

Station 4

Manchmal lähmen uns unsere Gedanken und drehen sich im Kreis. Wir können keine Lösung für ein Problem finden und auch keinen neuen klaren Gedanken fassen. Teilweise fehlt uns einfach die Kraft oder die Zeit, sich mit Problemen zu befassen.

Gerade unter den aktuellen Bedingungen müssen wir kreativ werden und brauchen neue Ideen und Ansätze, um vielleicht altbekannte Probleme zu lösen. Doch viel zu oft bleiben wir in unseren alten Gedankenmustern hängen. Dadurch stolpern wir immer wieder über die gleichen Denkfallen und sehen keine Lösung. Zu sagen: „Das geht so nicht. Das können wir nicht machen. Das lassen wir lieber sein.“ oder auch: „Das war doch schon immer so. Das hat immer so funktioniert. Das behalten wir bei.“ scheint uns viel zu einfach und ist so viel bequemer, als neue Ideen zu finden.

Aber was ist, wenn wir neue Gedanken zu lassen? Bei so einem gedanklichen Richtungswechsel kommen oft großartige neue Sachen dabei rum. Wenn man alte Gedanken hinterfragt, kann man so viel Neues entdecken. Sei es bei Kleinigkeiten oder auch mal bei großen Themen, die wir nie hinterfragt haben und jetzt doch einmal überdenken. Vielleicht entdecken wir ganz neue Aspekte in etwas, das wir unser Leben lang einfach so hingenommen haben und finden neue Kraft für unseren Alltag.

Um die Gedankenblockaden zu lösen, die uns daran hindern, brauchen wir vielleicht einfach nur einen „Neustart“ unserer Gedanken. Dabei muss man einmal seine Gedanken ruhen lassen, einmal den Kopf leeren und kann so neue Kraft tanken. Helfen können die folgenden Yoga-Übungen:

Baum



- I. Mit geschlossenen Füßen gerade hinstellen. Ein paar Mal tief ein- und ausatmen.
- II. Arme seitlich ausstrecken. Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Fuß anheben, Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Linken Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen.
- III. Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen, Bauch anspannen.
- IV. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Wirkung der Übung Baum:

- Körperlich: Stärkt den Gleichgewichtssinn. Verbessert die Haltung und festigt den Körper.
- Seelisch: Stabilisiert und harmonisiert. Hilft, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln

Krieger



- I. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Beine so weit grätschen, dass die Fußgelenke auf Höhe der Handgelenke liegen. Linken Fuß nach außen drehen.
- II. Linkes Bein beugen. Rechten Fuß in den Boden drücken, die Außenseite des Fußes sollte auf dem Boden bleiben. Linkes Knie auf Höhe der Ferse halten. Rücken gerade strecken, gesamten Körper anspannen.
- III. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Wirkung der Übung Krieger:

- Körperlich: Kräftigt den Körper, stärkt das Durchhaltevermögen
- Seelisch: Entwickelt geistige Kraft, Festigkeit, Mut und inneres Heldentum