

# Der Berg

*tadasana*

## Ein gutes halbes Jahr.

Das Warten auf die Sonne kann sensiblen Naturen bereits Anfang November vollkommen den Boden unter den Füßen wegziehen. Manch einer fällt spätestens im Frühling in ein tiefes Loch. Die Berghaltung hilft, stoisch zu ertragen, was unverrückbar ist, wie es ist. Wer im Herbst anfängt zu üben, den können weder endlose Winter noch viel zu kurze Sommer, noch 98,73 % aller anderen schwer beeinflussbaren Situationen erschüttern – nicht das Warten auf Godot. Nicht das Warten auf die Freibadsaison, auf den Pizzaboten oder darauf, dass die Menschheit klüger werde.

Unerschütterlich dastehen:

Zehen und Fersen berühren sich. Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Aktivieren Sie das Fußgewölbe. Die Knie kaum merklich beugen. Spannen Sie den Po an. Dadurch schiebt sich das Steißbein leicht nach vorn und Ihr unterer Rücken entspannt sich. Bauchmuskulatur aktivieren. Schultern zu den Ohren heben, nach hinten rollen und sinken lassen. Schlüsselbeine weiten, Brustbein heben. Kinn parallel zum Boden. Aktivieren Sie Arme und Hände, drehen Sie die Handflächen nach vorn, strecken Sie die Arme bis in die Fingerspitzen. Tief in den Bauch atmen – und vielleicht trauen Sie sich, die Augen zu schließen.

Geht immer. Wenn es sehr schwerfällt, die Balance zu halten, Füße etwa schrittweit voneinander entfernt aufstellen.

*Richtet die Wirbelsäule auf.  
Stärkt das Selbstvertrauen,  
spendet Energie, erdet,  
zentriert und beruhigt.*

