

4. Kursstunde Energie 3

Impuls

Die psychischen Qualitäten der Chakren, die Grundbedürfnisse in der Reihenfolge erstes bis sechstes Chakra: Sicherheit – Beziehung – Selbstverwirklichung – Liebe/Geliebt Werden – Kommunikation – Ganzheitlichkeit

6. Chakra/Kehlchakra – **Sanskrit: Ajna** (Dem inneren Befehl folgen) – Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen – Intuition und Intelligenz, Übersteigen der Dualität – Bija Silbe KSAM – **Lebensjahre 36 bis 42 sowie 85 bis 91** – Wie siehst du, was für dich das Beste ist? – Ich vertraue meiner inneren Stimme

Zitate zum Thema Intuition und Intelligenz:

"Alles, was zählt, ist die Intuition. Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat." wird Einstein zugeschrieben

Der Verstand spielt auf dem Weg der Entdeckung nur eine untergeordnete Rolle. Es findet ein Sprung im Bewusstsein statt, nennen Sie es Intuition oder was Sie wollen, und die Lösung kommt zu Ihnen und Sie wissen nicht wie und warum. Einstein

„Intelligenz, die voll erwacht ist, ist Intuition, sie ist die einzige wahre Führung im Leben. Finde den Schlüssel, der alle Himmelstore, alle Gärten der Verzückung, öffnet - dieser Schlüssel ist deine Intuition“ Jiddu Krishnamurti

Intuition ist aus unmittelbarer Wahrnehmung geboren, während Intellekt mittelbare Aktion einer Erkenntnis ist, die sich unter Schwierigkeiten aus dem Unbekannten aufgrund von Zeichen, Andeutungen und gesammelten Daten selbst konstruiert. Sri Aurobindo

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



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wünrichter Seminare

zurückkommen in den Stand, mehrere Male mit Händen auf anderen Wegen auf und ab

Karana Mandukasana (Frosch) und Uttanasana (Vorbeuge)



mehrere Wiederholungen, in der Hocke enden, zum Sitzen kommen



Ankommen im Liegen



Dehnung Hüfte



Halbe liegende Winkelhaltung, alternativ mit Fuß auf Leiste abgelegt



Eigenchiropraktik in Rückenlage

Rückenlage, Decke unter BWS, wo Eigenchiropraktik angewendet werden will. Auch den Kopf unterlagern.



Die Füße sind angestellt und stehen hüftgelenksbreit auseinander, überkreuze die Arme über der Brust (rechter Arm oben), so dass die Hände jeweils auf der gegenseitigen Schulter zu liegen kommen. Die Ellbogen schwingen nun mit einer langsamen rhythmischen Bewegung von einer Seite zur anderen, der Brustkorb dreht dabei leicht, das Becken und die Knie bleiben stabil, der Kopf folgt der Bewegung. Dann wechselt: linker Arm nach oben.



Mobilisierung der LWS durch Rotation

ziehe die Knie so zur Brust, dass der untere Rücken bequem auf dem Boden liegt. Vielleicht ist es hilfreich, wenn Du einen Klotz zwischen die Knie nimmst, um Hüften und Knie richtig zu positionieren



Breite seitlich die Arme so aus, dass in einer Linie mit den Schultern auf dem Boden liegen. Handflächen nach oben oder nach unten (schwieriger), wie es angenehmer ist

Bewege mit der nächsten AA die Beine nach rechts, ohne die Knie gegeneinander zu verschieben. Die linke Hüfte hebt sich dabei vom Boden, aber die linke Schulter und der linke Arm bleiben am Boden

Gehe nur so weit, wie Du die Drehung unter Kontrolle hast.

Halte den Kopf dabei in einer Linie mit der Wirbelsäule („neck in line with the spine“) Dynamisch ausgeglichen in beide Seiten.



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Winrichter Seminare



umgedrehter Langsitz. Wahrnehmung eines langen Rückens



Dehnung nach vorne aus dem Vierfüßler

AA→ die rechte Hand vor die linke stellen, Becken weit nach hinten, Dehnung in die rechte Flanke und Achse soweit es angenehm ist.

EA→ zurück in den Vierfüßler

AA→ die linke Hand vor die rechte stellen, also zur anderen Seite üben oder mehrmals nur in die eine.

Auch hier auf ein ausgeglichenes Üben in die Seiten achten.



Dehnung zur Seite aus dem Vierfüßler

Vierfüßlerstand, die Hände gerne etwas weiter nach vorne.

AA→ rechte Hand unter linker Achsel hindurch weit nach links vorne

Becken bleibt stabil, Rücken lang.

Finger der linken Hand zeigen in die Seite, Ellenbogen der Stützhand bleibt aufgerichtet.

Schulter so weit nach vorne, wie es passt. Schulter und Ohr so weit zum Boden wie es geht.

EA→ nach oben in den Vierfüßler. Wiederholen zu beiden Seiten



Drehsitz erst dynamisch, später statisch zu beiden Seiten



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



Das kleinste Krokodil, Nakrasana mit den Füßen winken



Ausgleich apanasana, Beinkreisen, liegende acht beschreiben



Entspannung



Atemübung Nadi shodhana (Wechselatmung) und Meditation



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Winrichter Seminare