

9. 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

Wir verwechseln Macht, Kraft und Kämpfen manchmal mit Schmerz, Müssen und Wut.

Übungspraxis




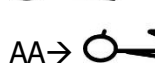
Namasté – Impuls

- 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)


Karana zur Stärkung des unteren Rückens, der Beine

 geschlossene Beine, Füße dicht hinter dem Becken

AA→  rechtes Bein ranziehen (ohne zu halten)

EA→  rechten Arm neben dem Kopf ablegen

AA→ rechtes Bein nach oben strecken

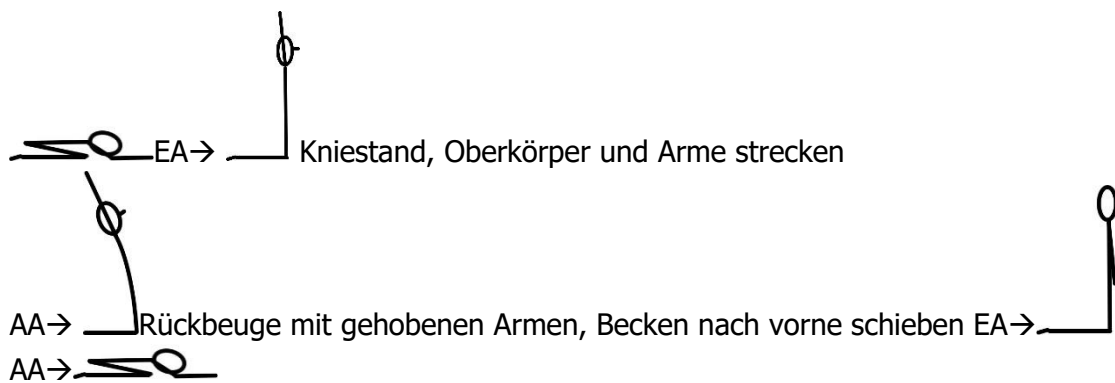
EA→  Arm und Oberkörper nach hinten sowie gestrecktes Bein nach oben dehnen gerne AA/EA→ halten AA→ Fuß aufstellen, Arm zurück neben Körper zu beiden Seiten ausgeglichen wiederholen

 Schulterbrücke – Kräftigung der Rückenmuskulatur

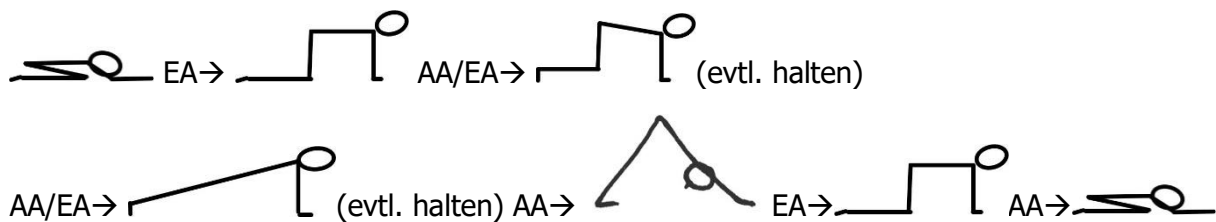
 Einbeinige Schulterbrücke



Karana Rückbeuge



Karana Arm- und Rumpfkraft



Bauchmuskelübungen

Liegen - wechselseitig Knie zum Ellenbogen – im Atemrhythmus üben



EA → Beine zur Decke AA → Beine einzeln oder geschlossen kontrolliert ablegen



Seitdrehung im Liegen



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Progressiver Muskelentspannung und Schlussentspannung



Stille – Namasté

