

Thema Bhāvana

Einführung : spürendes Gewahrsein des Körpers



Rechter Fuß/linker Fuß

gedanklich „vorsagen“

Rechtes Knie/linkes Knie

spürend „ankommen“ in der

Rechte Sitzfläche/linker Sitzfläche

körperl. Form, empfinden

Hilfestellung:

Verbindung zur Erde erspüren, Schwere , Form des Körpers wahrnehmen, Gewicht abgeben,
Differenzieren : Wahrnehmung Körperlichkeit/Empfindung

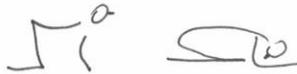
Füße, Beine , Gesäß (Beckenraum) als Basis wahrnehmen, die Erde als tragende Kraft spüren, den tiefsten Punkt der Wirbelsäule erfahren, die Wirbelsäule nach oben erspüren bis zum Schädel, der getragen wird. Die Verbindung herstellen vom Beckenbereich zum Scheitel und dabei die Wirbelsäule als Kraftlinie visualisieren.



Im natürlichen Atemfluss in die Bewegung kommen

EA Weite erfahren

AA loslassen



Cakravakāsana

Verbindung zur Erde über Hände und Beine/Füße aufbauen

AA mit Bauchbewegung bis zur Leere > Leichtigkeit

EA bis zur Fülle

> Weite empfindend



Adhomukha Śvānāsana

Statik 3 bis 6 Atemzüge

Atem/Körpergewahrtheit wie oben



Dvipāda Pīṭham

Verbindung zur Erde über Füße, Becken, Schultern, Arme,

Hände, Hinterkopf erspüren

AA Becken heben, Füße stabil auf Erde halten

EA Arme nach hinten locker ablegen, Schultern Hinterkopf /Erde

Fülle beim EA – Weite in natürlicher Atempause

AA behutsam im Atemfluss zurück zur Leere mit

Bauchbewegung, wenn möglich Beckenbodenspannung

Ziel: Leichtigkeit in natürlicher Atempause nach Aus



Apānāsana



Ausgleich im natürlichen Atemfluss



Wie oben in dvipada pitham – Drehung im AA, mit EA zurück
In Ausgangshaltung – Die vier Atemphasen wahrnehmend im

Variante von Jaṭhara Parivṛtti möglichst ruhigen Atemfluss



Ausgleich mit Gelenkübungen AA flach – EA spitz, im Atemfluss
Kreisend



Stille im Körper, Atem, Gedanken

Saha beim EA / Aham beim AA

Zum Herzraum spürend So einatmend

über den Scheitel ham ausatmend

Yā devī sarvabhūteṣu buddhi-rūpeṇa samsthitā

namastasyai namastasyai namastasyai

namo namaḥ

prāṇa – maitri – śraddhā – śānti – guru – śakti – lakṣmī

Jene Kraft (Göttin) die in allen Lebewesen als Intellekt (Energie – Güte
– Vertrauen – Frieden – Wissen – Kraft – Fülle) vorhanden ist

Ihr sei Verehrung