



YOGAMĀLĀ

MANUELA KIMMERLE

Internet: www.yogamala-mk.de • E-Mail: info@yogamala-mk.de

tattva bhūta

Bewusst-sein in den Elementen



„Die Welt besteht aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther.
Die ersten vier sind irdischer Natur, das fünfte erfüllt den Himmel.“

Aristoteles

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten und die Verantwortung über dich selbst liegt bei dir.

Übungen



2 min.

tadāsana
Gleichmäßige Ausrichtung im Stehen

tattva bhūta

Bewusst-sein in den Elementen
(Variante)



Der Yogaflow „tattva bhūta“ bringt Dich in eine wohlige Balance deiner Elemente.

Betrachten wir die alten griechischen Philosophen, sie besagen, dass der Makrokosmos (die Welt) aus den Elementen Erde/ Wasser/ Feuer/ Luft & Äther, sowie auch der Mikrokosmos (der Mensch) aus allen Elementen besteht.

Die Elementen-Lehre finden wir in vielen verschiedenen Philosophien (Indischen wie Sāṃkhya, Patañjali, Kośha Modell, im Āyurveda, Tantrismus, etc.) auf geringfügiger und unterschiedlichster Art und Weise, aber im Grundsatz sind sie sich doch alle einig. Warum sind diese Lehren so bedeutend für dich? Sie stärken deine Wurzeln, deinen natürlichen Trieb und deinen Halt zur Natur. Sie geben dir Kraft und Freiheit deinen inneren Frieden in jeder Lebenslage auf dieser Welt zu finden.

Yoga mit den Elementen führt dich zur Ur-Liebe zu dir selbst.

Beginne die Übungsreihe mit dem Erd-Element, weil es für uns westliche Menschen am einfachsten zu erspüren ist.

Übe den Yogaflow achtsam und langsam mit viel Spürarbeit.

Die Übungsreihe beginnt im Erd-Element ☉ zur linken Körperseite.

Im zweiten Durchlauf beginne mit dem Element Äther ☊ zur rechten Körperseite.

Dein Atem fließt frei und verweile in jeder einzelnen Übung bist du eine wohlige Balance in dir spürst.

Sei ganz in deinem / allen Elementen.

☉ Erde ☊ Wasser 🔺 Feuer ∞ Luft ☊ Äther



2 min.

Nachspüren

