

Yoga rund um das Wetter



Fantasiereise - Auf der Blumenwiese im Frühling

Mache es dir richtig bequem. Setze oder lege dich hin. Atme noch einmal durch die Nase tief in den Bauch ein, dass er sich hebt und wieder aus, so dass er sich wieder senkt. Wenn du magst, schließe die Augen.

Stelle dir vor, du bist auf einer großen Blumenwiese. Nebenan grenzt ein Wald. Es ist ein sonniger Tag mit strahlend blauem Himmel. Du spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Barfuß läufst du über die Wiese und erfreust dich über die leuchtenden Farben jeder einzelnen Blüte. Die Wiese ist ganz weich unter deinen Füßen. Für einen Moment bleibst du kurz stehen. Du hörst das Zwitschern der Vögel. Es klingt wie Musik in deinen Ohren. Die unterschiedlichen Piepsgeräusche vereinen sich zu einem wechselnden Zusammenspiel. In diesem Moment fängst du an zu lächeln. Es gefällt dir richtig gut. Dann gehst du weiter. An einigen wunderschönen Blumen bleibst du stehen. Du bückst dich und riechst an ihnen. Eine Blüte duftet besonders gut. Du spürst den blumigen Duft in deiner Nase.



Kurz hältst du diesen wunderbaren Geruch fest.

Dann entdeckst du einen kleinen Marienkäfer auf einem Blatt. Du beobachtest ihn und zählst seine Punkte. Er krabbelt immer höher.

Du entscheidest dich deinen Finger auszustrecken und ihn auf deiner Hand weiter krabbeln zu lassen. Es kitzelt ein wenig. Dann breitet der Marienkäfer seine Flügel aus und fliegt los. Du schaust ihm hinterher und streckst auch deine Arme zur Seite. Du fühlst dich frei und beginnst dich zu drehen. Dann lässt du dich auf die weiche Wiese fallen und schaust auf die zugezogenen weißen Wolken. Du stellst dir lustige Wolkenbilder vor. Du lächelst und machst kurz deine Augen zu. Diesen Moment genießt du nun in Stille.

(Gong)

Atme jetzt wieder tief durch die Nase in den Bauch ein und wieder aus. Mit kleinen Bewegungen der Hände und Füße kommst du wieder zurück in den Raum. Öffne deine Augen.

