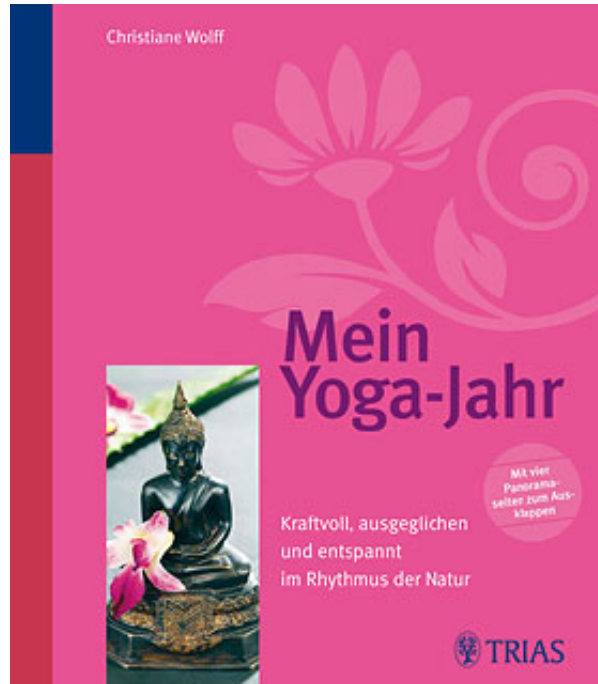


# Christiane Wolff Mein Yoga-Jahr

Leseprobe  
[Mein Yoga-Jahr](#)  
von [Christiane Wolff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7546>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

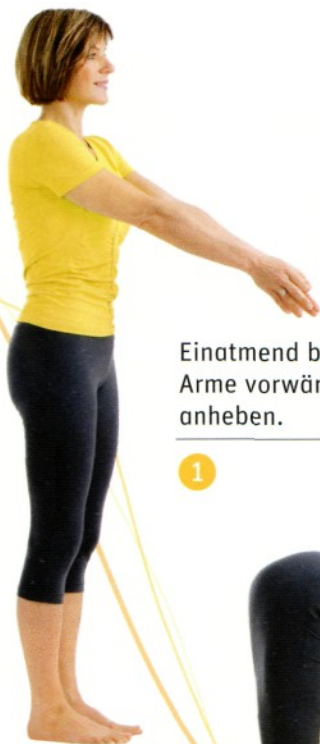
Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Flow 5: Swan – das Feuer der Lebensenergie

Genießen Sie die Energie des Sommers. Verweilen Sie jeweils für fünf oder mehr vollständige Atemzüge in *Mountain*, *Swan*, *Extended Mountain* und *Earhtouch*. Dennoch gestalten Sie jedes Detail des Flows, jede Phase der Übergänge im gleichen Rhythmus.



Einatmend beide  
Arme vorwärts  
anheben.

1



Ausatmend aus den Hüft-  
gelenken mit geradem  
Rücken nach vorn neigen.

2



Einatmend den Rücken aufrich-  
ten, die Hände senkrecht unter  
den Schultern aufsetzen.

3



Ausatmend sanft in  
*Mountain* springen.

4

## Übungsablauf Flow 5: Swan – das Feuer der Lebensenergie

### Flow-Details

Sie können die Hitze des Sommers durch einen langen Flow erleben, indem Sie alle Sommer-Flows nacheinander praktizieren oder länger in den jeweiligen Asanas verweilen. Lauschen Sie dabei dem Klang Ihres Atems, der gleichmäßig und ruhig bleibt, und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Sie beginnen im Stand oder sind gerade als Abschluss von Flow 4 in den Stand aufgerollt.



#### 1\_ Forward Salute:

Lassen Sie einatmend beide Arme vor dem Körper nach oben aufsteigen. Schließen Sie dabei in einer harmonischen Bewegung die Hände im **Sampurna-Mudra** (S. 17). Der rechte Daumen kreuzt über dem linken.

#### 2\_ Earthtouch:

Neigen Sie sich ausatmend mit geradem Rücken aus den Hüftgelenken nach vorn.

#### 3\_ Monkey:

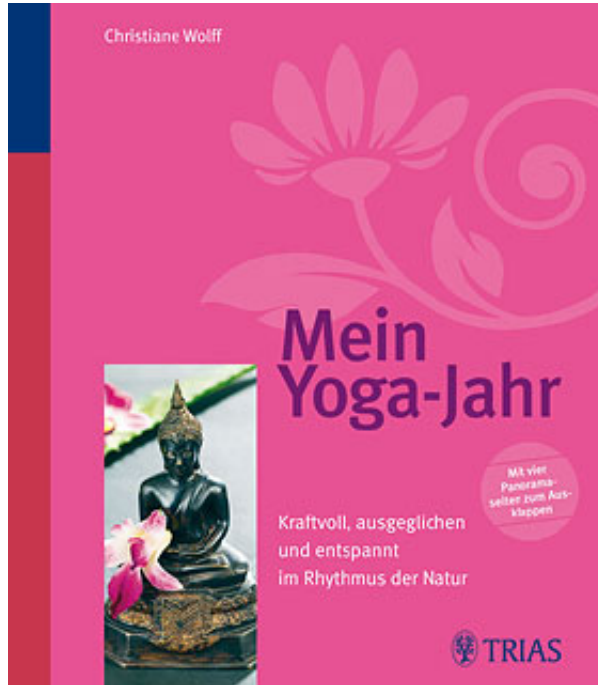
Beginnen Sie einatmend an der Basis der Wirbelsäule, den Rücken aufzurichten. Die Hände gleiten über die Matte nach vorn. Setzen Sie die Hände senkrecht unter den Schultern auf.

#### 4\_ Mountain:

Halten Sie ausatmend den Rücken lang. Beugen Sie beide Knie, lösen Sie die Fersen und springen Sie zum Mattenende.

#### 5\_ Swan:

Beginnen Sie einatmend die Welle mit dem Kopf. Führen Sie das rechte Knie nach vorn, und legen Sie es zwischen den Händen ab. Richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf. Strecken Sie ausatmend das linke Knie. Richten Sie sich in *Mountain* auf. Gleiten Sie einatmend in *Swan*, linke Seite. Wechseln Sie sieben- bis achtmal rechts und links abwechselnd.

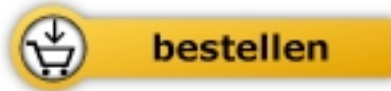


Christiane Wolff

## [Mein Yoga-Jahr](#)

Kraftvoll, ausgeglichen und entspannt im Rhythmus der Natur

176 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)