

9. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Ein Tor oder Weg in diese Stabilität der Präsenz: die Stille

Normalerweise hörst du irgendwelche Geräusche, wenn du von deinem Gehör Gebrauch machst. Du hörst dir dieses und jenes an. Lausche ein paar Atemzüge auf die Stille, erkenne die Dimension der Stille. Vielleicht herrscht eine gewisse Stille, in dem Zimmer, in dem du dich gerade befindest. Die Stille bildet den Hintergrund oder die Leinwand für die Geräusche. Die Geräusche entstehen immer aus der Stille. Wie erkennst du Stille? Einfach, indem du sie bemerkst. Etwas bemerken heißt, es erkennen. Wenn du plötzlich bemerkst, dass Stille herrscht, geschieht etwas Interessantes. Du bist auf einmal aufmerksam. Denn ohne Aufmerksamkeit kannst du die Stille gar nicht bemerken. Du brauchst nicht allzu aufmerksam zu sein, um Geräusche zu bemerken, denn die Geräusche drängen sich auf. Sie erfordern keine Wachsamkeit. Nur wenn es sich um ein sehr leises Geräusch handelt oder um eines, das ganz allmählich verklingt und in Stille endet, musst du achtgeben. Bemerke einfach, dass die Dimension der Stille da ist. Das heißt, dass du auf sie achtest, dass du auf die Stille lauschst.

Ich werde jetzt eine Klangschiere zum Klingen bringen und dann wirst du zweierlei bemerken: der Ton verklingt allmählich, folge dem Klang einfach mit deiner Aufmerksamkeit, bis er verhallt ist. Du wirst merken, dass du aufmerksamer hinhören musst, wenn der Ton verklingt als zu Beginn beim Anschlag.

(Klangschiere)

Nachdem der Ton verklungen ist, bleibt nur ein Energiefeld von Wachsamkeit zurück, von innerer Stille.

(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



Mobilisierung des Beckens durch Beinkreiseln, rechts und links im Wechsel



Dehnung der Beinrückseiten mit Gurt

Wenn kein Gurt vorhanden: ein Bein nach dem anderen gestreckt halten und Beinrückseite dehnen.



Dehnung der Beininnenseite mit Gurt

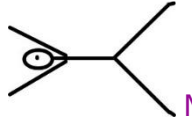


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

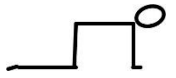
Würrichter Seminare



Dehnung der Beininnenseiten



Muschelhaltung und Andreaskreuz



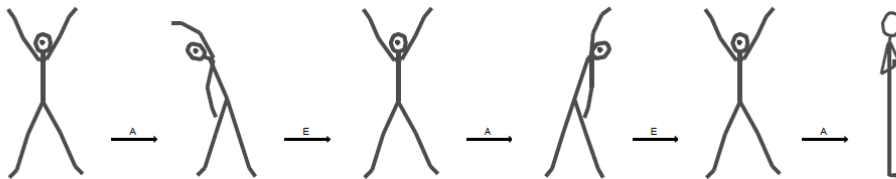
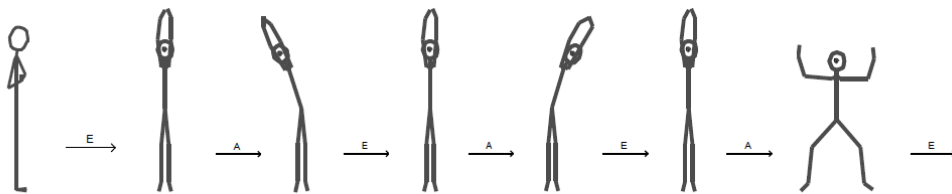
Mobilisierung der Wirbelsäule

freies Bewegen im Vierfüßler Querbalken zu beiden Seiten

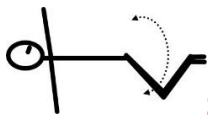


Mondzyklus

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

Würthlicher Seminare