

Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2024

Stunde 1+2

1. Begrüßung und Einführung
2. Ankommen, Sich-Wahrnehmen
3. Kursthema: Wahrnehmung schulen, Beobachten lernen
Neutral-analytisch oder kritisch/wohlwollend?
4. Sitzhaltung: Seit-, Vor- und Rückbeuge, Drehung
Grundbewegungen der Wirbelsäule
5. Stand, normal - mit Dehnspannung
Aufrechter Stand, sāmastithi - die Mittelachse spüren
6. Der erweiterte Sonnengruß, sūrya-namaskara



(Siehe Extra-Blatt)

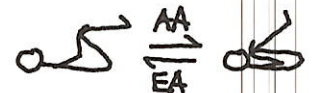
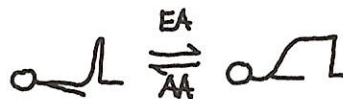
7. Der Baum, vrikṣāsana
Balance erfahren



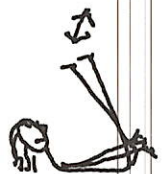
8. Katze - Pferderücken im Wechsel, cakravākāsana
zuerst Atem frei, Wahrnehmung der Rückenbeweglichkeit
dann im Atemfluss
dann Katze mit diagonaler Streckung



9. Die Schulterbrücke, dvipādapīṭhamāsana
zuerst Spiel mit dem Becken, der Rückenaufgabe
erst ganz langsam, dann im AR
Ausgleich apānāsana



10. Die Atemräume wahrnehmen und beleben



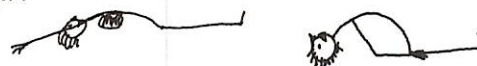
11. Körpermitte kräftigen



12. Krokodil, nakrāsana



13. Der Fisch, matsyāsana
Passiv/aktiv



14. Kurzmeditation „Mittelachse aus Licht“

EA zum Scheitelzentrum

AA zum Wurzelzentrum



15. Tiefenentspannung in śavāsana





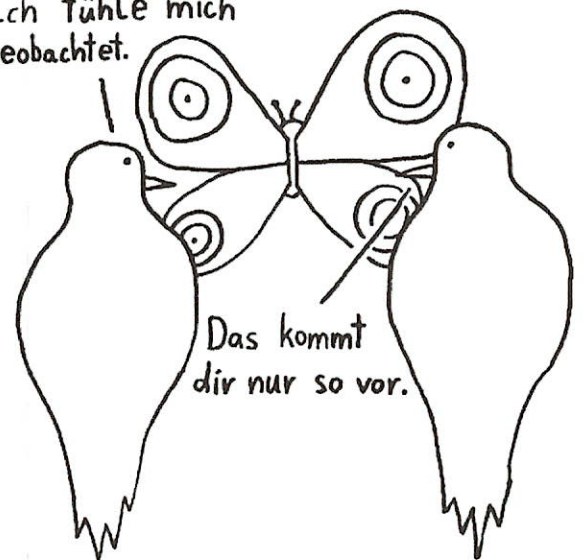
Den Beobachter entwickeln

Nicht den kritischen Beobachter, der immer unterteilt in gut und schlecht und dauernd Kritik übt.
Diesen Beobachter haben wir schon sehr gut ausgebildet.

Schule jetzt den neutralen und den wohlwollenden Blick auf das was im Moment ist.

Daraus entsteht Erkenntnis und Heilung.

Ich fühle mich beobachtet.



Wir sollten die Meditation sanft, aber stetig üben, im gesamten Alltag, und uns keine Gelegenheit, kein Ereignis entgehen lassen, um tief in die wahre Natur des Lebens zu blicken, zu dem auch unsere tagtäglichen Probleme gehören. Wenn wir so üben, bleiben wir mit dem Leben in enger, tiefer Verbindung.

Thich Nhat Hanh

