

Workshop 30.03.2012. von 17.30 bis 21 Uhr

MIT ENERGIELENKUNG EIN ASANA AUSRICHTEN

Wir erforschen in diesem Seminar den Unterschied zwischen dem Verweilen eines präzise eingenommenen āsana und einer Haltung, die mit einer Energie- bzw. Konzentrationslenkung ausgeführt wird.

Grundlage für die Energie- oder Atemlenkungen ist die Hatha Yoga Pradipika IV.24:

„Manas (Geist) und prāṇa (Energie) sind miteinander vermischt wie Milch und Wasser, und ihre Aktivität ist gleich. Dort wo prāṇa ist, kommt manas in Aktivität. Dort wo manas (die Aufmerksamkeit) ist, fließt prāṇa.“

Dies erklärt, warum Bewusstseinslenkungen in āsana und prānāyāma deren Wirkung verstärken, indem sie unsere Energien ausgleichen und den heilenden prāṇa-Fluss unterstützen. Die Praxis führt uns zugleich in ein tieferes inneres Erleben.

Ziel ist es in der anschließenden stabilen Ruhe des Geistes Meditation und Freude zu erfahren.

Referentin: Agathe Bretschneider, Leitung Purna-Yogaschule Olching, Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildungsschule für Yogalehrende

Anmeldung bei Jutta Hühne, Telefon 08131 15771 oder info@yogaraum-dachau.de