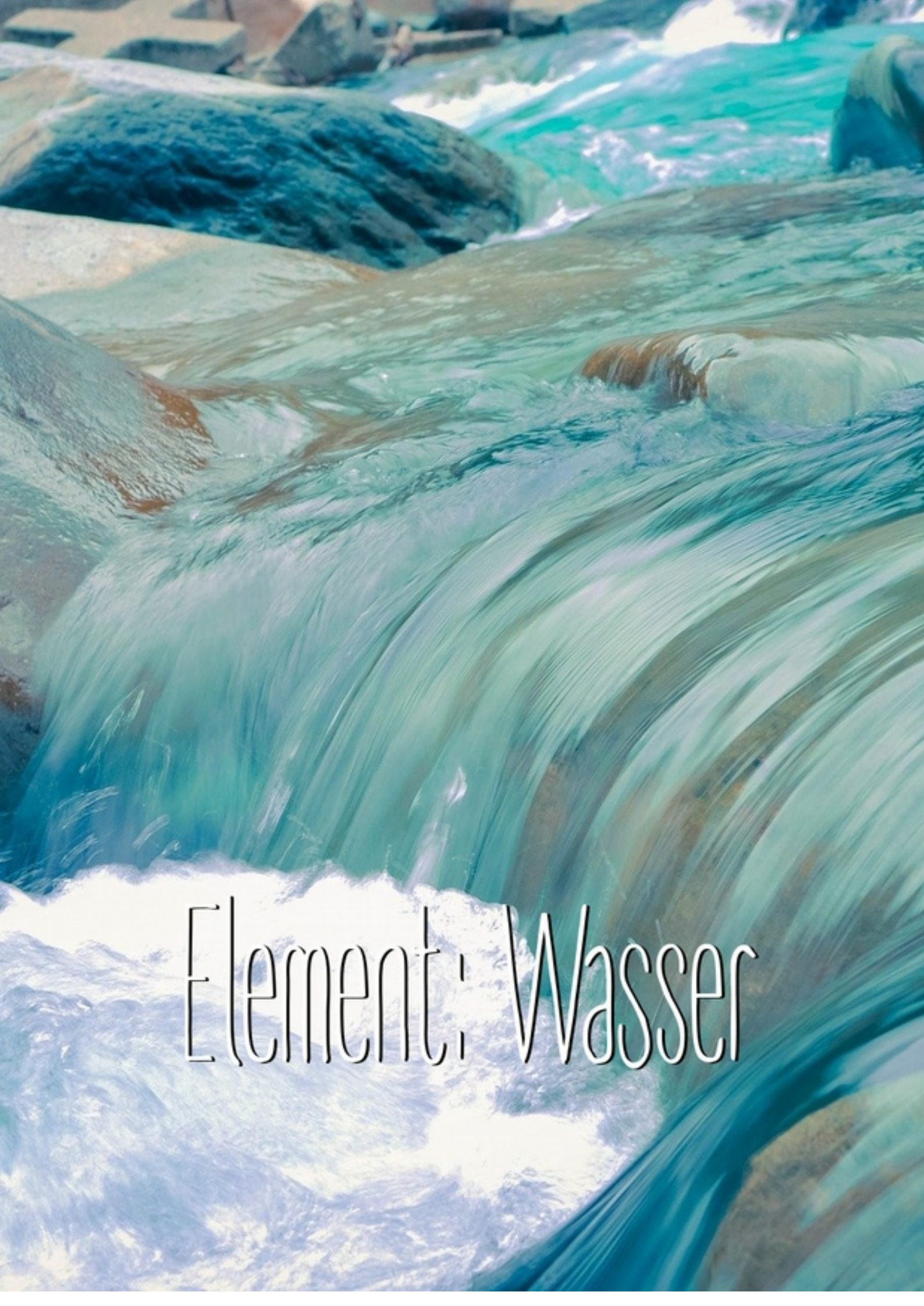
Element: Wasser

## Elementereihe: Wasser

Das Element Wasser ist eng mit dem zweiten Chakra, auch Sakral- oder Svadhisthana Chakra genannt, verbunden. Es ist in der unteren Bauchregion nahe der Sexualorgane im Bereich des Kreuzbeines (ca. eine Handbreit unter dem Nabel) zu finden.

Dieses Element steht für Themen wie Kreativität, Sinnlichkeit und auch Leidenschaft und es lehrt uns, mit dem Leben zu fließen.

Dem zweiten Chakra wird die Farbe Orange zugewiesen, die gerne mit Lebensfreude und Sinnlichkeit verbunden wird.

Wenn das zweite Chakra blockiert ist, dann kann durch verschiedene Prägungen das eigentliche Verlangen unterdrückt sein. Auch vergangene Erfahrungen oder Traumata wie sexueller Missbrauch können zu einer Störung (auch im sexuellen Bereich) führen.

Menschen mit blockiertem Sakralchakra sind oft müde und lustlos, haben wenig Zugang zum eigenen Körper und können das Leben nicht richtig genießen.

Menschen mit einem geöffneten Sakralchakra hingegen sprühen vor Lebensenergie und ihr Leben ist im Fluss. Sie genießen das Leben mit allen Sinnen, man merkt, dass ihnen das Leben schmeckt!

Auch, wenn mal etwas nicht so läuft, können Menschen mit einem geöffneten zweiten Energiezentrum das so nehmen, wie es gerade ist.

In einer Yogastunde, in der es um das Element Wasser geht, sollte das Sakralchakra und eines oder mehrere der „Wasserthemen“ angesprochen / gestärkt werden.

Die Teilnehmer sollten ermuntert werden, mit dem Leben / der Yogapraxis mitzufließen.

### Dazu eignen sich folgende Übungen besonders:

Hüftöffner- und Vorbeugen
Kuhgesicht
Pyramide

Blockaden im Svadhisthana-Chakra machen sich häufig in einer steifen Hüfte bemerkbar. Alte Gefühle setzen sich gerne hier fest. Asanas, in denen die Hüfte mobilisiert wird, helfen dabei, Verspannungen in diesem Bereich zu lindern und alte Emotionen loszulassen. Ganz nebenbei wird dabei auch das Svadhisthana-Chakra geöffnet, dass dich wieder zurück in den Lebensfluss bringt und deine Lust und Sinnlichkeit wieder aufblühen lässt.

Ich habe eine Weile täglich eine „Wasserpraxis“ gemacht, die mich wirklich wieder in den Fluss gebracht hat – einfach wundervoll!

Auch Vorbeugen – insbesondere, wenn der Bauch die Oberschenkel leicht berührt – lenken die Aufmerksamkeit in das Svadhisthana-Chakra. Intensiv wahrzunehmen, wie die Bauchdecke sich ständig im Fluss der Atmung auf und ab bewegt, lässt uns den Lebensfluss spüren. Das leichte Auf und Ab, Ein und Aus symbolisiert ein wenig den beständigen Fluss – alles ist in einer immerwährenden Veränderung.

Vorbeugen stehen auch für Hingabe und lehren uns Demut. Je mehr du loslassen kannst, desto tiefer sinkst du ins Vertrauen. Lasse los. Vertraue. Alles wird gut.

## Sarasvati-Mudra – Mudra für Kreativität und Inspiration

Das Sarasvati-Mudra passt wunderbar in eine Wasserstunde. Sarasvati ist die hinduistische Göttin der Künste, der Dichtung, der Literatur und Schrift, der Weisheit, des Tanzes, des Gesanges und der Musik – eben die Göttin, die für Kreativität und Inspiration steht und insofern eine würdige Namensgeberin ist.

Mit diesem Mudra öffnest du dich für ein inspiratives und kreatives Leben, indem du dich auf die Entdeckungsreise nach deinen einzigartigen Talenten und Gaben machst und Möglichkeiten findest, sie kreativ ein- und umzusetzen.

Gibt dich hin und lasse dich überraschen, was für Ideen auftauchen. Was ist dein Beitrag, die Welt für andere bunter, fröhlicher, lebenswerter zu machen und dabei selbst in deinem Element zu sein?

### So geht’s:

Du legst die Daumen in die Handflächen und umschließt in mit den Mittel- und Ringfinger. Dann legst du die Fingerrücken aneinander und die Kuppen der Zeigefinger und ggf. auch die der kleinen Finger berühren sich (es gibt auch Darstellungen, in denen sich nur die Zeigefinger berühren). Spüre einfach, was sich besser anfühlt, folge auch hier schon deiner Intuition!

## Anfangsammlung /-meditation

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 die Hände im Sarasvati-Mudra zusammen.

Und wenn sich alles gut anfühlt, schließe sanft deine Augen. Atme richtig tief und genüßlich durch die Nase ein – halte den Atem kurz – und dann hauche bei leicht

geöffneten Mund alle Luft wieder aus. Macht dich komplett leer und komme in aller Ruhe HIER an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie es dir gerade geht. 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, urteile nicht - beobachte alles 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.

Entspanne dich in dem Kommen und Gehen der Bilder in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder auch Sinneswahrnehmungen hinein.

(Augenblick der Stille)

Und dann gestatte dir, die Bilder des Alltags für die Zeit dieser Yogapraxis – so gut es gerade geht - loszulassen, sie einfach mal ziehen zu lassen 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 – immer wieder von Augenglick zu Augenblück.

Nimm wahr, wie der Atem den Körper ganz sanft bewegt und alles in einem immerwährenden Fluss ist, dem du dich jetzt voll uns ganz hingibst.

Stelle dir vor, du liegst auf einem Floß oder in einem kleinen Boot auf einem Fluss und lässt dich vom Atem flussabwärts treiben. Mal ist der Atem schneller und unruhiger, mal ist er lang uns gleichmäßig. Und je ruhiger und gleichmäßiger er ist, desto angenehmer ist die Fahrt auf dem Fluss des Lebens. Je weniger du versuchst, gegen den Strom anzukämpfen, zurück zu paddeln oder vorzueilen, desto angenehmer, freudvoller, freier und gegenwärtiger ist die Tour.

Und hier und jetzt genießt du alles einfach nur. Fließt mit dem Atem, der dich in eine wohltuende insoirierende Ruhe hineinschaukelt.

(Augenblick der Stille)

Und aus dieser Ruhe heraus nimmst du die Arme nach oben und beginnst wieder, die liebevoll zu recken, zu strecken, dich in die Länge zu ziehen. Kreise wenn du magst

deine Handgelenke, die Fußgelenke, genieße es, die Körper zu spüren und auf die Praxis vorzubereiten.

## Asanapraxis

Wie oben bereits erwähnt, kannst du in einer Wasserpraxis wunderbar ein paar Hüftöffner einbauen. Ich halte in einer Wasserpraxis weniger und fließe mehr … Auch in einelnen Asanas steht es den Teilnehmers frei, sich intuitiv zu bewegen. Suffikreise passen auch prima.
Versuche, einen Fluss aufzubauen, durch den du die Teilnehmer sicher und leicht führst. Das Sarasvati-Mudra kann für Anfangsmeditation und nachspüren integriert werden. Auch die Bergposition nehmen ich in Wasserstunden fließend ein. Ansonsten achte – wie immer – auf einen sinnvollen Aufbau: am Anfang Mobilisationsübungen und – wenn du möchtest – Atemübugen. Dann macht es Sinn, einen passenden Flow zu erabeiten und den wirklich mehrfach zu üben. Nicht so lange halten, sondern wirklich den Fokus auf den FLUSS legen.

## Shavasana

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.

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

Stelle dir jetzt vor, du wanderst an einem frühen Morgen durch eine Gebirgslandschaft. Jeder Atemzug in der frischen klaren Gebirgsluft wirkt belebend und befreiend.

Die Sonne scheint und ihre sanfte Wärme liebkost deine Haut. Die noch jungen Sonnenstrahlen lassen die wundervolle Umgebung wie gemalt erscheinen,

Vor dir ragen hohe Felsen empor und du hörst in einiger Entfernung ein Plätschern. Es ist ganz leise und doch wirkt es magisch auf dich. Neugierig folgst du dem Geräusch.

Zwischen zwei Felsen entdeckst du schließlich eine Gebirgsquelle, die etwas zauberhaftes ausstrahlt. Vorsichtig bewegst du dich über den steinigen Weg auf den Wasserfall zu. Das Plätschern und Tosen wird lauter, je näher du kommst.
Und dann stehst du direkt vor diesem imposanten Wasserfall, der einige Meter tief in ein Felsbecken hinabströmt.

Das Gebirgswasser ist so klar schimmert in der Morgensonne und die aufspritzende Gischt scheint aus tausend funkelnden Diamanten zu bestehen.

Ein sanfter Windhauch nimmt die Frische und der Klarheit des Wassers auf durchweht dich einladend.

Du beobachtest fasziniert den nicht enden wollenden Fluss des tosenden Wasserfalls. Nichts kann ihn stoppen! Nichts kann dich stoppen!

Du stellst dich einfach mitten hinein und spürst sofort, dass das ganz besonderes Wasser ist – es reinigt und heilt dich von innen!

Du spürst, wie es dich von altem Schmerz befreit, wie alte Wunden plötzlich heilen.

Du spürst, wie es Ängste und Selbstzweifel aus dir herausspült, wie Ärger und Wut und Neid einfach aus dir rausfließen.

Alle einengenden und schweren Gedanken verschwinden und du wirst immer klarer!

Das Wasser vitalisiert den ganzen Körper und den Geist – es strömt in jede einzelne Zelle deines Körpers.

Du streckst deine Arme und nach oben und genießt es, das Wasser auf deiner Haut zu spüren! JA!

Du fühlst dich inspiriert, genau das zu tun, was dir wirklich guttut. Die Ideen sprudeln nur so in dir!

Dann bemerkst mit einem Mal, dass sich von der Gebirgsquelle aus kleiner Fluss abgabelt. War er immer schon da? Und das Floß, dass auf einmal vor steht, scheint dich abholen zu wollen.

Welchen Weg nimmt der Fluss? Birgt er Gefahren? Du weißt es nicht. Aber du bist erfrischt, befreit, bestärkt, inspiriert und voller Zuversicht und du weißt, dass du dich so auf diesen besonderen Weg machen kannst. Auf deinen Weg und auf deine Reise!

Du weißt jetzt, dass du deinen Weg gehen kannst, ganz egal, was andere darüber sagen oder denken mögen!

Lasse dich noch eine Weile vom Fluss des Lebens treiben und genieße hier einfach die Ruhe, die Stille, dein Sein in Shavasana.

[STILLE]

Spüre noch einmal die heilende Kraft des Wassers und komme dann gereinigt, inspiriert und erfrischt wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Nimm deinen Körper wahr, der noch immer ruhig auf deiner Matte liegt und beginne, ihn mit kleinen, sanften, liebevollen Bewegungen zu wecken …

[...]

Lege noch einmal die Hände auf deinen Unterbauch, verbinde dich mit deinem Sakralchakra und dem dir innewohnenden Fluss. Vom Wasser gereinigt und geklärt gehst du nun mit neuem Schwung zurück in den Alltag.

Sinnlichkeit
Genuss
SEXUALITÄT
SCHÖPFERISCHE LEBENSENERGIE
SAKRAL CHAKRA
Svadhishthana
Ort des Selbst
VENUS
Geschmackssinn
Sitz im Unterbauch
Träume
Kreativität
Element Wasser
FORTPFLANZUNG
Affirmationen
Ich bin lebendig schöpferisch und
Lebensvoll
Das Leben ist ein großartiges Geschenk, das ich
voll und ganz genieße
Ich bin im Fluss des Lebens