



Eine Utkatansa-Legende

„Wenn Stille zur Kraft wird: Utkatasana“

Du darfst diese Legende gerne in deinen Yogastunden verwenden und mit anderen teilen — das freut mich sehr! Bitte erwähne dabei meinen Namen Stefanie Koch sowie meine Seite mein-persoennesliches-om.de, damit die Quelle sichtbar bleibt.

Danke für deine Achtsamkeit und dein Weitergeben aus dem Herzen 🙏

Hinweis: Diese Legende wurde in Zusammenarbeit mit ChatGPT 5.0 geschrieben.

Die Legende

Vor langer, langer Zeit, als die Menschen noch nicht auf Stühlen saßen, sondern direkt auf der Erde, lebte ein junger Schüler in den Bergen des Himalayas. Er war voller Tatendrang, aber auch ungeduldig und wollte die Geheimnisse des Yoga möglichst schnell erlernen.

Eines Tages ging er zu seinem Meister und rief: „Lehre mich die Haltung der Götter, damit ich stark werde und die Welt tragen kann!“ Der Meister lächelte nur und antwortete: „Setz dich.“

Der Schüler schaute verwirrt. „Aber... es gibt keinen Stuhl!“ „Genau“ sprach der Meister, „erschaffe ihn in dir.“

Also beugte der Schüler seine Knie, hob die Arme und hielt — und hielt — und hielt. Erst fühlte er nur das Brennen in den Oberschenkeln. Doch je länger er blieb, desto mehr spürte er, wie seine Füße tief in die Erde wuchsen und seine Hände den Himmel berührten. Er war die Brücke zwischen oben und unten — getragen und tragend zugleich.

Die Legende sagt, in diesem Moment erschien ihm Agni, der Feuergott, und flüsterte: „Wer den unsichtbaren Stuhl erschafft, entzündet in sich selbst das innere Feuer. Es ist das Feuer des Mutes, das Feuer der Transformation.“

So wurde Utkatasana zur Haltung der Tapferkeit und inneren Kraft. Kein gemütlicher Sessel, sondern ein Thron aus Energie, den man nur mit eigener Disziplin bauen kann.

Spirituelle Lehren hinter Utkatasana

- Utkatasana erinnert uns daran, dass wahre Stärke nicht im Sitzen und Ausruhen liegt, sondern darin, in der Spannung, im „Dazwischen“, unseren Halt zu finden.
- Wir setzen uns auf einen unsichtbaren Stuhl — das Symbol für Vertrauen ins Unsichtbare, in die Kraft, die wir nicht sehen, aber fühlen können.
- Utkatasana entzündet in uns ein inneres Feuer des Mutes und der Veränderung

Möge dein Weg dich immer wieder zurück zu dir selbst führen — in die Stille, in die Kraft, in die Verbundenheit. Bleib kraftvoll und mutig — erinnere dich an die mächtige Stuhlhaltung.

Ich danke dir für dein Vertrauen und dein Sein auf der Matte — und im Leben. 🌸 ✨

Stefanie