



Chandra Namaskara: Wie man Mondgrüße übt

Der Blaue Mond tritt alle ein bis drei Jahre auf und wenn zwei Vollmonde im selben Monat erscheinen, ist er mit seiner Seltenheit bezaubernd. Um die Ankunft noch deutlicher zu machen, wird dieser nächste Mond an den mystischen Halloween-Feiertagen in vollen Zügen erscheinen, ein Zufall, der zuletzt vor 75 Jahren stattgefunden hat. Während der Vollmondzeit erzeugt der Mond seine stärkste Beleuchtung. Im Wesentlichen beleuchtet es alles, was gesehen werden muss, und vor allem alles, was nicht mehr benötigt wird. Dies erklärt, warum viele Menschen in dieser Phase erhöhte Emotionen, Schlafstörungen oder ein größeres Gefühl der Dringlichkeit erleben. In der wahren …



Der Blaue Mond tritt alle ein bis drei Jahre auf und wenn zwei Vollmonde im selben Monat erscheinen, ist er mit seiner Seltenheit bezaubernd. Um die Ankunft noch deutlicher zu machen, wird dieser nächste Mond an den mystischen Halloween-Feiertagen in vollen Zügen erscheinen, ein Zufall, der zuletzt vor 75 Jahren stattgefunden hat.

Während der Vollmondzeit erzeugt der Mond seine stärkste Beleuchtung. Im Wesentlichen beleuchtet es alles, was gesehen werden muss, und vor allem alles, was nicht mehr benötigt wird. Dies erklärt, warum viele Menschen in dieser Phase erhöhte Emotionen, Schlafstörungen oder ein größeres Gefühl der Dringlichkeit erleben.

In der wahren Natur dieses Mondes bietet seine Fülle die Chance, sich einmal im blauen Mond zu verwandeln. Bereiten Sie sich darauf vor, dass die Energie unter ihrem einzigartigen Licht noch höher ist und die Kraft des Loslassens weitaus stärker als gewöhnlich ist.

Denken Sie daran, dass die Energie sehr intensiv sein kann. Daher ist es äußerst wichtig, in dieser Phase auf sich selbst aufzupassen. Wenn Sie es gewohnt sind, Sonnengrüße in Ihren Yoga-Fluss aufzunehmen, die erhitzen und anregen, ist diese Bewegung möglicherweise etwas intensiv mit der gesamten äußeren Energie in der Luft. Stattdessen sorgen Mondgrüße für ein Gefühl der Leichtigkeit und erzeugen eine kühlende und beruhigende Energie, die uns hilft, uns nach innen zu drehen und auf alles zu achten, was der Mond beleuchtet.

Nicht sicher, was Mondgrüße sind? Im Folgenden finden Sie eine schrittweise Anleitung zum Durchlaufen einer der folgenden Anweisungen:

Stehende Berghaltung - Tadasana

1. Stellen Sie sich mit den Füßen fest in den Boden, hüftbreit auseinander, wobei die Zehen leicht nach innen zeigen
2. Lassen Sie das Steißbein fallen, um eine lange, gerade Wirbelsäule zu erzeugen, und rollen Sie die Schultern von den Ohren weg, damit sich das Schlüsselbein verbreitern kann
3. Legen Sie die Handflächen zusammen in die Herzmitte

Aufwärtsgruß - Urdhva Hastasana

1. Atme tief ein und hebe deine Arme zur Seite, bis sie sich über dem Kopf treffen
2. Lassen Sie die Finger ineinander greifen und den Zeigefinger gerade bis zur Decke zeigen
3. Fühle, wie die Füße in der Erde landen, während die

Hände zum Himmel reichen

Seitenbiegung / Halbmond - Parsva Urdhva Hastasana

1. Atme aus und bewege die Fingerspitzen nach rechts, während die linke Hüfte in die entgegengesetzte Richtung drückt.
2. Spüren Sie die Dehnung von Ihrer linken Hüfte bis zum Seitenkörper

Göttin Squat - Utkata Konasana

1. Treten Sie beim Einatmen mit den Füßen etwas breiter als hüftbreit auseinander, wobei sich die Zehen in einem Winkel von 45 ° befinden
2. Beugen Sie beim Ausatmen die Knie langsam in die Hocke und achten Sie darauf, dass das Becken verstaute

und die Wirbelsäule gerade ist

3. Atmen Sie ein und öffnen Sie die Arme seitlich mit einer Biegung der Ellbogen, so dass sie 90 ° -Winkel bilden
4. Lassen Sie den Blick zum Himmel aufsteigen, während Sie im Unterkörper eine Erdung und im Oberkörper eine Leichtigkeit finden

Sternhaltung

1. Drehen Sie beim Ausatmen die rechten Zehen nach vorne und die linken Zehen in einen Winkel von 45 °
2. Atme ein und strecke die Arme so aus, dass sie parallel zum Boden sind und die Hände nach den Seiten reichen
3. Atme aus, während du durch die Fingerspitzen greifst

und über den vorderen Mittelfinger blickst

Dreieckspose - Trikonasana

1. Lassen Sie beim nächsten Einatmen Ihre linke Hüfte nach links bewegen, während die vorderen Fingerspitzen nach vorne reichen
2. Verschieben Sie Ihren Oberkörper, um das verlängerte Bein zu falten

3. Senken Sie beim Ausatmen die rechte Hand mit der Handfläche nach vorne auf die Innenseite des Beins
4. Der linke Arm erstreckt sich gerade bis zum Himmel und bildet eine lange Linie mit den Armen
5. Achten Sie darauf, nicht auf den Knöchel zu drücken und die Brust angehoben zu halten

Pyramidenpose - Parsvottanasana

1. Atmen Sie ein, während Sie die linke Hand auf die Matte legen und den Oberkörper so drehen, dass er über dem Vorderbein positioniert ist
2. Halten Sie das Vorderbein gerade, während Sie ausatmen und nach vorne klappen

Hoher Ausfallschritt - Utthita Ashwa Sanchalanasna

1. Beugen Sie beim nächsten Einatmen das vordere Knie und schieben Sie den linken Fuß zurück auf den Ball
2. Lassen Sie die Hände auf den Boden fallen, um den Vorderfuß einzurahmen

Low Crescent Lunge - Anjaneyasana

1. Beugen Sie beim Ausatmen das hintere Knie, senken Sie es auf die Matte und lösen Sie die Zehen
2. Atmen Sie ein, während Sie die Arme an den Seiten nach oben streichen, um sich über dem Kopf zu treffen

Low Side Lunge - Parsva Anjaneyasana

1. Wenn Sie ausatmen, senken Sie die Hände und legen Sie beide auf die Innenseite des Vorderfußes
2. Stellen Sie den hinteren Fuß in einem leichten Seitenwinkel nach unten und strecken Sie das Bein, das vordere Bein bleibt gebeugt

3. Atme ein, während du langsam anfängst, die Hände von deinem Körper wegzulaufen
4. Wenn sich dies zu stark anfühlt, bewegen Sie die Hände näher an den Körper oder legen Sie sie auf das Vorderbein

Yogi Squat - Malasana

1. Atme aus und gehe mit den Händen nach links, so dass sie zwischen die Füße kommen
2. Treten Sie die Füße zusammen, etwas breiter als hüftbreit, und drehen Sie die Zehen in einem Winkel von 45 ° heraus

3. Beugen Sie die Knie und senken Sie das Steißbein auf den Boden, wodurch eine niedrige Hocke entsteht
4. Atme ein, während du die Arme zwischen beiden Beinen in eine Gebetsposition in der Herzmitte bringst
5. Legen Sie die Ellbogen auf die Innenseite der Knie, heben Sie die Brust an und verbreitern Sie sich über das Schlüsselbein

Low Side Lunge - Parsva Anjaneyasana

1. Beugen Sie beim Ausatmen das linke Knie und legen Sie die Hände auf die Innenseite des Fußes
2. Schieben Sie das rechte Bein heraus, halten Sie die Zehen leicht nach innen und strecken Sie das Bein
3. Atme ein, während du anfängst, die Hände vom Körper

wegzulaufen und in eine Vorwärtsfalte zu kommen

4. Auch hier besteht die Möglichkeit, die Hände näher an den Körper heranzuführen oder sie auf das Vorderbein zu legen

Low Crescent Lunge - Anjaneyasana

1. Gehen Sie beim nächsten Einatmen mit den Händen um den Vorderfuß und schwenken Sie ihn mit den Zehen nach vorne auf den Ball des Hinterfußes
2. Beugen Sie beim Ausatmen das hintere Knie, senken Sie es auf die Matte und lösen Sie die Zehen

3. Atmen Sie ein, während Sie die Arme an den Seiten nach oben streichen, um sich über dem Kopf zu treffen

Hoher Ausfallschritt - Utthita Ashwa Sanchalanasna

1. Atme aus, während du die hinteren Zehen steckst und das Bein streckst, um es vom Boden abzuheben
2. Kommen Sie auf Ihre Fingerspitzen und heben Sie den Blick so, dass die Brust nach vorne zeigt

Pyramidenpose - Parsvottanasana

1. Atme ein, während du den hinteren Fuß etwas näher an die Vorderseite trittst
2. Drehen Sie die Zehen in einem Winkel von 45 °, so dass die Außenkante des Fußes fest in die Matte drückt
3. Durch das Vorderbein strecken

4. Atmen Sie aus, um das Vorderbein nach vorne zu falten.
Lösen Sie dabei die Arme an den Seiten und auf der
Matte, um das Gleichgewicht zu finden

Dreieckspose - Trikonasana

1. Beim nächsten Einatmen kommt der linke Arm auf die
Innenseite des linken Beins und der rechte Arm öffnet
sich zum Himmel
2. Atmen Sie aus, während Sie in die Füße eintauchen und
mit den Armen eine gerade Linie ziehen

3. Der Blick kann in den Himmel oder auf die Matte gerichtet sein, je nachdem, was für Ihren Nacken am bequemsten ist

Sternhaltung

1. Halten Sie beim Einatmen die Füße in der Matte verwurzelt, während Sie den Oberkörper langsam anheben, bis die Arme wieder parallel zur Matte sind
2. Atmen Sie aus und beugen Sie die Knie, während Sie die Füße hüftbreit auseinander stellen und nach vorne

zeigen

Göttin Squat - Utkata Konasana

1. Drehen Sie beim Einatmen Ihre Hüften und Zehen nach vorne, wobei sich die Zehen in einem Winkel von 45 ° nach außen drehen
2. Beugen Sie beim Ausatmen die Knie langsam in die Hocke und achten Sie darauf, dass das Becken verstaute

und die Wirbelsäule gerade ist

3. Atmen Sie ein und öffnen Sie die Arme seitlich mit einer Biegung der Ellbogen, so dass sie 90 ° -Winkel bilden
4. Lassen Sie den Blick zum Himmel aufsteigen, während Sie im Unterkörper eine Erdung und im Oberkörper eine Leichtigkeit finden

Seitenbiegung / Halbmond - Parsva Urdhva Hastasana

1. Von Goddess Pose treten oder springen Sie Ihre Füße zusammen und strecken Sie Ihre Arme nach oben
2. Atme aus und bewege die Fingerspitzen nach links, während die rechte Hüfte in die entgegengesetzte Richtung drückt

3. Spüren Sie die Dehnung von Ihrer rechten Hüfte bis zum Seitenkörper

Beugen Sie sich von Ihrer Seite ein und atmen Sie mit den Armen nach oben, bevor Sie Ihre Handflächen im Herzzentrum für Tadasana zusammenbringen. Jetzt befinden Sie sich wieder in Ihrer Standing Mountain Pose, nachdem Sie die gesamte Runde des Mondgrußes abgeschlossen haben. Sie können sich weiter durch diese Anrede bewegen und die Bewegung an den Atem anpassen, damit die Posen den Körper von innen nach außen entspannen können.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki