



# Harmonie durch Yoga

Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele

**W**ir alle sehnen uns nach Harmonie. Doch was genau ist es, wonach wir uns da sehnen? Warum Harmonie in unserem Leben so wichtig ist und Tipps wie Sie Ihren Körper, Geist und Ihre Seele in friedliche wohlwollende Harmonie bekommen, möchte ich Ihnen im Folgenden näher bringen.

Versuchen wir den Begriff Harmonie unter die Lupe zu nehmen. Wenn man einen Mathematiker nach einer Definition von Harmonie fragt, wird er wahrscheinlich meinen, dass man unter Harmonie ein Ganzes versteht. Ein Sportler würde meinen, dass Harmonie im Sport eine gewisse Regelmäßigkeit des Trainings erfordert. Ein Geistlicher wäre der Ansicht, dass Harmonie bedeutet, mit sich und der Welt im Reinen zu sein. Und wenn man eine Yogini, wie mich befragt, so werde ich antworten, dass Harmonie das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist.

Besonders in unserer hektischen und oft sehr stressigen Zeit kommt unser Körper gerne und leicht aus dem Gleichgewicht. Daher ist es umso wichtiger Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bekommen bzw. dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

## Muskuläre Dysbalancen

Per Definition versteht man unter muskulären Dysbalancen Muskelverkürzungen und/oder Muskelabschwächungen durch einseitige Kraftentwicklung bei gleichzeitiger Vernachlässigung ihrer Dehnungsfähigkeit. Durch falsche Belastungen und/oder Bewegungsausführung im Alltag und

Sport und ungenügende Regeneration kann es passieren, dass z. B. der rechte Arm „kräftiger“, sprich muskulöser ist und mehr Muskelmasse hat, als der linke. Vereinfacht kann man Dysbalancen auch als „Ungleichgewicht“, „eine Disharmonie“ von einzelnen Körperregionen sehen, die es gilt wieder harmonisch auszugleichen, sodass wieder Gleichgewicht herrscht! Dysbalancen lassen sich rasch und schmerzfrei mittels einer Bio-Impedanz-Messung feststellen. Sollte so ein muskuläres Ungleichgewicht herrschen, kann mit gezielten Übungen aus dem Yoga gegengesteuert werden. Daher ist es auch kein Wunder, daß viele Sportler von den vielfältigen Effekten von Yoga profitieren können:

- die Steigerung der Beweglichkeit und Dehnbarkeit
- Blockaden werden gelöst
- Verbesserung der sportlichen Leistungen im Wettkampf, sowie Regenerationszeitverkürzung

## Bringen Sie mehr Harmonie in Ihr Leben:

- Gönnen Sie sich täglich mindestens 15 Minuten Zeit für Meditation oder für eine Miniyogaeinheit!
- Genießen Sie die tiefe Atmung von Yoga und nutzen Sie die einfachen Atemübungen für mehr Ruhe in Ihrem Leben!
- Schaffen Sie sich Ihre individuelle Ruheoase. Erschaffen Sie Ihre persönliche Wohlfühlquelle. Zunächst versuchen Sie Störquellen zu eliminieren, sprich Fenster bei Straßenlärm zu schließen, Handy abzudrehen oder auf Flugmodus zu schalten, Kerzen anzuzünden, falls Sie es entspannend finden. Viele Leute empfinden

das Licht der Kerze als besonders warm und beruhigend. Legen Sie eine CD ein. Wählen Sie sanfte Chill-out-Klänge. Mein Geheimtipp: Cafe del Mar – Weiche Klänge laden zu einer Traumreise ein. Viele empfinden auch bei Sonnenaufgang eine Meditation von 15 Minuten als wahre Kraftquelle! Probieren Sie es doch einfach mal aus!

### Morgenmeditation für Einsteiger:

- ❑ Setzen Sie sich im Lotossitz in Richtung Osten. Führen Sie Ringfinger und Daumen zusammen und legen Sie den Handrücken einfach bequem auf Ihren Beinen ab.
- ❑ Nun folgen einige Runden Tiefenatmung: Durch die Nase Einatmen – bis 4 zählen. Danach halten Sie den Atem für 4 Sekunden an und atmen durch die Nase aus für weitere 4 Sekunden. Dann starten Sie Ihren nächsten Durchgang Tiefenatmung wieder mit der Einatmung.
- ❑ Schließen Sie die Augen, versuchen Sie Ihre Augenlider zu entspannen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Herzzentrum und atmen Sie bewusst die Sonnenstrahlen tief in Ihr Herzzentrum ein. Erleben Sie Ihr Herz als pulsierendes Zentrum Ihrer persönlichen Sonne im Körper!
- ❑ Stellen Sie sich nun die Sonne als leuchtende Energie in Ihrem Herzen vor. Spüren Sie die Wärme, das Licht und die Geborgenheit. Heben Sie nun mit dem Einatmen die Arme. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass die Sonnenstrahlen Ihren ganzen Körper durchfließen und erleben Sie ein phantastisches Gefühl von neuer Leichtigkeit.
- ❑ Führen Sie beim Ausatmen die Hände vor der Brust und atmen Sie tief und ruhig ein und aus.
- ❑ Diese Meditation öffnet das Herz, erhöht die Liebesfähigkeit, schenkt inneren Frieden und Harmonie.

Es ist auch wichtig die Gedanken zu beruhigen und abzuschalten, auch mal an nichts zu denken – einfach nur ankommen, abschalten. Denn je klarer die Gedanken sind, desto ruhiger wird man und umso selbstbestimmter können wir auf äußere Einflüsse reagieren und dies ist der beste Weg gegen Stress.

### Übung für zu Hause:

Mit der tiefen Atmung ankommen: Setzen oder legen Sie sich bequem in Ihre Ruheoase. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein,

spüren Sie wie Ihr Brustkorb sich hebt und versuchen Sie ruhig durch die Nase wieder auszuatmen. Versuchen Sie ruhig zu atmen. Versuchen Sie so Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

**Duftatmen:** Diese Übung verbessert die Durchblutung im Gehirn, erfrischt den Geist und weckt die Sinne. Streichen Sie mit Daumen und Zeigefinger von der Nasenwurzel aus mehrmals über den Nasenrücken. Üben Sie dabei einen kräftigen, kurzen Druck mit den Fingern auf den Nasenrücken aus. Danach Arme und Hände locker lassen, ganz ruhig atmen, so als würde man einen angenehmen Duft einatmen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung und spüren Sie wie der Atem ganz sanft unter dem Nasenrücken ein- und ausströmt.

### Passives Yoga

Kennen Sie schon passives Yoga? Diese „sanfte“ Yogaart ist für Sportmuffel genauso wie für Hochleistungssportler geeignet. Denn beim passiven Yoga ist der Körper die ganze Zeit in Entspannung, jede Muskelzelle, der Geist und die Seele werden beruhigt, der Körper ruht bequem. Viele erleben es wie ein „Runterfahren des Systems und Neubspielen der eigenen Festplatte“. Für viele ist es eine wahre „Harmoniequelle“ und beruhigende und zugleich belebende Erfahrung.

### Harmonie beginnt in den Gedanken:

„Ich bin eine starke Kraft die Reinheit und Liebe erblühen läßt, ich kann die Eigenschaften Geduld und Mitgefühl kräftigen. Ich kann Raum für Neuerungen, für ein Leben das vollkommen frei von Fesseln der Vergangenheit ist bieten. – Welche Eigenschaft bin ich? – Darf ich mich vorstellen, ich bin die Vergebung.“

Vergeben Sie sich selbst, lernen Sie sich neu kennen, starten Sie Ihr neues Leben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein harmonisches Training!



### Petra Elisabeth Geyer

Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves  
Instruktorin  
Group- & Personal Trainerin  
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin  
Tel: 0676/87 83 89 95  
www.yogapassion.at



# DARBO Teesirup

Nicht abwarten, sondern Tee trinken

**K**ein Hantieren mit dem Teebeutel, kein Ziehenlassen, individuelle Dosierbarkeit, intensiver Tee Genuss und kein Warten auf die ideale Trinktemperatur. All diese Vorteile vereint die jüngste Innovation aus dem Hause Darbo, der Darbo Teesirup.

Es ist aber nicht nur die schnelle und leichte Zubereitungsart, nämlich einfach mit heißem Wasser aufgießen und fertig, sondern auch der intensive Geschmack, der diese Neuheit auf dem Teemarkt auszeichnet. Verantwortlich dafür sind feinste Fruchtsaftkonzentrate kombiniert mit Tee-Extrakt sowie edle Kräuterauszüge, die die Grundlage dieses innovativen Heißgetränks, ohne künstliche Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe bilden. Zudem ist der Teesirup sehr ergiebig. So erhält man aus einer 220 ml Flasche Darbo Teesirup ca. 20 Tassen. Durch die individuelle Dosierbarkeit ist es im Handumdrehen möglich von einer kleinen Teetasse bis hin zur Thermoskanne sein Heißgetränk zuzubereiten.

Für Kräuter- und Fruchtliebhaber bietet Darbo den Teesirup in vielen verschiedenen Sorten. Das innovative Konzept wurde nun auch um zwei Sorten ergänzt, die ganz ohne zugesetzten Zucker aus-

kommen und im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich sind. Mit den beiden Sorten Winterfrüchte und Holler-Minze-Apfel spricht Darbo Konsumenten an, die ihr Heißgetränk lieber weniger süß trinken. 100 ml Fertigtee enthalten 19 kcal. Bei den beiden Sorten ohne Zuckerzusatz enthalten 100 ml Fertigtee 12 kcal.

### Winterfrüchte

Winterliche Stimmung kommt mit der neuen Sorte Winterfrüchte auf. Die feine Fruchtkombination aus Weichseln, Pfirsichen, Roten Ribiseln und Blutorangen ergänzt mit Zimt und Nelke, ergibt eine ganz besondere Geschmacksrichtung.

### Holler-Minze-Apfel

Feine Holunderblüten abgerundet mit Apfel und wohltuender Minze ergeben diese neue Sortenkombination.

