

NACKT YOGA FOTOS MIT ELKE



# Nackt Yoga

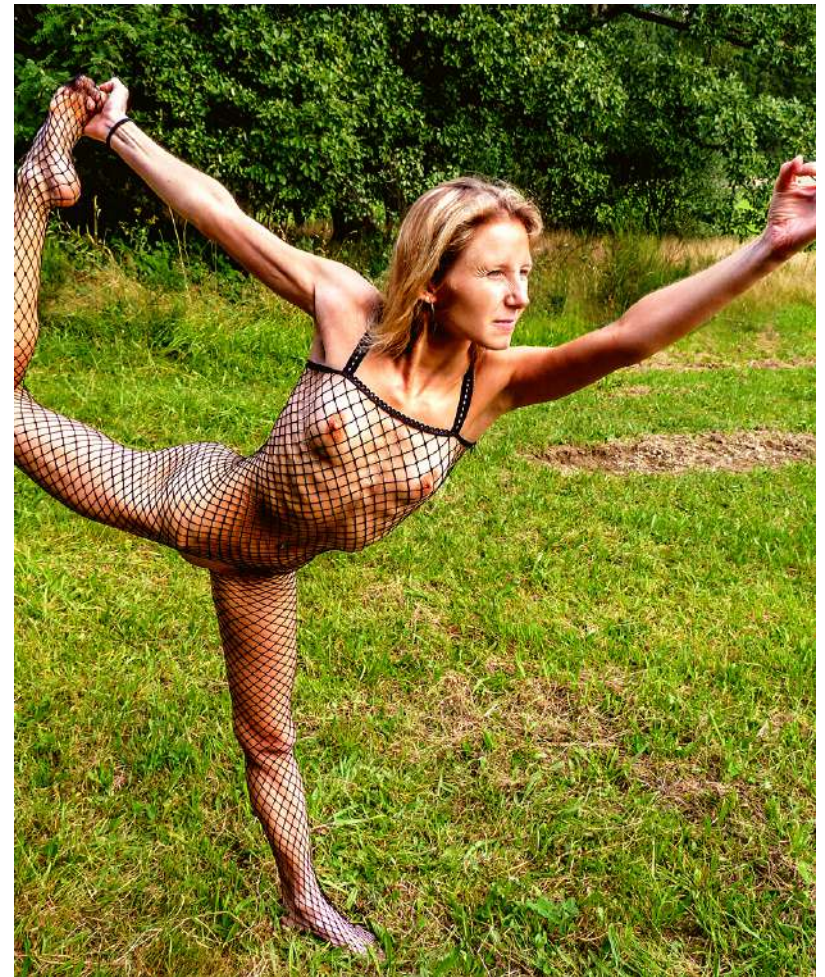
NACKTYOGA.NET



*fig. 1 Schlange*

Die Arme eng umschlungen und vereint. Die Handflächen zeigen zueinander. Namasté - Das Göttliche in mir, grüßt das Göttliche in dir. Alles hängt mit allem zusammen. Achte auf deine Gedanken, Worte und Taten...

Der Tänzer (Natarajasana) ist eine Gleichgewichtsübung und erfordert ein hohes Maß an Konzentration. Im Yoga ist das Leben ein Spiel, ein ständiger Tanz, bei dem es darum geht trotz allen Widrigkeiten stets das (innere) Gleichgewicht zu erhalten.



*fig. 2 Tänzer*



## Variation im Seitstütz

*fig. 3 Seitstütz*

Für den Seitstütz benötigst du Kraft und Stabilität - besonders in der Körpermitte. Aber du musst auch das Gleichgewicht halten.

Darum geht es im Leben. Gleichgewicht, Kraft und Stabilität müssen in dir - in deiner Mitte sein. Wenn du in dir selbst ruhest, dann kann dich der Wind des Lebens nicht aus deiner Bahn werfen. Dann wirst du deine Ziele erreichen!

# Variation im Spagat

Das Bild rechts zeigt eine fortgeschrittene Kombination aus dem stehenden Spagat und dem Tänzer. Die Ausgangsposition ist der Herabschauende Hund im linken Bild.

Diese Asana ist nicht leicht, aber auch nicht unmöglich! Versuche sie einfach einmal, aber achte darauf, dass du das Ganze leicht und spielerisch angehst.

Auch das Leben ist nicht immer einfach! Oftmals müssen wir verschiedene Dinge und Fähigkeiten geschickt kombinieren, um in eine neue Position zu gelangen. Und auch hier gilt: Nimm das Leben nicht zu ernst, sondern erfreue dich an dem Spiel des Lebens!



*fig. 4 Variation Herabschauender Hund*



*fig. 5 Spagat im Stehen*



# Paradisvogel

Der Paradisvogel ist bunt, oder auch nicht. Auf jeden Fall fällt er auf. Du stehst dabei auf einem Bein und hast deine Arme um das nach oben gestreckte andere Bein nach hinten gebunden. Du blickst zur Seite in die andere Richtung.

*fig.6 Paradisvogel*

Um den Paradisvogel im Yoga aufzubauen, benötigst du viele verschiedene Fähigkeiten. Ausreichende Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Aber was ist überhaupt das Paradis? Und wie sieht dein Paradis aus? Denke darüber nach, wenn du in der Stellung bist.



*fig. 7 Heraufschauender Hund*



*fig. 8 Open Sky*



*fig. 9 gebundenes Dreieck*

## Natur pur!

Nackt Yoga in der freien Natur ist das Beste, was es gibt. Probiere es einfach einmal aus. Du spürst das Gras und die Festigkeit des Bodens unter dir. Und dann richtest du deinen Blick nach oben und schaust in den Himmel Wenn du alte Denk- und Verhaltensmuster abgelegt hast, dann spürst du diese ganz besonderen Momente. Augenblicke der Freude und Leichtigkeit, aber auch diesen tiefen Frieden, wenn du ganz konzentriert und bei dir bist. Namasté Deine Elke



*fig. 10 Schlangenvariation*