



## JANUAR 2026 – Meditation

Der Januar bringt eine besondere Qualität mit sich. Die Natur hat sich zurückgezogen, Kälte und Dunkelheit verlangsamen den Lebensrhythmus und der Körper fühlt sich träger, steifer und schwerer an. Es entsteht ein nachvollziehbares Bedürfnis nach Rückzug, Wärme und Einkuscheln. Auch emotional kann diese Jahreszeit fordernd sein. Es gibt weniger Licht, weniger Bewegung und mehr Schwere im System.

Kundalini-Yoga wirkt dabei von innen heraus. Es wärmt, öffnet und richtet auf, ohne zu überfordern. Eine besonders wirkungsvolle Übung für den Winter ist eine herzöffnende Haltung, die Vitalität und Weite fördert. Sie beginnt im Schneidersitz.

Entscheidend ist eine gerade aufgerichtete Wirbelsäule, damit die Energie frei fließen kann. Die Arme werden im 60-Grad-Winkel angehoben. Die Hände sind zu Fäusten geschlossen, sodass die Daumen nach oben zeigen.

Atme lang und tief. Mit jeder Einatmung weitet sich der Brustraum und mit jeder Ausatmung darf die Spannung weichen. Der Brustkorb öffnet sich, frischer Sauerstoff zirkuliert und das Herzzentrum wird aktiviert. Viele empfinden dabei ein Gefühl von innerer Aufrichtung, Weite und Lebendigkeit – genau das, was im Winter oft fehlt.

**Diese Übung wirkt stimmungsaufhellend und stärkend. Sie erinnert daran, dass auch in der stillen, kalten Jahreszeit Wärme, Licht und Bewegung im Inneren vorhanden sind. Gerade wenn die Tage kurz und dunkel sind, kann diese Praxis dabei helfen, sich wieder verbundener, offener und lebendiger zu fühlen.**



Quelle Text und Bild: 3HO Deutschland e.V. - 15. Januar 2026 Facebook