



Spirit Yoga
–
Das
Feuerelement



Spirit Yoga, Teil 4 – Eine Praxis, die durch viele Twists und andere energetisierende Asanas dein inneres Feuer anfacht und dich dabei unterstützt, mit Entschlossenheit gemäß deinen Herzenswünschen zu agieren

TEXT+MODELn VALENTINALEX
FOTOSn NELAKÖNIG

Dieser Asana-Workshop ist dem Element Feuer gewidmet. Das Feuerelement kann sehr machtvoll sein. Feuer hat die menschliche Evolution immer vorwärts getragen. Feuer ist in unserem Sein der Ursprungsimpuls, der erste Schritt in eine neue Richtung und grundsätzlich der Treibstoff unserer Handlungskraft. Beim richtigen Umgang mit dem eigenen Feuerelement kommt die Lebensenergie ins Fließen, und ein Gefühl von Selbstbestimmung und Erfolg strömt durch unser Handeln.

Da Yoga ein Weg der Übung ist, kannst du innerhalb deiner Praxis lernen, dein inneres Feuer in Balance zu bringen. Denn Feuer kann zu Verbrennungen führen, wenn es außer Kontrolle gerät, und du wirst frieren, wenn dein Lebensfeuer nur noch glimmt. So ist es möglich, dass die innere Flamme schon fast erloschen ist. Die steigende Tendenz des Phänomens Burn-out zeigt auf, wie der unachtsame Umgang mit diesem Element langfristig ein inneres Ausbrennen zur Folge hat, oder wie ein beständiges

Unterdrücken des inneren Feuers Depression auslösen kann.

Eine Feuryoga-Praxis kann dir einen zuversichtlichen, lichtbetonten Start in den Tag bescheren, wenn du den inneren Schweinehund an die Leine nimmst, die Matte ausrollst und beginnst, dein morgendliches Feuer anzufachen. Durch intensiven Ujjayi-Atem und eine konzentrierte Asana-Praxis entsteht innere Reibung, die dein Inneres entflammen lässt. Dieses Feuer wirkt heilsam und energetisierend, stärkt den Blick auf das halbvolle Glas des Lebens und lässt dich selbstbewusst agieren. Unser Feuer darf auch mal besonders hoch lodern, wenn wir vor großen Herausforderungen stehen. Hier ist das Feuerelement der entscheidende Aspekt, sich nicht lähmen zu lassen von seiner Angst, sondern zu wissen, wofür du wirklich brennst, und dann all dein Herzensfeuer dem Ja zum Leben zu widmen.

Ich wünsche dir viel Freude bei diesem Asana-Workshop, der durch viele Twists dein inneres Feuer ankurbelt. Eine Feuryoga-Praxis stärkt deine innere Kraft und lässt dich genau die „roten Linien“ überschreiten, die dich daran hindern können, ein erfülltes, freudiges, selbstbestimmtes Leben zu kreieren.

Die vorgestellten Asanas sind sehr herausfordernd und teilweise nur für geübte Yogis und Yoginis geeignet. Bitte überprüfe wach und selbstverantwortlich, welches Asana für dich heute das richtige ist. Achte auf eine gute Aufwärmphase für deinen Körper, z.B. durch Sonnengrüße. n





1



1. Drehsitz

- Rechtes Bein überkreuzen, Fußsohle am Boden aufsetzen, den rechten Sitzbeinhöcker zum Boden bringen, linker Arm umarmt den rechten Oberschenkel / das Knie
- Einatmen: Wirbelsäule aufrichten
- Ausatmen: Bauchnabel nach innen ziehen und nach rechts drehen, Kopf / Nacken entspannen
- Andere Seite üben

2



2. Pyramiden-Variante mit gehobener Ferse

- Vorderen Fuß aktivieren, Fußballen erden, Beinmuskulatur aktivieren
- Einatmen: Wirbelsäule verlängern
- Ausatmen: vorbeugen, hintere Ferse heben
- Andere Seite üben

3. Stuhl-Twist

- Füße zusammen, tief setzen, Gewicht auf die gesamten Fußsohlen (auch auf die Fersen)
- Einatmen: Brustkorb heben
- Ausatmen: Twist nach rechts, rechte Handfläche in die linke schieben, rechte Schulter öffnen
- Nächste Ausatmung: Bauchnabel nach innen, Knie genau nebeneinander, Kopf / Nacken entspannen
- Andere Seite üben



3



4. Stuhl-Twist mit geöffneten Armen

- Diese Variante intensiviert den Twist. Unterstütze den unteren Rücken durch Aktivieren des Zentrums (Bauchnabel nach innen). Den linken Arm außerhalb des Oberschenkels nach unten öffnen, den rechten Arm nach oben, Kopf / Nacken entspannen
- Andere Seite üben



5. Grätschstand-Vorbeuge

- Grätschstand, Füße parallel, aktive Beinmuskulatur, Fußsohlen gleichberechtigt belasten
- Einatmen: Wirbelsäule aufrichten
- Ausatmen: Vorbeuge über ein Bein
- Andere Seite üben

6. Grätschstand-Vorbeuge mit Twist

- Einatmen: aus der Vorbeuge den Rücken in die Horizontale bringen
- Ausatmen: Bauchnabel nach innen, linke Hand greift um die Fessel des rechten Fußes, den rechten Arm nach oben strecken
- Andere Seite üben



7. Hand-Zeh-Pose

- Aufrechter Stand auf dem linken Bein, linke Hand an die Hüfte, zwei oder drei Finger der rechten Hand greifen den großen Zeh des rechten Fußes.
- Einatmen: Oberkörper im Lot aufrichten (nicht nach hinten kippen)
- Ausatmen: Bauchnabel nach innen, Bein strecken
- Andere Seite üben



8. Hand-Zeh-Pose – gedrehte Variante

- Aus der Hand-Zeh-Pose das rechte Knie beugen, die linke Hand greift die Außenkante des rechten Fußes, rechtes Bein wieder strecken, rechten Arm nach hinten strecken, eventuell Blick nach hinten
- Andere Seite üben



9. Hoher Ausfallschritt mit Twist

- Linkes Bein im Ausfallschritt aktiv strecken und die Ferse nach hinten schieben.
- Einatmen: Brustkorb heben
- Ausatmen: Twist nach rechts, Bauchnabel nach innen, rechte Handfläche in die linke schieben oder Arme öffnen, Kopf / Nacken entspannen



11. Gedrehter Paradiesvogel – Vorbereitung

Aus dem „Hohen Ausfallschritt mit Twist-gebundene Variante“ den Blick nach unten zum rechten Fuß richten, das Gewicht auf rechts verlagern, mit dem linken Fuß nach vorne treten, Füße hüftbreit, dann Gewicht auf links verlagern, rechte Ferse heben

10. Hoher Ausfallschritt mit Twist – gebundene Variante

Diese Variante intensiviert den Twist. Den linken Arm unter dem rechten Oberschenkel „durchfädeln“, den rechten Arm über oben nach hinten bringen, Finger oder Handgelenk greifen, Kopf / Nacken entspannen.



YOGA & PRANAYAMA
AUSBILDUNGEN MIT
LUNA SCHMIDT



YA200 ZÜRICH
START JÄHRLICH

YA300+PRANAYAMA LAHR (D)
START 10/16

YA200+CHIYOGA STUTTGART (D)
START 02/17

YA300+CHIYOGA ZÜRICH
START 01/17



12

12. Gedrehter Paradiesvogel

- Aus der Vorbereitung linkes Standbein tief beugen, Rücken maximalin die Länge bringen, aufrichten
- Ausatmen: Bauchnabel nach innen



13

13. Gedrehter Paradiesvogel mit gestrecktem Bein

- Aus dem gedrehten Paradiesvogel rechtes Bein strecken.
- Andere Seite üben (von „Hoher Ausfallschritt mit Twist“ bis „Gedrehter Paradiesvogel mit gestrecktem Bein“)

Valentin Alex unterrichtet seit zehnjahren Vinyasa-Flow-Yoga und leitet mit seinem Yoga Team Berlin Yoga-Retreats weltweit. Er ist diplomierte Persönlichkeitstrainer und begleitet s.e.i.-Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Valentin ist „Mentor Senior Yoga Teacher“ bei Spirit Yoga Berlin.

www.yogateamberlin.de

Weitere Informationen unter: www.spirityoga.de

Fotografin: nelakoenig.com

Kleidung /Hose: „Warrior Collection“ von Yoga Team Berlin