

### 3. Kursstunde Energie 3

#### **Impuls**

##### 6. Chakra

Intelligenz und Intuition:

Aus der Gehirnforschung wissen wir von dem links- und rechtshemisphärischen Denken. Die linke Hemisphäre dient dem analytischen, sprachlichen, kritisch-ur-teilenden, mathematisch-numerischen Denken. Sie dient dem Ausüben der bewussten Kontrolle, Schritt für Schritt etwas auszuprobieren, es auch auszudrücken, einen klaren Handlungsschritt zu erkennen und umzusetzen. Die rechte Hemisphäre hin-gegen dient dem ganzheitlich-synthetischen Denken, der intuitiven Erfassung von Zusammenhängen, dem Ausdrücken in Bildern und Imaginationen, den umfassen-deren Einsichten.

Beide Möglichkeiten des Gehirns brauchen wir, um erfolgreich zu lernen und auch tiefer in die Lebenswirklichkeit einzutauchen. So verbindet sich das Wissen der alten indischen Chakrenlehre erneut mit dem Wissen der Neuzeit aus der Gehirnforschung. Peseschkian, ein transkultureller Psychotherapeut, betont, dass in Orient die rechte, intuitive Gehirnhälfte dominiert. Die Menschen haben mehr Zeit, reden gerne miteinander, sind nicht so leistungs- und zielorientiert wie die Menschen im Okzident mit der Dominanz der linken Gehirnhälfte. Ein Aufeinander-zu-Bewegen bedeutet genau dieses Gleichgewicht auch zwischen den Kulturen wiederherzustellen. Die Kinesiologie muss hierbei als praxiserprobte Methode besonders hervorgehoben werden, die die Harmonisierung der zwei Qualitäten der Gehirnhälften einübt. Auch die Meditation als Kraftquelle im Alltag ermöglicht dieses Finden der inneren Mitte, wo wir Abstand gewinnen von dem invasiven, männlichen Herangehen an die Welt und mehr in die weiblich-empfangene Haltung des Weltzugangs übergehen.

Die kognitiven Fähigkeiten bilden die Grundlage für das gesunde Ich-Bewusstsein. Auf dieser Grundlage entfaltet sich mehr und mehr das transpersonale Bewusstsein. Damit wird die Vorherrschaft des Denkens aufgelöst, und durch die Konzentration auf die Intuition, das Empfangen, das Atmen, die Achtsamkeit erweitert. (Fell-Hagen, Die Energie der Chakren 2017, S. 169 ff)

#### **Übungspraxis**



Namasté – Impuls



Kopfbewegung Ja-Nein. AA Kopf senken, EA Kopf heben



Nackendehnung im Stand AA→ Kopf senken EA→ in eine Seite neigen → AA→halten EA→



Arm auf Schulterhöhe, Blick folgt den Fingern AA→  
halbe Umarmung (atmend halten) AA→ auflösen, Seitenwechseln



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Winrichter Seminare

Umarmung EA → Arme in die Weite AA → Arme zurück in eine eigene Umarmung mehrere Wiederholungen

Körper streichen AA → Vorbeuge Hände streichen über Flanken, Nieren, Gesäß, Beinrückseite zu den Füßen EA → über Beinvorderseite, Bauch, Flanken, Schultern nach oben streichend zurückkommen in den Stand, mehrere Male mit Händen auf anderen Wegen auf und ab



Ankommen im Liegen



Dehnung Hüfte



Halbe liegende Winkelhaltung, alternativ mit Fuß auf Leiste abgelegt



Dehnung Iliopsoas langes Bein heben und senken



Seitdrehung im Liegen



Langsitz – mit Pobacken laufen



Drehsitz erst dynamisch, später statisch zu beiden Seiten



Ausgleich Kutschersitz, zwischen den Seitenwechseln des Drehsitzes Beine eng umarmen, gerne Kopf auf Knie ablegen



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Entspannung



Atemübung Nadi shodana (Wechselatmung) und Meditation



YOGA-AUSBILDUNGZENTRUM

Wünrichter Seminare