



www.birgit-wulff-  
ernährungsberatung  
.de

„Gerade seit fünf Jahren ist es ein In-Thema. Yoga ist nicht mehr mit dem tief-spirituellen Ansatz in Verbindung zu bringen. Yoga kann man in verschiedenen Formen praktizieren.“

„Ong Namō Guro Dev Namō“, singen Birgit Wulff und ihre fünf Schüler und wiederholen es mehrmals. Dieses Mantra wird am Anfang jeder Yoga-Stunde gesungen, um beschützt in die Stunde zu gehen. Danach wird mit den Übungen wie Kamelritt oder Lebensnervstreckung begonnen. Die Nasenloch-atmung bringt beide Gehirnhälften in die Balance. Nur durch das linke Nasenloch atmet, bringt uns Entspannung. Rechte Nasenloch-atmung fördert die Konzentration.

Die unterschiedlichen Übungsreihen (Asanas) regen gezielt Organkomplexe wie Magen-Darm-Trakt oder die Lunge an.

Yoga ist eine indische Philosophie, die Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Das Wort Yoga bedeutet: Verbindung von Körper, Geist und Seele.

„Bei mir selber ist durch Yoga das Körperbewusstsein gewachsen. Meine Achtsamkeit in allen Situationen und meine Intuition hat sich total sensibilisiert. Ich kann mich zu 90% auf

mein Gefühl verlassen.“, sagt Birgit Wulff, die Yoga-Lehrerin und Ernährungstherapeutin ist. Sie verbindet die Ernährungstherapie mit Yoga-Unterricht.

„Da bei meinen Klienten mit Essstörungen meist kein gesundes Körpergefühl mehr vorhanden ist, kann Yoga die Therapie unterstützen. Die Klienten fühlen sich in der Beratung geführt. Dass ich das anbieten kann, ist für mich einfach wichtig.“

Birgit Wulff und ihre Schüler machen Kundalini-Yoga, das im Ganzen dynamischer ist und mehr Wert auf Mantras legt als die andere große Form Hatha-Yoga.

Zum Abschluss einer Kriya (Übungsreihe) wird zum Beispiel eine Übung zur Energieverteilung im ganzen Körper angewandt. Im Rhythmus des Ein- und Ausatmens wird sich

abwechselnd bis an die Decke gestreckt und gebückt, wobei die Arme bei gestreckten Beinen zu Boden geführt werden. Die Energie wird mit der Atmung verbunden.

Auf diese letzte Übung folgt eine zehn- bis 15-minütige Tiefenentspannung. Zum Beispiel machen die Schüler eine Reise durch ihren Körper und horchen auf die lokalen Entspannungen.

Als vierter Pfeiler der Übungsstunde wird jetzt meditiert. Eine Meditationsmöglichkeit ist das Singen von Mantras. Man beruhigt so seine dauernden Gedankenströme. Mit dem Abschlusslied „Sat Nam“ verabschieden sich die Schüler.

von

**Janina Behncke  
& Janina Kionke**



### Kamelritt

Beim Einatmen nimmt man die Schultern zurück und streckt die Wirbelsäule.

Beim Ausatmen schiebt man die Schultern nach vorne und krümmt die Wirbelsäule.

Wichtig ist, dass der Kopf gerade bleibt.

Wenn man mal wieder zu lange am PC gearbeitet hat...