

3. 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 und seine Anziehungskraft – Geruchsinn – Bija Silbe LAM – Lebensjahre 1 bis 7 sowie 50 bis 56 – Symbol: Viereck (Steißbein, Schambein, Steißbein, Kreuzbein)

Übungspraxis



Namasté – Impuls – kreisend über das Viereck (siehe oben)

Im Stehen über Fuß rollen und kreisen

Karana der Inneren Stärke (siehe 1. Kursstunde)

Apanasana



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

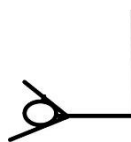
Knie lebendig machen durch Strecken der Beine,

Becken kreisen über zwei gegenläufige Kreise der Knie.

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

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

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



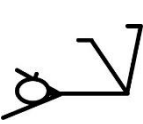
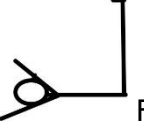
EA → Arme komplett am Boden nach hinten ablegen, Beine zur Decke strecken

AA → Knie ranziehen, 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

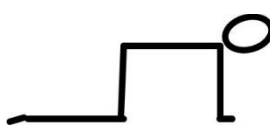
Später in Grätsche verweilen  zum Beenden Beine schließen, halten  über Apanasana lösen und in der Rückenlage nachspüren.

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.

 Hüftkreisen im Liegen

 Nadelöhr – Dehnung großer Gesäßmuskeln

 Katze – Kuh – Wahrnehmung und innere Ausrichtung der/auf die Füße
Aus Vierfüßler mit einem Fuß nach vorne treten, hinteres Bein strecken in Virabhadrasana:

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

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

 apanasana Beinkreisen, liegende acht beschreiben

 Schlussentspannung

 Plavini Pranayama – Stille – Namasté