atemzug. Im Yoga lernen wir in den Bauch zu atmen und durch die Bewegung lösen sich Blockaden. Es ist auch ein loslassen und sich öffnen für Neues. Manche Übungen sind unbequem,

so dass es ein aushalten ist. Es gibt auch Übungen, die Kraft brauchen. Besonders dann, ist es wichtig zu atmen. Hinterher fühle ich mich viel leichter und merke wie die Gedanken eine andere Bedeutung erhalten. **EVA**



Und ich komme immer wieder gerne, weil es einfach gut tut!



Entspannung schön aber Yoga ist anstrengend. Tut gut.