

## 7. Kursstunde Energie 1

### **Namasté**

Siehe Kurse 1-4

### **Impuls**

Macht und Kraft im positiven Sinne – Ich bin offen und kämpfe positiv– Solarplexus – Ich bin wertvoll, weil es mich gibt – 3. Chakra/Nabelchakra – Sanskrit: Manipura (Stadt des Juwels) – Farbe gelb – Element Feuer – das Sehen – Bija Silbe RAM – Lebensjahre 15 bis 21 sowie 64 bis 70 – Symbol: Kreis/Kugel – persönliche Identität – Selbstwertgefühl – Selbstachtung- Dieses vitale Energiezentrum im oberen Bauchraum ermöglicht es dir, dein Leben zu steuern, zu führen und klare Grenzen zu setzen. Es ist eine Quelle deiner Selbstachtung und deines Selbstrespekts.

### **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.

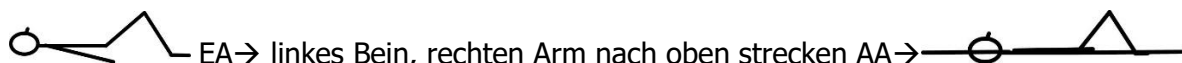
Karana der Inneren Stärke (siehe 1. Kursstunde)

Seitdehnungen im Liegen, zur gleichen Seite



Arm und Bein ablegen EA -> in die Seite dehnen AA -> Ausgangsposition... zu beiden Seiten ausgeglichen üben

Seitdehnungen im Liegen, in die diagonale Seite



Arm und Bein ablegen EA -> in die Seite dehnen AA -> Ausgangsposition... zu beiden Seiten gleichmäßig üben

Stärkung des unteren Rückens (erforderlich für gute Bauchmuskeln)



Beine etwas breiter und etwas weiter weg von Gesäß, auf die Fersen stellen, halten

Karana zur Rumpfkraftigung im Vierfüßler



\* AA -> einige Atemzüge halten \*wiederholen



Bauchatmung in Bauchlage oder **Delfinhaltung** (Abb rechts) erleben



**Balancehaltung**



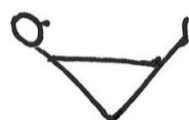
**Kräftigung** Bauch/unterer Rücken



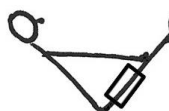
**Navasana und Varianten, Bootshaltung**



Bootvariante mit angewinkelten Beinen, ebenfalls mit Block möglich



Variante mit Block, Druck gegen die Beine



**WICHTIG!**

Du hast dauerhaft einen geraden Rücken. Zur Entlastung des Rückens, Unterschenkel parallel zum Boden:

**Chakra Vakasana**



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Seitdrehung im Liegen



Schlussentspannung



Plavini Pranayama – Stille – Namasté

