

## Yoga der Energie Polaritäten

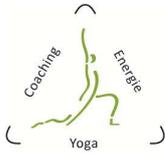
	<b>MITTE</b>	
<b>Oben/unten</b>	Körper – ganze vertikale innere Raum	<b>Hinten/vorn</b>
<b>links</b>	<b>HERZ-</b> tiefer innerer Raum – Ort der Versöhnung der Gegensätze; mach ich oder BIN ich; sich selber annehmen, liebevoll mit sich sein;	<b>rechts</b>
	vom Außen ins Innen, vom Groben zum Feinen – zum Punkt	
Kontinuierliches Üben	Spannung abbauen, Energie fließt	Wahrnehmung schulen
Zuerst entspannen - dann	Dehnen – Weite wieder finden - dann	⇒ kräftigen
Beobachter sein	In Körper, Atem, Geist	Durch alle Hüllen

### Impulse ins Üben hinein:

OM	Zentrieren in der WS
In allem der Fokus	Geist lenkt Energie; was ist mein Ziel, welcher Weg
<b>BILD</b> - Eisklotz –	hart kantig = hartes Ego, Muster Verändert in Wasser = flüssig, flexibel Transformiert in Dampf = vollkommen anders, dehnt sich unendlich aus

<b>Geist Körper – annanda maya</b>	Die Natürlichkeit – So ist es; ich bin; von Innen nach Außen;
<b>Intuitiver Körper – ujnana maya</b>	Intelligenz hinter Gedanken; Beobachter
<b>Mentaler Körper – mano maya</b>	Emotionen + Gedanken; jedes Gefühl wird durch einen Gedanken ausgelöst; begrenzende G. durch befreiende ersetzen
<b>Energie Körper – prana maya</b>	Atemhülle, vom Atem getragen; Atem in Form ausdehnen
FUNDAMENT: Physischer Körper – Grundlage auf der alles ruht <b>Nahrungskörper – anna maya</b>	Körper wahrnehmen, üben, spüren, vom Atem getragen Rückseite, Vorderseite///Oben/unten /// links/rechts /// spüren, loslassen, entspannen  Erfüllung von Grundbedürfnissen Übungen zuerst rein physisch erfahren Blick auf alles was mich nährt: Bewegung, Lebensmittel, Schlaf, Entspannung + Schlaf, Spaß,Yoga;

<b>MAHA MUDRA</b>	<b>Schlüsselhaltung</b>
Symbol – Entwicklung von Hingabe	Verbindet Becken und Kopf - Mit Weite in Brust Kopf das Herz beleuchtet



## Hildegard Burkert

-2/2-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga

ENERGIE

Coaching

*individuell*

*ganzheitlich*

*alltagstauglich*

*Y d Energie-Polaritäten-Herz-03-2013*

---