

5. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Der Mond inspiriert mich zum Thema Ansichtssache.

Wir ErdenbewohnerInnen nehmen ihn mal als Vollmond, Halbmond, als Sichel oder gar nicht wahr im Status des Neumonds – alles Sichtweisen von der Erde aus. Der Mond bleibt dabei immer der runde Trabant der Erde.

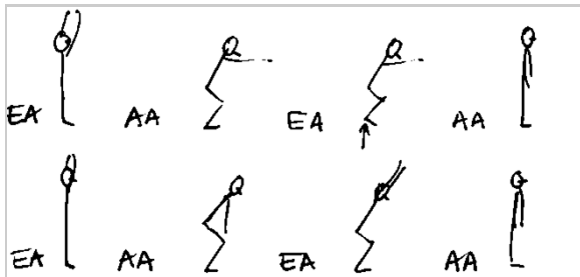
Wir selbst nehmen Bedingungen unterschiedlich wahr. JedeR hat seine eigene Ansicht. Die Sache dahinter bleibt neutral betrachtet für alle Menschen gleich.

Übungspraxis



Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung



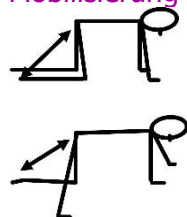
Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur

Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



Mobilisierung der Hüftgelenke, unterer Rücken, der Beininnenseite

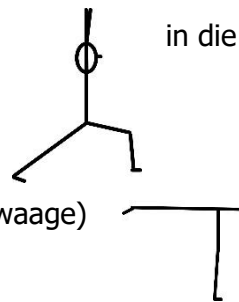


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

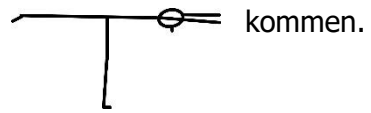
Würthlicher Seminare

Gleichgewichtshaltung

Aus der Haltung des starken Menschen Variante I

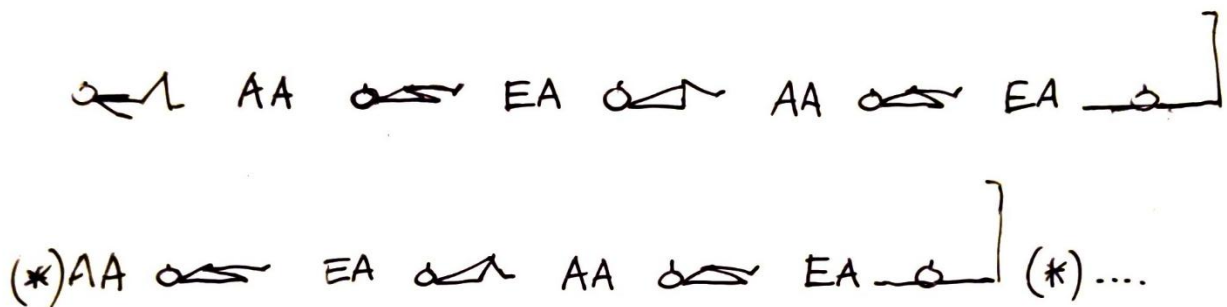


Haltung des starken Menschen Variante III (Standwaage)



Alternativ aus dem Stand direkt in die Standwaage. Zu beiden Seiten ausgeglichen üben.

Ausgleich



Endentspannung



Chandra bhedana (Vom Mond (Chandra) durchflutet sein (bhedana)) visualisiert, anschließend Stille und Namasté



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wünnrichter Seminare