



MontagYoga mit YogaSprosse

Element Erde

Hara, Deine Mitte und die Kreativität
ein **Yin** & **Yang** YogaWorkshop

Was bedeutet Kreativität für Dich?

Sprechen wir von Kreativität hat man zunächst ein Bild von einem Menschen vor sich, der sich z.B. mit Zeichnungen ausdrücken kann, handwerkliche Fähigkeiten besitzt, einem kreativen Beruf/Studium nachgeht, eine ausgefallenen Einrichtung hat oder mit besonders außergewöhnlicher Kleidung durch das Leben geht.

Doch was ist mit der Tatsache, dass auch ganz alltägliche Dinge Deine Kreativität verlangen? Ad hoc reagieren auf Dein Außen bedeutet auch flexibel zu sein, um die Dinge den Gegebenheiten anpassen. Dies bedeutet für mich ebenfalls kreativ zu sein.

Also im weitesten Sinne Akzeptanz entwickeln können für das was ist.

Das ist Yoga. Annehmen was ist und das möglichst nicht bewerten. Achtsam sein in den extremen Situationen des Lebens, ohne zu brechen oder zu verbrennen.

Diese Art von Kreativität entwickeln wir indem wir unsere Intuition stärken. Die Intuition wird oft auch als Bauchgefühl bezeichnet. In der westlichen Welt ist das Vertrauen auf das Bauchgefühl verwaist. Wir leben viel zu sehr in unserem Kopf und vergessen dabei unsere Mitte.

Unser Bauchgefühl ist eine Sammelstelle für bewusste und unbewusste Impulse des Körpers. Wir speichern hier u.a. Emotionen ab auf die wir immer wieder zurückgreifen können. Das geschieht meist unbewusst. Sofern wir verlernt haben unsere Intuition wahrzunehmen, werden die Reaktion unseres Körpers auf die Situation für uns nicht fassbar, nicht begreifbar. Wir fühlen uns unsicher und versuchen erneut nur mit der Ratio die Situation für uns zu klären.

Erträglich werden solche Situationen wenn wir lernen sowohl unsere Intuition wie unseren Kopf, unsere Ratio zu befragen.

Haben wir gelernt Gefühle und Gedanken zu benennen und zu entschlüsseln sind wir verbunden mit unserer Intuition. Mit einer gestärkten Intuition lassen sich Ziele selbstbewusster angehen und das Leben selbstbestimmter Leben.

Die Dinge, die sich ein Einzelner ersehnt werden sich einstellen, wenn der intuitive Weg genommen wird.

Im fernöstlichen Kontext wird die Mitte auch als Hara bezeichnet. Das Hara sitzt auf Nierenhöhe zwei Finger unterhalb des Bauchnabels, auf Deiner Körpervorderseite.

Hara, Deine Intuition

Wie kann Yoga unterstützen?

Durch die regelmäßige Praxis von Asanas, Pranayama, Meditation und insbesondere der Kultivierung der Selbstliebe lernen wir das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Nicht im Morgen zu leben oder an dem Gestern zu haften.

Die Stärkung deines Hara ist die Voraussetzung dafür, dass du deine oberen Zentren, dein Herz und deinen Verstand, öffnen kannst.

Yoga mit all den oben genannten Praktiken zentriert, fokussiert und gleich dich aus. Du trittst zunehmend mühelos in einen guten Kontakt mit deinem Hara, deiner Intuition.

Alltägliche Herausforderungen bringen dich nicht so schnell oder nicht zu lange aus dem Gleichgewicht. Du findest Dich leichter in neuen Situationen zurecht. Reagierst nicht über.

Nach der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) entspringen dem unteren Dantian alle zwölf Hauptmeridiane. Dieser ist in etwa dort verortet, wo wir das Hara verorten haben. Von hier aus wird das Qi, Prana, Ki oder auch Schicht Lebensenergie genannt in deinem ganzen Körper verteilt.

Wenn die Kontaktaufnahme zu Deiner Mitte gestört oder sogar ausgeschaltet ist, fließt zu viel Lebensenergie ungehindert bzw. ungesteuert nach oben. Du verlierst den Kontakt zu dir selbst. Du verlierst sprichwörtlich den Boden unter den Füßen.

Du bist nicht mehr fokussiert oder gelassen. Dein Leben wird mühevoll und erschöpfend.

Eine erdende YogaPraxis sowohl mit Yin- wie auch mit HathaYoga kann hier hilfreich sein.

Die Erdung erfolgt meist über die Füße bzw. Körperteile, die in Deiner Sitzhaltung Deine Basis bilden.

Auch verschiedene Chakren stärkenden Asanas wie z.B. Navasana- das Boot unterstützen dich bei der Kontaktaufnahme mit deiner Mitte.

Hara, Deine Intuition

Yogatipps_

Bevor du deine Yoga Praxis beginnst empfehle ich dir dich zu zentrieren.

Dir einen Moment zu nehmen auf deiner Matte anzukommen.

Versuche einmal 10 Minuten vor der Praxis Praxis nicht mehr zu sprechen - auch wenn es zu verlockend ist sich über die neusten Dinge zu unterhalten. Der Austausch kann später immer noch erfolgen oder bei einer konkreten Verabredung.

In der Anfangsmeditation oder Anfangsentspannung lege deine Hände auf dein Hara (auf Höhe deines Bauchnabels) und tritt somit in Kontakt mit dir selbst über das Beobachten deines Atems.

Die Anfangsmeditation kann z.B. mit der Hara-Atmung erfolgen.

Dabei sitzt Du aufrecht und legst alle 10 Fingerkuppen aufeinander. Deine Hände befinden sich auf Nabelhöhe. Die Schultern und auch das Gesicht sind entspannt.

Nach einiger Zeit des Spürens schließt du deine Augen und beginnst den Puls deines natürlichen Atems zu fühlen. Wenn DU Dich ausreichend verbinden fühlst mit deinem Atem beginne einatmend die Hände zur Seite zu öffnen. Also DU Deine Flügel entfaltet. Ausatmend führe die Hände wieder zueinander, bis sich die Finger erneut berühren.

Diese scheinbar einfache Übung wird dir möglicherweise zunächst nicht gelingen. Bleib hier gelassen. Bewerte das nicht. Praktiziere diese Atmung ruhig und fließend verbunden mit deinem Atem weiter und du wirst sehen irgendwann berühren sich deine Finger von ganz alleine.

Während der Asana-Praxis kannst du dich zudem immer wieder mit dir selbst verbinden indem du das Mantra *So Ham* nutzt. Es bedeutet soviel wie „Er ist ich und ich bin er“. Du bist Geist und Körper.

In der Goraksha Paddhati aus dem 12. Jahrhundert wird beschrieben, dass der Atmen bei jedem Atemzug *So Ham* rezitiert. Mit so atmet der Mensch positives, nährendes ein. Ausatmen lässt er verbrauchtes, belastendes und nicht erforderliches los.

Dieses einfache Mantra verdient Dich also mit Dir selbst. Ausgehend davon dass der Mensch circa 21.000 Atemzüge täglich vollzieht ist es doch eine wunderbare Vorstellung dass ich mit jedem Atemzug mich bereichern und gleichzeitig entlasten kann. Das Bewusstsein in der Asana Praxis genau hierauf zu lenken lohnt sich

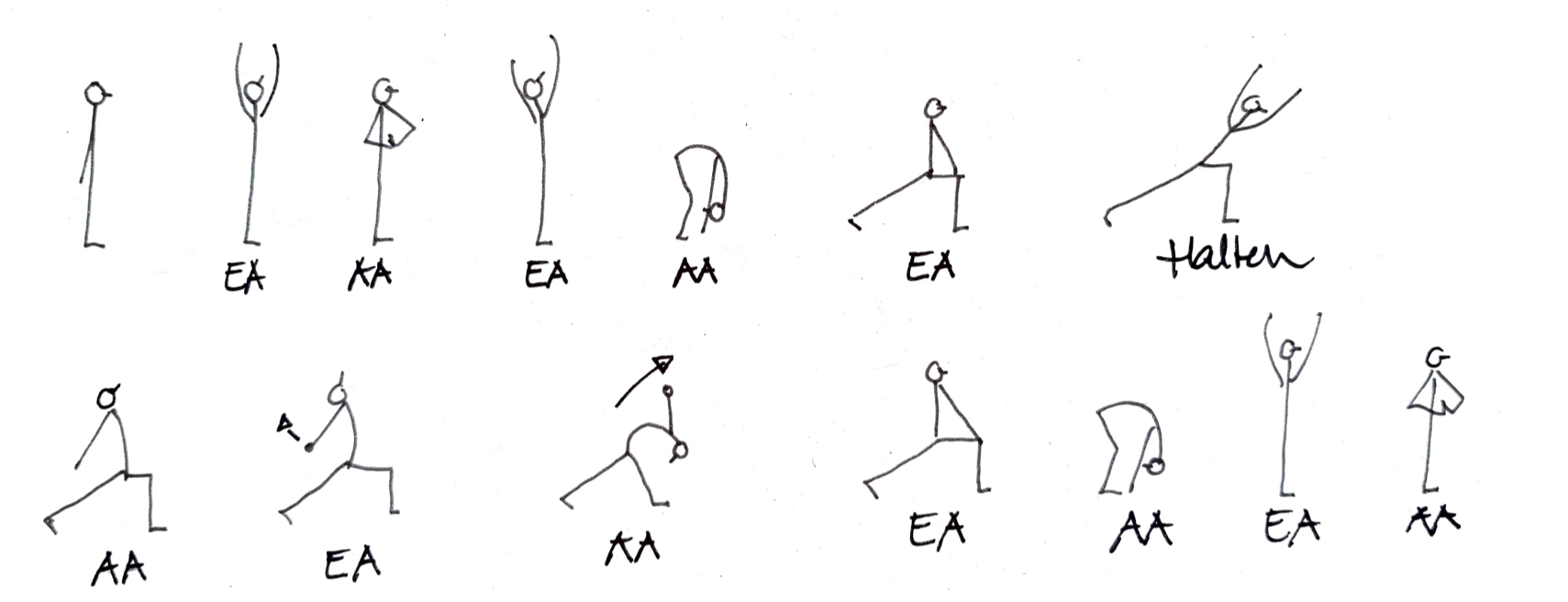
Erst wenn du zentriert bist hat die Yoga-Praxis den Mehrwert für dich, den du dir

YogaPraxis im Bild

Der WaldSonnengruß

Dieser kann auch ohne Yogamatte einfach überall geübt werden.

Er bewegt Dich auf sanfte Weise z.B. bereits nach dem Aufstehen, ohne ins Schwitzen zu kommen.



Hara Atmung

Durch die Verbindung der Finger verbinden sich die Meridiane und beiden Körperhälften.

Die Gehirnhälften werden beide stimuliert und untereinander ausgeglichen.