

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Coronavirus zwingt uns in die Stille. Es zeigt:

Ohne Gesundheit geht gar nichts – nicht mal die globale Wirtschaft.

Es ist gelebte Evolution in unserem Gehirn – mit dem was bei vielen von uns passiert. Als Yogalehrerin des klassischen Yoga bin ich nicht nur die Kompetenz für Prävention, sondern auch für den menschlichen „Ausnahmestand“. Sehr gerne zeige ich Ihnen hierzu die wesentlichen Punkte unserer inneren Struktur auf.

Also machen wir uns mal in aller Ruhe bewusst, was in uns, evolutionär bedingt, passiert:

- **GEFAHR!** Unser Reptiliengehirn erwacht im Turbo – Boost zum Leben:
„Rette dein Leben!“ Dabei ist es unserem Gehirn egal, wie real die Gefahr tatsächlich ist. Die Reaktion ist in erster Linie dazu da, das Leben – Mensch, Tier, Pflanze – vor dem Tod zu schützen.
- Der Rest unseres Gehirnes (also die beiden anderen Gehirne) machen sofort mit. Es wird alles an Chemiecocktail ausgeschüttet, was der Körper hergibt.
„Denken verboten – Flucht erlaubt!“
Es geht um den Erhalt des Lebens! (Flight or Fight)
- Emotionen kommen mit hinzu. Die Mutter aller Ängste ist die Todesangst. Sie nährt alle anderen Ängste, wie z. Bsp. Existenzangst, Angst es nicht zu schaffen, Angst wie es weiter gehen soll. Ferner entsteht das Gefühl der Machtlosigkeit, die in Aggression enden kann, die sogenannten Bedenken – auch vor Neuem, Einsamkeit, usw.
- Großes Thema ist das Aushalten müssen – nichts tun zu können. Eine GROßE Übung – denn bisher hatten wir immer Gründe und Anlässe, nicht Aushalten zu müssen.
- Wirre Gedanken kommen hinzu: Was soll ich tun? Ist das richtig, ist jenes richtig? Wie geht es weiter? Was sagen die Leute? Genervt sein, usw.
- Eine Flut von negativen Presseinformationen tun ihr übriges.
- Eventuell kommt die familiäre Situation noch hinzu, das was andere erzählen, und...und...und...
- Es ist mehr denn je ein reagieren als agieren.



CarolineAnneHagel
YOGA ANTARYĀMIN

All das beschriebene ist unruhiger Geist. Das hindert uns daran, einen klaren Gedanken zu fassen. Dies ist aber notwendig, um gerade jetzt die richtigen Entscheidungen zu fällen – Handlungsfähigkeit zu spüren!!! Wie komme ich in eine neue Qualität?

CUT

Die Lösung

Es bedarf als aller erstes einen ruhigen, klaren Geist und Emotionen. Gerade dann, wenn Sie mit Ihrer Existenzsicherung alle Hände voll zu tun haben.

NEHMEN SIE SICH DIE ZEIT für die Übung!

Für Ihre Gegenwart und Zukunft

START für die Übung

- ✓ Machen Sie sich bewusst, dass die o. g. Prozesse evolutionär sind.

DAS IST SO!

Stimmen Sie dem uneingeschränkt zu!

Denn wir alle sind 100% Natur und unterliegen den Gesetzen der Natur. Die Natur hat in unserem Reptiliengehirn seit bestehen der Menschheit nichts verändert.

Angst dient dem Schutz des Lebens –

LEBEN IST WERTVOLL!



CarolineAnneHagel
YOGA ANTARYĀMIN

Die Macht der positiven Gefühle

- ✓ Schauen Sie ganz bewusst auf das, was Sie haben, wie: Essen, Trinken, Wohnung, Familie und Freunde, die Sonne scheint usw.
- ✓ **Sie können beides: Weinen und LACHEN!**
- ✓ Üben Sie sich darin, sich selbst zu lieben, Freude an der eigenen Lebendigkeit zu haben, sich wertzuschätzen, Mitgefühl gegenüber sich selbst haben und auch Verständnis.
- ✓ Das gleiche üben Sie mit den Menschen, die Sie im Moment umgeben, zu denen Sie Kontakt haben.
- ✓ Setzen Sie sich innerhalb Ihrer Familie zusammen an den Tisch, essen Sie gemeinsam, reden Sie – auch darüber, wie es Ihnen geht, spielen Sie. Machen Sie es sich einfach schön.

DAS DARF MAN – AUCH WÄHREND EINER KRISE!!!

Hier ein tolles Spiel:

Jemand vergibt ein positives Wort für den Tag, z. Bsp. Humor. Nun gilt es alles zu kommunizieren (Wort, Bild, Geste), was einem tagsüber dazu begegnet.

- ✓ Genießen Sie ganz bewusst die Zusammengehörigkeit und ihr soziales Umfeld. Sprechen Sie auch darüber.



CarolineAnneHagel
YOGA ANTARYĀMIN

Praxis

zur Beruhigung des Nervensystems

Das Üben mit Atem und eingebundenen Körperbewegungen beruhigt das Nervensystem. Dies können Sie alleine oder auch zusammen üben. Jemand führt durch die einzelnen Schritte, die anderen üben. Jeder ist mal dran – es sind alles wertvolle Erfahrungen. Die Stille, innerhalb des engsten sozialen Umfelds, ist wohltuend für alle. Hier kommt eine kleine Übung, die Sie 6 Minuten am Tag in die Stille führt.

1. Zum Einstieg:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Wirbelsäule und Scheitelpunkt sind nach oben aufgerichtet, in dem Maße wie es für Sie möglich ist. Legen Sie die Hände entspannt an den Bauch, so dass sich die Mittelfinger am Bauchnabel gegenüber liegen.
- Stellen Sie sich die Zeit auf 2 min. ein. In dieser Zeit sind Sie mit Ihrer vollkommenen Aufmerksamkeit bei der Atembewegung Ihres Bauches.

Genießen Sie die Stille!!!

- Während Sie üben, stellen Sie sich selbst die Frage: "Wie geht es mir im Moment? Was nehme ich bei mir wahr?"

2. Dann eine kleine Körperübung im Sitzen:

- Lassen Sie den Einatem kommen und während dieser fließt, führen Sie sanft die gestreckten Arme über vorne oder die Seite nach oben.
- Dort atmen Sie aus und ein. Die Arme bleiben oben und dabei gestreckt.
- Lassen Sie den Ausatem kommen und während dieser fließt, senken Sie sanft die gestreckten Arme nach unten zurück an den Bauch.
- Hier atmen Sie bewusst ein und aus.
- Dann beginnen Sie von neuem –

Die ganze Übung bitte 2 Minuten üben. Dabei sind Sie mit Ihrer vollkommenen Aufmerksamkeit beim Spüren des Atems und der Bewegung.



CarolineAnneHagel
YOGA ANTARYĀMIN

3. **Abschlussübung:**

- Es ist die gleiche Übung wie zum Einstieg über die gleiche Dauer.
- Während Sie üben, stellen Sie sich selbst die Frage:“ Und wie geht es mir jetzt?“

Genießen Sie die Stille danach!!!

Dies, solange Sie möchten.

Ich wünsche Ihnen nun einen klaren, ruhigen Geist und ruhige Emotionen. Ich wünsche Ihnen die richtige Intuition für Ihre zukunftsweisenden Entscheidungen.

Für Fragen bin ich gerne für Sie da. Denn ich habe die Kompetenz und einen wertvollen Erfahrungsschatz hierzu.

Ihre Caroline Anne Hagel
Yogalehrerin BDY / EYU und VYM
Lehrerin für Samyama Integrale Yogameditation®