

5. Kursstunde Energie 1

Namasté

Siehe Kurse 1-4

Impuls

Gegensätze – Becken – 2. Chakra/Sakralchakra – Sanskrit: Svadhisthana (Stütze des Selbst) – Farbe orange – Element Wasser und seine unterschiedlichen Aggregatzustände – 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

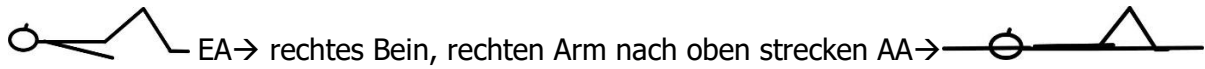
Übungspraxis



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



Wahrnehmung der Energie unserer Körperseiten im Halbmond

Schulterbrücke

AA → Becken anheben in Schulterbrücke, beginnend die Lendenwirbel an die Matte zu schmiegen. EA → halten AA → ablegen
Einen Atemzug halten AA → Lenden anschmiegen, Becken anheben EA → halten AA → ablegen

Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur



EA → Arme über Kopf zusammenführen, Sampurna Mudra:

Zeigefinger und Daumen zeigen nach oben AA → Schultern erden EA →



Gesäß heben AA → Arme und Gesäß sinken lassen



Einbeinige Schulterbrücke



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare

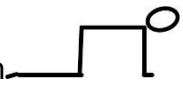
Balasana und Vierfüßler



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



Chakra Vakasana



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

