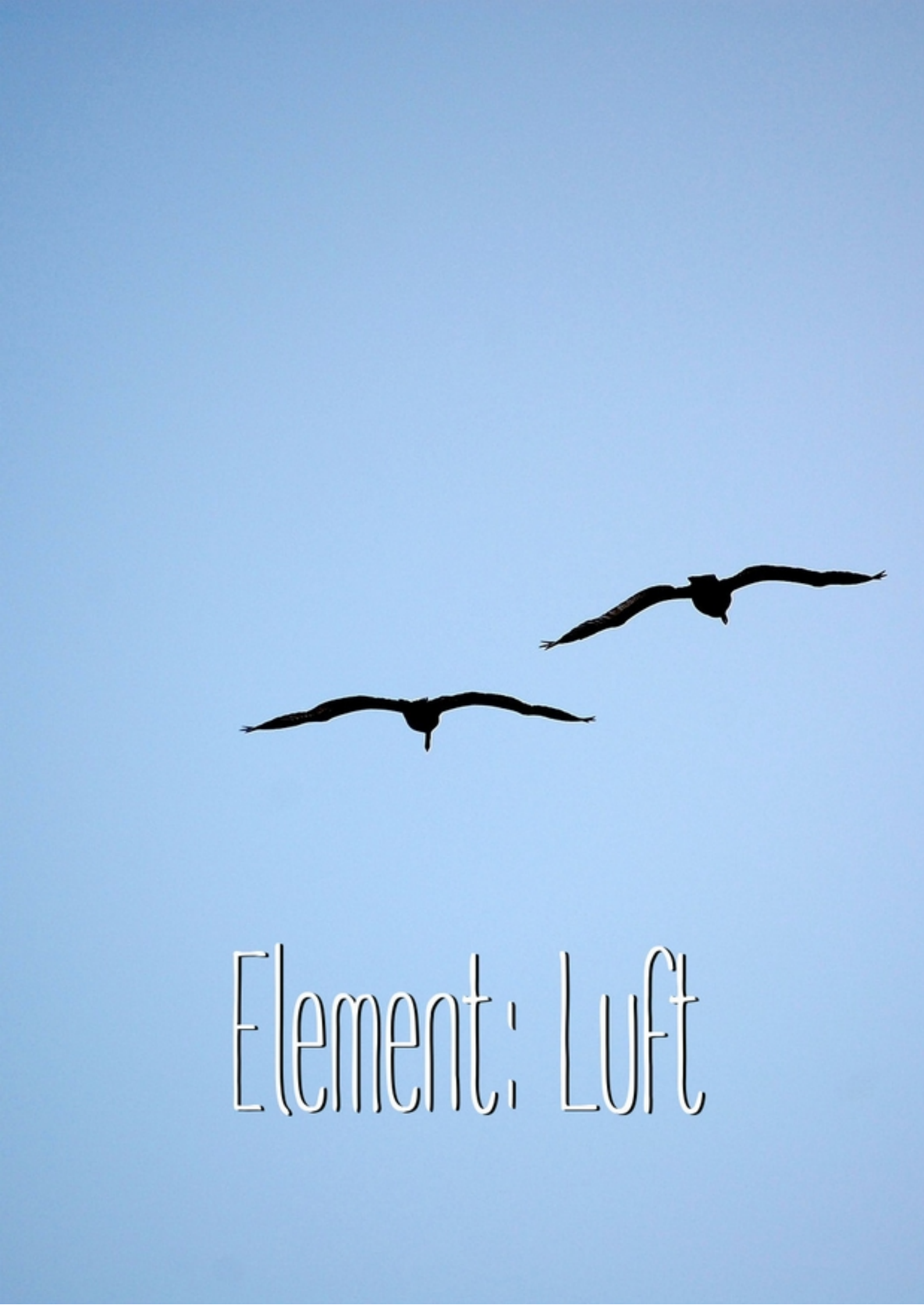
Element: Luft

## Element Luft

Das Element Luft ist mit dem vierten Chakra, dem Herz- oder Anahata-Chakra, verbunden. Es sitzt zwischen Brustbein und Brustwirbelsäule auf der Höhe des Herzens.

In ihm bündeln sich die drei unteren physisch-emotionalen und die drei oberen geistig-spirituellen Zentren.

Das Herzchakra steht für die Menschlichkeit in uns, für Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl, Hingabe und Güte. Grün – die Farbe der Hoffnung – und der Tastsinn werden diesem Chakra zugeordnet, was im übertragenenen Sinne meint, „mit Dingen in Berührung zu sein“ oder „uns im Herzen berühren lassen“.

Ein blockiertes Herzchakra hängt häufig damit zusammen, dass unser Vertrauen verletzt worden ist. Eine starke Enttäuschung oder tiefe Trauer gehen damit einher.

Das Herz wurde verletzt und aus Angst vor erneuten Kränkungen bauen Menschen gerne eine Mauer um ihr Herz auf, um es zu schützen. Auch wenn wir selbst anderen schmerzvolle Dinge angetan haben, kann das Verdrängen zu einer Blockade im vierten Chakra führen.

Ein blockiertes Herzchakra kann sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden wie Depressionen, Angstzustände, Atemberschwerden, Herzerkrankungen, Rücken- oder Schulterschmerzen oder ähnliches zur Folge haben.

Ein Mensch mit einem gesunden Anahata-Chakra strahlt aus dem Herzen heraus, er ist geduldig und nimmt nichts persönlich.

Anahata – das steht für die universelle, bedingungslose Liebe – und die zeichnet sich durch die Annahme aller unserer Facetten und die anderer Menschen und des Lebens allgemein aus.

Der Atem ist die Luft zum Leben. In einer klassichen Luftstunde hilft die Verbindung von Atem und Bewegung zu mehr Leichtigkeit.

Ebenso wie die Wasserstunden sind die Luftstunden eher locker, leicht und lebendig.

Folgende Übungen eignen sich besonders zur Stärkung des viertes Chakras / für eine Luftpraxis:

## Pranayama Herzatmung

Lege die Hände auf den Brustbereich und schicke den Atem in die Herzregion. Spüre ganz bewusst die Weite. Allein mit dem Atem ist es möglich, dein Herz zu öffnen und so neuen Raum zu schaffen. Spüre, wie du mit jeder Einatmung offener und weiter wird und wie mit der Ausatmung alles Schwere von dir abfällt … Praktiziere die Herzatmung solange, wie es es guttut.

Tipp: Besonders effektiv ist die Herzatmung mit einem Partner. Setzt euch Rücken an Rücken, Herz an Herz und führt dann diese Übung gemeinsam durch. Sehr stärkend!

## Asanas

In einer „luftigen“ Yogapraxis liegt der Fokus auf Herzöffner, auf Leichtigkeit und Lebendigkeit.

### Garuda Mudra / Adler Mudra / Mudra der Freiheit

Das Garuda Mudra sieht aus wie ein Vogel – oder wie Flügel. Daher wird es auch Adler-Mudra genannt, denn der Adler steht für Freiheit.

Du nimmst beide Hände, Handflächen zeigen zu dir hin, Finger abgespreizt und dann gibst du die Finger so übereinander, dass die Daumen sich verhaken.

Dieses Mudra kannst du als Ausgangspunkt für einen Flow und auch für die Meditation nehmen.

### Anfangssammlung / Meditation / Einstimmung ins Thema

Finde eine aufrechte und gleichwohl bequeme Sitzhaltung auf deinem Stuhl. Ruckel deinen Körper so zurecht, dass du dich wirklich wohlfühlst. Ziehe die Schultern gerne nochmal zu den Ohren und lasse sie über hinten nach unten kreisen. Wenn du magst, dann wiege deinen Kopf ganz sanft von links nach rechts, von rechts nach links. Lege die Handücken auf die Oberschenkel und bringe deine Daumen und die Ringfinger im Prithivi-Mudra zusammen.

Und wenn sich alles gut anfühlt, schließe sanft deine Augen. Komme in aller Ruhe hier an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie du heute hier bist. Beobachte die Gedanken, die dir vielleicht noch durch den Kopf gehen. Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst und spüre auch mal in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie sich dein Körper gerade anfühlt.
Und ganz egal, was immer sich jetzt auch in deinem Bewusstsein zeigen mag – werte nicht, beobachte einfach nur.

Nimm dich aus dem Geschehen heraus und bleibe Zeuge dessen, was irgendwann auf der Leinwand deines Gewahrseins auftaucht, was hier eine kurze oder auch etwas längere Weile präsent ist und was dann irgendwann auch wieder geht.

Und dann erlaube dir, deinen Alltag für die Zeit dieser Yogapraxis wirklich einmal loszulassen - und dabei hilft dir dein Atem.

Komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zum Atem und nimm wahr, wie er durch die Nasenlöcher vorbei an deinen Naseninnenwänden in den Körper einströmt und wie er ihn irgendwann auf diesem Wege auch wieder verlässt.

Beeinflusse den Atem erstmal nicht – lasse ihn jetzt so kommen und so gehen, wie er gerade kommen und gehen möchte – ganz natürlich. Und du folgst ihm einfach nur – von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug – fließt einfach mit deinem Atem mit und bist so ganz automatisch immer HIER – im gegenwärtigen Augenblick.

Und während du jetzt allmählich deinen Atem tiefer werden lässt und vielleicht auch deinen Ujjayi-Atem etablierst, komme mit deiner Aufmerksamkeit einmal zu deinem Kerzen. Im Brustbereich auf Herzhöhe befindet sich dein viertes Chakra, das AnahataChakra.

Lege, wenn du magst, die Hände im Garuda-Mudra auf den Brustbereich.

Nimm wahr, wie sich deine Rippenbögen mit jeder Einatmung ausdehnen und wie sie sich mit der Ausatmung wieder senken.

Stelle dir vor, wie sich dein Herz mit jeder Einatmung immer mehr öffnet und du dir erlaubst, alles, was du noch auf dem Herzen hast, loszulassen.

Spüre, wie so Leichtigkeit entsteht.

Nimm dir diesen Augenblick, um einfach nur zu sein. FREI. Lasse dieser Freiheit Raum einnehmen – lasse sie ganz groß und weit werden. Diese Freiheit ist immer da, sie ist immer in dir. Verleihe der Freiheit Flügel!

Freiheit ist der Zustand fernab von Wertungen, Wünschen, Erwartungen und Ängsten – fernab von der Steuerung im Außen.

Atme und verbinde dich mithilfe des Atems noch einmal bewusst mit dieser dir innewohnenden Freiheit und dann nimm sie mit in deine heutige Yogapraxis hinein.

## Asanapraxis

Herzatmung, Garuda-Mudra, Fokus: Rückbeugen / Herzöffner, fließend, nicht zu anstrengend, leicht bleiben …. Du kannst zur Mobilisation den Herzöffner-Flow wählen und das Garuda Mudra integrieren. Gestalte den Sonnengruß etwas tänzerischer. Bringe Luft und Leichtigkeit in die Stunde.

## Endentspannung

Setze dich so hin, dass du dich wohl fühlst. Gerne kannst du dir ein Kissen oder eine dicke Decke nehmen und den Oberkörper darauf abstützen. Oder du sitzt aufrecht und dein Rücken ist angelehnt.

Und wenn du dann deine Position gefunden hast, schließe sanft deine Augen.

Lasse jetzt Ruhe einkehren … – Ruhe in den Körper und Ruhe in den Geist.

Spüre, wie diese wohltuende Ruhe dich immer mehr einnimmt, wie sich dich ummantelt, umhüllt und jede einzelne Zelle deines Körpers dringt. Ruhe. Stille.

Atme tief ein und aus und schalte die Umgebung um dich herum ab.

Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßgig. Und mit jedem Atemzug entspannst du mehr und mehr …

Höre nur noch deinen Herzschlag und auf dein Atem.

Spüre, wie du immer ruhiger wirst.

Stelle dir nun einenwunderfvollen Ort vor, einen Ort, an dem es eine ganz besondere Luft gibt.

Visualisiere dieses Ort.

Spüre diese wundervolle, angenehme Lust, von der du umhüllt bist.

Mit jedem Atemzug nimmst du diese köstliche Luft in dir auf.

Achte auf eine gleichmäßige, ruhige und tiefe Atmung.

Verbinde dich mit dem Element Luft. Verbinde dich mit Leichtigkeit.

Weite dein Bewusstsein und lasse die Luft und alles Reine, was von ihr kommt, in dich hineinfließen.

Spüre, wie alle Anspannungen mit jedem Atemzug von dir weichen und immer mehr Luft sich in deinem Körper ansammelt.

Atme so lange diese köstliche, angenehme Luft ein, bis du dich so leicht wie die Luft selbst fühlst.

Nimm wahr, wie sich mit jedem Atemzug die Luft in reine Energie umwandelt und wie sie sich in deinem Körper sich vermehrt.

Spüre diese neue Kraft, dir jetzt durch deine Adern fließt.

Diese reine Energie befreit dich von deinen Sorgen, Ängsten und Problemen.

Diese reine Energie entfacht eine neue Kreativität.

Diese reine Energie ist pure Inspiration.

Diese reine Energie ist Freiheit.

Bereite deine Flügel aus. Schwebe. Frei. Leicht.

Spüre wie du immer leichter wirst und immer leichter genieße noch einen einen Augenblick diese Leichtigkeit, die Weite, dein reines Herz im hellen Licht deines Seins in deinem Shavasana.

[STILLE]

Langsam wird es Zeit, zurückzukehren. Verlasse den Ort in dem Wissen, dass du genug reine Energie und reine Luft aufgesogen hast und diese Leichtigkeit jetzt mit in deinen Alltag nimmst.

Du weißt, dass du diesen Ort jederzeit wieder aufsuchen kannst, wenn du energetisch reine Luft zum Auftanken brauchst.

Gehe mit dem Gefühl frei atmen zu können … Spüre den Luftzug auf deinem Körper, spüre in ihn hinein und beginne, ihn mit kleinen, sanften Bewegungen zu wecken …

Jupiter
Geborgenheit
ZUNEIGUNG
Tastsinn
menschlichkeit
HERZCHAKRA
Anahata
Berührung
mystischer Ton
LEICHTIGKEIT
Herzens güte
LIEBE
Offenheit
Mitgefühl
Lust
TOLERANZ
Ich öffne mein Herz um Liebe zu geben und zu empfangen