

Wasser

oder

vom Regentropfen zum Ozean

Die Erde hat mehr als doppelt so viele Wasserflächen wie festes Land. Und so, wie es nur eine Erde, eine Luft und eine Sonne gibt, so gibt es auch nur ein Wasser. Wasser ist uralte und merkt sich alles. Es speichert in seinen Molekülen sowohl Schönheit und Harmonie als auch Verunreinigung und Verschmutzung. Damit hat das Wasser auf der Erde ganz unterschiedliche Qualitäten. An manchen Orten sprudelt es lebendig, klar und frisch. An anderer Stelle ist es so verdreckt, dass es wie tot erscheint.

Doch nicht nur die Erde besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Auch unser Körper setzt sich aus diesem hohen Wasseranteil zusammen. Wenn sich Wasser also alles merkt, dann weiß auch das Wasser in unserem Körper sehr viel über uns.

Mit Hilfe liebevoller Gedanken verändern wir die Wasserstruktur in unserem Körper hin zum Positiven. Lächle dir von Zeit zu Zeit zu. Du weißt, dass du mit dem Wasser auf der Erde verbunden bist. Sende auch ihm liebevolle Gedanken, dass es überall wieder sauber und rein werden kann.



Tadasana

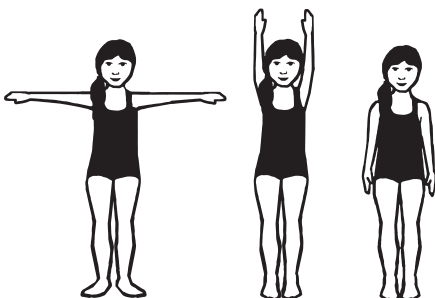
Der Klang der **Zimbel** eröffnet die Yogastunde.

Tadasana

Von deinen Füßen aus richte dich gerade auf bis hoch zu deinem Kopf. Die Arme sind entspannt. Dein Gesicht ist entspannt.

Armschwingen, drei Wiederholungen

Führe deine Arme in einem **weiten Bogen** über die Seiten **nach oben**. Stelle dir dabei vor, wie du dich mit allem um dich herum bis hoch hinauf in den Himmel verbindest. Probiere aus, ob du dich einatmend noch ein bisschen mehr weiten und öffnen kannst. Führe deine Arme in einem **weiten Bogen** wieder **zurück an deinen Körper**. Stelle dir ausatmend vor, wie du dich ausatmend mit allem um dich herum bis hinunter zur Erde verbindest. Atme aus, bis tief hinunter zum Boden, zur Erde.



Erlebe dich gleich beim üben in dem tiefen Wissen, dass du mit allen Lebewesen und allem um dich herum immer verbunden bist.