



# Innerer Weg

## Mut und Vertrauen

Den eigenen Herausforderungen zu begegnen ohne auszuweichen, erfordert viel Mut und Vertrauen. Mut, alle Gefühle einfach so sein zu lassen, wie sie gerade sind. Vertrauen, dass die Herausforderungen da sind, um uns wachsen zu lassen, um das Herz zu öffnen und die eigene Verletzlichkeit zuzulassen. Mut, diese Verletzlichkeit anzunehmen als etwas Schönes, das eine starke Kraft besitzt, weil es authentisch und ehrlich ist. Vertrauen, dass der Schmerz zum Leben gehört und wir unangenehme Gefühle nicht wegstossen müssen. Mut, diesen Gefühlen zu begegnen und zu hören, was sie uns erzählen können.

Ein Same, der jahrelang im Boden schlummert und nie aus seiner harten Schale herauskommt, hat eine starke

Hülle, die ihn von der Aussenwelt beschützt – leider trennt ihn diese auch völlig ab. Das Leben fordert uns heraus, aus dieser Schale auszubrechen und vertrauensvoll dem Licht entgegenzuwachsen. Nur so haben wir die Chance, unseren Horizont zu erweitern und auch all die Schönheit, Tiefe und echte Lebendigkeit zu erfahren, die das Leben bietet.

Uns allen wünsche ich viel Mut und Vertrauen, Wege mit Herz zu gehen und dem wirklich Wichtigen mehr Raum zu schaffen, für uns selbst, für unsere Umwelt und für alle fühlenden Wesen.

■ Text und Modell: Sarah Zaugg, [www.soundofsilence.ch](http://www.soundofsilence.ch)  
■ Fotos: Pascal Corbat, [www.pascalcorbat.com](http://www.pascalcorbat.com)



## Sama Vritti Pranayama

In einer angenehmen, aufrechten Sitzhaltung vertrauensvoll wirklich absitzen und das Gewicht der stabilen Unterlage abgeben. Ein paar Atemzüge lang wahrnehmen, was präsent ist, ohne daran festzuhalten. Mit Ujjayi-Atmung den Atem gleichmässig werden lassen: in angenehmem Tempo beim Ein- und Ausatmen auf vier zählen. Konzentration auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

Beruhigt, gleicht aus und hilft, wirklich anzukommen.

## Karana

Rückenlage, Beine locker geschlossen und Fersen nach vorn geschoben. EA (einatmend) Arme über den Kopf strecken, mit vollen Lungen strecken und dehnen, von den Fersen bis zu den Fingerspitzen. AA (ausatmend) rechtes Knie anwinkeln und mit den Händen umfassen. EA Arme wieder über dem Kopf ablegen und das rechte Bein in die Luft strecken, Fuss flex. AA den Oberkörper und Kopf anheben Richtung rechtes Knie, mit den Händen den Unterschenkel fassen, Beinrückseite dehnen. EA

Oberkörper und Kopf zurücklegen, Arme über dem Kopf ablegen. AA gestrecktes Bein und Arme langsam zurückführen und gleichzeitig am Boden ankommen lassen.

Wiederholen mit dem linken Bein und abwechslungsweise weiterfahren. Mit Ujjayi die Bewegung und Atmung zu einem Fluss verbinden.

Sanfte Kraft aus der Mitte, Raum schaffen in den Schulter- und Hüftgelenken. Nachspüren in Savasana (Rückenlage).



## Dvipadapithamasana

Füße faustbreit vor dem Gesäss aufstellen, Fußsohlen gut verwurzeln. EA Rücken anheben, die Wirbelsäule bleibt lang. Knie parallel halten und nicht nach aussen ausweichen lassen. Ein paar Atemzüge in der Haltung bleiben, Handflächen am Boden oder Hände in Ksepana-Mudra (Loslassen/Freiheit) verschränkt. Sicherheit und Vertrauen in die eigene Kraft. Nachspüren in Rückenlage mit aufgestellten Füßen.



## Shalabhasana

Bauchlage. Beine locker geschlossen, Verwurzelung übers Schambein und Becken, Arme neben dem Körper abgelegt, Handflächen zum Boden. EA Oberkörper und Arme anheben und nach hinten strecken, Länge in der Wirbelsäule und im Nacken, Kraft aus dem Rücken. AA zurücklegen. EA beide Beine gestreckt anheben, AA senken. Ab-

wechslungsweise weiterfahren, dann EA beide Beine, Arme und Oberkörper anheben, ein paar Atemzüge bleiben. Arme nach hinten ausgestreckt oder mit Ksepana-Mudra. Offenheit im Brustraum, sich dem Leben neugierig zuwenden. Stärkt den unteren Rücken und den Willen. Nachspüren in Bauchlage, tief in den Bauchraum atmen.



## Cakravakasana, Adho Mukha Svanasana, Uttanasana, Tadasana

In den Vierfüßler kommen, die Wirbelsäule frei bewegen, ruhig atmen. Dem Körper vertrauen und ihn «machen lassen» (Bild 1, Cakravakasana). Mit neutraler Wirbelsäule zur Ruhe kommen. Handflächen gut verwurzeln, EA Zehen aufstellen, AA Sitzbeinhöcker in die Luft schieben, Knie können gewinkelt bleiben. Die Wirbelsäule ist lang, Kopf und Nacken entspannt (Bild 2, Adho Mukha Svanasana). EA ein paar Schritte nach vorne kommen in die Vorbeuge mit gewinkelten Knie, Oberkörper entspannt (Bild 3, Uttanasana). EA Rücken parallel zum Boden,

Arme seitlich ausgestreckt, AA die Arme dem Körper entlang zurückstrecken. EA mit geradem Rücken langsam aufrichten, Arme seitlich nach oben führen, AA Arme absenken. Im Stand ankommen und mit geschlossenen Augen von den Fußsohlen bis zum Schädeldach die Aufrichtung wahrnehmen (Bild 6, Tadasana). Über die Füße Wurzeln in die Erde wachsen lassen und gleichzeitig in die Weite wachsen, zentriert und verbunden mit sich selbst. Ruhig atmen.

## Utthita Parsvakonasana

Breite Grätsche, linker Fuss 90° abgewinkelt, rechte Ferse etwas nach hinten weggestellt, linkes Knie anwinkeln. EA Schultern in die Linie der Füße bringen, ohne das Knie nach innen ausweichen zu lassen, Arme auf Schulterhöhe anheben. AA Schultern sinken lassen, Blick über den linken Mittelfinger in die Weite gerichtet. EA Oberkörper seitlich nach links neigen, dabei die Wirbelsäule lang halten, linker Unterarm auf Oberschenkel ablegen. AA rechter Arm sinken lassen, EA vor dem Körper nach oben führen und über das rechte Ohr in die Weite strecken, den Brustraum öffnen. Kraft aus dem Rumpf, beide Füße verwurzelt, ruhig atmen. Mut und Klarheit innen und aussen, für das Einstehen, was wichtig ist im Leben und dabei entspannt und zentriert bleiben.



EA rechten Arm nach oben ziehen und mit Kraft aus dem Rumpf aufrichten, AA Arme sinken lassen und in Tadasana nachspüren. Wiederholen auf der andern Seite.



## Virabhadrasana III

Aus dem Stand das Gewicht auf den linken Fuss verlagern, Stabilität im Standbein. Rechter Fuss mit den Zehen etwas nach hinten stellen, Bein gestreckt. Oberkörper nach vorn verlagern, eine Linie vom rechten Fuss bis zum Kopf bilden. EA Arme seitlich nach oben führen. Arme offen ausgestreckt oder in Ksepama-Mudra. Kraft aus der Mitte, Becken parallel zum Boden halten. Sich liebevoll, mutig und spielerisch der Standwaage annähern. EA langsam aufrichten, AA rechten Fuss neben den linken abstellen, Arme sinken lassen und in Tadasana nachspüren. Mit dem anderen Bein wiederholen.



## Utkatasana

Etwas breiterer Stand, Füße und Knie parallel nach vorne ausgerichtet. EA Arme über vorne nach oben führen, AA in Utkatasana kommen, Oberkörper leicht nach vorne verlagert, offen im Herzraum, Arme in U-Haltung, Ellbogen auf Schulterhöhe, die Schultern entspannt, ruhig atmen. Boden unter den Füßen spüren, kraftvoll und entschlossen den eigenen Platz einnehmen, sich entscheiden können, zielgerichtet Handeln. Zum Abschluss EA beide Arme nach schräg oben strecken, AA Arme langsam seitwärts sinken lassen und – falls es die Kniegelenke erlauben – in eine Hocke und ganz zum Boden kommen.



## Sukhasana

Angenehme, aufrechte Sitzhaltung. EA Arme seitlich nach oben führen, AA U-Haltung. Die Handflächen schauen sich an mit Chin Mudra. EA lang werden in der Wirbelsäule, AA den Oberkörper nach links rotieren, aufgerichtet bleiben. EA zurück zur Mitte, AA nach rechts, EA zurück. Ruhig atmend im eigenen Tempo weitermachen. Arme senken und nachspüren.



## Meditation mit Mudra und Mantra

Linke Hand mit der ganzen Handfläche aufs Herz legen, rechter Arm anwinkeln, Hand mit Chin Mudra nach vorne gerichtet. Linke Hand: Vertrauen in sich selbst, in das Leben, die innere Wahrheit. Rechte Hand: Mut, diese Wahrheit auch zu leben und den Weg zu gehen. Meditation in Stille oder mit einem Mantra. Beide Hände aufs Herz legen, ein paar Atemzüge bleiben, dann AA Hände sinken lassen und nachspüren.