



Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autorin	3
Yoga und Heilung	7
Yogapfade	8
Raja Yoga	9
Chakren	10
Meridiane	13
Koshas	15
TriYoga®Basics – Flow Yoga für Anfänger	17
Pranayama – Atemübungen	19
Gentle Cardio Flow – Sanftes Herz-Kreislauftraining	22
Surya Namaskar 1 – Sonnengebet 1	24
Erdserie	28
Wasserserie	36
Feuerserie	47
Luftserie	58
Raumserie	68
Mudras	76
Mantren	77
Ein Mantra des Dalai Lama	78
TriYoga®Flows für Fortgeschrittene	79
Hilfsmittel	105
Funktionelle Anatomie im Yoga	107
Bücher- und Autorenliste	111
Dank der Autorin / Impressum	112



Kaliji und Angelika

Vorwort der Autorin

Dieses Buch richtet sich einerseits an alle Liebhaber(-innen) von TriYoga® und dient als Yogaprabrisbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum anderen wende ich mich an Yogalehrende und Körpertherapeuten, die sich eingehender mit der Wirkungsweise und somit dem therapeutischen Aspekt von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen auseinandersetzen wollen und es als komprimiertes Nachschlagewerk bzw. als Inspirationsquelle zur Erstellung therapeutischer Übungsprogramme im Einzel- oder Gruppenunterricht nutzen wollen. Der theoretische Teil ist autobiographisch und beinhaltet zusammengefasstes Wissen aus unterschiedlichen Traditionen zum Thema **YOGA und HEILUNG**. Ergänzt durch meine subjektiven Erfahrungen und Erkenntnisse als Yogini mit 20jähriger täglicher Yogaprabris und meiner analytischen und physiologischen Sichtweise als Physiotherapeutin möchte ich hier einer Idee Ausdruck verleihen:

“YOGA – EIN SCHLÜSSEL ZUR SELBSTHEILUNG“

Der praktische Übungsteil besteht aus TriYoga® Flows und Asanas:

TRI YOGA®: ist eine meditative Form des Hatha Yoga und umfasst das volle Spektrum der traditionellen Hatha Yoga Praktiken: Asana, Pranayama und Dharana. Die fließenden Sequenzen des TriYoga® verbinden Pranayama (Atemführung) und Mudras (Handgesten) mit dynamisch und statisch ausgeführten Asanas, um den Fluß des Prana anzuregen. Werden Körperbewegung, Atem und Mudra in Harmonie gebracht, entsteht die Erfahrung des “INNER FLOW“. Yogini **Kali Ray** hat die Hatha Yoga Praxis von Asana, Pranayama und Dharana systematisiert und in aufeinander aufbauenden Schwierigkeitsgraden (von Basics bis Level 7) gegliedert. Am 5. Jänner 1980 während einer Kundalinimediation mit Freunden erfährt Kaliji erstmals KRIYAVATI – die Manifestation der Kundalini auf der Ebene von Hatha Yoga, die bis heute andauert. TriYoga® Flows stammen von **DEVI**, der göttlichen Mutter. TriYoga® steht in der Tradition der ältesten Form von Yoga und ist inspiriert durch den inneren Fluß der Kundalini.

Der 1. Abschnitt **“TriYoga® Basics“** beinhaltet Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dharana (Konzentrationsübungen) für Anfänger. Neben 5 Serien aus TriYoga® Basics, die den 5 Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zugeordnet sind, findest du 2 Aufwärmsequenzen aus dem TriYoga®: den **“Gentle Cardio Flow“** (der einem sanften Herz-Kreislauftraining entspricht), einer **“Surya Namaskar“** (Sonnengebets) – Variante, sowie **“Pranayama Basics“** (Atemübungen für Anfänger). Am Ende des 1. Teils gibt es im Kapitel **“Dharana“** (Konzentration) eine Auswahl von Mudras und Mantren.

Der 2. Teil: **“TriYoga® für Fortgeschrittene“** ist eine Reise durch die 5 Elemente und enthält Sequenzen aus der TriYoga® Feuerserie **“Strengthening“**, sowie einführende Asanas und Flows für Fortgeschrittene.

Am Ende des 2. Teils findest du eine Auswahl von Übungen mit dem Einsatz von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke, Pölster).

Zu jeder Serie gibt es einen theoretischen Teil über die Wirkungsweisen auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene aller Asanas, Atem- und Konzentrationsübungen sowie allgemeine Richtlinien und Hinweise zur Yoga Praxis.

Dem Yogaübungsteil vorangestellt sind Grundlagen zum Thema **YOGA und HEILUNG**, die einem besseren Verständnis des praktischen Teils dienen sollen. Deshalb empfehle ich die Grundlagen zu lesen bevor du mit diesem Yogaprabuch zu arbeiten beginnst.

Die Bilder der Serien sind nummeriert und beschrieben:

(E = Einatmen, A = Ausatmen, Kriya = zu wiederholender Bewegungsablauf, Asana = gehaltene Stellung, Prep = Vorbereitung).

Erklärungen und stichwortartige Anleitungen, sowie die Bezeichnung aller Asanas in Deutsch, Englisch und Sanskrit findest du unter den einzelnen Abbildungen.

Zu allen Aussagen, die unter Anführungszeichen stehen, findest du die Quellenhinweise im Anhang in der Bücher- und Autorenliste.

Zum Abschluss gibt es für Therapeuten und Yogalehrende noch das Kapitel: **“Funktionelle Anatomie im Yoga“**.

Ich möchte dazu anregen Yoga täglich freudvoll und spielerisch zu praktizieren, die eigene individuelle Form des Yoga zu vertiefen, zu verfeinern und weiterzuentwickeln, und so die Instanz des inneren Lehrers und Heilers wachsen zu lassen. Dein Höheres Selbst weiß immer was das Beste für dich ist!
Yoga ist intuitiv und kreativ. Yoga hat sich immer weiterentwickelt und wird das auch in Zukunft tun. Es gilt den Yoga den Bedürfnissen des heutigen Menschen anzupassen und nicht den Yogi in eine vorgefasste Form zu pressen. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren, doch nicht jede Yogaform ist für alle geeignet.
“Yoga zu praktizieren bedeutet die eigene Göttlichkeit anzuerkennen und die Freude und Freiheit, die aus dem Herzen kommt zu leben“ (Mark Whitwell).

In diesem Sinne: **STHIRA SUKHAM ASANAM**
JAYA GURU DEVI
NAMASTE
Und viel Spaß mit diesem Yogaprabrisbuch wünscht
Angelika Gärber



ANGELIKA GÄRBER, Yogini, Physiotherapeutin, Yoga- und TriYoga®-lehrerin

geboren 1966 in Österreich

seit 1989 Dipl. Physiotherapeutin

seit 1990 tägliche Yogaprabris und Studium unterschiedlicher Yogarichtungen und Ganzheitlicher Heilmethoden

1995 bis 1998 freie Journalistin zum Thema Ganzheitliche Gesundheit und Spirituelle Körperarbeit für Magazine im deutschsprachigen Raum

seit 2005 Schülerin von Kali Ray – der Begründerin des TriYoga®



YOGA UND HEILUNG

YOGA : Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden , vereinen.

Gelingt es – laut indischer Philosophie – mit YOGA die Schleier der Persönlichkeit zu zerreißen, wird das wahre Selbst des Menschen (ATMAN – ATEM) befreit und die scheinbare Trennung von Gott überwunden.

Bei rechter Betrachtung von Leben und Yoga erkennen wir, dass alles Leben bewusst oder unbewusst, YOGA ist. Unter YOGA verstehen wir das methodische Bemühen zur Selbstvollendung zu gelangen, indem wir alle Kräfte und Anlagen, die in unserem Wesen verborgen sind zum Ausdruck bringen und unser individuelles Menschsein mit dem universalen und transzendenten Sein, das wir partiell im Menschen und im Kosmos offenbart sehen, einen. (Sri Aurobindo)

YOGA zeigt uns einen Weg auf, der immer weiter in unsere Tiefen dringt und uns immer höher steigen lässt – in die Sphären der Liebe, der Freude, des inneren Friedens und der Glückseligkeit. (Gertrud Hirschi)

Als ein anerkanntes Tor transzendenten Wissens hilft YOGA zu erahnen, dass es ein Naturgesetz gibt, das hinter den Kulissen wirkt, und den Geist dazu veranlasst, sich in sich zurück zu ziehen, um Vollkommenheit zu erlangen. (Sri Ganapati Sachchidananda Swamiji).

Im Bewusstwerden der eigenen Leiblichkeit geschieht das Erwachen des menschlichen Geistes zum göttlichen Geist. Über die Reinigung von Körper, Nerven- und Hormonsystem und über bestimmte Energiekanäle will YOGA auch eine Reinigung der Psyche und des Denkens erreichen.

Es liegt an jedem Einzelnen von uns, das Licht auszustrahlen. Du kannst dich der Verantwortung deiner Heiligkeit nicht entziehen (Dhyani Ywahoo-Medizinfrau) .

YOGA ist der Weg der Freude die aus dem Herzen kommt. Wo die Freude ist, ist auch die Liebe und das Licht. Wo die Liebe ist, ist die Wahrheit und das Leben.

YOGA PFADE

HATHA YOGA : ist der Weg des Körpers und verbindet HA und THA (Sonne und Mond – Die männliche und weibliche Seite) um eins zu werden. HATHA YOGA wird auch als LAYA YOGA bezeichnet, was Verschmelzung bedeutet.

KUNDALINI YOGA : ist der Weg die spirituelle Kraft im Menschen zu erwecken. KUNDALINI steht für die schöpferische Urkraft des Universums und die spirituelle Energie des Menschen. Sie wird symbolisiert durch eine schlafende Schlange an der Basis der Wirbelsäule, wo Sie im Muladharachakra schläft. Erwecken wir diese Energie, beginnt Sie langsam aufzusteigen entlang dem zentralen Energiekanal SUSHUMNA NADI. Wenn PRANA frei fließt im Körper bilden Ida und Pingala die Kraft um die göttliche Urenergie KUNDALINI zu entfalten. Ida und Pingala (Mond- und Sonnennerv) entsprechen den Nervenknäuten des Rückenmarks und fließen links und rechts der Wirbelsäule. Im Bereich der Kopfknoten (Mastaka Granthi) teilt sich Sushumna und fließt zum dritten Auge und zur Schädeldecke (Brahmastrandhra – Tor zum Absoluten). YOGA ist die Wissenschaft vom Selbst und KUNDALINI ist die Erweckung des Selbst.

TANTRA YOGA : Der menschliche Körper ist Abbild des Kosmos und dient als Mittel durch das man Erleuchtung erlangen kann.

RAJA YOGA : ist der Königsweg oder der 8-gliedrige Pfad des Ashtanga Yoga.

JNANA YOGA : ist der Weg über den Intellekt zu wahren Wissen und wahrer Erkenntnis zu gelangen.

BHAKTI YOGA : ist der Weg der Hingabe und Verehrung des Göttlichen, in dem man stets mit ihm lebt.

KRIYA YOGA : Tapas, wie Asanas und Pranayama (beseitigen körperliche Leiden und geistige Blockaden), Svadhyaya (Selbstprüfung und Selbstbefragung) und Isvara Pranidhana (nicht ergebnisorientiertes - selbstloses Handeln) sind die drei Grundpfeiler des Kriya Yogaweges.

KARMA YOGA : (Karma bedeutet Handlung oder Arbeit) ist der Weg der selbstlosen Handlung.

NADA YOGA oder MANTRA YOGA : Der Klang dient als Vehikel des Transzendenten (Georg Feuerbach).

RAJA YOGA - Der 8-gliedrige Pfad des ASHTANGA YOGA

YAMA: Enthaltung von bösem Tun.

Handlungsvorschläge in der äußeren Welt:

- Ahimsa = Gewaltlosigkeit
- Satya = Wahrhaftigkeit und Offenheit
- Asteya = Nicht-Haben-Wollen
- Brahmacharya = Bewusster Umgang mit Leidenschaften – Sexualität
- Aparigraha = Keinen Besitz anhäufen, nicht horten

NIYAMA: Vorschriften

Vorschläge die uns selbst betreffen:

- Shauca = Reinheit, Sauberkeit
- Santosha = Zufriedenheit (tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren – Sutra 2.42).
- Tapas = Stetiges Bemühen und Disziplin, ohne die es kein Vorankommen im Yoga gibt.
- Svadhyaya = Selbstreflexion und Studium spiritueller Schriften. Achtsamkeit im eigenen Entwicklungsprozess.
- Ishvara Pranidhana = Die Hingabe an das Göttliche (durch die Verehrung Gottes wächst die Fähigkeit in uns, jedes gewählte Objekt in seiner Vollkommenheit zu erkennen – Sutra 2.45). Vertrauen auf den Yogaweg als Mittel oder Instrument um Erleuchtung – Einheitsbewusstsein – Glückseligkeit zu erlangen.

ASANA: Körperübungen

PRANAYAMA: Atemkontrolle. Pranayama bedeutet Ausdehnung der Lebensenergie. Konzentration (Dharana) lenkt die Lebensenergie und ist die Vorstufe zur Meditation (Dhyana), in der Prana fließt und das Bewußtsein erwacht. PRANA: bei den Chinesen als Chi bekannt, ist die universelle Lebensenergie die alles durchdringt. Unsere Aura ist eine Matriz von sich überkreuzenden Energielinien, die einen Raster bilden, den wir als Energiekörper bezeichnen können. Dieser umhüllt und durchdringt unseren physischen Körper, schützt ihn und versorgt ihn mit Energie (Prana). Dieses Energiefeld sichert unsere individuelle Identität und verbindet uns gleichzeitig mit den höheren Kräften. Die Linien unserer Energiematrix verbinden Zellen mit anderen Zellen und diese mit Organen und Organsystemen, unserem Gehirn und unserer Haut und diese mit der Atmosphäre – der Sonne, den Planeten und anderen Sternen. Ein Schlüssel zur Heilung und zu einem glücklichen Leben liegt in der Arbeit mit unseren Quanten - jenen Energieeinheiten, die ständig vom Sichtbaren ins Unsichtbare überwechseln. Aus ihnen bestehen unsere organischen Zellen, Gefühle, Gedanken und zum Teil unsere Seele.

PRATYAHARA: Zurückziehen der Sinne. Die Fähigkeit die Sinne im Zaum zu halten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

DHARANA: Konzentration. Die Fähigkeit mit dem Geist ausgerichtet zu sein und sich auf eine Sache zu konzentrieren, um tiefer einzudringen.

DHYANA: Meditation. In der Meditation vergessen wir uns selbst. Wir erlangen Achtsamkeit und die Instanz des Beobachters kann wachsen um mit einem neutralen und ungefärbten Blick auf die Welt zu schauen.

SAMADHI: Versenkung. Wir verschmelzen und werden ganz zu dem was wir tun, fühlen oder empfinden. Wir sind eins mit uns und der Welt. Jegliches Bemühen, Tun und Kämpfen enden. Offenheit, Hingabe und Annehmen und ein Zustand innerer Freiheit sind das letztendliche Ziel des Yoga. Wir fließen mit dem Strom des Lebens, der uns lenkt und leitet. Der "Inner Flow".

Das folgende Kapitel ist eine Zusammenfassung über Chakren. Zur Vertiefung empfehle ich dir das **“Chakra Praxisbuch“ von Kalashatra Govinda.**

CHAKREN: - die sieben Energiezentren entlang der Sushumna.

MULADHARA CHAKRA (Wurzelzentrum oder Basischakra) : liegt am unteren Ende der Wirbelsäule im Bereich Steißbein und Damm.

Körperliche Zuordnung: Wirbelsäule, Knochen, Blut- und Zellaufbau, Beine, Anus.

Aufgabe und Funktion: Verbindung zur Erde, Urvertrauen, Stabilität, Wurzel für Selbsterhaltung und Durchsetzung, Quelle der Kraft für Aktivitäten, Zentrum der Energieversorgung für den gesamten Körper sowie aller Chakren.

Blockaden: äußern sich in einem Mangel an Lebensenergie, psychischer Kraftlosigkeit und Darmerkrankungen sowie stressbedingten und allergischen Beschwerden.

Symbol: Elefant

SVADHISTHANA CHAKRA (Sexualzentrum oder Bauchchakra) : liegt 3 cm unter dem Bauchnabel auf Höhe des Kreuzbeins.

Körperliche Zuordnung: Beckenraum, Fortpflanzungsorgane, Blase, Nieren, Lympfe, Darm.

Aufgabe und Funktion: Zentrum unmittelbarer, freifließender Emotionen, Sinnlichkeit und sexuellen Energien, Verteilung der vitalen Energien, Sitz der schöpferischen Kräfte sowie Begeisterung und Staunen.

Blockaden: äußern sich häufig in der Unfähigkeit das Leben zu genießen, aber auch in seelischer Kraftlosigkeit, Eifersucht und Schuldgefühlen.

Symbol: Mythisches Meeresungeheuer

MANIPURA CHAKRA (Sonnengeflecht oder Solarplexuschakra) : liegt am Solarplexus in der Magengrube.

Körperliche Zuordnung: Vegetatives Nervensystem, Leber, Magen, Milz und Gallenblase.

Aufgabe und Funktion: Umwandlung von grobstofflicher Energie ins Feinstoffliche. Verarbeitung vitaler Impulse, Stimmungslagen und Gefühlen, Aktivierung von intellektuellem Verstehen und Weisheit, Steuerung von Beziehungen und Verbindungen, Sitz der persönlichen Kraft, des Willens, Selbstvertrauens, Gelassenheit, Fülle und Zufriedenheit.

Blockaden: äußern sich häufig in Gleichgültigkeit, Unsicherheit, einem geringen Selbstvertrauen und mangelnder Durchsetzungskraft, aber auch in Machtbesessenheit, Egoizismus, Leistungsdenken und Wut.

Symbol: Widder

ANAHATA CHAKRA (Herzzentrum oder Herzchakra): liegt in der Mitte des Brustkorbs, in der Herzgegend.

Körperliche Zuordnung: Herz, Blutkreislauf, unterer Lungenbereich, Arme und Hände.

Aufgabe und Funktion: Quelle der liebevollen Zuwendung, des Lichts und der Heilung, Entwicklung von Selbstliebe und Akzeptanz, Entfaltung des Sinnes für Schönheit und Harmonie, Steuerung der Emotionen, beruhigende Wirkung auf das Immunsystem.

Blockaden: zeigen sich in Herzkrankheiten, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, erhöhten Cholesterinwerten, Durchblutungsstörungen, Erkrankungen der Lunge, Allergien, Schmerzen im Schultergürtel-, Brust- und Armbereich sowie Rheuma und immer wieder kehrende Erkältungen.

Symbol: Antilope

VISHUDDHA CHAKRA (Kehlkopfzentrum oder Kehlchakra): liegt an der Kehle.

Körperliche Zuordnung: Hals, Nacken, Kiefer, Stimme, oberer Lungenbereich und Bronchien.

Aufgabe und Funktion: Verbindung der körperlichen und seelischen mit den geistigen Zentren, Verteilung kreativer Energien, Steuerung des individuellen Ausdrucks und der Kommunikation, Transformation von Angst, Entstehung von Freude, Quelle innerer Weite, Ruhe und Inspiration.

Blockaden: äußern sich in Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen. Schüchternheit und Hemmungen die eigene Meinung zu vertreten. Heiserkeit, Mundhöhlen -, Kiefer – und Zahnfleischerkrankungen sowie Probleme im Halswirbel-, Nacken- u. Schulterbereich sowie Schilddrüsendysfunktionen.

Symbol: weißer Elefant

AJNA CHAKRA (Drittes Auge oder Stirnchakra): liegt in der Stirnmitte zwischen den Augenbrauen.

Körperliche Zuordnung: Augen, Ohren, Nase, Kleinhirn und Zentralnervensystem.

Aufgabe und Funktion: Sitz von intuitivem und rationalem Denken, sowie ganzheitlicher Erkenntnis, Ausstrahlung und Steuerung von geistigen Energien, Manifestation durch Gedankenkraft, Erinnerungsvermögen, Visionen und Hellsehen.

Blockaden: äußern sich in Konzentrations- und Lernschwäche, in Ängsten und Wahnvorstellungen. Ebenso in Migräne, Augen- und Ohrenleiden, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen und Erkrankungen des Nervensystems.

SAHASRARA CHAKRA (Kronenzentrum oder Scheitelchakra): liegt am obersten Punkt des Kopfes.

Körperliche Zuordnung: Schädel und Großhirn.

Aufgabe und Funktion: Öffnung des Menschen zum Kosmos, Erfahrung der geistigen und spirituellen Welt, Bewusstwerdung der Alleinheit, Hingabe, Vereinigung und Vollendung.

JIVA MUKTA: Lebendig und befreit sein.

CHAKRENTAFEL						
	Farbe	Sinnesfunktion	Mantra	Element	Planet	Grundsymbol
Muladhara Chakra - Wurzelchakra (4 Blütenblätter)	rot	Riechen	LAM	Erde	Merkur	Quadrat
Svadhithana Chakra - Sexualchakra (6 Blütenblätter)	orange	Schmecken	VAM	Wasser	Venus	Mondsichel
Manipura Chakra - Nabelchakra (10 Blütenblätter)	goldgelb	Sehen	RAM	Feuer	Mars	Dreieck
Anahata Chakra - Herzchakra (12 Blütenblätter)	grün	Tasten	YAM	Luft	Jupiter	Hexagramm
Vishuddha Chakra - Halschakra (16 Blütenblätter)	hellblau	Hören	HAM	Äther	Saturn	Kreis
Ajna Chakra - Stirnchakra (2 Blütenblätter)	indigoblau	Übersinnliche Wahrnehmung	KSHAM		Uranus	Geflügelter Kreis
Sahasrara Chakra - Kronenchakra (1000 Blütenblätter)	violett, weiß	Kosmisches Bewußtsein	OM		Neptun	Lotus

MERIDIANE

Das folgende Kapitel ist eine Zusammenfassung über Meridiane. Wenn du dieses Thema vertiefen möchtest empfehle ich das Buch:
“Das heilende Tao – Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente“ von Achim Eckert

HOLZ: Die Kraft des Holzes tritt am Morgen auf, zu jedem Neubeginn, im frischen Wind und im Frühling. Die Leber ist das Haus der Seele – der Visionär und Architekt. Die Gallenblase setzt um – der Baumeister, der koordiniert und abwickelt.

Körperliche Zuordnung: Gallenblase, Leber, Muskeln, Sehnen, Augen und Tränen.

Meridianverlauf:

- Gallenblasenmeridian: Stell dir einen 5mm breiten Energiefluß vor der über das Ohr zum Auge und vom Auge seitlich an der Außenseite des Körpers nach unten bis zum kleinen Zeh geht. Atme dabei aus.
- Lebermeridian: Die Energie fließt vom großen Zeh zur Innenseite oberhalb des Knöchels und an der Beininnenseite nach oben bis zum Brustkorb. Visualisiere beim Einatmen.

FEUER: Die Kraft des Feuers sehen wir zu Mittag, in der Hitze des Sommers und in der Blütezeit.

Körperliche Zuordnung: Herz und Dünndarm, Kreislauf und Dreifacherwärmer. Das Feuer manifestiert sich in der Zunge, den Arterien, Venen und Kapillaren. Seine Körperflüssigkeit ist der Schweiß.

Meridianverlauf:

- Herzmeridian: Die Energie fließt von der Mitte der Achselhöhle zum kleinen Finger und versinnbildlicht Anmut, Hingabe, Klarheit und Einfachheit. Visualisiere beim Ausatmen.
- Dünndarmmeridian: Er fließt von der Außenseite des kleinen Fingers über die Rückseite des Armes, über das Schulterblatt bis zum Kiefergelenk und zum Ohr. (Dünndarm und Blase speisen das Höchste Yang – eine Energieschicht die den Körper nach außen hin schützt). Visualisiere einatmend.
- Kreislaufmeridian: Er beginnt 2cm seitlich der Brustwarze und führt über die Arminnenseite zum Endglied des Mittelfingers. Er symbolisiert Offenheit, Wärme, die Bereitschaft zu geben und zu empfangen. Visualisiere beim Ausatmen.
- Dreifacherwärmer: Er ist ein Funktionskreislauf, der Brust, Bauch, Becken - sprich Atmung, Verdauung und Fortpflanzung koordiniert. Er fließt vom Ringfinger über die Rückseite des Armes zur Schulter und um das Ohr zum äußeren Ende der Augenbraue. Atme dabei ein.

ERDE: Sie manifestiert sich im Spätsommer. Wir finden Wärme, Fülle und Überfluss. Im Menschen drückt sich das Element Erde durch Mitgefühl, Anerkennung und Sympathie aus, sowie ein Gefühl von Liebe und Verbundenheit mit der eigenen Umgebung. (Die Kraft ist ein Kreis in der Horizontalebene und steht vor dem Übergang ins Yang).

Körperliche Zuordnung: Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen.

Meridianverlauf:

- Magenmeridian: Er beginnt unterhalb des Auges, fließt abwärts über Hals zum Schlüsselbein, am Schlüsselbein nach außen und abwärts zur Brustwarze, weiter nach innen über Bauch und Hüftgelenke wieder nach außen über die Vorderseite des Oberschenkels, seitlich an der Kniescheibe vorbei, die Vorderseite des Beines nach unten bis zum 2. Zeh. Er symbolisiert das Geschlossene, in sich Ruhende. Visualisiere ausatmend.
- Milzmeridian: Die Energie fließt von der Großzehe über die Innenseite des Beines, über das Hüftgelenk, seitlich am Bauch in die Achselhöhle und dann ein Stück abwärts und endet seitlich der Brustwarze. Er steht für Stabilität und Sicherheit. Visualisiere beim Einatmen.

METALL: Seine Zeit ist der Herbst, die Zeit der Ernte und die Zeit des Abschiednehmens von der Wärme des Sommers. Sein Grundgefühl ist die Trauer. Die Kräfte gehen nach innen. Das Metall steht für Struktur, Unterstützung und Konzentration auf das Wesentliche. Mineralien und Spurenelemente, ohne die kein Wachstum möglich wäre, sind dem Element Metall zugeordnet.

Körperliche Zuordnung: Lunge und Dickdarm. Die Lunge empfängt und nimmt das Chi auf, der Dickdarm scheidet Abfall aus. Die Funktionen von Metall sind aufnehmen und abgeben. (Energieaustausch mit der Umwelt).

Meridianverlauf:

- Lungenmeridian: Er fließt von der Schulter über die Vorderkante des Armes bis zum Daumen. Die Essenz der Lungenenergie ist Optimismus, Zuversicht und Vertauen in die Zukunft. Visualisiere beim Ausatmen.
- Dickdarmmeridian: Er fließt vom Zeigefinger an der Außenseite des Armes nach oben bis zur Schulter über Hals und Unterkiefer zum Nasenflügel. Die geistigen Funktionen sind das Nachdenken, das Abschied nehmen von Erwartungen und Vorstellungen und das Loslassen von alten Gedankenformen. Visualisiere einatmend.

WASSER: Die Jahreszeit des Wassers ist der Winter. Sein Grundgefühl ist die Angst – die existenzielle Angst ums Überleben.

Körperliche Zuordnung: Blase, Niere, Knochen und Knochenmark. Das Wesen des Wassers ist eine nach unten gerichtete Kraft.

Meridianverlauf:

- Blasenmeridian: Er fließt vom Innenwinkel des Auges über den Kopf, teilt sich und fließt in zwei Strängen rechts und links der Wirbelsäule nach unten über Gesäß und Sitzbeinhöcker in die Kniekehle, nach unten bis zur Außenseite des Fußes zum kleinen Zeh. Seine Funktion ist das körperliche und geistige Entspannen und in die Ruhe kommen. Visualisiere ausatmend.

- Nierenmeridian: Er fließt von der Fußsohle (Mitte Zehenballen) zum Innenknöchel, über die Innenseite des Beines ins Becken in die Lendenwirbelsäule, von dort zum Schambein über Bauch und Brust nach oben bis zum Schlüsselbein. Er steht für Ruhe und Regeneration was auch die Aufgabe der Niere ist. Visualisiere während du einatmest.

KOSHAS - Das Konzept der 5 Körperhüllen aus dem Ayurveda

ANNAMAYA KOSHA (Die nahrungsgemachte Hülle) : umfasst den grobstofflichen Körper und besteht aus Knochen, Muskeln und Organen. Die Lebensenergie schwingt langsam und dicht.

PRANAMAYA KOSHA (Der Energiekörper) : umfasst alles was sich im Körper bewegt wie: Atem, Blut, Lymphe und Stoffwechsel. Er hält den Nahrungskörper am Leben. Je nachdem wie in diesem Kosha die Lebensenergie schwingt ist der Mensch energiegeladen oder abgespannt.

MANOMAYA KOSHA (Der Mentalkörper) : umfasst unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen und entspricht unserem Geist. Die Lebensenergie schwingt schneller und feiner.

VIJNANAMAYA KOSHA (Unterscheidungskörper) : Hier liegt die Fähigkeit zu unterscheiden und zu analysieren.

ANANDAMAYA KOSHA (Glückseeligkeitshülle) : Hier schwingt die Lebensenergie ganz hoch und fein und verleiht dem Menschen die Fähigkeit, wenn er mit der Welt und sich im Reinen ist, Glück zu empfinden.

Die 5 Koshas sind über die 7 Chakren – die Energie-Knotenpunkte miteinander verbunden.
Sie durchdringen sich gegenseitig und wirken aufeinander ein.
Sie stehen für die verschiedenen Aspekte des Menschen.

