



KLETTERMAX

Informationsblatt der Alpenvereinssektion St. Margarethen/Raab
2/2021

Seite 3

G'SUND AM BERG

Tādāsana - die Berghaltung

Das vergangene Jahr war besonders. Neben vielen Einschränkungen eröffneten sich zugleich aber auch viele Möglichkeiten - weniger Termine bedeuteten mehr Zeit. Viele nutzen diese zum „Berggehen“, der neuen Trendsportart. Aber Wandern ist viel mehr als eine Freizeitbeschäftigung - so wie Tādāsana im Yoga viel mehr als nur aufrechtes Stehen ist:

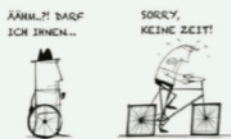
Die Berghaltung lädt ein, zur Ruhe und ins Gleichgewicht zu kommen. Geerdet zu sein, sich verbunden zu fühlen. Sprichwörtlich mit beiden Beiden fest im Leben zu stehen. Eine Haltung, die ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen gibt - etwas, das vielen Menschen abhanden gekommen ist.

Und so strahlen auch die Berge diese faszinierende Polarität aus: Auf deinem Weg nach oben fühlst du dich vollkommen lebendig und bist dennoch innerlich ruhend. Oben angekommen steht dir „die Welt offen“ - aber du möchtest in diesem Moment nirgendwo anders sein als an diesem Platz. Und der Weg nach unten wird von einem Gefühl der Leichtigkeit begleitet - zugleich bist du aber im Moment und voller Präsenz.

In unserer schnelllebigen Zeit, die von Negativität und Unsicherheit dominiert wird, bieten Natur und Yoga wertvolle Möglichkeiten, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen: Einen achtsamen, friedvollen und dankbaren Umgang mit sich und seiner Umwelt. Tādāsana / Berghaltung: Stehe aufrecht, die Beine sind hüftbreit, die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist, die Knie sind leicht gebeugt. Dein Brustbein zeigt leicht nach oben, die Schulterblätter sinken sanft nach unten hinten und zueinander. Die Arme hängen entspannt seitlich neben dem Körper. Der Nacken und der Kopf bilden die natürliche Verlängerung zur Wirbelsäule. Der Hinterkopf zieht leicht nach oben und der Blick geht nach vorne. Schließe deine Augen und entspanne dein Gesicht. Spüre deine Füße auf der Matte - die Fersen, die Ballen, die Zehen. Das Gewicht ist gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilt. Und dann stehe ganz ruhig, bewege dich nicht. Nimm wahr, wie es sich anfühlt.

Namastè - Tina Peinhart

Mind-Body-Medizin | Yoga | Entspannung & Achtsamkeit



Tipp für gute Laune: Mache einer Person ein Kompliment, ohne dass sie damit rechnet. Oder lächle einen fremden Menschen ganz bewusst an. Beobachte, was passiert - mit deinem Gegenüber und mit dir!

Alle Termine und Informationen zu meinen Kursen findest du unter www.silent-motion.at.

Ich freu mich auf dich!



Wir sind oft gestresst, weil wir die Welt mit anderen Augen sehen als unser Gegenüber. Was siehst du? Einen Hasen? Eine Ente? Beides?

Wusstest du, dass Yoga aufgrund zahlreicher positiver Wirkungen auf Körper und Psyche mittlerweile von vielen Ärzten empfohlen wird? Und auch, dass die deutsche Fußball-Nationalmannschaft bereits seit 2006 von einem Yogalehrer betreut wird?

Mind-Body-Medizin:
10 Wochen (Online)-Kurs

Was dich erwartet? Alltagstaugliche Methoden und Tipps rund um

Stressbewältigung
Bewegung & Sport
Ernährung
Entspannung & Achtsamkeit

