

COOL YOUR PITTA



Deine Yogapraxis für das Pitta-Dosha

Pitta profitiert von kühlenden Übungen, um die bestehende Hitze auszugleichen. Vorwärtsbeugen sind hilfreich, da sie eine kühlende Energiewirkung hervorrufen und die Energie in der Mitte des Unterleibs sammeln. Auch Drehhaltungen wie der Drehsitz sind förderlich und wirken reinigend und entgiftend, was sich positiv auf die Leber auswirkt. Zudem wirken Asanas unterstützend, die Entspannung, Hingabe und das Verzeihen fördern.

COOL YOUR PITTA

Pitta sollte weniger technisch üben und die Praxis sollte kein Wettbewerbsdenken fördern. Achtung auch bei Asanas wie dem Kopfstand, da diese Hitze im Körper verursachen, die anschließend immer abgeleitet werden sollte.

Ardha Matsyendrasana - der Drehsitz

Setze dich mit ausgestreckten Beinen aufrecht hin. Beuge das linke Bein an, stelle dann den linken Fuß außen neben den rechten Oberschenkel. Optional kannst du nun auch das rechte Bein anwinkeln und den Fuß zu deiner linken Gesäßhälfte heranziehen oder aber das Bein gestreckt lassen. Wichtig ist, dass deine beiden Gesäßhälften gut geerdet sind. Platziere deine linke Hand hinter deinem Gesäß auf dem Boden. Greife mit deinem rechten Arm um dein aufgestelltes linkes Bein herum und begib dich in eine sanfte Drehung nach links. Bleibe aufrecht in deiner Wirbelsäule, während du dich zur Seite aufdrehst. Atme 5–10 tiefe und bewusste Atemzüge, löse dann die Asana auf und wechsle die Seite.



Kleine Routinen, *die* Großes *bewirken*

Spürst du, wie sich das moderne Leben in deinem Inneren breitmacht? Unruhe, Erschöpfung, Ängste und Stress begleiten dich? Dein Bedürfnis nach einem Rückzugsort, einer Oase der Ruhe wird immer größer?

Keine Sorge, denn Ayurveda-Expertin Helena Himmelsbach hat die Lösung: heilsame Routinen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen. Ein Geschenk an dich selbst, das dein Leben nachhaltig positiv verändert.

Erkenne, wo du stehst:

Zwei spezielle Selbsttests zeigen dir, wo genau du aus dem Gleichgewicht geraten bist.

Finde zurück in deine Balance – mit smarten Routinen:

Stress-weg-Techniken, vitalisierende Energiespender, ayurvedische Ernährungstipps und Rezepte, Massagenanleitungen, Yoga- und Atemübungen, ein Sattva-Flow für mehr Klarheit und Energie sowie ein Detoxprogramm.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9271-4



www.gu.de