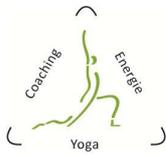


## AGNI = Feuer

Im Tantra + Mythologie → 3 wichtige Lichtquellen → hl. Wichtige Symbole

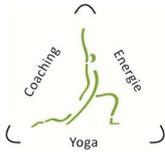
SONNE	MOND	FEUER
Heiß; trocknet aus; produziert Hitze ⇒ Verbrennt Schmutz, Keime, Schlacken	Kühlt, keine Austrocknung; Vollmond ist eher neblig; zieht Feuchtigkeit an ⇒ Erfüllt uns mit Saft, Heilkraft	Symbol für die Seele; Veden huldigen nur Feuer in all den Göttern; Symbol für Licht, die göttliche Kraft = AGNI;
Mensch braucht BEIDES – SCHLACKEN raus und →	Nähren	
d.h. erst Sonne grüßen, dann	Den Mond	Bekommt Energie von Sonne und Mond
SONNE und	MOND kann ich nicht in mir spüren	FEUER schon
Rechte Seite – Sonnen Auge	Linke Seite – Mond Auge	Sieht besser mit dem 3. Auge = Feuer AUGEN Hiermit den wirklichen Durchblick, jenseits der Dualität, ins Herz, in die Mitte der Dinge schauen

Sichtbar kraftvolles FEUER	Sichtbar schwaches FEUER
Gesunder Appetit Gute Verdauung – Schlacken werden ausgeschieden Tatkraft Geistige Klarheit Hier ist: Parinama = Veränderung Wachstum, Erhaltung von Kraft	Schlechter Appetit Verstopfung Durchfall Schlacken werden abgelagert fühle mich schwer, unklar Hier ist: Stagnation, Abbau



## Wichtigste Gründe für Störungen

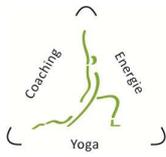
<p><b>Essen</b></p>	<p><b>ZEIT</b> → immer und überall – verlieren Esskultur und Essrituale – Esszeiten - keine Zeit für Verdauung  <b>Menge</b> → zu viel! Magen braucht Platz für Arbeit – „bapsatt“ ist zu viel!  <b>Qualität</b> → zu <b>viel süß</b>, verschleimt System, hemmt Agni  <b>zu kaltes</b> Essen → dämpft Feuer  <b>zu fett</b> – meist tierische Fette  <b>zu salzig</b> → stört natürlichen Salz/Wasser Haushalt – Folge auch übermäßigeres Trinken  <b>zu bitter</b>  <b>zu roh</b> → Kö leistet deutlich mehr Arbeit für diese Verdauung  <b>trinken zu wenig</b>, wieder zu süß, zu kalt → trocknet aus  zu viele Milchprodukte → Kö verschleimt, Milch wirkt schwer kühlend, schwächt F.  <b>Giftstoffe</b>, Ersatzstoffe, Synthet., Farbstoffe → Kö kämpft dagegen, bis er nicht mehr kann – kühlt völlig ab → wohin mit all dem Gift? → Kö lagert ein in Form von Schlacken  <b>Alkohol</b> zwar anregend doch macht schwer, bildet Schleim, dämpft geistige Tätigkeit  <u><b>Bei Übersäuerung meiden</b></u> – Tomaten, Kiwi, Joghurt (kühlt zwar pitta, doch b. Übersäuerung minus)  Käse schleimt, Je älter desto weniger bekömmlich  ++ Ziegenkäse, Frischkäse  ++ Reisessig  -Balsamico  -Essen nicht zu lange stehen lassen, oder aufwärmen → je frischer je besser</p>
<p><b>Aktivität</b></p>	<p><b>Sitzkultur</b>; viel zu wenig Bewegung  Früher: Wir liefen dem Essen nach = Bewegung VOR dem Essen, heute läuft uns das Essen nach – WO bewegen wir uns?  wenn Bewegung oft männlich-aktiv betont – Ausgleich fehlt</p>
<p><b>Lebenslauf</b></p>	<p><b>Verlust von Rhythmen und Ritualen</b>  Agni selber unterliegt Rhythmus – Gipfel zu Mittag  Agni wird hochgetrieben – durch sehr scharf, auch Alkohol, mentale Aktivität, seelische etc. – doch können diesen Pegel nicht halten → Absturz  <b>Zu viel Schlaf</b> fördert schwaches Agni  <b>Seelische Depri, negative Emotionen</b> schwächen  Winter fettes Essen, wenig Bewegung, Sonne</p>
<p><b>Äußerliches</b></p>	<p><b>Zu viel Sonne</b> dämpft Agni  <b>Zu viel Kälte</b> dämpft Agni  <b>Bekleidung, unangepasst</b>  <b>Überheizte Räume</b>; Klimaanlage trocknen aus  Farben, Düfte die reizen</p>



## AGNI wird gefördert durch

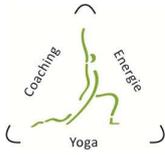
<b>Aktivität</b>	<p><b>körperliche</b> <b>mentale</b> <b>seelische</b> – Leidenschaft – mit Eifer in etwas aufgehe, konstant in eine Richtung ausgerichtet Bsp Meditation</p>
<b>Essen</b>	<p><b>Scharf</b> – getrockneter Ingwer, Ingwer, Galgant (europ. Ingwer), Pfeffer, Meerrettich (Knoblauch, Zwiebel –Vorsicht fördert Rajas – Wut) <b>Salz</b> in Wasser, <b>sauer</b> (Essig); Alkohol zwar anregend doch macht schwer, bildet Schleim, dämpft geistige Tätigkeit Fisch soll Agni anregen <b>Natürlichkeit der Nahrung</b> – saisonal, regional, qualitativ höchstwertig – Das BESTE ist für die BESTE gerade gut! <b>Wasser</b> trinken regt an, heißes Wasser Honig ist zwar süß, doch verschleimt nicht – weil adstringierend <b>Passendes Masala</b> – Gewürzmischung für Dosha, bzw. Dosha Störung</p> <p>wenig essen, kleine Portionen, leichte Kost,</p>
<b>Lebenslauf</b>	<p><b>Rhythmen des Lebens, des Körpers, der Natur</b> – und auch des Agni kennen und achten; Rituale pflegen; wertschätzen; <b>Satt – Hunger Gefühl</b> wieder wahrnehmen <b>3 Mahlzeiten Rhythmus</b> pflegen 4-5 Std. zw. Mahlzeiten, für zwischendrin- ein paar Rosinen oder 2 Datteln LANGE kauen – sattvisch), spätestens gegen <b>19. h essen</b> → herausfinden- wie tut mir was; und wie geht es mir danach</p>
<b>Äußerliches</b>	<p><b>Einwirkung von Licht, Feuer, Sonne, Wärme</b> der Kleidung <b>Normal temperierte Räume</b> → fördert Eigeninitiative des Kö <b>Kneipp</b> <b>Bürstenmassagen</b></p>
<b>Sonstiges</b>	<p><b>Reden – laut vorlesen</b> <b>Singen</b></p>

- ⇒ Und wieder gilt: Die Mischung, die Qualität und die richtige Zeit machen es aus!
- ⇒ Drum achte darauf: WAS du dir WIE und WANN zuführst – was dich wahrhaft nährt, am Leben erhält, dir Lebenskraft schenkt. Auch im Erkennen: dies schwächt mich im Moment!



## YOGA Lösungen

	<b>DHYANAM - Meditation</b> Aktiv: vom Außen ins Innen Passiv: hin zum Göttlichen
<b>Aktiv</b>	ausrichten auf etwas, dass mich nachher tragen soll fördert Agni Laut rezitieren Fokus auf z. Bsp.: Po (Steißbein, Beckenboden), Bauchnabel, Halsgrube Bilder: Sonne, Flamme, Kerze (allerwichtigste Bild i Medi); Konzentration aufs Licht;  um in 2. Phase zu kommen, habe mich bemüht – dann ins passive →
<b>Passiv</b>	⇒ alles loslassen, samadhi, Sein lass diese Kraft sprechen, dies Etwas einfachsein
	<b>PRANAYAMA nach wichtiger Bedeutung</b> Atem nutzen – bestes Signal für Befindlichkeit
<b>Ujjayi</b>	Halsgrube, zügeln der Wahrnehmung
<b>Bandhas</b>	Arbeit für den EinzelUnterricht mit deinem Lehrer
<b>EA</b>	Langsam, intensiv;
<b>Kapalabati</b>	Bastrika;
<b>Krama A</b>	Nur so weit in Bauch EA solange Brust weit bleibt
<b>Ansagen</b>	für Atemführung
	<b>Asana . Aktivität, was den Kö fordert</b> <b>→ intensiv üben</b>
<b>vinyasas</b>	Bringen Bewegung, Beweglichkeit rein; wichtig starker Wechsel zw. VB/RB
<b>Anstrengung</b>	Dynam. Üben nur sinnvoll, wenn Atem schnell; Dabei langsam EA → verleiht der Ü Anstrengung
<b>Statische Rückbeugen RB</b>	HWS in RB → ob. BWS mitnehmen, Brustbein hochnehmen Nicht Bauchdecke einziehen um Brust zu heben; Brustbein + Bauchdecke als Einheit spüren Bsp. Held
<b>Halsgrube</b>	Dvipada pitham; sarvangasana; halasana- Pflug; Kamel, Fisch
<b>Bauch</b>	Ardha Uttanasana, Boot,
<b>Po</b>	Kobra – Konz. Auf Wurzel;
<b>UK</b>	Agni Flamme jetzt Richtung Becken Kopfstand Schulterstand



<p><b>D</b></p>	<p>Die intensiv am Bauch; d mildeste Form um Schlacken abzubauen, regt Milz , Leber an Drehsitz Krokodil. Trikonasana – eher nicht, Bauch nicht so stark</p>						
<p><b>Bandha</b></p>	<p><b>Stärkste Form um Schlacken abzubauen</b>  <b>Jalandarabandha</b> – Kehle – EA setzen in AF, AA halten tief AL halten- Kehle nach innen ziehen  <b>Uddiyana B</b> – in Tadamudra – im Krama atmen, AA – am Schluss schräg nach unten Bauch rein und nach oben, Bewegung fortsetzen bis Druck in Kehle zu spüren</p> <p><b>Schritte für Bandhas:</b></p> <table border="1" data-bbox="347 734 1129 1131"> <tr> <td data-bbox="347 734 555 857"> <p>1.Schritt AA</p> </td> <td data-bbox="555 734 1129 857"> <p>1. AA gleichmäßig 2. AA lang 3. AA vollständig</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 857 555 981"> <p>2.Schritt EA</p> </td> <td data-bbox="555 857 1129 981"> <p>1. EA gleichmäßig 2. EA lang 3. EA vollständig</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="347 981 555 1131"> <p>3.Schritt Pause Zuerst AL Dann AF</p> </td> <td data-bbox="555 981 1129 1131"> <p>1.Stiller Körper, auch mental loslassen 2.Innere Stille 3.lang</p> </td> </tr> </table> <p>Keine Bandhas bei psych. Kranken Bandhas sowie Pranayama ist INDIVIDUELL – d.h. erlerne und übe dies mit deinem Yoga LEHRER!</p>	<p>1.Schritt AA</p>	<p>1. AA gleichmäßig 2. AA lang 3. AA vollständig</p>	<p>2.Schritt EA</p>	<p>1. EA gleichmäßig 2. EA lang 3. EA vollständig</p>	<p>3.Schritt Pause Zuerst AL Dann AF</p>	<p>1.Stiller Körper, auch mental loslassen 2.Innere Stille 3.lang</p>
<p>1.Schritt AA</p>	<p>1. AA gleichmäßig 2. AA lang 3. AA vollständig</p>						
<p>2.Schritt EA</p>	<p>1. EA gleichmäßig 2. EA lang 3. EA vollständig</p>						
<p>3.Schritt Pause Zuerst AL Dann AF</p>	<p>1.Stiller Körper, auch mental loslassen 2.Innere Stille 3.lang</p>						