

8. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

30.06.2026 – Vollmond – Präsenz, Stabilität, Raum

Ein Tor oder Weg in diese Stabilität der Präsenz: der Körper

Der Körper ist ein mächtiges Tor zur Gegenwärtigkeit, zum Jetzt. Dieses Tor findest du, indem du deinen inneren Körper aufsuchst und fühlst. Du fühlst das Leben, das zweifelsfrei dort ist. Der Körper ist lebendig. Eine gewaltige Intelligenz wirkt überall in deinem Körper. Du kannst sie fühlen. Der Körper wird von einem Ordnungssystem, einem -prinzip geleitet, dass 1000 von Funktionen gleichzeitig reguliert und kontrolliert. Der menschliche Geist wäre dazu nicht imstande, er könnte den Körper nicht einmal für zwei Sekunden am Leben erhalten. Der Körper ist ein viel zu komplexes System. Du müsstest dich um tausenderlei Dinge und mehr kümmern.

Jede Zelle verkörpert Intelligenz. Der Geist ist nur eine winzige Ausdrucksmöglichkeit dieser gewaltigen Intelligenz.

Was heißt es, den inneren Körper spüren?

Frage dich, ohne deine Hand anzusehen oder sie zu bewegen oder mit ihr etwas zu berühren, mit geschlossenen Augen. Gibt es irgendeine Möglichkeit mir bewusst zu sein, ob meine rechte Hand noch da ist oder nicht? Wenn du die Hand nicht anschaust oder bewegst, besteht dann die Möglichkeit in Erfahrung zu bringen, ob sie noch existiert? Diese Frage wird deine Aufmerksamkeit vom mentalen Lärm vom Denken ablenken. Sie zieht deine Aufmerksamkeit vom Denken ab. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Hand und plötzlich spürst du sie. Vielleicht nicht sehr stark, aber immerhin da ist ein gewisses Energiefeld der Lebendigkeit. Wenn du erst einmal in deiner Hand zu Hause bist, weißt du auch, was es bedeutet in deinem Körper zu Hause zu sein. Dann kannst du dich in der linken Hand einrichten, dann wieder in der rechten, und zurück in die linke. Und vielleicht magst Du es im Laufe des Tages mit offenen Augen probieren. Spüre beide Hände gleichzeitig und fühle sie so intensiv, dass nur noch Handgefühl da ist. Kein Vorstellungsbild mehr von zwei Händen, sondern nur ein Gefühl von Hand. Am Ende „verschwindet die Hand“ und was bleibt ist einzig ein Gefühl von Lebendigkeit. Es ist sehr zart und sehr schön. Es ist lebendig. (vgl. E. Tolle, 2003, Torwege zum Jetzt)

Übungspraxis



Namasté

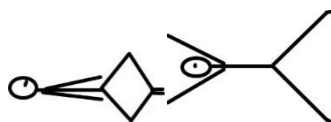
Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers (siehe Kurse 1-7)



Anfangsentspannung



Mobilisierung. Heben und Senken des gestreckten Beines



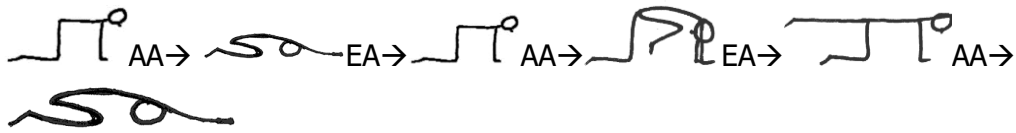
Muschelhaltung und Andreaskreuz

Cakra Vakasana – Sonnenvogel

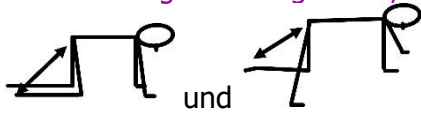


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wünnrichter Seminare



Mobilisierung der Hüftgelenke, unterer Rücken, der Beininnenseite

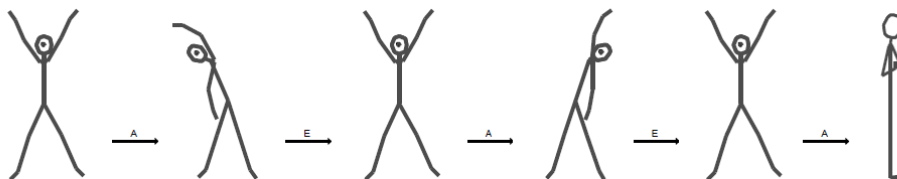
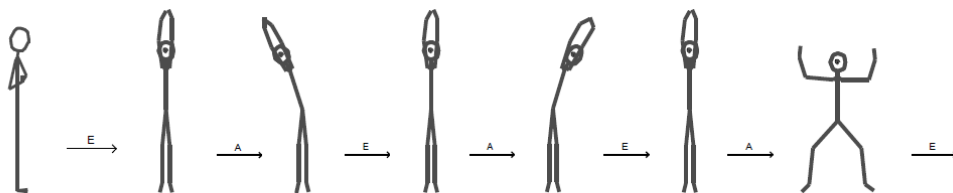


Querbalken zu beiden Seiten

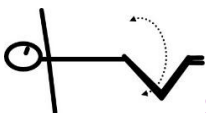


Mondzyklus

1. Durchgang: Seitdehnung beginnt zuerst nach links; ebenso die Beingrätsche zuerst nach links öffnen



2. Durchgang: Seitdehnung beginnt nach rechts; die Beingrätsche nach rechts öffnen



Seitdrehung im Liegen



Schlussentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wünnrichter Seminare