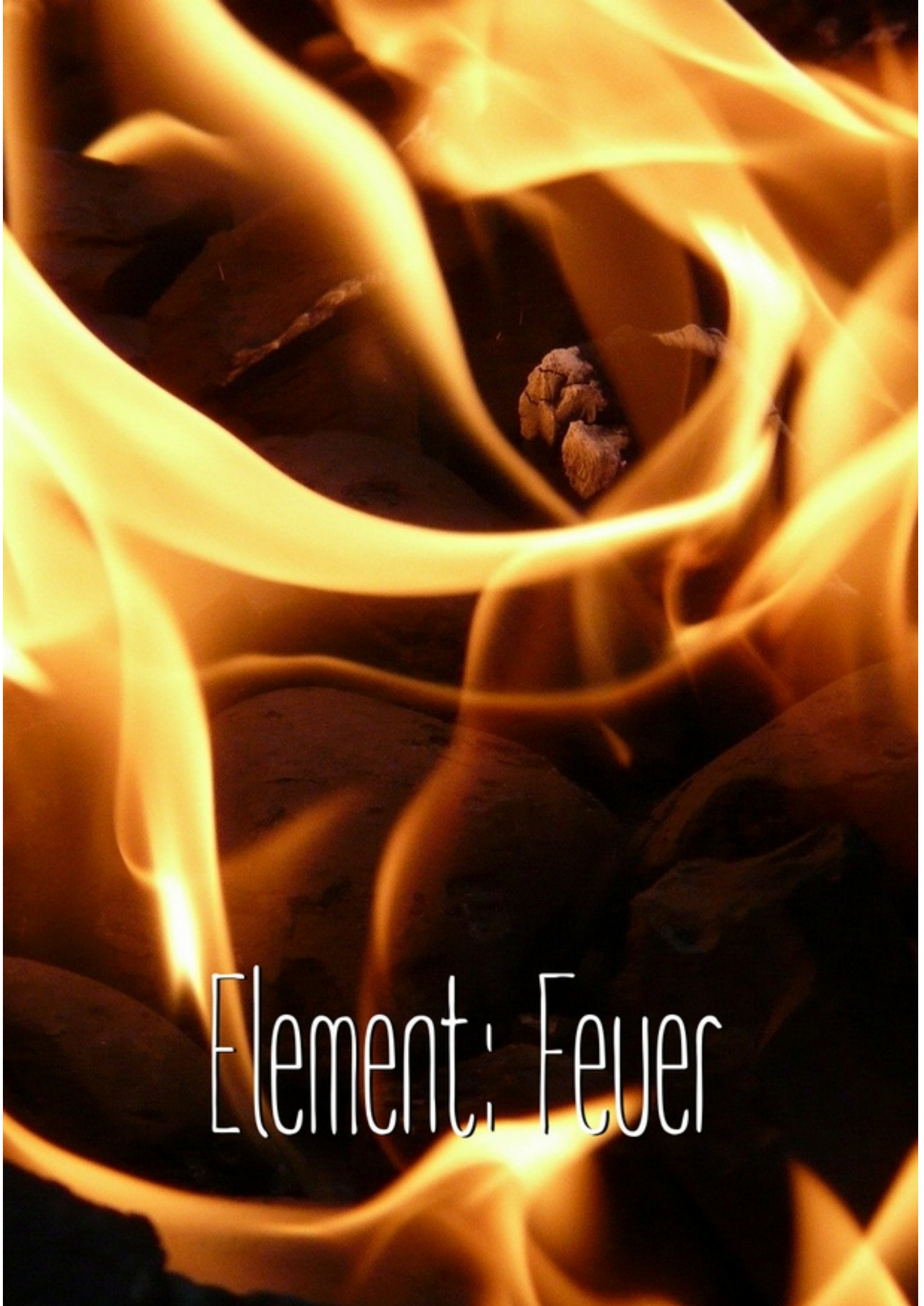
Element: Feuer

Element Feuer

Beim Element Feuer wird unser drittes Chakra – das Nabel- oder auch Manipura-Chakra – angesprochen.

Themen wie Selbstbewusstsein, Willenskraft und Mut werden mit diesem Chakra und mit dem Element Feuer in Verbindung gebracht. Ihm wird die Farbe Gelb zugewiesen – ein starkes Sonnengelb – dass dir viel Energie und Antrieb gibt.

Wenn das dritte Chakra blockiert ist, dann fällt es den Menschen schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden und ins Tun zu kommen. Oft stehen wir auch da und wissen einfach nicht, welchen Weg wir nun einschlagen sollen.

Menschen mit einem geöffnete Solarplexuschakra hingegen sind selbstbewusst, antriebsstark und innerlich sehr ausgeglichen. Sie hören auf ihr Bauchgefühl, können sich leicht entscheiden und sie stellen sich ihren Ängsten. Mit Widrigkeiten und Kritik können sie gut umgehen, da sie einfach gefestigt sind.

Diese Yogapraxis kann dir dabei helfen, dein inneres Feuer zu entfachen und herauszufinden, wofür du wirklich brennst!

Das Stundenbild ist für körperlich gesunde Menschen mit Yogaerfahrung geeignet. Die Übungen können aber alle angepasst werden …

Folgende Übungen eignen sich besonders zur Entachung des Feuers:

Um das dritte Chakra zu beleben und das Feuer in dir zu entfachen, eignen sich alle Übungen, die die Bauchmuskulatur stimulieren und kräftigen. Ganz wichtig ist auch Uddiyana Bandha und die Feueratmung. Und natürlich der Sonnengruß, der aufgrund seiner unglaublichen Vielfältigkeit jedes einzelne Chakra in irgendeiner Form anspricht.

Pranayama: Feueratmung

Diese Atmung ist eine der aktivierendsten Atemformen im Yoga. Sie betont gleichermaßen Ein- und Ausatmung und kann mit etwas Übung ein echter Fettkiller sein! Außerdem ist sie besser als Kaffee, um morgens aus dem „Quark“ zu kommen. Mit der Feueratmung kannst du mal richtig Dampf ablassen! Genau die richtige Atmung, um dein Manipura-Chakra so richtig durchzuwirbeln und „Feuer“ in deiner Mitte zu entfachen!

Auf geht’s: Finde einen Sitz für dich angenehmen Sitz und richte dich gut aus. Entspanne die Atmung und lausche erst mal eine kleine Weile ihrem Kommen und Gehen. Für die Feueratmung atmest du dann in gleicher Intensität schnell und rhythmisch durch die Nase ein und aus. Beginne erst mal mit wenigen Atemzügen und steigere dich dann langsam. Während der Ausatmung setzte unbedingt Mulah Bandha und Uddiyana Bandha!

Matangi Mudra

Die Finger verschränken sich, bis auf die Mittelfinger und die Daumen, die du ananander nimmst. Die Daumen zeigen zum Chakra, die Zeigefinger zeigen nach oben. Sie symbolisieren den Weg des Feuers „Agni“ - das Lebensfeuer.

Einstieg in die Stunde / Anfangsmeditation

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 deiner Körpermitte.

Hier, ein paar Zentimeter über dem Nabel, befindet sich dein drittes Chakra, das Manipura Chakra. Nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke mit jeder Einatmung leicht

wölbt und wie sie mit der Ausatmung sanft noch innen fällt.

Visualiere hier in diesem Bereich ein schönes kräftiges goldgelbes Licht. Verweile einen Augenblick bei diesem Licht und gib ihm soviel Aufmerksamkeit und Kraft, wie es gerade geht.

Das dritte Chakra ist mit dem kraftvollsten aller Elemente verbunden: mit dem Feuer! Feuer ist Leidenschaft pur. Passion! Es unterstützt uns dabei, unsere Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Wir brauchen Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein und Willensstärke, damit unsere Wünsche und Träume keine Luftschlösser bleiben.

Nimm jetzt einmal deine Hände ins Matangi Mudra. Die Finger verschränken sich, bis auf die Mittelfinger und die Daumen, die du ananander nimmst. Die Daumen zeigen zum Chakra, die Zeigefinger zeigen nach oben. Sie symbolisieren den Weg des Feuers „Agni“ - das Lebensfeuer.

Spüre jetzt tief in dich hinein. Wofür bist du Feuer und Flamme? Wofür brennst du wirklich? Was möchtest du gerade schaffen? Spüre auch die Kraft, die du aufbringen kannst, die Kraft, die in dir ist, um genau das zu tun, das zu erreichen, wofür du brennst! Spüre dieses kraftvolle lodernde Feuer in dir und nimm es mit in deine Yogapraxis hinein …

Asana-Praxis

Die Asana-Praxis einer Feuerstunde ist kraftvoll und herausfordernd. Es soll Wärme entstehen, um das innere Feuer zu entfachen. Hierbei helfen Übungen für die Köpermitte, Ganzkörperübungen wie das Brett oder der Salamander und auch die Feueratmung oder Kapalabhati. Kriegerpositionen helfen ebenfalls und hier kannst du wunderbar auch das Willensmudra anbringen. Die Teilnehmer können die Position länger Halten und mit dem Matangi-Mudra ihr Ziel anvisieren.

Shavasana / Geführte Meditation zum Element Feuer

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 …

Zünde jetzt in deiner Vorstellung eine Kerze an und visualisiere die Flamme, so gut es dir möglich ist.w

Blicke einfach eine Weile in die Flamme.

Bemerke, wie sie sich durch kleine Luftzüge bewegt und entspanne dich immer mehr.

Atme tief ein und aus, genieße das Gefühl einer neuen Leichtigkeit, die dich immer mehr umgibt.

Du spürst, wie das beruhigende Feuer eine Ruhe in dir ausübt.

Atme ruhig weiter ein und aus.

Lasse nun alle negativen Energien fallen und atme sie bei jedem Atemzug einfach aus dir heraus.

Lausche nun auf deinen Atem und auf deine Umgebung.

Vielleicht kannst du den Geruch des Feuers wahrnehmen.

Lausche auf das Knistern oder Knacken der Flamme.

Entspanne dich dabei immer mehr. Atme ruhig, lasse nun auch alle negativen Gedanken los und höre nur noch auf dich selbst, auf deine eigene Mitte.

Spüre nochmal tief in dich rein. Wofür brennst du wirklich?

Visualisiere, dass du in einem Meer aus Feuer stehst. Ein Feuer, dass dich nicht verletzt, sondern das dir Kraft gibt!

Nimm mit jedem Atemzug das Feuer, die Hitze in dir auf.

Spüre, wie sich die Flamme in dir ausbreitet.

Erst ganz langsam und dann immer mehr.

Lasse jede Form der Angst los – dieses Feuer möchte dir nichts anhaben. Du kannst dich an ihm weder verbrennen noch ersticken.

Auch wenn du unangenehme Gefühle spüren solltest, atme weiter die Hitze des Feuers ein. Spüre, wie alles in deinem Körper zu brennen beginnt.

Eine neue, ungeahnte Kraft breitet sich aus.

Eine Kraft, die dir Ruhe und Frieden bringt.

Eine Kraft, die dich bestärkt, Schritt für Schritt deinen Weg zu gehen.

Du bist erfüllt von dieser unbändigen Kraft aus Glück, Frieden und Ruhe.

Nimm das bewusst wahr.

Dein Bewusstsein öffnet sich nun vollkommen in Hingabe.

Lass die entzündete Flamme in deinem Körper noch etwas weiter brennen. Entspanne dich in die ruhende Kraft der Flamme hinein.

Atme weiter die Hitze ein und lasse sie dadurch größer und größer werden.

Spüre, wie sie nicht nur in deinem Körper sich ausbreitet, sondern auch um deinen gesamten Körper drumherum.

Du bist nun umgeben von einer Feuerkugel.

Du spürst eine Geborgenheit, die du nur als Kind kanntest. Eine Geborgenheit, eine Sicherheit, die ein Baby im Bauch seiner Mutter spürt. Einfach nur dasein.

Doch es geht noch mehr von dieser Feuerkugel aus.

Fühle dich hinein in das Feuer. Welche Gefühle, welche Emotionen kommen in dir hoch? Was spürst du?

Spürst du eine neue Kraft? Eine neue Energie? Heiße sie willkommen!

Lasse sie durch dich durchfließen – durch den Körper im durch den Geist.

Genieße noch einen Augenblick diese ruhende, kraftvolle Energie im hellen Licht deines Seins in deinem Shavasana.
(Pause)

Dann spürst du, dass es Zeit wird zurückzukehren.

Lösche langsam die lodernde Flamme in dir und spüre, wie die Feuerkugel um dich herum immer kleiner wird.

Atme nun die Hitze wieder aus und mit ihr alle Sorgen, alle Zweifel und jene Ängste, die dich davon abhalten, das zu tun, wofür du wirklich brennst.

Du weißt jetzt, dass du eine unbändige Kraft in dir hast, die dir dabei hilft, alles zu erreichen, was du wirklich möchtest.

Und du kannst dich jederzeit wieder mit dem Feuer in dir verbinden kannst, wenn dich doch mal wieder Zweifel oder Ängste aufsuchen sollten.

Gestärkt und voller Zuversicht und Vertrauen zu dir selbst kommst du langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Spüre in deinen Körper hinein und beginne, ihn mit kleinen, sanften Bewegungen zu wecken […]

Sitz im Oberbauch

Selbstvertrauen

Sehsinn

Solarplexus

-Manipura- Chakra

Stadt der Juwelen

PERSÖNLICHKEIT

Selbstkontrolle

Macht

Mars

Element Feuer

Willenskraft

Entwicklung des Ichs

DURCHSETZUNGSKRAFT

Ich bin stark und in meiner Mitte

Ich liebe das Leben