



Dhyana Bodha (easy)

Eine sanfte Sequenz im Liegen, komponiert aus Asana (Körperarbeit), Pranayama (Energiearbeit) und Dharana (Arbeit am Geiste), die zu Harmonie und innerer Stille führt - in jenen Zustand, in dem Meditation (Dhyana) erwachen (Bodha) kann.

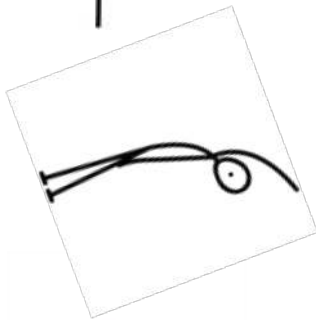
Bei Dhyana Bodha handelt es sich um ein Arrangement aus wichtigen Techniken verschiedener spiritueller Traditionen fein abgestimmt und progressiv aufgebaut.



- 1.) 5min Shavasana (Rückenentspannungslage)
Atmen im 4eck



- 2.) 2x3min Supta Udarakashanasana (beide Seiten)
Achtsamkeit darauf richten, wie die Spannung in den gedehnten Körperteilen über das Loslassen weicht.



- 3.) 2x3min Liegende Seitdehnung „Bananasana“ (beide Seiten)
Achtsamkeit darauf richten, wie die Spannung in den gedehnten Körperteilen über das Loslassen weicht.



- 4.) 2x3min Supta Eka Padahastasana (beide Beine, mit Gurt)
Bewusst durch das Nasenloch auf der Seite atmen, auf der das Bein nach oben gestreckt ist.
Erst links (silbernes Mondlicht)
Dann rechts (goldenes Sonnenlicht)



- 5.) 5min Shavasana (Rückenentspannungslage)
Geistige Nasenwechselatmung im Atemdreieck. Links ein zum Punkt zwischen den Augenbrauen (Brumadhya)
Von dort rechts aus
Rechts ein zum Punkt zwischen den Augenbrauen
Von dort links aus
Links ein...



6.) 5min Matsyasana (Fisch), Beine in Baddhakonasana (gebundene Haltung = Schmetterling)
Mit Konzentration auf Anahata (Herzchakra). Weite, Loslassen, Annehmen, mit allem in Liebe verbunden sein / mit persönlichem Mantra arbeiten



7.) 5min Vipareta Karani Asana (unterstützter Schulterstand, mit Kissen)

Bewusstsein auf Energiefluss:

Ein in Muladhara (Wurzelzentrum am Steißbein)
Aus durch die Wirbelsäule zu Anahata (Herzzentrum) fließen
Ein in Anahata (Herzzentrum auf Höhe des Brustbeins)
Aus durch WS und Kopf zu Sahasrara (Scheitelzentrum)
Ein in Sahasrara
Aus zurück zu Anahata
Ein in Anahata
Aus zurück zu Muladhara
Ein in Muladhara...



Sukhasana (einfache Haltung)
oder
Shavasana (Rückenentspannungslage)

oder

8.) 10min Achtsamkeitsmeditation (Körper)

