

Viele alltägliche Gesten sind „Urgebärden“ der Menschheit, die in der ganzen Welt durch alle Zeiten in Ritualen oder in der Kunst (u.a. in christlichen Darstellungen) zu finden sind.

Sie stellen eine einfache Form der Körpersprache dar, die eine Verbindung zur Innen- sowie zur Außenwelt schaffen kann.

Die inneren Qualitäten dieser Urgebärden offenbaren sich demjenigen, der sie mit voller Achtsamkeit und Präsenz ausführt. Sie drücken universelle Gemütsbewegungen aus:

- Sich öffnen/sich schützen
- Sich erden/ sich zum Licht hin auf- und ausrichten
- „Das Herz öffnen“ und „die Welt umarmen“
- Über die eigenen Grenzen hinaus wachsen und nach allen Seiten strecken
- Sich auf die eigene Bestimmung besinnen





Willigis Jäger, Benediktuspater sowie Kontemplations- und Zen-Lehrer in Holzkirchen beschreibt in seinem Buch „Der Himmel in dir“ die Urgebärden als eine Urform des Gebets, die über die meditative Bewegung hinaus unmittelbar in die Versenkung/Kontemplation führen kann.

Die Urgebärden lernte ich im Benediktushof kennen. Im Kontemplationskurs wird dort diese Übungsreihe jeden Morgen als Einleitung in die Stille praktiziert. Ich habe mich davon inspirieren lassen und fünf Gesten daraus entnommen. Sie bilden einen eigenen Zyklus, den ich „Die fünf Ritter des Glücks“ nenne.

Diese Übungsreihe führen die Teilnehmer der „Herzgruppe“ im Yogastudio satyaseva in Bad Nauheim seit einigen Monaten unter meiner Anleitung aus.

Im Kontext der Yogapraxis üben wir die äußere Form der Haltungen/Gesten auf unterschiedliche Weise und nutzen sie um

- Ganzkörperspannung im Stehen aufbauen und loslassen,
- Gelenkstellungen im Stehen erforschen,
- Die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern / den Herzraum weiten,
- mit Rhythmen experimentieren (Koordination mit Atem, mit Klang und Gesang, mit der Dynamik der Gruppe...),
- „beim Tun“ den Geist in der Gegenwart verankern.

Alle Übungen können mit ähnlicher Wirkung auch im Sitzen praktiziert werden.

Sobald die Haltungen gut verinnerlicht sind, wird die Be-



Basosyx entsäuert ...und der Mensch blüht auf!

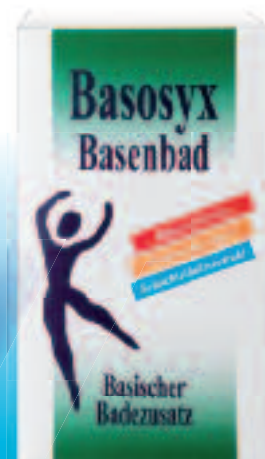
Starten



Erhalten



Pflegen



SYXYL

SYXYL-Informationsdienst
Gereonsmühlengasse 5, 50670 Köln • Tel. 0800 1652 400 • Fax 0800 1652 700 • dialog@syxyl-service.de • www.syxyl.de

wegung von einer Geste in die nächste im eigenen Rhythmus meditativ geübt, so dass die äußere Form des Körperausdruckes mit dem inneren Erleben verschmilzt. Mit der Zeit und viel Übung kommt der Geist zur Ruhe und es gibt keine Differenzierung mehr zwischen dem Sein und dem Tun, was in der Yogaphilosophie als das „Nicht-Handeln im Handeln“ bezeichnet wird (Bhagavad Gita).

Das Ziel dieser Übungsreihe ist, die Integration aller Seins-Ebenen (Körper, Geist, Seele) und die Erkenntnis, dass es jenseits von verstandesmäßigen, sinnlich-körperlichen Erfahrungen eine Wirklichkeit gibt, die alles vereint und alles miteinander verbindet. Diese spirituelle Dimension der Übung wird durch das stille Sitzen im Anschluss an die Bewegungsreihe besonders erfahrbar.

Darüber hinaus wird ein Transfer in den Alltag durch die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung in den verschiedenen Urgebärden möglich. Das achtsame Spüren der jeweiligen Gesten und ihrer inneren Qualitäten können zu Erkenntnissen über unbewusste Emotionen, Prägungen und Einstellungen in den verschiedensten Situationen des Lebens führen. Da unsere Körpersprache im Alltag auf andere wirkt, kann die Bewusstwerdung in diesem Bereich einen Einfluss auf die Kommunikation mit anderen haben. In dieser Hinsicht ist das Üben in der Gruppe sehr förderlich. Vor allem bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung, da Schmerzen und körperliche Beeinträchtigung oft zu einem Rückzug aus dem sozialen Leben führen, kann diese sanfte Form der Selbstwahrnehmung im Kontext einer Gruppe sehr heilsam sein.

„Die fünf Ritter des Glücks“ können hier einen wertvollen Beitrag leisten und eignen sich insbesondere für Menschen mit einer Herzerkrankung, Bluthochdruck oder nervösen Herzbeschwerden.

Im Mittelpunkt steht - unabhängig von den verschiedenen Übungsschwerpunkten (Atem, Muskelspannung, Gelenklockerung, Bewegung, Stille...) - stets die Praxis der Achtsamkeit. Sie führt den Übenden unweigerlich in die stille Weite des Bewusstseins. Diese Erfahrung beruhigt, entspannt und harmonisiert. Sie verleiht Kraft und Trost! Für das Üben zuhause gibt es zu dieser Reihe eine Übungs-CD. Diese bekommen die Kursteilnehmer am Ende eines Kurses, um das Experimentieren zuhause zu festigen.

Literatur:

Willigis Jäger und Beatrice Grimm: Der Himmel in dir, Kösel verlag
Helga Simon-Wagenbach: Klarer Geist Weites Herz, Verlag Via Nova
Swami Sivananda: Shrimad Bhagavad Gita, Mangalam Books

Géraldine Wallaschkowski,
Heilpraktikerin und ganzheitliche
Yogatherapeutin
Ludwigstr. 21
61231 Bad Nauheim
www.yoga-nhp.de

DIGIT CREATION

Von der Idee zum Print

Ihre
WERBUNG
Individuell auf Ihre
Vorstellungen abgestimmt.

Neu Neu Neu Neu

- Individuelle PDF Erstellung

- Image Broschüren

**- Individuell gestaltete
Rezeptblöcke**

- Visitenkarten

- Anzeigen

-Praxisschilder

- Zeitschriften

- Kataloge

- Flyer, uvm..

Neu Neu Neu Neu

Kasernenstrasse 26
42651 Solingen
Tel.: +49 (0) 170 73 11 754
EMail: digitcreation@outlook.de
Web: www.facebook.com/DigitCreation