

4. 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

Gegensätze – **Becken (körperlich)** – 2. Chakra/Sakralchakra – **Farbe orange** – Lebensjahre 8 bis 14 sowie 57 bis 63 – **Symbol: Dreieck/Pyramide** – Das Entgegengesetzte wirkt zusammen. Aus dem Verschiedenen ergibt sich die schönste Harmonie (Heraklit) – **Lebensfreude** – Kreativität

Übungspraxis



Namasté – Impuls

Karana der Inneren Stärke (siehe 1. Kursstunde)

Seitdehnungen im Liegen, zur gleichen Seite



EA→ rechtes Bein, rechten Arm nach oben strecken AA→ Arm und Bein ablegen EA→ in die Seite dehnen AA→ Ausgangsposition... zu beiden Seiten gleichmäßig üben



Hinspüren mit aufgestellten Füßen

Schulterbrücke



AA→ ablegen EA→ kleine Beckenrolle in Dein starkes Hohlkreuz bis zum Steißbein AA→ LW erden, Becken heben, EA→ halten AA→ ablegen usw.

Nach einigen Wiederholungen oben verweilen, Arme unter WS verschränken, Schultern unter oberen Rücken rutschen

Balasana und Vierfüßler



bis in den Beckenraum atmen Die Nähe von Bauch, Herz und Kopf wahrnehmen, dass sie sehr innig und nahe zusammen sind. Mula Bandha setzen in Atemfülle und/oder Atemleere.

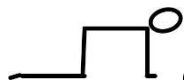


Arme nach vorne und EA→ in den Vierfüßlerstand kommen. AA→ Becken einrollen und wieder auf die Fersen absetzen. EA→ aufrollen in den Vierfüßlerstand



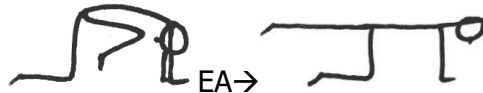
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare



AA→ rund werden, rechts Knie (Sonnenseite) und Kopf kommen unter dem

Bauch zusammen (Katze)



EA→



rechtes Bein strecken, beide

Arme am Boden. Dann zur linken Seite (Mondseite) wiederholen.



Langsitz – mit Pobacken laufen



Drehsitz erst dynamisch, später statisch zu beiden Seiten



Ausgleich Kutschersitz, zwischen den Seitenwechseln des Drehsitzes Beine eng umarmen, gerne Kopf auf Knie ablegen



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Seitdrehung im Liegen



Schlussentspannung



Stille – Namasté

