

## 6. Kursstunde Energie 1

### **Namasté**

Siehe Kurse 1-4

### **Impuls**

Gegensätze – Alle Vorgänge in meinem Körper sind natürlich – Becken – Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin. – 2. Chakra/Sakralchakra – Sanskrit: Svadhisthana (Stütze des Selbst) – Farbe orange – Element Wasser und seine unterschiedlichen Aggregatzustände – das Schmecken – Bija Silbe VAM – Lebensjahre 8 bis 14 sowie 57 bis 63 – Symbol: Dreieck/Pyramide – Heilung erfahre ich jedes Mal, wenn ich ruhe, mich entspanne und genieße – Das Entgegengesetzte wirkt zusammen. Aus dem Verschiedenen ergibt sich die schönste Harmonie (Heraklit) – Lebensfreude – Kreativität

### **Übungspraxis**



Namasté – Impuls



Schütteln zuerst der rechten Hand/Handgelenk/Unterarm/Ellenbogen/Oberarm/Schulter und Winken – nachspüren in beide Arme und deren Unterschiede.  
Anschließend so mit linker Seite.  
Später schütteln rechter Fuß/Fußgelenk/Unterschenkel/Knie/Oberschenkel/Hüfte - nachspüren in beide Beine und deren Unterschiede. Anschließend so mit linker Seite.

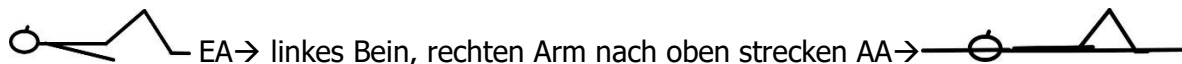
Karana der Inneren Stärke (siehe 1. Kursstunde)

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 ausgeglichen üben

Seitdehnungen im Liegen, in die diagonale Seite



EA → linkes 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

Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur

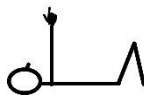
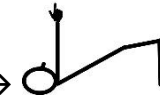
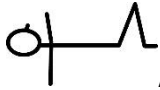


Sampurna Mudra: Zeigefinger und Daumen

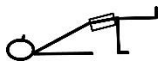
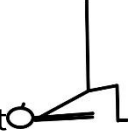


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM


Würthlicher Seminare


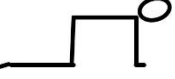
zeigen nach oben AA →  Schultern erden EA →  Gesäß heben AA →  Arme und Gesäß sinken lassen

### Einbeinige Schulterbrücke



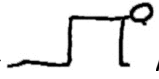

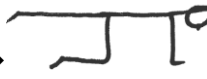
 zuerst mit Klotz zwischen den Beinen, später aus Hüftgelenk gestreckt 


### 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

 AA →  EA →  AA →  EA → 

 Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben

 Seitdrehung im Liegen

 Schlussentspannung

 Plavini Pranayama – Stille – Namasté