

Yoga bedeutet „Vereinigung“ „Integration“

Der „Sentiero dello Yoga“ möchte Mensch und Natur miteinander verbinden und einander näher bringen. Die vielfältigen Formen und Farben, die wir im Wald erfahren und erleben, geben uns Kraft, innere Ruhe und wecken unsere Lebensfreude und -energie.

Auf dieser Reise entdecken wir neue Wege, nehmen die Natur um uns herum wahr, erkennen aber auch unsere eigene, innere Natur. Wir richten unsere Sinne nach aussen – und immer wieder auch nach innen. Wir halten bewusst inne, um auf uns selbst zu hören. Die Natur mit ihren Geräuschen, Bewegungen, Düften und Energien wird antworten. So wird die Wanderung auf dem „Sentiero dello Yoga“ ein intensives Gespräch zwischen Mensch und Natur und bringt uns näher zu uns selbst.

Der „Sentiero dello Yoga“ ist als Vinyasa aufgebaut. „Vinyasa“ bedeutet in Sanskrit „etwas auf eine bestimmte Art und Weise platzieren“. Wandernde auf dem „Sentiero dello Yoga“ bewegen sich auf eine bestimmte Weise durch den Wald und positionieren sich an ausgesuchten Plätzen.

1

OM

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden eins. OM besteht aus den drei Silben A-U-M und ist eines der ältesten und wirkungsvollsten Mantras (mana: Geist / tra: Reinigung). OM ist der Urklang; aus der Vibration von OM ist das ganze Universum entstanden. Der Klang von OM reinigt deinen Geist, verbindet dich mit dem gegenwärtigen Moment und mit der Natur, die dich umgibt.



Prana: Lebensenergie

Prana ist mehr als nur Sauerstoff; es ist die Lebenskraft, eine feinstoffliche Energie, die alles erfüllt und alles umgibt. Über deinen Atem kannst du mit dieser Lebensenergie in Kontakt kommen. Umarme einen Baum und atme dabei tief und regelmässig ein und aus. Mit der Einatmung nimmst du Prana aus der Umgebung in dich auf - mit der Ausatmung gibst du diese Lebensenergie an deine Umgebung ab.



Surya Namaskara: Der Sonnengruss

In vielen Kulturen wird die Sonne verehrt, weil sie Licht und Wärme schenkt. In der Yogatradition symbolisiert der Sonnengruss die Öffnung zum Licht der Erkenntnis. Der Sonnengruss, von dem es viele Variationen gibt, ist wie ein Gebet in Bewegung. Du verbeugst dich vor dem Licht des Lebens, der Schöpfung, der Erde und allen Lebewesen.



4

Virabhadrasana II: Der Krieger

Thema:
Stärke



Diese Yogaposition verkörpert Standfestigkeit, Willenskraft, Stärke und Mut. Der Krieger steht mit beiden Beinen fest auf der Erde. Er ist ausdauernd, konzentriert, und er setzt seine Energien gezielt ein. Er schaut mit einem heldenhaften Blick über seine vordere Hand.

5

Trikonasana: Das Dreieck

Thema:
Form



In dieser Position bildet der Körper ein Dreieck - so wie Körper, Seele und Geist eine Dreieck bilden. Bilde mit deinen Beinen eine stabile Basis, von der aus du dich in alle drei Richtungen ausstrecken kannst. Hebe den Blick nach oben in die Wipfel der Bäume.

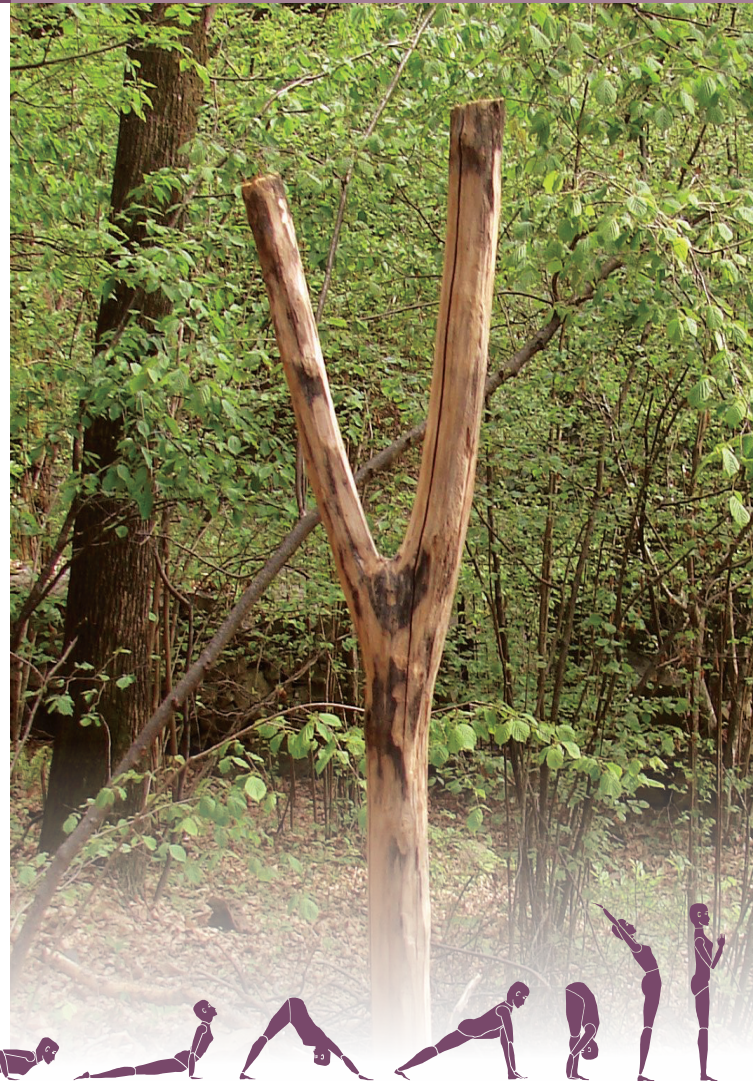
6

Vrksasana: Der Baum

Thema:
Gleichgewicht
zwischen innen
und aussen



Eine Körperhaltung, in der du dich durch die Füße mit der Erde verwurzelst - und gleichzeitig nach oben zum Himmel strebst. In dieser Position (wie auch im Leben) das Gleichgewicht zu finden, gelingt dir mal besser, mal weniger gut. Lerne zu akzeptieren, wie es jetzt ist. Und falls du das Gleichgewicht verlierst, ärgere dich nicht. Falle mit einem Lächeln - und versuche es erneut.



7

Thema:
Einkehren

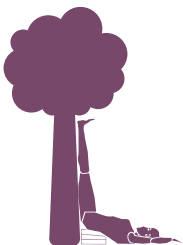


Janu Sirsasana: Kopf geht zum Knie

Diese Vorwärtsbeuge wirkt entspannend, sie beruhigt deinen Geist und die Nerven. Die inneren Organe werden dabei massiert, die Verdauung angeregt. Du dehnst die ganze Körperperrückseite und ziehst dich in dich selbst zurück. Geniesse diese stille Einkehr.

8

Thema:
Umkehren



Viparita Karani: Umkehrhaltung

Durch die Umkehrung der Schwerkraft wird der ganze Körper belebt und regeneriert. Umkehrhaltungen verbessern die Durchblutung, stärken das Herz und regen die Zellerneuerung an. Ein wunderbares Verjüngungs-Mittel! Ausserdem siehst du in dieser Körperposition die Welt aus einer anderen Perspektive. Gibt es eine „richtige“ Sicht der Dinge?

9

Thema:
Loslassen



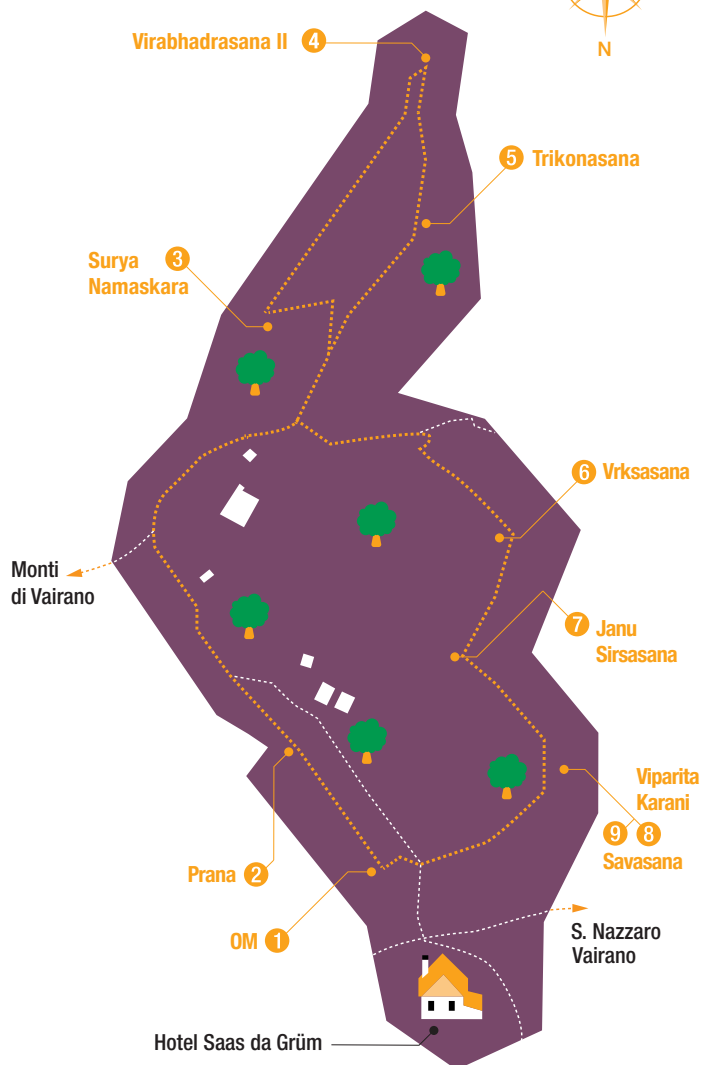
Savasana: Der Leichnam

Eine der wichtigsten, aber auch schwierigsten Positionen im Yoga: Du übergibst dein ganzes Gewicht der Erde und lässt alles los - im Wissen und Vertrauen, dass du getragen wirst und aufgehoben bist. Körper und Geist sind vollkommen entspannt, trotzdem bist du wach und aufmerksam. Wenn du dich aus Savasana erhebst, fühlst du dich leicht, erfrischt und erholt.

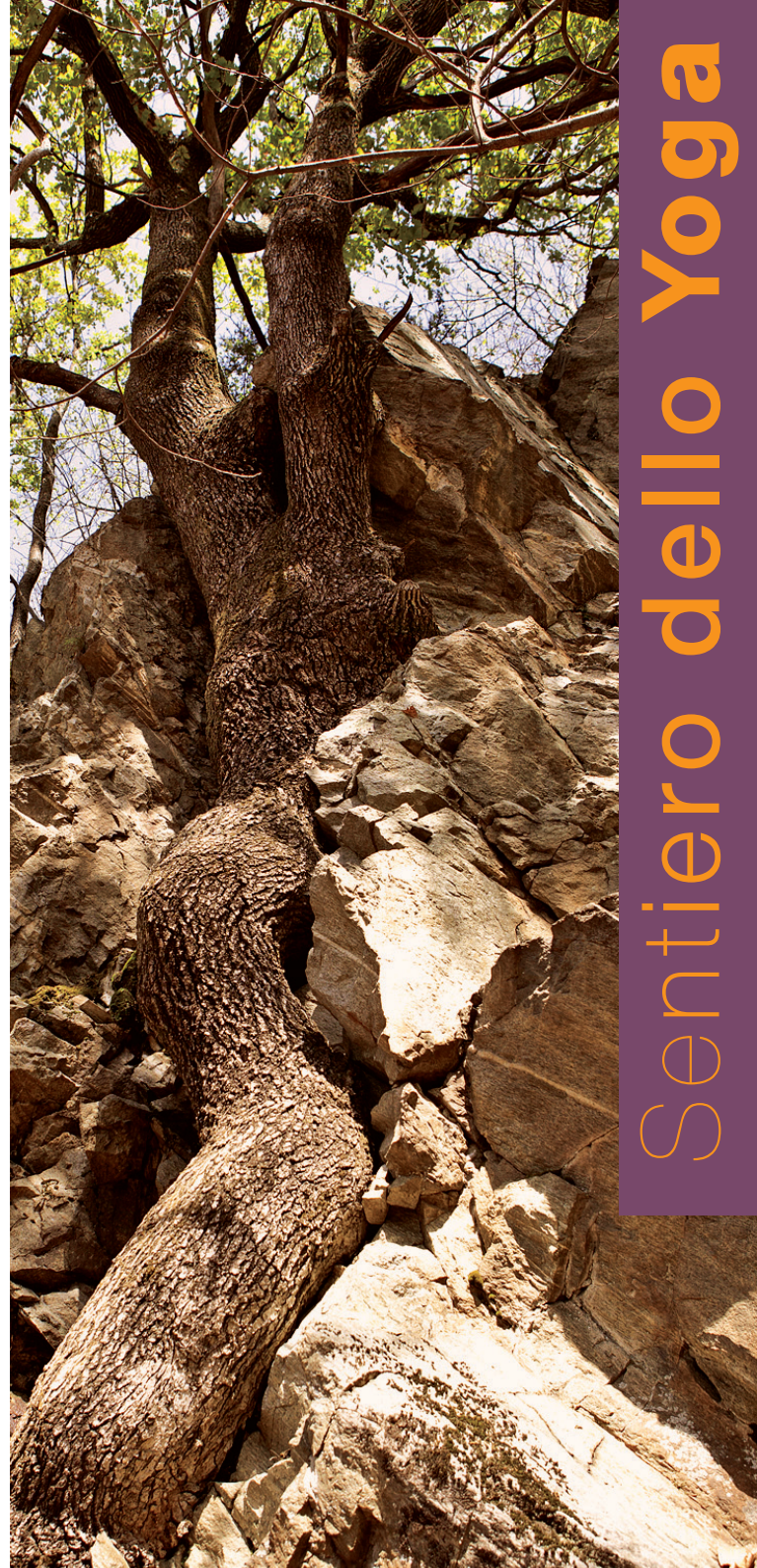
Saas da Grüm



■ Sentiero dello Yoga



blackpoints.ch



Sentiero dello Yoga

„Sentiero dello Yoga“ wird unterstützt von:



Sentiero dello Yoga

Sabrina Nussbaum Berger
via Ronchitt 7
6575 San Nazzaro

+41 79 278 55 45
binawave@hotmail.com
www.b-yoga.ch