

Sei wild – tanze den HAKA, den wilden Tanz der Maoris

Möchtest Du Dich einmal in Deiner ganzen Wildheit und Entschlossenheit zeigen, doch traust Dich nicht, Dich Deiner ungezähmten animalischen Kraft zu stellen?

Bist Du der Meinung, dass es sich nicht schickt, laut und temperamentvoll daherzukommen, um gehört und gesehen zu werden?

Glaubst Du, der Mensch befindet sich auf einer Entwicklungsstufe, auf der sich martialisches Auftreten einer spirituellen Entwicklung und einem Leben in der Liebe diametral entgegenstehen?

Der manifestierte, aufrecht stehende Mensch ist das Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Fest verwurzelt mit der Erde kann er im Laufe seines Lebens in ungeahnte Höhen aufsteigen. In ihm schwingt das gesamte Universum – in all seinen Facetten und mit all seinen Möglichkeiten. Auf subtiler Ebene hilft ihm sein Chakrasystem, sich sowohl die instinktiv-animalischen, als auch mit fortschreitender Entwicklung und Reife die intuitiv-feingeistlichen Energien zu Nutze machen.

Das Chakrasystem, wie es in der Kundalini Yoga-Tradition nach Yogi Bhajan gelehrt wird, besteht aus 7 Hauptchakren und der Aura als 8. Chakra. Die 7 Chakren sind entlang der Wirbelsäule in einem parallel dazu verlaufenden feinstofflichen Kanal – der Shushumna – angeordnet. Die Energien dieser Chakren haben unterschiedliche Qualitäten, von statisch bis höchstflexibel. Mit dem Durchleben, dem Öffnen dieser einzelnen Chakren entfaltet sich der Mensch mehr und mehr, im Idealfall zu höchster Vollkommenheit.

Leider ist der Energiefluss durch die einzelnen Chakren oftmals gestört, es fließt zuviel oder zu wenig Energie, so dass das ganze System aus der Balance gerät. Nach außenhin kann sich diese energetische Störung in Körper und Psyche manifestieren.

Während meiner Arbeit als Yogalehrer für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, und auch im alltäglichen Leben, treffe ich immer wieder auf Menschen, die sehr viel Wert darauf legen, im Herzen (4. Chakra-Herzchakra) zu sein bzw. sein zu wollen und unermüdlich daran arbeiten, Gutes zu tun, um gesehen, anerkannt und geliebt zu werden. Sie vermeiden tunlichst alles, was irgendwie schlecht sein könnte. Sei es, um den guten Ruf nicht zu gefährden, sei es, um sich selbst gerecht zu werden. Sei es.... Es gibt soviel Gründe, wie es Menschen gibt.

Meditation und spirituelle Praxis sollen das Leben leicht machen, die Herzenergie fließen lassen. Dies hat durchaus seine Berechtigung und kann angesichts der Geschehnisse um uns herum nicht genug gewertschätzt werden. Und doch haben oftmals gerade die Menschen, die soviel Gutes tun und nächstliegend unterwegs sind, große Schwierigkeiten mit Selbstannahme und Selbstliebe. Doch nur daraus kann wahre Liebe, universelle Liebe sich gründen. Das ist der Punkt.

Die Verleugnung des animalischen Teils im Menschen (Chakra 1 - 3) führt dazu, dass er sich von seiner Herzenergie trennt, denn der Weg der Chakraenergie führt erst einmal von unten nach oben. Versucht er, sich und seine Handlungsweisen mit dem Geist (Chakra 5 -7) zu verstehen und zu beeinflussen, wird er vielleicht nicht scheitern, doch ist der Weg von oben ins Herz ungleich schwerer.

Ich möchte Dir die Wirkweise der unteren 3 Chakren detailliert darstellen und dir anhand verschiedener Yogaübungen aufzeigen, wie du das jeweilige Chakra aktivieren und harmonisieren kannst.

Ich möchte Dir verdeutlichen, dass das Verständnis und im besten Fall das harmonische Erleben dieser als schlecht, unsauber oder egoistisch betrachtete Energien des sogenannten unteren Dreiecks unabdingbar ist für deine vollkommene Entwicklung und Entfaltung. Es bildet die Basis auf der Liebe gedeiht.

Um sicher und erfolgreich auf seinem Weg wandeln zu können bedarf es Urvertrauen (Erde), Lebenskraft (Wasser), Motivation (Feuer). Sind diese drei Elemente gemeistert, kann die bedingungslose Liebe (Luft) auf fruchtbaren Boden fallen und sich die Türen in neue Welten, noch ungeahnte Welten öffnen.

Wenn Dir die eigentlichen Qualitäten dieser Energien bewusst werden, Du sie erfährst und als einen Teil von Dir annehmen kannst, wirst Du einen HAKA tanzen, wie Du ihn noch nie getanzt hast. - denn Du wirst den besten Tanzpartner in Dir finden.

Das verspreche ich Dir.

HAKAyo !

Wir freuen uns auf Euch.

Euer Hans-Heinrich

SchlangenAuge FriedensBauch

TreuHerz FeuerLende

1. TaihaTräger des Berliner EngelWolf-Schwarms und

Eure Daniela HeldenHerz

Juhu Mu

Königin der Büffel

Daniela und Markus

Datum: Fr.: 01.11 18:30 - 21:30

Sa.: 02.11 09:00 - 18:00

So.: 03.11 09:00 - 16:00

Ort: Yoga Mitte Koblenz , Rizzastr. 5

Investition: Komplettes Wochenende inkl. Wasser, Tee, Kaffee und kleinen Snacks
abgestimmt auf die Chakra – Farben. 188,88 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Beiträge zum Buffet

Anmeldung unter: dbl@he-al.de in Schriftform, dein Platz ist gesichert nach einer
Anzahlung von 50,00 € bis spätestens 10.10.19.

Wegen Übernachtungsplätzen mit Schlafsack gegen kleinen Obulus kontaktiere uns unter
02604 – 39 80 559 oder oben genannter Mailadresse.