

Iris
Schedding



TriloChi®

Yoga

Meditation

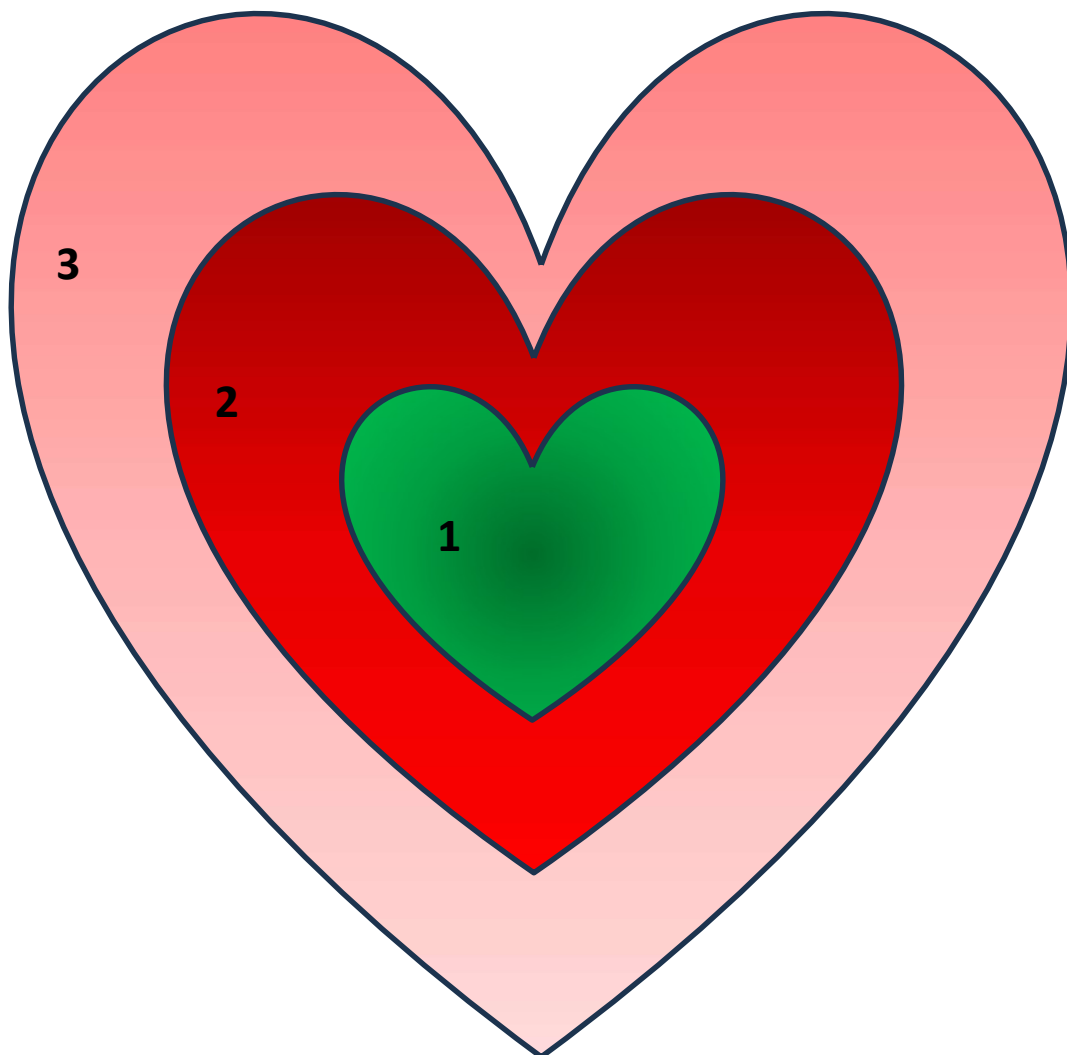
Yoga & das weibliche HERZ

wissen, verstehen, spüren, erkennen, handeln

- nicht denken, sondern fühlen! -

Anspannen-Entspannen_Prinzip des Herzens_Prinzip des Lebens!

Dein innerstes HERZ





Herzblatt ANFANGSMeditation Herzöffnung aus der Verwurzelung

Vrkshasana = DER BAUM *Die reale Erfahrung mit Bäumen, wissend um ihre Verwurzelung tief in die Erde und die hohe Ausrichtung ihrer Zweige, Äste, Blätter, Blüten, Früchte und/oder Nadeln, die zum Himmel wachsen, erleichtert uns den Zugang zur inneren Vorstellung der Verwurzelung sowie auch Wachstum und Ausdehnung über das Öffnen eines Blattes im Herzraum.*

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Rückens, vor allem dem Bereich deiner SchulterBLÄTTER. Stell dir vor, dass sich genau zwischen deinen Schulterblättern – auf der Mitte deines Rückens – ein BLATT befindet.

Es ist zugleich zart und dennoch kraftvoll.

Vielleicht ist es grün, frisch und lebendig. Möglicherweise hat es für dich eine andere Farbe und Struktur.

Dieses Blatt liegt sanft an deinem Rücken mit der Blattspitze Richtung deiner Scheitelkrone ausgerichtet.

Dort, wo dein Blatt seinen Ursprung hat, wächst ein Stängel direkt von ihm nach unten – entlang deiner Wirbelsäule.

Spüre, visualisiere, wie sich dieser Stängel langsam in die Erde senkt, ganz ruhig und stetig. Atemzug für Atemzug unterstützt du das Wachstum dieses Stängels durch dein Becken bis zum Boden und tiefer noch in die Erde.

Mit einem ganz bewussten Atemzug verankerst du deinen Blattstängel in die Erde und mit jedem weiteren AZ wächst er weiter Schicht um Schicht in die Erde. Während sich der Stängel verwurzelt, richtet sich deine Wirbelsäule ganz sanft auf.

Dein Rücken wird länger, dein Scheitel strebt sanft nach oben. Mit dieser neuen Aufrichtung öffnet sich auch dein HERZBLATT immer mehr und mehr und voller Vertrauen und Sicherheit lehnt du deinen hinteren Herzraum an das Herzblatt und dein vorderer Herzraum beginnt sich mehr und mehr zu öffnen. Vielleicht spürst du Wärme und Weite im Brustkorb.

Atme in deinen gesamten Herzraum und stell dir vor, wie dein Herz sanft in deiner Atemwelle pulsiert, genährt durch die Verwurzelung deines Blattes zur Erde.

Dein Herz darf jetzt weich sein, offen, geschützt durch deinen stabilen verwurzelten Rücken. Du bist gehalten von der Erde, vom Leben, von dir selbst.

Bleibe noch einen Moment in dieser Vorstellung mit dem Bild deines Blattes, das auf und in deinem Rücken ruht, der Stängel, der tief in die Erde reicht und deinem Herzen, das weit und offen, ruhig und gleichmäßig schlägt.

DU BIST VERWURZELT, DU BIST AUFGERICHTET, DU BIST OFFEN.....

Für diese Praxis und immer wieder lade ich dich ein in den Asanas dir dieses Herzblatt zur Öffnung deines Herzraumes vorzustellen...



STUNDENBILD HERZ-YOGA

OM-Tönen mit Armbewegung – Zentrierungsübung

Mantra: AUM – OM – nicht angeschlagener Ton

AUM/OM singen harmonisiert das Herzchakra (Anahata Chakra); führt zu tiefem inneren Frieden im Geist und Herzen.

1. **Bhramari- BIENENSUMMEN – Ohren mit Händen zuhalten**
2. **Anahata Asana**
3. **Katze-Kuh vom Herzen ausgehend**
4. **Ganesha-Asana in Bewegung aus Vierfüßlerstand**
5. **Seitliche Winkelhaltung**
6. **Parigasana**
7. **Standhaltungen Trikonasana, Pyramidenvariation,**
8. **Hund – EA über Hasta-Mudra in das Herz, AA vom Herz über Hasta-Mudra Erde**
9. **Kind – mit Armen nach vorne, Handflächen nach oben – nachspüren**
10. **BAUCLAGE**
Kobra – Variationen
11. **RÜCKENLAGE**
 - doppelter rechter Winkel, Blockarbeit 1. – 3. Chakra Bein im Wechsel ranziehen
 - gedrehte Katze
 - Arme lang Ri. Decke mit **Lunge-Dickdarm-Mudra**, kl. Kreise ziehen, um somit die Akkupressurpunkte für das Herz unter den Schulterblättern anzusprechen.
 - **Unterarme fassen** und von rechts nach links wiegen

Rückenlage: Andreaskreuz EA Füße, Kreuzungspunkt HERZ, AA Hände



Herzmeditation praktizieren:

Vorbereitung:

Finde eine bequeme Sitzposition, schließ deine Augen und sei neugierig das Unerforschte deines Herzens zu entdecken und damit in Kontakt zu kommen.

Vorbereitung:

- Zunge kreisen lassen, rechts und links herum je 18x

HERZATMUNG

Jetzt wende dich bewusst deinem Herzen und deinem Herzraum zu. Wohlwollend wirklich zugewandt. In deiner Vorstellung atme mit dem Herzen, stell dir vor, dass dein ganzes Organ mit der Atmung pulsierend atmet. EA ausweitet, AA wieder zusammenzieht, ganz weit, ganz natürlich....atme mit deinem Herzen und schicke ihm freundliche Gefühle, wie Dankbarkeit, Freude, Liebe....vielleicht fühlt sich das auch noch besser an, wenn du deine Hände auf dein Herz legst....dein Herz mit deinen Händen umarmst...

Reise nach innen:

Atemzug für Atemzug konzentrierst du dich mehr auf deinen Herzraum. Atme dich durch die äußere Schicht und nimm dabei die unmittelbarsten Schmerzen und Freuden des Lebens wahr. Schreite durch diese Mauerschicht deines äußersten Herzens, um die innere weitere 2. Schicht mit ihren tieferen emotionalen Eindrücken sowie deinem Selbstwert zu finden.

Entdecke das innere Licht:

Strebe danach, die Quelle deines inneren Lichtes zu erreichen. Lass los und sinke in den immerwährenden pulsierenden Lichtkern deines Herzens. Verweile in diesem Energiefeld und gestatte deinem innersten Herzen, zu leuchten und seine Präsenz zu fühlen in möglicherweise Form von Wärme, Ausdehnung, Weite oder Verbindung.

Ruhe und reflektiere:

Ruhe in dieser Offenherzigkeit. Reflektiere weiter über deine unbesiegbare Energie deines Herzens und trage sie in dein tägliches Leben. Lass den Frieden und die Kraft deiner Innenschau deine Handlungen und Gedanken durchdringen. Dieser innere Kern wird zu einem Ruheort an dem du inneren Frieden, Ganzheit, Freude und Liebe findest. Verbinde dich mit diesem kraftvollen beständigen Teil in dir und lass ein Gefühl von immerwährenden Frieden und Stärke durch dein Leben strömen.



Text: Auszug aus dem Buch Der Takt des Lebens von Dr. Reinhard Friedl

Umarme dein Herz mit deinen Händen.

Werde dir bewusst, was wir Menschen von Anbeginn der Evolution an in uns fühlen können, etwas Lebendiges wohnt in uns, unser Herz.

Unser Herz schafft Leben aus sich selbst heraus und gleichzeitig ist es in deinem ganzen Körper zu Hause. Es ist vernetzt mit jeder einzelnen Zelle, das Herz ist die Mutter und die Quelle, deren Blutstrom alle Zellen mit lebenswichtigen Zutaten versorgt und es ist die Schutzwand für die Zellen unseres Immunsystems, ohne die wir in kürzester Zeit an Infektionen sterben würden.

Dein lebendiges Herz ist tief verwurzelt in deinem Körper und seine Blutgefäße sind verbunden mit den vielen tausend Zellen deines Körpers, seine Äste reichen tief hinab in dein Innerstes und weit hinauf in dein Gehirn und umarmen dein Gehirn mit Millionen von feinen und immer feiner werdenden Verästelungen. Will man sich ein Bild von seinem ganzen Herzen machen, so darf man es nicht von seinen pulsierenden Wurzeln und Kronen trennen, in seinem Inneren fließt ungehindert ein gewaltiger Fluss von Blut und Leben. Es ist angetrieben von elektrischer Energie und sein hochenergetisches elektromagnetisches Feld ist noch in über 1 Meter Abstand zu spüren. Das ist der Raum, den dein Herz bewohnt, in den dein Herz ausstrahlt, in dem wir den anderen Menschen, den anderen Lebewesen begegnen und mit ihnen kommunizieren. So spüre nochmals hinein, wie dein Herz entspannt ist, so offen und weit, wie gut ihm das tut und wie wohl es sich fühlt. Mit deinem nächsten EA löse deine Hände vom Herzen...

Literaturnachweis/Buchempfehlungen:

1. Der Takt des Lebens - Dr. Reinhard Friedl
2. Herzensdinge – Dr. med. Umes Arunagirinathan
3. Das weibliche Herz – Prof. Dr. Angela Maas
4. Herzsprechstunde – Prof. Dr. med. Sandra Eifert, Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns
5. Neuro-Yoga – Anna Trökes, Bettina Knothe
6. Yoga für ein starkes Herz – Christine Bielecki, Katharina Bauer
7. Homepage: www.herzstiftung.de