

8. 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

Übungspraxis



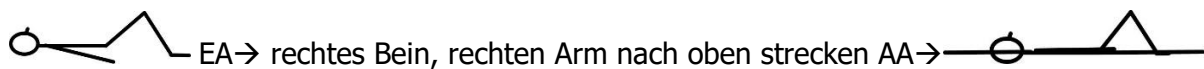

Namasté – Impuls



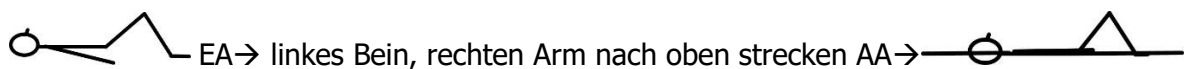

Schütteln zuerst der rechten Hand/Handgelenk/Unterarm/Ellenbogen/Oberarm/Schulter und Winken – nachspüren in beide Arme und deren Unterschiede. Anschließend so mit linker Seite. Später schütteln rechter Fuß/Fußgelenk/Unterschenkel/Knie/Oberschenkel/Hüfte - nachspüren in beide Beine und deren Unterschiede.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




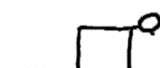

Wahrnehmung der Energie unserer Körperseiten im Halbmond

Stärkung des unteren Rückens (erforderlich für gute Bauchmuskeln)

 EA →  AA →  wiederholen

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

Karana zur Rumpfkraftigung im Vierfüßler

* AA →  EA →  AA →  einige Atemzüge halten *wiederholen



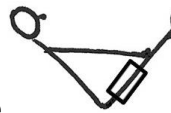
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare

Navasana Bootshaltung



Variante mit Block, Druck gegen die Beine

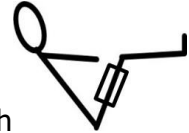


WICHTIG!

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



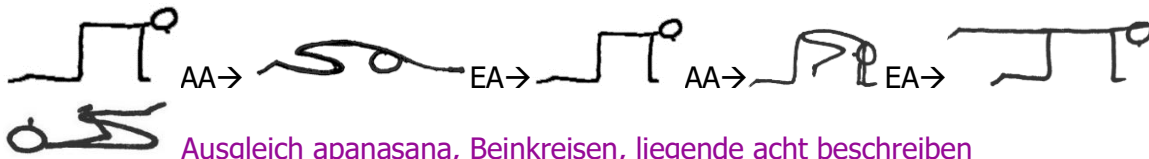
Bootvariante mit angewinkelten Beinen, ebenfalls mit Block möglich



Weitere Varianten



Chakra Vakasana



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Seitdrehung im Liegen



Schlussentspannung



Plavini Pranayama – Stille – Namasté

