



JACK WALDAS
**STREET
YOGA**

*Verführung für
Alltags-Yogis*



KÖSEL



Prithivi Mudra, Yoga



East Coast, Hip-Hop



Berg

Tadasana

Wie der Name sagt, entwickeln wir in der Bergpose einen Sinn für felsenfeste Stabilität. Sie verleiht uns das Gefühl, in unserem Körper aufgehoben zu sein, ins Hier und Jetzt zu gehören. Alle Erfahrungen, die wir in der Welt machen, machen wir in und mit unserem Körper. Wenn die erdende physische Erfahrung auch unser inneres Befinden festigt, werden wir ein Gefühl von Vollkommenheit empfinden. So können wir zu jeder Zeit und an jedem Ort zuhause sein.

Tadasana ist die Basispose und gibt die energetische Richtung für alle anderen Haltungen vor. Damit bildet es die Grundlage für die Ausrichtung der anderen Asanas. Neben diesen physischen Eigenschaften nimmt es außerdem Einfluss auf die subtilen Aspekte unserer Persönlichkeit. Es schafft eine Verbindung zwischen der körperlichen und der spirituellen Ebene.

Die Bergpose verleiht uns Stabilität, indem sie ganz unterschiedliche Qualitäten miteinander verbindet. Sie pulsiert zwischen diesen Gegensätzen und führt sie schließlich zu einem

Ganzen zusammen: Expansion und Konzentration, Aktivität und Rezeption, Elastizität und Standfestigkeit werden ins Gleichgewicht gebracht und fördern einander.

Zwischen den Polen dieser gegensätzlichen Kräfte liegt unser eigenes Zentrum. Der Tanz scheinbarer Widersprüche entwickelt sich zu einem immer feineren Gespür für das Herz unseres Wesens. Wir finden Zugang zum unermesslichen Ozean unseres Bewusstseins. So in uns ruhend, gelingt es uns auch im Wirbel der modernen Welt, ruhig und gelassen zu bleiben und unsere Seele auf ihrer