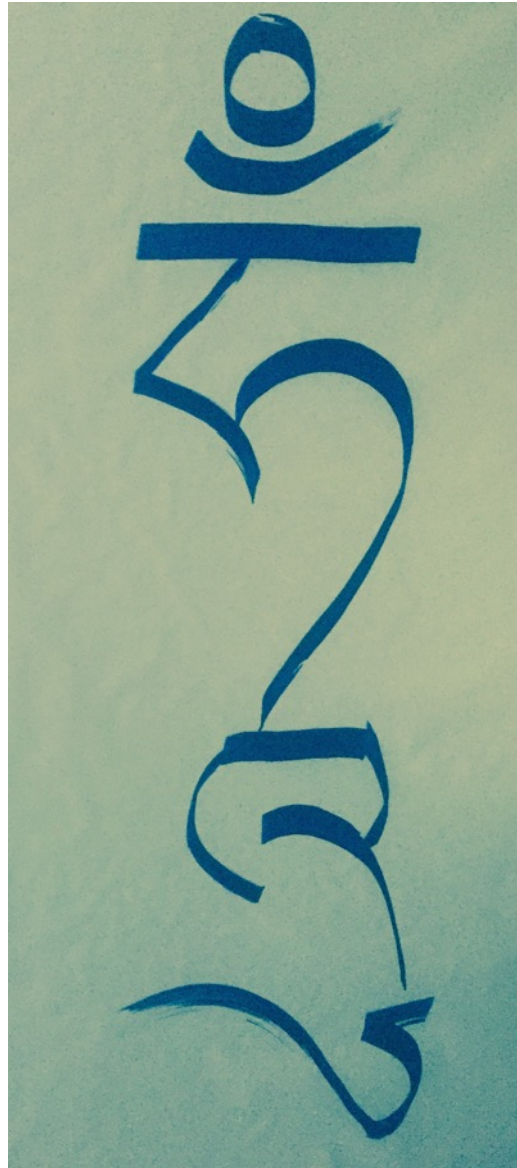


WOCHENTHEMA

Herbst 2016



Der Mensch enthält in sich
alles Wissen
und alle Weisheit,
die zur Heilung erforderlich sind

Paracelsus

YOGA bedeutet „verbinden, vereinen“: Die verschiedenen gegensätzlichen Kräfte, die in und um uns wirken können genutzt werden. Eine regelmässige Praxis hilft uns dabei.

Übungen in der Nacht:

Im Schlaf das Bewusstsein erweitern indem wir bewusst träumen - kein Traum! Die Technik dazu ist „Luzides Träumen“ oder „Klarträumen“. Eine gute Anleitung dazu ist das Buch von:

Charlie Morley „Klarträumen für Anfänger“, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-34609-7

Übungen beim Aufwachen:

- Während einer Woche den ersten bewussten Gedanken beobachten – ohne zu bewerten oder zu analysieren. Es geht darum, die Aufmerksamkeit auf das „Wachbewusstsein“ zu lenken und diesen Prozess zu gestalten
- In den folgenden Wochen beim Aufwachen das „Tagesmotto“ formulieren und einige Male bewusst wiederholen
- Bewusst in den Körper aufwachen, strecken, dehnen, räkeln
- **TURBO-VERNETZUNG:** Knie zum Körper ziehen, Arme gegen Decke strecken, Hände falten und Handflächen nach oben mit Armen und Knien **gegengleich eine 8 in die Luft zeichnen**

Reinigung des feinstofflichen Körpers:

- **JALA NETI:** Nasenreinigung mit Kochsalzlösung und Nasenkännchen
- **9-FACHER REINIGENDER ATEM:** Mit li Zeigfinger li Nasenöffnung schliessen, EA durch re Nasenöffnung, Atem anhalten; mit re Zeigfinger re Nasenöffnung schliessen und durch li Nasenöffnung AA, 3x: 1x lang kräftig, 1x kurz kräftig, 1x lang sanft / dito andere Seite und dito beide Nasenöffnungen
- **DIE FÜNF VAYUS (Energien, die in der gesamten Natur wirken) ZUGEORDNET DEN FÜNF ELEMENTEN,** Schritt 1 Technik:
 1. **UDANA, Wachstum, Entwicklung** - ÄTHER, KEHLE: 5x Kopf langsam kreisen nach li, 5x nach re; nach oben-unten 5x
 2. **PRANA, Aufnahme, Berührung** - LUFT, HERZ: li Arm über Kopf schwingen wie Lasso und symbolisch schlechtes Prana wegwerfen, dito mit re Arm; li Schulter von vorne nach oben, nach hinten unten kreisen 5x, dito re Schulter
 3. **SAMANA, Umwandlung, Verdauung** - FEUER, NABEL: 5x Bauch nach re, danach nach li kreisen, 5x nach innen-oben – nach unten aussen
 4. **VYANA, Zirkulation, Verteilung** - WASSER, BECKEN: Über dem Kopf in die Hände klatschen, Hände reiben, danach symbolisch Kopf, Gesicht, Arme, Körper, Nieren, Beine Waschen und schlechte Energien wegwerfen, nach li oben nach re oben
 5. **APANA, Ausscheidung, Loslassen** - ERDE, GESÄSS: Oberkörper drehen im Uhrzeigersinn über re Oberschenkel, danach nach li über li Oberschenkel mit Oberschenkel nach re und li eine 8 beschreiben

Reinigung und Entschlackung über die Haut:

- Einen Esslöffel Öl (Sesam, Sonnenblumen, Raps) in den Mund und ziehen 7 Minuten lang, danach ausspucken und sofort wegspülen. In dieser Zeit:
- Mit Kokosfett Haare und Kopf einölen (kühlendes Öl)
- Arme und Körper mit Sesamöl oder Sonnenblumenöl: Glieder mit langen ausstreichenden Bewegungen, Gelenke mit kreisenden (Uhrzeigersinn) Bewegungen
- danach gut duschen