

Übungsreihe für den Stier



Astrologisches von Bhajan

Wir alle haben alle Sternzeichen in unserer Geburts-Chart, also auch alle irgendwo den Stier. Steht deine Sonne im Stier und hast du **dieser** Tage Geburtstag, dann sagt die Astrologie, dass dein Wesen und dein Verhalten von Stier-Qualitäten geprägt sind. Ist es der Aszendent, entwickelst du diese Qualitäten im Laufe deines Lebens. Ist es der Mond, der bei dir im Stier steht, dann steht der hier erhöht, wirkt also besonders stark und ließe sich interpretieren in Bezug auf alle Fragen von Mütterlichkeit – also das mütterliche Introjekt z.B. und damit deine Vorstellung davon, was Muttersein bedeutet. Im natürlichen Zodiak beherrscht der Stier das zweite Haus.

Der Astrologe Döbereiner fasste die Funktion des zweiten Hauses zusammen als: „Ich habe.“ Was haben wir? Körper, Gedanken, Gefühle. Als Erdzeichen ist für den Stier vor allem der Körper interessant. In der absolut erlösten Form ist der Stier im reinen Sein. Auf dem Weg dahin ist ein erhöhtes Interesse für Gesundheit und Ernährung typisch für den Stier. Die Venus regiert den Stier und so nimmt es nicht Wunder, wenn für den Stier auch Schönheit von Bedeutung ist.

Viele interessieren sich also auch für Mode und Kosmetik, für Innenarchitektur und gelungene Deko. Meist schätzen Stiere Dinge, die nachhaltig sind, lieber ein bisschen teurer, dafür weniger, dafür langlebiger. Insgesamt lieben Stiere das Gefühl von Fülle, den Luxus und den Genuss. Sie gelten als sinnlich und allen irdischen Freuden zugetan. Dabei sind Stiere gemütlich und geduldig. Dafür brauchen sie ein harmonisches Umfeld. Was sie harmonisch finden, dafür haben sie klare Regeln, an die sich nicht nur sie, sondern alle zu halten haben. Wenn das nicht so ist, wird auch ein Stier ungemütlich. Anders als der Widder, der aus purer Lebensfreude mit dem Kopf durch die Wand geht, rennt der Stier gegen die Wand, weil und wenn er wütend wird. Dann guckt er nicht rechts, nicht links, wirkt verbohrt und rechthaberisch. Man geht ihm besser aus dem Weg, wenn man nicht auf die Hörner genommen werden möchte.

Wenn pures Sein im Körper die hohe Frequenz des Stieres ist, dann gehören Gier und Egozentrismus zur niederen Frequenz der charakterlichen Entwicklung. Um sich im besten Sinne zu entwickeln, braucht der Stier Balance, Zeit zum Träumen und zum Verdauen. Man lasse ihm seine Zeit, so entwickelt er große Kraft und Ausdauer.

Yoga für den Stier von Angela

Wir empfehlen heute eine Yin Yoga Kriya von Angela Schneider – aus der aktuellen Yin Yoga Ausbildung unter ihrer Leitung in der 3HO Akademie. Die Meditation auf das „Purna Mantra“ kommt passend dazu aus dem Sanskrit.

Die Magen-Milz-Übungsreihe aus unserem Yin Yoga Ausbildungsbuch habe ich für den Stier gewählt, da das Sternzeichen Stier dem Element Erde zugeordnet ist, und Erde wiederum das zugehörige Element von Magen und Milz/Pankreas ist.

Das Element Erde ist bekannt für seine Stabilität, Verlässlichkeit und Fruchtbarkeit.

Der Magen ist für die Verdauung der Nahrung verantwortlich, und die Milz spielt eine Rolle beim Stoffwechsel und der Blutbildung. Personen, die dem Element Erde entsprechen, sind oft fürsorglich, zuverlässig und haben eine ausgeprägte Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen. Sie schätzen Stabilität, Sicherheit und harmonische Umgebungen.

Eine Dysbalance in diesen Meridianen/Organen könnte sich zeigen z.B. durch Gefühle der: Heimatlosigkeit, Machtlosigkeit, Überforderung, Lustlosigkeit, Selbstzweifel, Abhängigkeit, Überbesorgtheit etc.

Diese Übungsreihe vermag u.a. über die Aktivierung der Magen- und Milz-Meridiane die oben genannten Aspekte zu harmonisieren.



Da Yin Yoga ein sanftes und passives Training ist, denke bitte bei jeder Übung an Folgendes:

- unterstütze alle Hohlräume mit Bolstern, Kissen, Blöcken und Decken
- entspanne während der Übung **deine** Muskulatur so gut wie möglich
- spürbare Dehnung ohne über **die eigenen** Grenzen zu gehen (<70% der maximalen Belastung)
- entspanne deinen Kiefer und atme lösend durch den Mund aus (gern auch mal seufzend)
- verlasse die Haltungen stets vorsichtig und mit Unterstützung deiner Hände/Arme
- das steife Gefühl danach ist normal und verschwindet i.d.R. nach einer Minute
- mache nach jeder Haltung eine langsame Ausgleichsübung z.B. Katze-Kuh (3-5x)
- nimm dir immer wieder Zeit nach den Übungen in dich hineinzuspüren
- dadurch, dass die Übungen ruhig & lange gehalten werden, fällt Savasana kürzer aus.

Magen-Milz-Übungsreihe (Erde Element)

1. Zehensitz

Im Vierfüßler, stelle die gespreizten Zehen auf und setze dich auf die aufgestellten Füße. Die Füße bleiben parallel und die Fersen unterhalb der Sitzhöcker. Die Arme hängen entspannt seitlich am Oberkörper nach unten oder liegen im Schoß. Ein starkes Dehnungsgefühl in den Füßen und Waden ist normal. Atme lang und tief durch die Nase ein, durch den Mund aus, um die Spannung loszulassen. Empfohlene Haltedauer: 1-3 Min.

2. Schlafender Schwan

Im Vierfüßlerstand schiebe das linke Knie zum linken Handgelenk. Den linken Unterschenkel nach rechts abwinkeln und ablegen. Das rechte Bein am Boden liegend gestreckt nach hinten schieben. Den Oberkörper nach vorn beugen und entspannt auf einem Bolster ablegen. Die Arme entweder um das Bolster legen, oder nach vorn ausstrecken. In den Dehnimpuls in der vorderen Hüftaußenseite und des hinteren Hüftbeugers hinein entspannen. Empfohlene Haltedauer: 2-4 Min pro Seite. Mit dem rechten Bein wiederholen.

3. Kind

In den Fersensitz kommen, die Knie leicht spreizen, Oberkörper und Stirn ganz entspannt auf einem Bolster ablegen. Die Füße bleiben zusammen, der Fußspann liegt flach auf dem Boden. Die Arme liegen links und rechts neben dem Körper, Handflächen sind nach oben gedreht. Optional Knie/Knöchel unterstützen. Empfohlene Haltedauer: 3-5 Min.

4. Frosch

Auf die Fersen setzen und die Knie weit öffnen. Den Oberkörper zwischen den Knien bodenwärts sinken lassen. Mit den Unterarmen auf dem Boden abstützen. Alternativ die Arme nach vorn strecken und entspannt ablegen. Den ganzen Körper entspannen. In den Dehnimpuls in der Oberschenkelinnenseiten hinein entspannen. Falls die Dehnung zu stark ist, kannst du alternativ im „Kleinen Frosch“ Oberkörper/Becken auf einem Bolster ablegen und die Knie etwas zusammen nehmen. Empfohlene Haltedauer: 3-5 Min.



6. Fisch gestützt

Im Langsitz das Bolster längs hinter das Becken legen. Rücklings mit Oberkörper und Kopf auf die Unterlage sinken und entspannen. Die Füße aufgestellt lassen oder die Beine auf dem Boden ausstrecken, Knie und Füße zeigen nach außen. Die Arme neben dem Oberkörper am Boden oder hinter dem Kopf ablegen, Handflächen zeigen nach oben. Falls deine Fingerspitzen dabei einschlafen, verändere die Armposition. Empfohlene Haltedauer: 3-5 Min.

5. Offene Flügel

Auf den Bauch legen. Die Arme links und rechts zu den Seiten ausstrecken, auseinanderziehen und entspannen. Die rechte Hand rechts neben der Brust am Boden aufsetzen, in den Boden drücken und den Oberkörper auf die linke Körperseite drehen. Die Knie sind entweder gebeugt oder liegen entspannt aufeinander ausgestreckt in Verlängerung des Körpers. In den Dehnimpuls des linken Armes und der linken Schultergrube hinein entspannen. Empfohlene Haltedauer: 2-4 Min pro Seite. Mit dem rechten Arm wiederholen.

7. Liegender Schmetterling

Sitze mit aufgestellten Beinen. Lege Oberkörper und Kopf rücklings auf ein Bolster. Bringe deine Fußsohlen zusammen und lasse die Knie sanft nach außen sinken. Sollte die Dehnung an den Innenseiten der Beine oder in den Leisten zu intensiv sein, kannst du dir Blöcke oder Kissen unter deine Knie legen. Nimm die Arme lang ausgestreckt neben den Kopf oder lege sie so seitlich auf dem Boden ab, dass eine Dehnung im Brust- und Schulterbereich spürbar ist. Falls deine Fingerspitzen dabei einschlafen, verändere die Armposition. Empfohlene Haltedauer: 3-5 Min.

8. Savasana

In Rückenlage, Beine etwas gegrätscht am Boden ausstrecken, Knie und Füße zeigen nach außen. Die Arme etwas weiter vom Oberkörper weg am Boden ablegen, Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schließen. Den Atem fließen lassen und den ganzen Körper erden und entspannen. Empfohlene Haltedauer: 3-5 Min.

Meditation: Purna-Mantra: Die Lobpreisung der Fülle

Setze dich in eine aufrechte Haltung, lege deine Hände wie Schalen auf deine Knie oder in deinen Schoß. Lass dich von dem Mantra daran erinnern, dass du stets von der Fülle des Lebens umgeben bist. Meditiere solange wie du magst – oder bis du dich gleichermaßen leicht und erfüllt fühlst.

OM

*purnamadaha purnamidam
purnate purnam udacyate
purnasya purnam adaya
purnam eva vashishyate*

Musik via YouTube Link: <https://youtu.be/S0nUTYWqIJA?feature=shared>

