

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Petra Zipfel

Meine wunderbare Yoga-Welt

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Einleitung



»Meine wunderbare Yoga-Welt« entführt Sie in die magische Welt des Yoga. In traumhaften, mit viel Liebe zum Detail gezeichneten Landschaften treffen Sie auf Yoginis und Yogis in vollendeten Yoga-Positionen. Reich verzierte Kleidung, kostbarer Schmuck, phantasievolle Pflanzen und exotische Tiere warten darauf, von Ihnen entdeckt, ausgemalt und nach Ihren eigenen Vorstellungen mit Leben erfüllt zu werden. Die Motive weisen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade auf – mal filigran, mal etwas puristischer, aber immer bezaubernd schön.

Viel Spaß beim Eintauchen in eine ganz besondere Welt der Entspannung!

A decorative border made of thin black lines, featuring a winding vine with several leaves and flowers. The flowers are simple line drawings with five petals. The border frames the text on the page.

Der Pflug

Halasana

Die Haltung ist von dem Pflug hergeleitet, mit dem der Bauer den Boden öffnet, um die neue Aussaat vorzubereiten. Halasana soll uns so die Kraft geben, unser »Feld zu bestellen« und mit Ruhe und Gelassenheit die Wirkungen abzuwarten. Die Asana wirkt harmonisierend und fördert die geistige Entspannung.



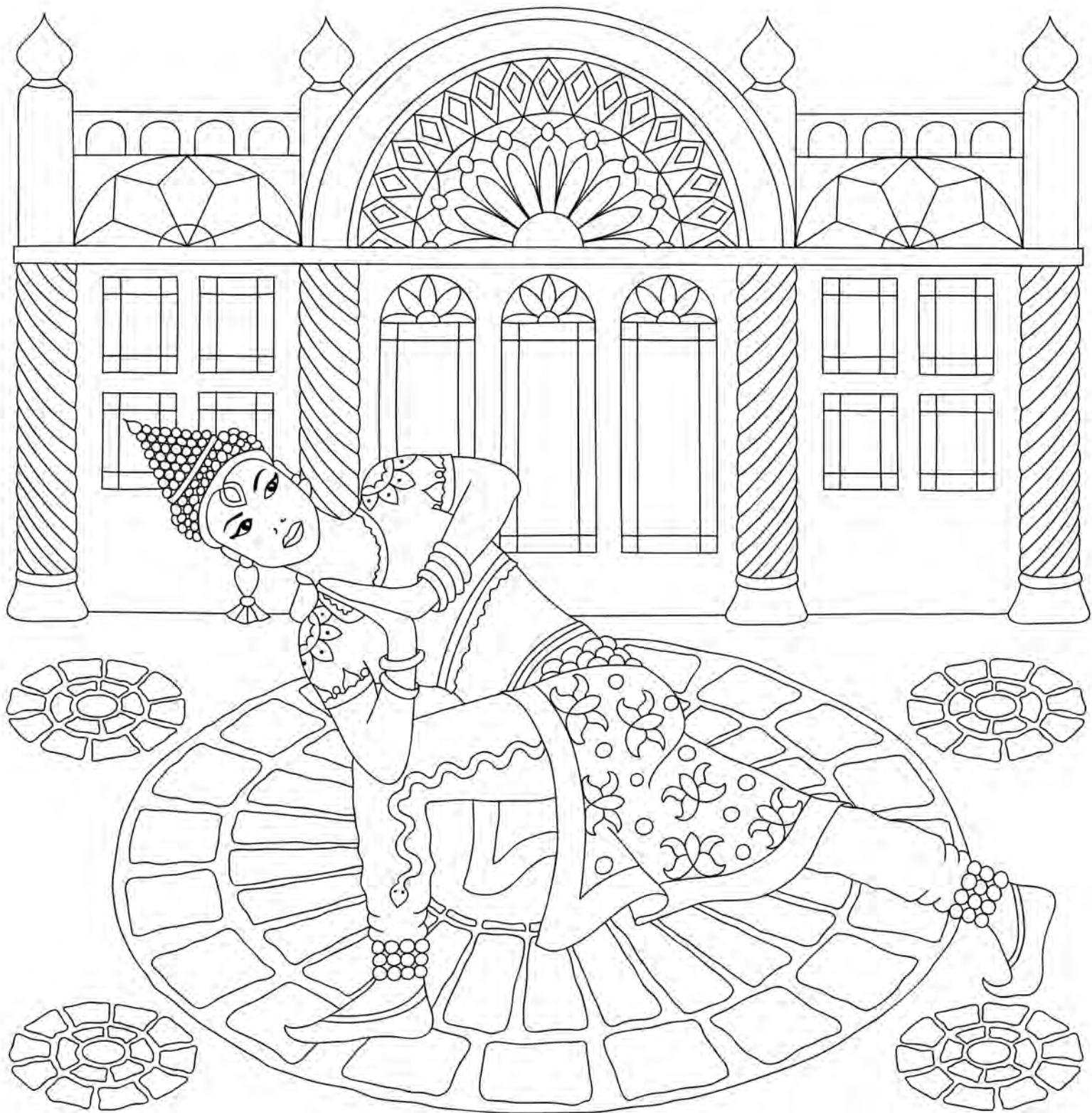
A decorative border made of thin black lines, featuring a winding vine with several leaves and flowers. The flowers are simple line drawings with five petals. The border frames the text on the page.

Der gedrehte Ausfallschritt

Parivrtta Sanchalanasana

Der gedrehte Ausfallschritt öffnet Hüfte, Schultern, Wirbelsäule, Leiste und Beine. Die Übung kräftigt nicht nur Knöchel, Knie und Schenkel, sondern regt auch die Verdauung an und fördert das innere Gleichgewicht.

»Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.« (Teresa von Ávila)



A decorative border made of thin black lines, featuring a winding vine with small leaves and several stylized flowers of different shapes and sizes, including a large five-petaled flower and a smaller one with a central dot.

Die Taube

Eka Pada Rajakapotasana

Wie bei einer Taube ist hier die Brust weit vorgewölbt, das hintere Bein erinnert an die Schwanzfedern des Vogels. Die Haltung weitet den Brustraum, die Herzenergie kann frei fließen und gibt den Gefühlen Raum. Die Übung weckt Lebensfreude, bewirkt geistige Öffnung, Sanftheit und Zartheit. Bei Stress hilft sie, die Ausgeglichenheit wiederzufinden.



A decorative border made of thin black lines, featuring a winding vine with small leaves and several stylized flowers of different shapes, including a large five-petaled flower and a cluster of small round flowers. The border frames the central text.

Der Lotussitz

Padmasana

Wohl die bekannteste Asana ist der Lotussitz. Sie gilt als die optimale Sitzposition für die Meditation, weil sie stabil ist und ein langes und ruhiges Sitzen erlaubt. In dieser Haltung ist der Yogi mit der Erde und seinen eigenen Wurzeln verbunden. Der Lotussitz beruhigt den Geist und fördert Mut und innere Kraft.

