

Kurse für Achtsamkeit in Yoga Bewegung und Tanz -Training für Körper und Geist

Inspiriert von der Jahrtausende alten östlichen Weisheit des Yoga und Achtsamkeitstrainings und den neueren westlichen Ansätzen des Neuen Tanzes, Tanztherapie und Stockkampfkunst als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung verbinde ich in meinen Kursen diese kostbaren Werkzeuge im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung:

Die Kurse beginnen mit Yogaübungen, die achtsam ausgeführt werden.

Grundlage ist Hatha Yoga

- Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung

Ziel: Verbindung mit unserer Ganzheit, Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- Zur Ruhe bringen von Gedanken und Gefühlen (Patanjali)

Indem die Übungen achtsam, in Verbindung mit dem Atem und Aufmerksamkeit für unsere Körperempfindungen und Gefühle praktiziert werden, sind sie ein Körper- und Geistesstraining.

Körperliche Ebene

- Entwicklung von Körperbewusstsein, Dehnung, Kräftigung, Beweglichkeit, Stärkung der Organfunktionen, Training und Beruhigung, Ausgleich des vegetativen Nervensystems, Entspannung des Herz-Kreislaufsystems, des Atmungssystems, Magen- und Darmsystems

Energieebene

- Energie (Prana) wird aufgebaut und ausgeglichen. Energieblockaden werden sanft gelöst

Geistige Ebene:

Beruhigung der Gedanken und Gefühle: Wir werden klarer, gelassener, ruhiger, stabiler, finden mehr in unsere Mitte (wahres Selbst)

achtsame Yoga- und Bewegungspraxis führt zu

- tiefer Regeneration und Aufbau neuer Energie
- Entspannung, Ruhe, Gelassenheit und dadurch mehr Klarheit
- hilfreichem Umgang mit Stresserleben und Schmerzen
- Verbindung mit unserem ganzheitlichen Sein
- Erweiterung unserer Sichtweisen
- verfeinerter Bewusstheit für unser Körper- und Selbsterleben
- Erkennen und Verändern von nicht hilfreichen Gewohnheitsmustern
- liebevollem Umgang mit uns selbst, mit unseren Stärken und Schwächen
- verbesserter Gesundheit

Bewegung und Tanz – achtsam und spielerisch

Die Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum

Unser Sein und die Natur entsprechen den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft und Raum.

In Tanz- und Bewegungsimprovisation allein und in Interaktion erforschen und erleben wir auf systematische Weise ihre einzelnen Qualitäten. Meditative Übungen in Verbindung mit dem Atem vertiefen das Bewusstsein für die Erscheinungsformen der Elemente in Körper, Psyche und Geist.

Durch diese Übungen wird uns bewusst, zu welchen Bewegungsmöglichkeiten und Erlebensqualitäten

- wir Zugang, Verbindung haben, uns vertraut sind

Ebenso erkennen wir, welche Aspekte

- wir vernachlässigen, unangenehm finden oder gar nicht nutzen.

So wird es uns möglich, unser Handlungs-, und Erlebnisrepertoire zu erweitern: Indem wir heilsame Aspekte bewusst stärken und einüben, und Zugang zu bislang nicht genutzten Ressourcen finden.

Ziel des Kurses ist, **sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen**. Durch die Übungspraxis kann sich ein Wohlgefühl einstellen, das sich in Entspannung, Freude, Energie und innere Balance zeigen kann.

Kurze Charakterisierung der Elemente

Erde steht für

Ruhe, Gelassenheit, Stabilität, Festigkeit, Unerschütterlichkeit, Beständigkeit, Ausdauer, Realitäts-sinn, Gleichmut

Im Körper ist das Erdelement in Form von festen Strukturen wie Knochen, Zähne, Muskeln, Sehnen repräsentiert.

In der Natur zeigt es sich in Steinen, Felsen, Bergen, Sand und im Erdreich selbst.

Die dem Erdelement *entsprechenden Bewegungen* sind: gehen mit kleinen Schritten, tiefer Körperschwerpunkt und gute Erdung, Hoch-Tiefbewegungen, Kriechen, gleiten und robben, verweilen in stabilen Körperhaltungen.

Das entsprechende *Energiezentrum* liegt gemäß Yogaphilosophie am unteren Ende der Wirbelsäule: Wurzelenergiezentrum (Muladhara Chakra)

Asanas/Körperstellungen die das Energiezentrum ansprechen:

Fersensitz, Stellung des Kindes, Heldenstellungen/ Krieger, Baum, Tänzer

Wasser steht für

Inneres fließen, geschmeidige Kraft, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Hingabe und Loslassen, Bewusstsein der Gefühle

Im Körper ist das Wasserelement in Form der Körperflüssigkeiten (Blut, Lympheflüssigkeit, Wasser Verdauungssäfte) repräsentiert.

In der Natur zeigt es sich in Form von Flüssen, Seen, Meer, Regen, Tau, Schnee.

Die dem Wasserelement entsprechenden *Bewegungen* sind rollen in alle Richtungen, gehen in größeren Schritten mit shift und tiefem Körperschwerpunkt, fließende Bewegungsqualität.

Das entsprechende *Energiezentrum* liegt gemäß der Yogaphilosophie im Kreuzbeinbereich in der unteren Bauchhöhle: Swadhistana Chakra

Entsprechende Asanas:

Schulterbrücke, gegrätschte Vorwärtsbeuge, hüftöffnende Übungen, Yoga-Mudra, Schildkröte, Seitbeugen, wedelnde Palme, kniendes Dreieck

Feuer steht für

Expansion, Wachstum, vorwärtsstrebende Energie, Durchsetzungsvermögen, Temperament, Begeisterungsfähigkeit, Kraft auch gegen Widerstand Ziele zu erreichen.

Im Körper ist das Feuerelement in Form von Verbrennungsprozessen der Zellen, Körperwärme, Energie und Metabolismus repräsentiert

In der Natur zeigt es sich in Form von Feuer in den unterschiedlichen Spielarten, in der Sonne, Wärme und Hitze.

Die dem Sonnenelement entsprechenden *Bewegungen* sind Beschleunigung in der Fortbewegung, und Sprünge.

Das entsprechende *Energiezentrum* liegt gemäß Yogaphilosophie zwischen Nabel und Brustbein: Manipura Chakra.

Asanas/ Körperhaltungen die das Energiezentrum ansprechen:

Vorwärtsbeuge, Drehsitz, Drehungen in allen Asanas, z.B. gedrehtes Dreieck, Krokodilsübungen

Wind steht für

Bewegung, nicht materielle, nicht fassbare, dynamische Kraft und Leichtigkeit, Fähigkeit zu Liebe und Mitgefühl, Akzeptanz und Toleranz, Fähigkeit des Denkens und dessen Entwicklung zu *Weisheit*

Im Körper ist es der Atemzyklus, der Transport von Luft in den Körper und aus ihm heraus.

In der Natur sind es alle Varianten der Luftbewegung von der leichten Brise bis zum Orkan

Die dem Windelement entsprechenden *Bewegungen* sind von Leichtigkeit geprägt, Fortbewegung mit hohem Körperschwerpunkt, Drehungen, Räder

Das entsprechende *Energiezentrum* liegt in der Mitte des Brustkorbs, zwischen den Lungen: Herz Chakra (Anahata Chakra).

Asanas die das Energiezentrum und Element ansprechen:

Fisch, alle Rückbeugen, Kobra, Bogen, Kamel, Namaste-Haltung in allen Asanas

Raum steht für

Subtiles Bewusstsein, ist nicht an Körper, Raum und Zeit gebunden

Offenes Gewahrsein indem sich alle anderen Elemente zeigen können

Das entsprechende Energiezentrum liegt in der Kehle (Vishuddha Chakra)

Fähigkeit zu Kommunikation entsprechend dem inneren Erleben

Asanas die das Energiezentrum und Raumelement ansprechen

Schulter-Hals-Nackenübungen, Schulterstand, Pflug, Heuschrecke, Bogen; Kamel