



A. J. Stäger
Institut für Energiearbeit

Skript Yoga
Onlinekurs „Entdecke dein Energiesystem“

Yoga und Energiearbeit

Ich liebe Yoga seit bald 20 Jahren, insbesondere die Wirkung davon in meinem ganzen Energiesystem. Yoga, als energetisches Wissen, ist mehrere tausend Jahre alt und die Wurzel der meisten energetischen Methoden, die heute vermittelt werden. Die Yoga Session, die zu diesem Kurs gehört, habe ich über mehrere Jahre entwickelt und praktiziere sie selber sowohl in der verkürzten Form, wie in der längeren Version regelmässig. Mein Hauptfokus war es, eine Session zu entwickeln, die energetisch alle 7 Hauptchakren gleichmässig anspricht, die darin gespeicherten Qualitäten anfeuert und es möglich wird, immer bewusster mit den jeweiligen Energiebereichen in Verbindung zu kommen. Das bedeutet, wenn du z.B. die Übungen für das Wurzelchakra praktizierst, dass automatisch das Gefühl von geerdet und im Körper sein angeregt wird oder wenn du für das Herzchakra praktizierst, sich dieser Bereich sowohl nach innen wie nach aussen öffnet, um in Verbindung und Austausch zu gehen, beim sechsten Chakra das klar Sehen angeregt wird usw. Wie du vielleicht schon in den anderen Kursteilen erfahren hast, sind alle Bereiche unseres Energiekörpers miteinander verbunden und in stetem Austausch. Sie ergänzen einander ideal und die Qualitäten bauen aufeinander auf. Unzählige Energieflüsse durchziehen dein ganzes System inklusive deines stofflichen Körpers. Dadurch werden die Qualitäten der einzelnen Chakren, wenn sie gut fliessen, in deinem ganzen Energiesystem verteilt und du findest dann z.B. Erdung nicht nur im Wurzelchakra, sondern auch an jedem anderen Ort in dir. Falls dies nicht der Fall sein sollte, und das geschieht immer wieder im Verlaufe unseres Alltags, gibt dir diese Yogasession eine zusätzliche Möglichkeit, dein System wieder auszugleichen. Bei der Yogapraxis wird nicht nur der stoffliche Körper entspannt und gekräftigt, sondern der ganze Energiekörper. Das Wissen über die energetische Anatomie und wie man Energie im Körper leitet vertieft die Yogapraxis und hilft schneller und dauerhaft neue Körper- und Bewegungsmustern abzuspeichern und das Bewusstsein im ganzen Körper auszudehnen.

Viele Menschen halten in der Yogapraxis den Fokus nur auf die sichtbare Form der Asanas und probieren über äussere Korrekturen den Körper neu auszurichten. Dies funktioniert bis zu einem gewissen Punkt, dann jedoch ist es wichtig die Yogapraxis nach innen zu verlagern. Je mehr ein Mensch beginnt seinen Körper von innen her wahrzunehmen und lernt zu beobachten, wie die Energien während der Praxis in seinem Körper fliessen, umso mehr beginnt sich eine ganz natürliche Ausrichtung von innen heraus aufzubauen. Diese Art der Ausrichtung ist individuell und von Körper zu Körper verschieden. Wird von innen nach aussen praktiziert, öffnet sich der Körper und beginnt sich neu zu formen. Dies kann z.B. gerade auch für Menschen ein Schlüssel sein, die trotz regelmässiger Praxis eine Steifheit oder Unbeweglichkeit im Körper wahrnehmen und diese entweder gar nicht oder nicht dauerhaft lösen können. Wenn der Energiefluss blockiert ist, kann dies auch die Muskeln, Gewebe und Gelenke beeinflussen. Mit der energetischen Yogapraxis öffnen sich die entsprechenden Körperregionen oft.

Energetisch Yoga zu praktizieren ist ganz einfach, oft sogar so einfach, dass wir es übersehen. Dein Körper und dein ganzer Energiekörper ist ein Kontinuum, das du mit deinem Bewusstsein belebst und erforschen kannst. Das Einzige was du brauchst ist Neugierde und Mut, um deinen Körper neu und von innen her kennen zu lernen. Was ist der Schlüssel?

Nimm gerade jetzt, während du diese Zeilen liest wahr, wo du dich als Bewusstsein gerade am stärksten befindest. Bist du mehr im Kopf oder im Herz, im Bauch oder noch an einem anderen Ort? Unabhängig wo du dich als Bewusstsein gerade besonders gut wahrnehmen kannst, schliesse deine Augen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit genau dort. Erlaube dir nun an diesem Ort flüssig und weich zu werden und beginne

deine Aufmerksamkeit im Körper drin nach oben oder nach unten gleiten zu lassen, je nachdem wo du gerade bist. Z.B. vom Kopf hinunterfließen zum Herz oder zum Bauch, oder vom Bauch zum Herz hinauf fließen. Versuche auch in deine Arme und Hände hinein zu fließen, so wie wenn du durch deinen inneren Energiekanal durch deine Arme bis zu deinen Händen fließt und du auch diese Körperbereiche von innen nach aussen wahrnimmst. Nimm auf diese Art verschiedene Bereiche deines Körpers wahr und fühle sie von innen nach aussen. Mache dies ohne den Anspruch zu haben gleich alles wahrnehmen und fühlen zu können. Bleibe neugierig und offen und möglichst wertfrei. Einfach beobachten und anwesend sein.

Es ist ganz normal, dass die einen Bereiche sofort spürbar sind und andere vielleicht noch nicht spürbar sind oder nur ganz wenig. Es kommt mit der Zeit und mit der Übung, dass immer mehr Teile fühlbar werden. Die Wahrnehmungen sind auch nicht jeden Tag gleich. Manchmal gibt es Tage, da funktioniert es auf Anhieb und an anderen Tagen überhaupt nicht.

Wichtig ist, dass du mit deiner Aufmerksamkeit wirklich genau da bist, wo du hinmöchtest. Also nicht mit deiner Aufmerksamkeit im Kopf bleibst und von dort oben wie von aussen auf deinen Körper blickst und so probierst zu fühlen. Das funktioniert in der Regel nicht, weil dein Bewusstsein dann nicht da ist, wo es etwas wahrzunehmen gibt.

Wenn du auf diese Weise praktizierst, wirst du immer mehr Teile des Körpers wahrnehmen können und es wird immer leichter, den Körper auch im Alltag vom Gefühl her ganz zu bewohnen und bei dir zu Hause zu sein. Diese Art des im Körper Seins ist ein Tor in die Gegenwart und damit ein Tor zu deinen Fähigkeiten, deiner Intuition und deiner feinstofflichen Wahrnehmung.

Hinweise für die Yogapraxis

Praktiziere immer liebevoll mit deinem Körper und mache nur so viel, wie sich gut anfühlt.

Sei mit deinem Bewusstsein da, wo du dich bewegst.

Versuche deinen Körper von innen nach aussen wahrzunehmen.

Lasse deinen Atem entspannt fließen.

Hinweise Savasana

Für mich ist Savasana die wichtigste Asana, die Schlussentspannung. Lange Zeit war ich überzeugt, dass man in Savasana alles über Yoga lernen kann, was es zu wissen gibt. Gönn dir diese totale Ruhe von Körper und Geist am Schluss der Yogasession. Nimm deinen Energiekörper als Ganzes von innen nach aussen wahr, erlaube dir flüssig zu werden. Savasana macht den ganzen Energiekörper weich und entspannt, was sich mit der Zeit auch auf die anderen Asanas und Übungen überträgt. Oft überträgt sich dies sogar auf das Körpergefühl im Alltag.

Hinweis Verbindung zu den anderen Übungen im Kurs

Die Yogapraxis lässt sich wunderbar mit den anderen Übungen vom Kurs verbinden. Vielleicht hast du Lust die Yogapraxis mit einem Nach innen Öffnen zu beginnen, oder du machst eine Reise zu deinen früheren ich Formen in Savasana usw. Durch die Yogapraxis ist dein Bewusstsein offen und du bist in deinem ganzen Körper präsent, was die idealen Voraussetzungen sind, um in der Tiefe deine Kräfte neu auszurichten.

Lange Yogasession ca. 30 min

Chakra 1

Knie biegen und strecken
Schütteln
Breit stehen und Knie tief biegen
Schütteln

Chakra 2

Hüfte hin und her pendeln
Hüfte kreisen beide Seiten
Becken kreisen beide Seiten
Squat
Schmetterling

Chakra 3

Links und rechts drehen
Hände zu den Schultern und den Oberkörper nach links und rechts drehen mit der Atmung
Schneidersitz und den Körper vom Boden hochheben
Boot

Chakra 4

Arme über die Seiten öffnen in Kreisform
Lotusmudra
Arme zur Seite öffnen und halten
Herz zur Erde
Kind - Hund der nach oben schaut im Wechsel

Chakra 5

Halsbereich dehnen Kopf nach rechts und links
Halsbereich dehnen Kopf nach vorne und hinten
Hund der nach unten schaut
Stehende Vorwärtsbeuge
Durch den Mund ausatmen

Chakra 6

4 Augenübungen (oben-unten, rechts-links, Kreise beide Seiten, nah-fern)
Kuhgesicht

Chakra 7

Halber Schulterstand
Savasana

Kurze Yogasession ca. 10 min - Schlüsselpositionen für jedes Chakra

Chakra 1

Knie biegen und strecken
Schütteln

Chakra 2

Hüfte kreisen beide Seiten
Becken kreisen beide Seiten

Chakra 3

Hände zu den Schultern und den Oberkörper nach links und rechts drehen mit der Atmung

Chakra 4

Arme über die Seiten öffnen in Kreisform
Lotusmudra
Kind - Hund der nach oben schaut im Wechsel

Chakra 5

Halsbereich dehnen Kopf nach rechts und links
Halsbereich dehnen Kopf nach vorne und hinten
Durch den Mund ausatmen

Chakra 6

4 Augenübungen (oben-unten, rechts-links, Kreise beide Seiten, nah-fern)

Chakra 7

Savasana