

8. Kursstunde Atem 3

Atme! Du bist lebendig!

Aus Thich Nhat Hanh: Das Wunder des bewussten Atmens

Atme, und du weißt: Du bist lebendig.

Atme, und du weißt: dass alles dir zu Hilfe eilt.

Atme, und du weißt: Du bist die Welt.

Atme, und du erkennst, dass auch die Blume atmet.

Atmest du für dich, so atmest du für die Welt.

Atme Mitgefühl ein und Freude aus.

Atme, und sei eins mit der Atemluft.

Atme, und sei eins mit dem dahinströmenden Fluss.

Atme, und sei eins mit der Erde, auf der du wandelst.

Atme, und es schwindet jeder Gedanke an Geburt und Tod.

Atme, und du erkennst, dass Unbeständigkeit das Leben ist.

Atme, damit deine Freude stetig ist und ruhig.

Atme, damit deine Sorgen verfliegen.


Atme, damit sich jede Zelle im Blut erneuert.


Atme, damit sich dein Bewusstsein bis in seine tiefsten Schichten erneuert.

Atme, und verweile im Hier und Jetzt.

Atme, und was du berührst, wird neu und wirklich.

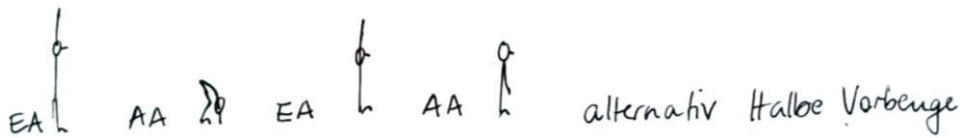
Übungen.

 Namasté

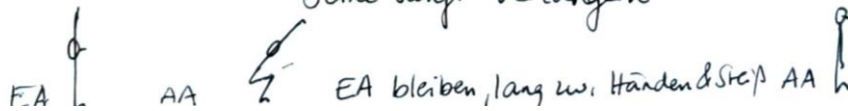
-  Ankommen im Sitzen - Beckenschaukel zur Aufrichtung
- EA → Arme heben AA → Arme senken mehrere Wiederholungen
- EA → wachsen/Mitte AA → Drehung aus Rumpf und Kopf
- „Was ist neben mir?“ mehrere Wiederholungen
- EA → weite/Aufrichtung AA → klein einrollen/Katze -“



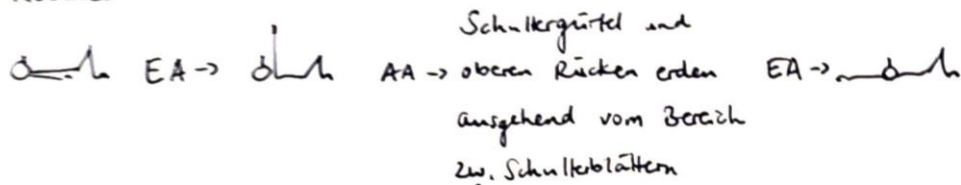
Karanas im Stand



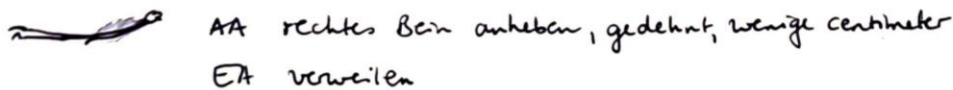
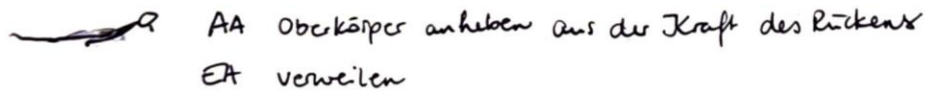
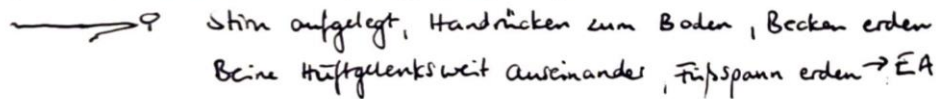
Später Beinverlängerung Gesicht auf Vorderfuß und Beine sanft verlängern



Karana



ardha salabhasana - Halbe Henschrecke



zu beiden Seiten wiederholen

cakravakasana



Vorbeuge paschimottasana

