

Kelten-Yoga

Druiden-Übungen für seelische Balance



Yoga kombiniert mit den Lehren der Druiden – für Margarete Magy Bernhard ein guter Weg, freundlicher und humorvoller zu werden. www.am-wydaweg.at

Wyda, das Yoga der Kelten, gilt als Jungbrunnen, als der europäische Weg zum inneren Selbst und Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit. Von den Druiden, die diese Körper- und Mentallehre entwickelt und praktiziert haben sollen, ist überliefert, dass sie ein hohes Alter erreichten. Ähnlich den Asanas im indischen Yoga gibt es im Wyda Übungen, die auf allen Ebenen wirken, die Wahrnehmung, Resilienz, Stoffwechsel und Gesundheit allgemein verbessern können.

Dass Kelten-Yoga helfen kann, eine Negativspirale zu durchbrechen, davon ist TEM-Wyda-Trainerin Margarete Magy Bernhard überzeugt. Der Schlüssel dazu sei allerdings Konsequenz: „Wenn es um Körperübungen geht, erwarten die Menschen oft zu viel auf einmal“, sagt die Wahl-Mühlviertlerin. „Aber wenn man dranbleibt, kann man mit dieser Art von Übungen zu einem besseren, friedlicheren, freundlicheren, humorvolleren und positiveren Selbst kommen.“

ÜBUNG: VERBINDUNG MIT DEM HIMMEL HERSTELLEN

Fördert unser Urvertrauen, hinterlässt das Gefühl der Verbundenheit mit dem Kosmos, entspannt auf allen Ebenen. Optimaler Übungsort/Tageszeit: im Wald mit freiem Blick nach oben in den Himmel, günstig: Vormittag. Einmalige bewusste Durchführung mit frei fließendem Atem und guter Verwurzelung

Aufrechter Stand,
etwa schulterbreit, sich der Position
des Körpers bewusst sein.

Mit geschlossenen Augen den Boden unter den Füßen wahrnehmen, in der Vorstellung aus den Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen lassen, sich im Boden verankern.

Vertrauensvoll mit einer Einatmung langsam die Arme heben, bis beide Hände sich ganz oben an den Spitzen der Zeigefinger berühren, die Finger zeigen Richtung Himmel.

Den Körper in seiner Dehnung fühlen. Mindestens fünf Atemzüge lang. Mit jeder Einatmung den Körper von unten nach oben ausdehnen, immer weiter. Mit jeder Ausatmung alles Verspannende über die Füße in den Boden abfließen lassen. Die Verbindung mit dem Himmel spüren.

Mit einer Ausatmung Arme langsam zurück in Ausgangsposition senken. Einige Atemzüge lang nachspüren.