

2. Kursstunde Energie 1

Namasté

„Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert.
Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir.
Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.“

Mahatma Gandhi zu Albert Einstein

Impuls

Vertrauen – Ich bin eingeladen, mich mit jedem Atemzug in die Geborgenheit des jetzigen Moments niederzulassen – Füße und Beine – Ich erlaube mir, frei und unbeschwert zu handeln. Das Leben lädt mich ein. Das Leben heißt mich willkommen. – 1. Wurzelchakra – Sanskrit: Muladhara – Farbe rot – Element Erde – Geruchsinn – Bija Silbe LAM – Lebensjahre 1 bis 7 sowie 50 bis 56

Übungspraxis



Namasté – Impuls – Füße wahrnehmen/berühren

Gehen und ankommen im Stand

Karana der Inneren Stärke (siehe 1. Kursstunde)

Apanasana



Fußgelenke kreisen, Fußgelenke lebendig machen, auch den Fußstrecker in dieser Position auch

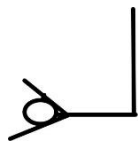
Knie lebendig machen durch Strecken der Beine,

Becken kreisen über zwei gegenläufige Kreise der Knie.

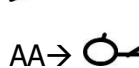
Mit geschlossenen Knien kreisen, wie ein Zifferblatt, Bewegung im LW Bereich

Apanasana dynamisch, EA Knie heranziehen mit maximaler Beugung im Hüftgelenk, AA Knie in lange Arme sinken lassen

Beckenboden Aktivierung in Rückenlage – wir nähren das Becken mit diesen Bewegungen
Beine strecken und heranziehen



EA → Arme komplett am Boden nach hinten ablegen, Beine zur Decke strecken

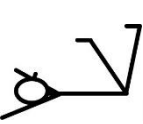
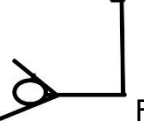


AA → Knie heranziehen, maximale Beugung im Hüftgelenk, Becken hebt vom Boden ab

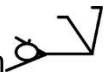

Beine öffnen und schließen

Nach einer Pause, wiederholen, oben verweilen und ausatmend die Beine grätschen, EA wieder schließen



→AA  EA→  Fersen dauerhaft zur Decke. Die Wurzeln schauen zum Himmel.

Statisch verweilen

Später in Grätsche verweilen  zum Beenden Beine schließen, halten  über Apanasana lösen und in der Rückenlage nachspüren.


Pawanamuktasana


 das zum Oberkörper gezogene Bein in drei Richtungen dehnen. Mit Knie in Richtung Schulter, Bein in Richtung Körpermitte, Bein nach außen. Zu beiden Seiten so.

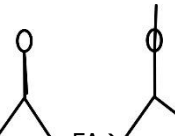

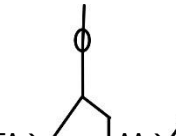
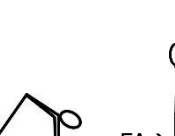
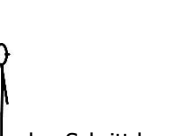
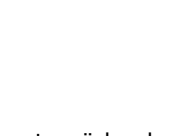
Supta Badha Konasana – Der Schmetterling – dynamisch

AA→  EA→ 


Statisch

 halten an Füßen oder an Fußgelenken.

 Kopf heben und zwischen den Beinen hindurchblicken. Eine wunderbare Übung für den Rücken

AA→  EA→  AA→  EA→  AA→  EA→  den Schritt bewusst zurück gehen

Karana Virabhadrasana I – zuerst zur einen, anschließend zur anderen Seite wiederholen

EA →  AA→  Schulterbrücke dynamisch im eigenen Atemrhythmus

 apanasana Beinkreisen, liegende acht beschreiben

 Schlussentspannung

 Plavini Pranayama – Stille – Namasté

