

„Yoga der Energie- Polaritäten“ Seminargedanken Mit Agathe Bretschneider

Yoga – etwas zusammen fügen, wieder verbinden

der Energie- Lebenskraft, was uns am Leben erhält

Polaritäten –Alles auf der Erde hat Gegenpol, OHNE würde es nicht existieren.

Tag/Nacht, Mann/Frau, Lachen/Weinen, weich/hart, kurz/lang...

- ⇒ Welche Impulse hat der Yoga für mich, um inmitten der Polaritäten, die mich ja schon durcheinander wirbeln können, eben da mittendrin in meiner Energie sein kann? Und woher kommt diese Energie?

Hautnah spürbar- RaumPolaritäten in/um uns.

Oben-Unten

Hinten/vorn

Links/Rechts

Mit passenden Übungen diese Räume erfahren, MICH darin erfahren. Aus dem RaumErleben weitere Wege gehen. Wenn ich all diese Polaritäten nehme, sie zusammennehme, verdichte, komprimiere – komme ich auf den **PUNKT**. Dieser Punkt befindet sich IN MIR. Meine Mitte.

Für mich ist es der HerzRaum. Anahata Cakra – „der nicht angeschlagene Klang“. Das Symbol Tier hilft mir, mein Herz zu verstehen – die Gazelle oder das Reh. Scheu, vorsichtig, leicht zu erschrecken.

So gilt es bei allem Üben, Erfahren und Erleben SEIN Herz wahrzunehmen, liebevoll und achtsam damit zu sein.

Als „Ansammlung“ vielster Erlebnisse hat unser Körpersystem ALLES aufbewahrt. All die wunderschönen, stärkenden ebenso wie die herausfordernden, schmerzhaften Erfahrungen.

Um hier in seine Mitte zu finden bedarf es – DISZIPLIN – beharrliches Üben um Spannungen erst mal abzubauen. Türen öffnen sich erst, wenn die ganzen Tür Stopper wegbewegt, weggeatmet wurden.

Es gilt zuerst die Struktur auszurichten, die Wirbelsäule an ihre ganze Größe zu erinnern, sie aufzurichten, über sich hinauszuwachsen. Im Bauch wie in der Brust darf es weit werden, im Kopf klar. SO können wir die Intuition des Herzen stärken.

Karana flow → Spannung abbauen, damit Energie ins fließen kommt

Asana= bestimmte Form im Körper, um Energie aufzubauen und zu verteilen

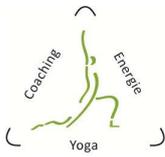
Impulse, Wege, Möglichkeiten:

Sitze und atme. Beginne HIER, mit all dem was DA ist, WIE es da ist.

Atme das OM in der Wirbelsäule (WS), zentriere dich darin.

Übe dich darin ANZUKOMMEN – Jetzt ist es SO. Übe dich – JA zu sagen zu dem Was und Wie es ist.

DANN kann es weitergehen.



Links/Rechts

- ✓ Mitte ist die Aufrichtung, Achse – diese hier finden, d.h. alle Übungen die sich mit dem Erlebniswelt WS (=Wirbelsäule) verbinden, mit li/re.
- ✓ Über den Atem – Nadi shodhana ist wunderbar
- ✓ Wir begegnen den beiden Hirnhälften, den beiden energetischen Seiten in uns, dem weiblichen und männlichen.
- ✓ Asymmetrisches Üben fördert die Wahrnehmung.
- ✓ Kö-Seiten nacheinander spüren
- ✓ Entspannen, loslassen vor dehnen, kräftigen

Beinahe jedes Asana ist dafür geeignet, hier Erfahrungen zu machen.

Wähle das Ziel und setze Akzente! Z.Bsp.

- Halbseitig apanasana => Sonne-re/Mond-li Q atmen
- Massage des Bauches- Bauch Kraft aktivieren
- In Stirn entspannen -als Punkt zwischen den Gehirnhälften- verbindend
- Wach + passiv um feinere Empfindung wahrzunehmen
- 4 Phasen Atmung- ++Wahrnehmung für Rücken Atmung
- In Kobra in Leichtigkeit verweilen – Atmung die trägt - Achse, WS länger werden lassen
- Gedreht offene Winkelhaltung - Energielenkung Sonne /Mond
- In Symmetrie finden
- Entdecke Sthiram sukham in deinem Üben - Aufrichtung WS, mentales Gleichgewicht, Atem Ort geben
- Mula bandha - leicht Bauchdecke zurück in Fülle - Energie im inneren Raum gehalten
- Atem Forschung – Partnerarbeit
- Übung Yoga mudra mit Händen Atem einfangen, führen
- Liegen, Beine aufgestellt; Hände Rippbögen, Finger zeigen nach unten schräg; Rücken schmiegt an; Rippen gehen geführt nach innen mit AA
- Nach Ü in Körperwahrnehmung - Körper abreiben
-

Atem + Geist durchweben Körper - Hüllenschritte nach innen, zentrieren

Weite im Herzen nicht nur im Innen, auch im Außen, im Leben.

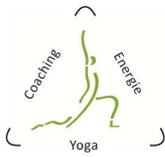
ACHSE= Ich stehe in mir. Öffne mich für innere Schichten und bin bereit für die Welt.

Hilfreich für die Veränderung, den Wandel kann folgendes BILD ein:

Eisklotz – hart kantig = hartes Ego, Muster

Verändert in Wasser = flüssig, flexibel

Transformiert in Dampf = vollkommen anders, dehnt sich unendlich aus



Vorn/Hinten

Schritte vom Außen ins Innen, vom phys. Körper in den Kern, vom Groben zum Feinen

Köform wahrnehmen – dazu in den verschiedenen Asanas Fokus darauf lenken

Rückseite spüren

Vorderseite spüren

loslassen, entspannen - Innere Kraft erfahren - ++ Bauchenergie

In der Haltung des Beobachters - wie Entspannt - Passiv wahrnehmen

Körper Form – ruhig und stabil

Atem in Körper Form ausdehnen - ujjayi AA immer feiner, im Herzen wahrnehmen

Stabilität des Geistes - Geist präsent in diesen ganzen Formen

Durch Verbindung all dessen kann etwas von innen heraus – Freude – ananda- alles durchströmt

⇒ Körper transzendiert → schafft Erfahrung, Er-Innerung- doch dabei keine Erwartung

Erforsche dich in folgenden Übungen:

- **Pratiloma Ujjayi** - Atem transzendieren – der Sieg über den Atem - Atem der Mitte
- **Eka-pada-raja-kapota-asana** - **eins Fuß-königlich- Taube** - bringt enorme Weite der Vorderseite - Leiste, Brustkorb - ++Vitalität, öffnet zwischen Beine und Rumpf -HERZRAUM
Taube – wo sie sich zeigt - **Fokus Herzraum – Mitte aller Mitten**

Oben/unten - 3 Räume der vertikalen Achse - Bauch – Herz – Kopf

Beziehung der Räume zueinander

Intelligenz beleuchtet Herz

Oben-unten- Globalität – Mitte Herz

Bin ich nur im **BAUCH** = träge, aus Bauch leben, fehlt Intelligenz.

Braucht Achtsamkeit, dass die Kraft die sich entwickelt in richtige Richtung gelenkt wird.

HERZ = Intuition, Versöhnung

Kopf – strukturiert, Denken, Kopfmensch

Asanas (bsp.) für Räume

Baum - verbindet ob/un - Herz

Hund – Achse verinnerlicht, UK

Maha mudra – Schlüsselhaltung - Q entwickeln - Streckung WS - verbindet Becken und Kopf;
mit Weite in Brust - Kopf das Herz beleuchtet → inneres Gebet; richten uns nach innen; Bereitschaft loszulassen; Hingabe für Neues!

In den Schriften zu maha mudra: „alles verdaut, alle Gifte entfernt“

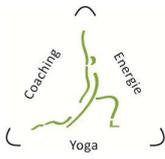
Kriya, Reinigung in Organen, +++energetisch, spirituell, geistig; ++ agni;

ALLE Gifte werden verdaut = Emotionen, Gedanken, (manipura Bereich der Verdauung, der Emotionen)

Alle Hindernisse überwunden -> Stärkt Intuition → in Richtung Freiheit

Nicht gefangen von Gedanken und Emotionen

=mühelose Leichtigkeit, kann wählen wie ich reagiere, nicht mehr in Mustern eingesperrt = FREI



HERZ - Mitte – zentral – Mitte aller Mitten

Ort der Versöhnung der Gegensätze

Gegensätze = Widersprüche; welche Qualität erreichen wir in Versöhnung der Gegensätze?

„Das verzeihe ich dir nie!“ Wem tue ich damit am meisten weh? Mir selbst! Macht eng!

Es wird eng, wo ich bewerte, meine Moral anderen überstülpe.

Hilfe ist: warum verhält sich der andere Mensch so? → aus Hilflosigkeit heraus, hat keinen Halt, sich selber nicht gefunden, erinnert an die Turbulenzen in Pubertät; gilt Grenzen auszuloten, braucht Verständnis + klare Grenzen, weil sie unbewusst gesucht werden.

in der Spiritualität: gehe Weg der Mäßigung - denn immer nur ausdehnen geht nicht. UMKEHR – ins weniger – in sich Sicherheit finden.

Aristoteles: Mensch mit Herz denkt, wühlt auf, kocht. Mit Kopf beleuchten, kühlen → dann versteht man Vieles!

Eigenschaftswörter – für Gefühle beim Vergeben, Verzeihen:

Weich, friedvoll, klar, wohl, sanft, weit, ruhig....

BIN ich das oder mach ich das? Ist Entwicklung – dann neutral, natürlich, klar - Ich BIN – von innen heraus getragen, von etwas Größerem geborgen – fließen – sein.

Dabei liebevoll mit sich sein. **Sich selber vergeben, verzeihen**, wenn es nicht geklappt hat = **ahimsa**.

Liebe dich wie = den anderen. Da steht ein WIE dazwischen, ein **GLEICH** – daraus habe ich die Fülle dies weiter zugeben.

Dann fließt Liebe über, ist reich und strömend

Aspekte die auf HerzRaum zutreffen:

Freude . Tanz der Taube . Mut des Herzens . Friedenssymbol . zu mir stehen.

Gegenteil von Mut – Angst, Enge. Mut – erst mal überwinden von Angst- erste Schritte, Ego überwinden. Angstlosigkeit kann ich nicht machen, ist Ergebnis von Erkenntnisprozessen.

Mutig ohne darüber nachzudenken – einfach tun. Ohne Erwartung, über Ergebnis nachzudenken.

Nicht: werde ich gemocht, anerkannt?

Intuition des Herzens entwickeln

Herz, Bauch, Kopf → wo sitzt Intuition?

Hinter der reinen Logik, den Prägungen die wir haben.

Wo Geist in bestimmten Rastern ist, Mustern, hier kann nichts Neues denken.

Je enger wie sind desto weniger Lösungen.

Intuition → neu sein in diesem Augenblick

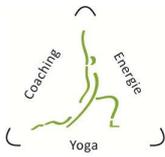
Dann ist das Neu sein ein Leben lang. DAS Mitteln gegen Alterungsprozess = Starrheit.

Spontanität kommt → aus Präsenz, Angstlosigkeit, Intuition!

so reich, überströmt – einfach sein, Frieden, satt, ananda!

Versöhnung, schafft Einheit aus allen Gegensatzpaaren

Pratiloma ujjayi dafür Symbol



KOSHA Hüllen als Weg der Transformation

Wenn von oben Erkenntnis, Veränderung → starke Auswirkung in gröberer Struktur.

Regulieren sich gegenseitig; durchweht; Wechselspiel;

Pulsierend – auf + ab ; dahinter: neutral, Frieden.

Je feiner Hüllen werden, desto weiter können sie sich ausdehnen.

Bild vom Eisblock!

Geist kann undenkliche Formen, Dimensionen annehmen - über alle Formen des Denkens.

Nach innen immer kleiner – Punkt – Beobachter.

Herz – ananda in tiefe innere Dimension – desto größere Ausdehnung nach außen.

Weg in feinere Ebenen - Von außen nach innen - Von innen Strahl nach außen.

Upanishad – „kleiner als Senfkorn ist das was im Herzen wohnt und gleichzeitig größer als Universum“.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geist Körper – annanda maya | Weg der Selbstheilung, Beziehung zum Göttlichen Heilarbeit unterstützen durch Dankbarkeit Die Natürlichkeit |
| Intuitiver Körper – ujnana maya | Ebene über Geist und Sprache – viel Familienverstrickung Blockaden die vom Verstand nicht erklärt werden können; Intelligenz hinter Gedanken |
| Mentaler Körper – mano maya | Emotionen + Gedanken Jedes Gefühl wird durch einen Gedanken ausgelöst Aktiv damit umgehen – begrenzende Gedanken durch befreiende ersetzen |
| Energie Körper – prana maya | feine energetische Impulse auf unser System Biophotonen i.Y. Atem bewusst mit Bewegung verbinden, Bewegung mit Atem Kraft eines geführten Atems entdecken Prana spüren, erleben Über Atemrhythmus lenken Tägl. Energetische Hygiene |
| FUNDAMENT: Physischer Körper – Grundlage auf der alles ruht Nahrungskörper – anna maya | Erfüllung von Grundbedürfnissen Übungen zuerst rein physisch erfahren Blick auf alles was mich nährt: Bewegung, Lebensmittel, Schlaf, Entspannung + Schlaf, Spaß Struktur, grobstofflich, Yoga, Nahrung; Körper als Handwerkszeug; +++ die Kraft des Yoga hier anzusetzen |