

Tibetan Heart Yoga (der tibetische Yoga des Herzens) Series 1

Liebe Tibetan Heart Yoga Freunde,

Neues Programm:

Jeden 2. und 4. Freitag des Monats bieten wir 90 Min Tibetan Heart Yoga (Herz Yoga) auf Spendenbasis an.

http://www.anahatayoga.de/images/Yogastudies_Holzschnitt.jpg

Wir beenden den oft hektischen Wochenalltag mit Yoga Übungen und Meditationen aus der Tradition des tibetischen Buddhismus.

Wir treffen uns in Köln, um gemeinsam die 1. Serie des tibetischen Herz Yoga zu üben.

Beginn 18:30

Uhr- Ende 20:00 Uhr (pünktlich sein !!)

Der Kurs findet im Anahata Yoga-Studio statt

Waisenhausgasse 18

50676 Köln

0221-3103131

www.anahatayoga.de

**Bahn: Linien 3, 4, 16, 18 Poststraße
und Haltestelle Eifelstr.**

Parkplätze gibt es um das Studio

LEITUNG:

Karl Straub und Pushpa Kammermaier

Informationen:

Gabriele Pushpa Kammermeier

Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Pflasterhofweg 74

50999 Köln

02236-890751

0170 955 67 08

www.naturheilpraxis-life.de





AUSZUG SERIES I Workshop mit Karl Straub vom 14. – 16.Juli 2006 in Köln

Tonglen – Nehmen und Geben

Preliminaries

Sitzhaltung:

Am besten auf einem Meditationskissen, damit die Hüfte etwas erhöht ist und der ganze Körper gerader wird. Ziel ist es den Körper oberhalb der Beine ohne Verkrampfung in eine möglichst gerade Linie zu bekommen. Die Beine sind angewinkelt. Die Knie sollten idealer Weise tiefer liegen als die Hüfte, dann schlafen die Beine nicht ein. Man muss da ziemlich herumprobieren, bis man die Position gefunden hat, in der man lange sitzen kann, ohne dass etwas einschläft oder schmerzt. Das geht aber! Gerade sitzen. Der Rücken ist gerade, aber nicht verkrampft. Man kann sich vorstellen, dass man einen Faden oben am Kopf (Crown-Chakra) einen Faden hat, an dem man sich nach oben zieht.

Die Hände ruhen auf den Knien (Daumen und Zeigefinger berühren sich leicht) oder auf einem Kissen auf Höhe des Bauchnabels (rechte Hand auf der linken)

Die Schultern zurück (aber nicht verkrampft!), das Herz strebt nach vorn, aber trotzdem gerade bleiben. Schultern entspannen.

Der Kopf ist gerade. Der Blick nach unten vorn gerichtet.

Augen schließen oder einen ganz kleinen Spalt öffnen.

Kinn entspannen. Die Kiefer sind ein kleines Stück auseinander.

Die Zungenspitze liegt direkt hinter den Zähnen, entspannt am Gaumen.

Mantra chanten:

OM MANI PADME HUM (Sprich: OM MANI PEME HUNG)

1. The Diamond in the Rose

Wir stellen uns vor, dass unsere Weisheit in Form eines Diamanten in der Höhe zwischen unseren Augenbrauen, auf einen etwas mehr als einen Zentimeter weiter oben befindlichen Punkt, etwa 2-3 cm im Schädelinneren schwebt. Er glitzert und funkelt.

In unserem Herzen finden wir das Mitgefühl in Form einer wunderschönen Blume, vielleicht einer Rose. Wir können Sie sehen und nehmen den wundervollen Duft wahr. Der Diamant folgt der Kurve des Schädels nach oben, sinkt dann hinten hinunter zum Herzen und fällt hinein in die Blume, wo er strahlt und glitzert.

2. Windflow Practice

Wir strecken den linken Arm hoch, umschließen den Daumen unserer rechten Hand mit den restlichen Fingern zu einer Faust und führen diese unter die linke Achsel. Der linke große Finger verschließt das linke Nasenloch und wir atmen bewußt nur durch das rechte Nasenloch ein und aus – ca. 6 mal.

Dann wechseln wir die Seite und umschließen den Daumen unserer linken Hand mit den restlichen Fingern und die Faust führen wir unter die rechte Achsel. Der rechte Zeigefinger verschließt das rechte Nasenloch und wir atmen durch das linke Nasenloch ca. 6 mal ein.

Diese Übung nennt man auch Pranayama – Bewußtheit der Atmung. Das Prana im Körper fließt.



3. The perfect Ten

Wir nehmen mit geschlossenen Augen 10 Atemzüge und konzentrieren uns nur auf den Atem an der Spitze unserer Nase. Wie er in den Körper hineinfließt und wie er ihn wieder verlässt. Nicht dem Atem in den Körper folgen, sondern mit der Konzentration an der Nasenspitze bleiben.

Gezählt wird 1 ausatmen, einatmen „2 ausatmen, einatmen... Entgegen unserem gewohnten Rhythmus, bei dem das Einatmen der Anfang ist, wird im Buddhismus das Ausatmen als Anfang betrachtet. Sobald sich auch nur der kleinste Gedanke einschleicht, fangen wir wieder bei 1 an. Da man das fast nie schafft, diese Übung auf maximal 2 Minuten begrenzen.

4. Taking away the Darkness

Wir schließen nun die Augen und vergegenwärtigen uns unserer Weisheit in

Form des Diamanten, der sich in unserem Herzen, in der Blume des Mitgefühls befindet.

Wir stellen uns dann einen Freund, einen Menschen, den wir lieben vor, der leidet (oder mit etwas Übung auch jemanden, den wir vielleicht nicht so gern mögen).

Wir sehen sein Leid in Form von dunklen Wolken, die sich in seinem Körper befinden. Wir visualisieren, dass wir durch jeden Atemzug in der Lage sind, die dunklen Wolken im Körper des Freundes zu bewegen. Wir bewegen sie zu einem zentralen Punkt in seinem Herzen und verdichten das Leid zu einer Kugel.

Nun entscheiden wir uns ganz bewußt dafür das Leid des Freundes auf uns zu nehmen, da es besser ist, wenn wir das Leid haben als unser Freund, denn WIR wissen, wie wir es zerstören können.

Wir ziehen jetzt mit jedem Atemzug die schwarze Leidenskugel vom Herzen des Freundes langsam höher, den Hals hinauf. Die Kugel/Wolke tritt durch die Nase aus und schwebt auf uns zu. Direkt vor unserer Nase stoppen wir die Kugel.

Wir vergegenwärtigen uns erneut des Diamanten in der Blume unseres Herzens, sehen ihn glitzern und scheinen. Wir nehmen noch einen tiefen Atemzug und ziehen dann mit dem nächsten Einatmen die schwarze Kugel durch unsere Nase ein. Im gleichen Atemzug sehen wir sie nach unten wandern. Die Kugel trifft auf den Diamanten in unserem Herzen und in dem Moment, in dem sich Diamant und Kugel berühren entsteht ein alles überscheinender Lichtblitz, der die schwarze Kugel völlig zerstört. Die Helligkeit und das Licht strahlen in uns – das Leid ist zerstört, es ist nichts mehr übrig davon. Das Licht ist so strahlend und hell, es leuchtet durch unsere Haut hindurch.

Wir sehen in das Gesicht unseres Freundes und sehen, dass alles Leid aus seinem Gesicht gewichen ist. Er ist erleichtert/glücklich und auch er hat nun eine Rose und einen Diamanten an der Stelle seines Herzens.

Auch wir sind voller Freude darüber, dass das Leiden des Freundes verschwunden ist und wir spüren das Licht in uns und die blau leuchtende Verbindung zwischen den beiden Diamanten.

Wir visualisieren einen blauen Strahl von unserem Herzen zum Herzen unseres Freundes und schenken ihm während der folgenden Übungen

GROßZÜGIGKEIT, FREUNDLICHKEIT, GEDULD, FREUDE, STILLE ZUR MEDITATION UND WEISHEIT (Die 6 Buddhistischen Perfektionen)

The Perfection of Giving-Generosity - GROßZÜGIGKEIT

Wir stehen locker am Anfang unserer Matte, die Hände an der Brust zusammengelegt, die Daumen parallel innerhalb der Hände. Wir senden mit jedem Ausatmen (5 Mal) das Geschenk der Großzügigkeit, des Gebens an unseren Freund. Wir sehen unseren Freund wie er perfekt gibt.

Wir stehen locker am Anfang unserer Matte.(**Bergposition,Tadasana =Ausgangsposition**).Wir umschließen die beiden Daumen mit der Faust beim Einatmen, die Arme angewinkelt am Körper, beim Ausatmen stoßen wir die Faust dynamisch nach vorne in Höhe unserer Brust und atmen hörbar durch die Nase aus.

5. Bowing to the sun, Version A - SURYA NAMASKARA, Sonnengruss

Wir stehen locker am Anfang unserer Matte.(**Bergposition,Tadasana =Ausgangsposition**).

Ausatmen: Hände falten (Hände in namaste),so dass die zwischen den Handflächen liegenden Daumen sich überkreuzen. Hände gegen die Brust drücken und ausatmen.

Einatmen: Arme nach vorne ausstrecken,senken,

Himmelsdiamant (Namkha Dorje)

Arme ausgestreckt zum Himmel, sanfte Beugung dabei in Höhe des Herzens nach hinten. Blick nach oben.

Beim nächsten Einatmen gehen wir wieder ein Stück nach hinten, beim Ausatmen wieder nach vorne. Die Schultern ziehen wir dabei immer nach hinten unten. Unsere Beine sind gestreckt, die Knie durchgedrückt. Noch mal einatmen und zurück.

Mit der nächsten Ausatmung beugen wir uns nach vorne und setzen die Hände neben unseren Füßen ab. (**Uttanasana**) Beugung geschieht aus der Hüfte. Wir gehen bis Höhe der Unterschenkel mit geraden Oberkörper nach oben und wieder zum Boden zurück, Hände neben die Füße.

Mit dem Einatmen machen wir mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Nur die Fußspitze steht auf, das Knie ist durchgedrückt und liegt nicht auf. Beim Ausatmen gehen wir in den **Hund (Adho Mukha Svanasana, down facing dog)**. Das heißt der rechte Fuß geht ebenfalls mit einem großen Schritt nach hinten, beide Fußspitzen stehen auf, die Fersen bewegen sich so weit wie möglich Richtung Boden, die Hüfte strecken wir soweit wie möglich nach oben. Die Arme sind durchgedrückt, der Rücken gerade, die Finger der Hände sind gespreizt und diese drücken die Hüfte nach oben.

Beim nächsten Einatmen gehen wir in **das Brett**. Unser Körper liegt parallel zum Boden, wir stützen uns nur mit Armen und Fußspitzen ab.

Beim Ausatmen Knie, Brust und Kinn senken.

Beim nächsten Einatmen gehen wir in **die Kobra(Bhujangasana)**. Hände genau unter den Schultern platzieren, nur den Oberkörper anheben, Kopf zurücklegen und nach oben schauen. Schultern zurückziehen- Rippen vorpressen, den Brustkorb öffnen.

Mit dem nächsten Ausatmen stoßen wir uns ab in **den Hund**. Dort verweilen wir 3 Atemzüge und mit dem darauffolgenden Einatmen machen wir einen großen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne, beim Ausatmen geht auch das rechte Bein nach vorne, **Uttanasana**

Einatmen und wir kommen auf halbe Höhe mit gestrecktem Rücken hoch, die Daumen befinden sich innen im Dach der restlichen Finger. Beim Ausatmen gehen wir wieder tief und beim nächsten Einatmen kommen wir ganz hoch, die Arme über den Kopf ausgestreckt.

Dann wiederholen wir diese Übung mit dem rechten Bein nach hinten usw.

Dabei vergegenwärtigen wir uns immer wieder, dass wir unserem Freund GROBZÜGIGKEIT schenken, lächeln ☺ und achten darauf, dass unser Rücken gerade bleibt und erinnern uns der Winde, die in den Kanälen fließen und von den Gedanken gesteuert werden, die von Karma hervorgerufen werden.

6. Bowing to the sun, Version B (nach dem Buch)

Ausatmen: Dann verhaken wir die Daumen in den Handflächen und führen beim

Einatmen: die Arme nach vorn. Beim

Ausatmen: die Arme gerade nach unten. Beim

Einatmen: die Arme gerade nach Oben über den Kopf (**Skydiamond**). Wir öffnen den Brustkorb (Schultern nach hinten unten) und lassen den Diamanten nach vorn zu unserem Freund scheinen. Dabei darauf achten, dass der Rücken an der Hüfte gerade bleibt. Die Biegung ist nur im oberen Brustbereich.

Diese Position für 5 Aus- Einatemzyklen halten und das „Gift of giving“ senden.

Beim Einatmen immer noch etwas nach hinten gehen. Die Arme lang machen.

Unsere Beine sind gestreckt, die Knie durchgedrückt, der ganze Körper ist so lang wie es geht.

Beim sechsten Ausatmen beugen wir uns mit geraden Armen und Oberkörper nach vorne und setzen die Hände neben unseren Füßen ab. Wir schauen auf die Füße.

Mit dem Einatmen machen wir mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten. Nur die Fußspitze steht auf, das Knie ist durchgedrückt und liegt nicht auf. Beim Ausatmen gehen wir in den **Hund**. Beine und Arme durchgestreckt, die Hüfte so hoch wie es geht. Die Fußflächen berühren die Erde (oder versuchen es...) Beim nächsten Einatmen gehen wir in **das Brett** (Liegestütz). Hüfte etwas senken, Brustkorb unmittelbar über deine Arme verlagern, Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Arme sind gestreckt.

UP-FACiNG Dog, Urdhra Mukah Svanasana

Ausatmen: Ellbogen beugen und Rumpf langsam auf den Boden sinken. Kopf ist hoch erhoben, Blick geradeaus gerichtet.

(Geschenk senden nicht vergessen...)

Einatmen: Oberkörper nach vorne schieben, indem du dich nur auf die Zehen stützt und dann bis zur Fußoberseite abrollst, so dass am Ende die Füße nach hinten ausgestreckt sind.

Arme strecken, Kopf und Oberkörper nach hinten strecken, Blick nach oben gewandt.

Achte darauf, dass die Beugung in der Herzgegend erfolgt, die Schultern nach hinten unten pressen, so dass der

Diamant nach vorne sendet und strahlt. Die Beugung findet nicht im unteren Bereich des Rückens statt und weniger im Nacken.

Mit dem nächsten Ausatmen stoßen wir uns ab in den **Hund. DOWN-Facing Dog**. Blick Richtung Nabel.

Einatmen: Linkes Bein nach vorne beugen und zwischen deine Hände stellen.

Rechtes Bein zurück und den rechten Fuß flach setzen. **Krieger 1**,

Virabhadrasana 1

Wir richten uns mit ausgestreckten neben den Ohren geführten

Armen auf (Daumen wieder verhakt) und richten die Hüfte gerade aus. Dort

verweilen wir 3 Atemzüge, denken an unser Geschenk ☺ und biegen nur den oberen Rücken wie im Skydiamond.

Mit dem Ausatmen gehen wir wieder in **das Brett**, Ellbogen eng und langsam Torso und Beine gesteckt in einer Linie zum Boden führen. (**Chaturanga Dandasana**, **Schiefe Ebene**) und dann beim

Einatmen (wie oben) in **die Kobra**.(**Bhujangasana**)

Mit dem Ausatmen wieder in **den Hund**.(**Adho Mukha**) Dort verweilen wir 5 Atemzüge (aus – ein).

Mit dem darauffolgenden Einatmen machen wir einen großen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne, der Blick bleibt aber zu den Füßen gerichtet.

Beim Ausatmen geht auch das rechte Bein nach vorne, **Uttanasa** der Blick senkt sich auf die Füße, der gestreckte Oberkörper wird an die gestreckten Beine gefaltet.

Beim Einatmen verhaken wir die Daumen und strecken den Körper hoch in den **Skydiamond**.(**Himmelsdiamant**)

Beim Ausatmen nehmen wir die zusammengelegten Hände wieder vor die Brust. Dann wiederholen wir diese Übung mit dem rechten Bein nach hinten usw.

Dabei vergegenwärtigen wir uns immer wieder, dass wir unserem Freund **GROßZÜGIGKEIT** schenken, lächeln ☺, strecken den Körper perfekt und erinnern uns der Winde und Kanäle, die perfekt durch unseren Körper fließen.

und wieder von vorn...





und wieder von vorn...

7. Capsule of Fire & Wind

Wir umschließen die Daumen mit unseren restlichen Fingern zur Faust, beugen die Arme nach innen und lassen die Hände beim Einatmen rotieren. Beim hörbaren Ausatmen durch die Nase stoßen wir die Arme dynamisch nach vorne.

Beim nächsten Einatmen öffnen sich jedoch unsere Hände: der Mittel- und der Ringfinger sind in der Handfläche vom Daumen belegt. Der Zeigefinger und der kleine Finger sind nach oben abgespreizt wie Scheren.

Beim nächsten Einatmen verbinden wir die beiden kleinen und Zeigefinger unserer Hände vorm Körper, die Handflächen nach oben. Drehen die Hände nach außen und führen die Hände und Arme bei ausgestreckten Zeigefingern nach oben über den Körper. Die Handrücken liegen dabei flach aneinander.

Beim Ausatmen gehen wir tief herunter zwischen unsere dicken Zehen und umschließen mit dem rechten Zeigefinger unseren linken dicken Zeh und mit dem linken Zeigefinger unseren rechten Zeh.

Beim Einatmen verbleiben unsere Finger dort und wir gehen mit geradem Rücken auf halbe Höhe hoch. Beim Ausatmen wieder tief hinunter.

Wir lösen beim nächsten Einatmen die Zeigefinger von den Zehen, verschränken sie wieder ineinander und schwenken die Arme wieder hoch, ausgestreckt über dem Kopf. Mit einem dynamischen Ausatmen durch die Nase, bewegen sich unsere Arme dynamisch seitlich am Körper nach unten, um sich gekreuzt mit der Scherenstellung der Hände (der Mittel- und der Ringfinger sind in der Handfläche vom Daumen belegt. Der Zeigefinger und der kleine Finger sind nach oben abgespreizt wie Scheren) vor dem Körper in Herzhöhe wiederzufinden. Wir schneiden mit dieser Bewegung symbolisch alles schlechte ab.

Diese Übung wiederholen wir noch 2 mal und denken an unseren Freund ☺ und unser Geschenk der GROßZÜGIGKEIT.

Wer sich für mehr aus dem Repertoire der umfangreichen Übungen interessiert, ist herzlich eingeladen an den Treffen der THY Study Group im Kölner Raum teilzunehmen. Weiteres über Gabriele Kammermaier (siehe oben)

