

Hinweise für die Luna-Yoga-Zeit über den Äther:

Richte Dir Deinen Patz mit allem ein, was Du brauchst: Matte, Decke, Kissen, Augenkissen, evtl. Hilfsmittel.

Im Luna Yoga wird meist frei geübt, der Körper möchte in seiner eigenen Kraft erlebt werden. Jede übt auf eigene Weise, es darf sich angenehm anfühlen.

Erde Dich gut, im alten Yoga Sutra heisst es: jede Haltung sollte glücklich machen, Sicherheit und Stabilität bieten.

Meist starten wir unserer Entwicklung gemäss liegend:

Rücken, Seite, Bauch; erkunden uns im Vierfuss; knien bisweilen; sitzen und gelangen zum Stehen. Diese Folge ist im Körpergedächtnis präsent.

Nachspürphasen erlauben dem Nervensystem neue Verknüpfungen zu installieren.

Der eigene Atem zeigt deutlich, was guttut. Schenke ihm Beachtung, Zeit und Raum.

Etwa 10 Minuten vorher starte ich den Computer, wir begrüßen uns kurz, dann kannst Du die Kamera ausschalten – das spart Strom und Daten, Du übst ja Deinem Befinden gemäss.

Ich schalte alle stumm während des Übens, falls Du Fragen hast, schalte Dich ein.

Das Programm und den link schicke ich meist am Tag vorher, falls es nicht ankommt, bitte melden.

Frohgemutes Üben von Herzen
Adelheid

