

10. 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

Ich bin eingeladen, mich mit jedem Atemzug in die Geborgenheit des jetzigen Moments niederzulassen (1.Chakra) – Das Entgegengesetzte wirkt zusammen. Aus dem Verschiedenen ergibt sich die schönste Harmonie (2.Chakra) – Ich bin offen und kämpfe positiv (3.Chakra)

Übungspraxis



Namasté – Impuls – Füße wahrnehmen/berühren



Gehen

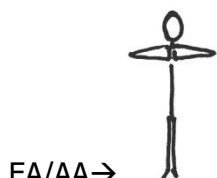
Gehen auf Fußaußenkanten, auf Fußinnenkanten, mit nach innen gedrehten Füßen, mit nach außen gedrehten Füßen, auf Zehen, auf Fersen. Jeweils bewusst langsam schreiten.



Ankommen im Stand

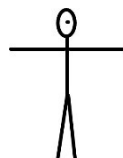
Füße hüftgelenksweit parallel, Gewicht gleichmäßig auf den Fersen, Klein- und Großzehenballen verteilen, Bodenkontakt der Füße zur Matte spüren

Karana der Inneren Stärke

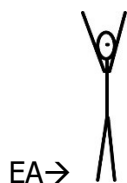


EA/AA →
(Fäuste lösen)

Hier bin ich (Hände Fäuste)



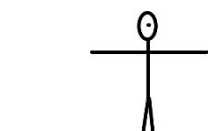
EA/AA → Kraftvoll und entspannt



EA → Verbunden mit Himmel und Erde



AA → in meiner Mitte zentriert



EA → aus meiner Mitte heraus handle ich an meinem Platz



AA → mit beiden Beinen fest im Leben –

EA → „Ja“ AA → „So“ mehrmals wiederholen, anschließend nachspüren



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare



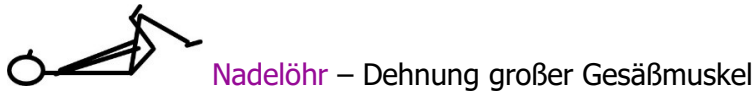
Dehnung Hüftgelenk



Hüftkreisen im Liegen



Dehnung Hüftbeuger

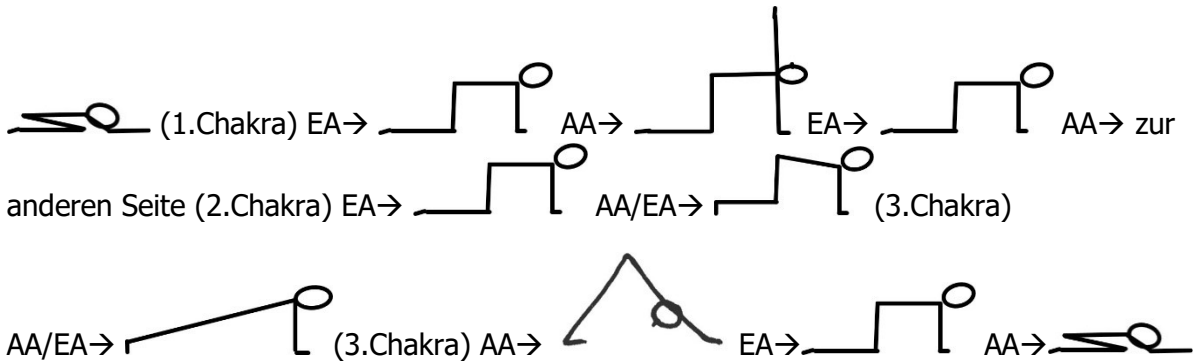


Nadelöhr – Dehnung großer Gesäßmuskel

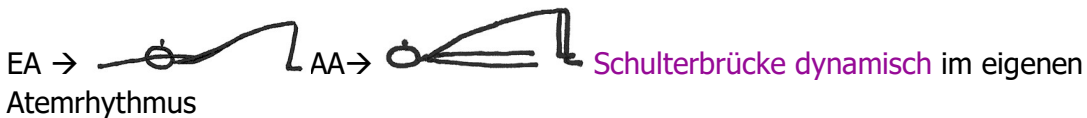


Liegende Drehung

Karana mit Impulsen (siehe Seite 1) zu den genannten Chakren



Ausgleich Schulterbrücke dynamisch



Schulterbrücke dynamisch im eigenen Atemrhythmus



apanasana Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Schlussentspannung



Plavini Pranayama – Stille – Namasté

