

6. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Patanjali Yoga Sutra Kapitel 3, Vers 27

Versenkung in den Mond bringt Wissen über die Sternkonstellation (Sriram)
candre tara vyuha jnanam

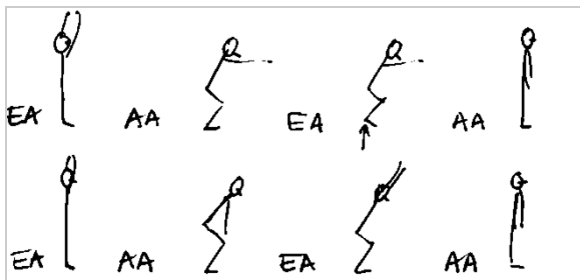
Interpretation Sabine: Wenn der Geist still wird, wie die Qualität „Mond“, beginnt er, verborgene Muster zu erkennen.

Übungspraxis



Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung



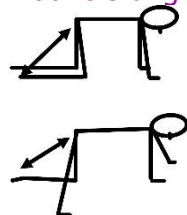
Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur

Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



Mobilisierung der Hüftgelenke, unterer Rücken, der Beininnenseite



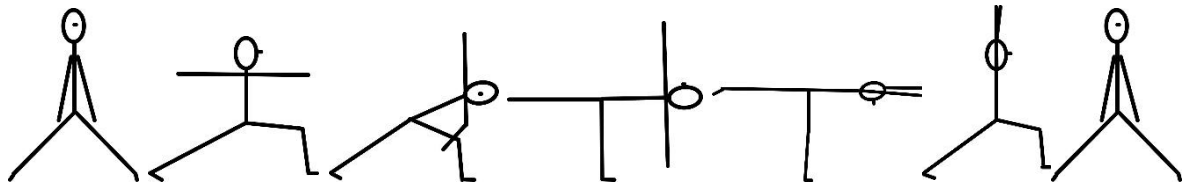
Zusammenbringen der bekannten Gleichgewichtshaltung

Lass dir beim Atmen Zeit, vielleicht magst du mit jeder Ausatmung die Haltung wechseln. Wenn es zu viel ist, reduziere eigenmächtig zurück auf Haltungen daraus, die dir vertraut sind.



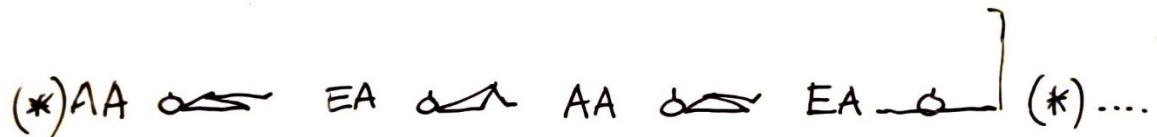
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthle Seminare



und Seitenwechsel, ausgeglichen zu beiden Seiten üben

Ausgleich



Endentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare