

## SA E1 – Sabine – Energie Yoga

### Varuna Mudra



Daumen (Feuer) und kleiner Finger (Wasser) werden aneinander gelegt. Vereinigung der Gegensätze wirkt gegen starre Strukturen.

Varuna ist in der vedischen Tradition der Wächter des Wassers. Varuna Mudra ist das Wasser-Mudra, es reinigt und nährt die flüssigen Elemente des Körpers. Es hat eine kühlende Wirkung bei zu viel „Feuer“ im Körper (Wechseljahre). Nicht bei Wassereinlagerung oder Ödeme verwenden.

### Yoni-Mudra



Die Finger locker verschränken, Daumen und Zeigefinger strecken und jeweils aneinander legen. Die Spitzen der Zeigefinger zeigen nach unten.

Yoni bedeutet Ruheplatz, Quelle oder Schoß und ist ein Symbol für Shakti, die weibliche Energie. Sie gleicht beide Gehirnhälften aus, stabilisiert Körper und Geist, fördert innere Bewußtheit, lenkt Prana in den Körper zurück und unterstützt den Fluss von Apana nach unten.

### Matsya-Mudra



Die rechte Handfläche flach auf die linke Handfläche legen. Die Finger liegen aneinander, die Daumen sind seitlich ausgestreckt.

Sie stimuliert das Wasserelement, fördert Beweglichkeit, entspannt die Muskeln, spendet Feuchtigkeit und erfrischt. Matsya Mudra ist besonders für Menschen nützlich, die Yoga Asanas praktizieren.

### Mudra Flow:

Matsya-Mudra über vorne anheben, bis die Hände über dem Kopf sind. Dann die Hände in Yoni-Mudra legen und zum Becken sinken lassen. Hände lösen und Varuna-Mudra einnehmen.

### 1. Yoga Flow

Der Yoga Flow verbindet Asanas mit Mudras.

Das Hauptthema ist das Loslassen und Fließen/Gleiten.

Dem Atem fällt dabei die Rolle des Impulsgebers zu – auch hier stehen die „Wellen des Atems“ im Vordergrund, den Atemfluss wahrnehmen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beckenraum als Sitz des Svadhithana-Chakra.

Die Stunde hat mehrere in sich abgeschlossene kleine Flows, die unterschiedliche zusammengesetzt werden können, aber auch jeweils einzeln praktiziert werden können.

Sitz:

- Varuna-Mudra – den Atem spüren – den Ausatem verlängern (Arm-Flow) – mit der Ausatmung alles Loslassen was nicht mehr gebraucht wird
- Mudra Flow im Sitz

Rückenlage:

- Beckenschaukel – Krokodil mit breiter auseinander gestellten Füßen, Schulterbrücke – Arme neben die Ohren – abrollen – kleines Paket

Wellenbewegung der Wirbelsäule wahrnehmen, hin und her schwingen in der Rotation

Vfst:

- Katzen-Flow – gestreckte Katze – Schwan, rollender Schwan

Wellenbewegungen wahrnehmen, Fließen und Gleiten

Stand:

- in 1. Pos. Auswärts – Mudra Flow mit Matsy-Mudra und Yoni-Mudra – Schlangenarme – Saraswathi
- Vorbeuge – kl. Läufer – kl. Held 1 – Vorbeuge – Stand
- Vorbeuge – kl. Läufer . kl. Held 2 – Tor (alternativ: Läufer – Held 2 – Dreieck)

Transition: aus Tor  $\frac{1}{4}$  Drehung, Füße parallel nach vorne ausgerichtet – Vorbeuge – Katze –  $\frac{1}{4}$  Drehung in Sitz zum schmalen Mattenende – Strecksitz.

Sitz:

- Schmettling – Krokodil – Beckenlift
- Strecksitz – Mudra Flow: Matsya-Mudra-Varuna-Mudra, in Fisch abrollen.

Rückenlage:

Entspannung, Meditation in Schmetterling mit Yoni-Mudra