

Alexander Pasterk
Villacher Str. 25/4
9020 Klagenfurt
Tel.: 0650 / 358 7 853
E-Mail: Yoga_Sami@yahoo.com

An das
Universitäts-Sport-Institut
Hrn. MMag. Bernhard Seebacher

Klagenfurt, 27. Okt. 2023

CHAKRA-YOGA: Studio: 1,5 Hybrid-Einheit, Fr., 14:45-16:15 Uhr

Zum Aufbau von Muskeln, Beweglichkeit u. Geist in unzähligen Bereichen

- **Beschreibung des Yoga-Kurses**
- **Inhalte**
- **Programm des Kurses**

Hallo Bernhard!

Ich übersende hiermit das Konzept und Inhalt des Chakra-Yoga-Kurses.

Chakren sind überaus wichtige psycho-energetische Bewusstseins-Zentren des Körpers und beeinflussen unsere Zellen, unsere Organe, unsere Hormone und wirken sich auch auf unsere Gedanken, Gefühle und geistigen Fähigkeiten aus. Daher stehen Chakren in vielfältigster Hinsicht in einem sehr großen Zusammenhang mit unserem Geist, unserem Bewusstsein und unserem Körper sowie mit sämtlichen Funktionen in ihm.

Wir befassen uns bei Chakra-Yoga neben den ca. insgesamt sogar 88.000 derartigen Energie-Zentren des menschlichen Körpers in erster Linie mit den 7 Haupt-Chakren entlang des Rückgrats. – Beginnend mit dem 1. Chakra am unteren Ende unserer Wirbelsäule und endend mit dem 7. – dem Kronen-Chakra – auf unserer Schädeldecke.

Jedes Chakra steht u. a. für ganz bestimmte Eigenschaften. **Da Chakren aber psycho-energetische Bewusstseins-Zentren sind,** wirkt sich die Stärkung eines Chakras nicht nur immer stärkend auf das dementsprechende Chakra aus, sondern auch dahingehend, dass sich die Eigenschaften, die uns aufgrund eines schwachen Chakras vorher gefehlt haben, nach der Stärkung des Chakras ins Positive umdrehen. – Dadurch **kann sich dann auch unser psychischer Verfassungs-Zustand verbessern.** - Wie z. B. Depressionen, die bspw. sehr stark mit einem schwachen 1. oder 2. Chakra in Verbindung stehen können.

Zudem verläuft durch unsere Wirbelsäule bekanntlich **auch unser Zentrales Nervensystem.**

Es stellt somit szsg. die wichtigste Lebens-Ader des menschlichen Körpers dar.

- Die 7 Haupt-Chakren entlang der Wirbelsäule stellen zugleich die Energie-Zentren dieser Lebens-Ader dar.

Man kann daran also schon sehen, dass **die Stärkung dieser Energie-Zentren** – dass die Stärkung **dieser Chakren** – somit u. a. auch **die Arbeit des gesamten Nervensystems verbessert und dadurch** (neben nahezu unzähligen weiteren Vorteilen) **auch alle körperlichen und geistigen Prozesse, die u. a. über die Nerven ablaufen.**

Durch die Ausbildung der Chakren, wird aber **auch** unsere Aura (das **elektromagnetische Energiefeld** um uns herum), **gestärkt**. - **Dadurch können uns negative Gefühls- und Gedankenkräfte aus unserer Umwelt nicht mehr so leicht erreichen.**

Andererseits kann man durch eine positive und starke Ausstrahlung auch Positives aussenden und so z. B. Mitmenschen positiv beeinflussen.

Chakra-Yoga lässt sich zwischen Hatha (körperlichem) und Kundalini-Yoga eingliedern, indem es einerseits **sehr gute körperliche: BEWEGUNGS-, GESUNDHEITS- und STRETCH-, als auch überaus effektive MENTALE ÜBUNGEN** in sich vereint.

Zudem wird darüber hinausgehend **eine Variante des Sonnen-Grußes einstudiert**. Dieser setzt sich aus zumindest 18 yogischen **Einzel-Übungen** zusammen, **die wir nach und nach** kennen lernen und **zu einer Bewegungs-Sequenz zusammensetzen** werden, **um** auch hierdurch zahlreiche (**auch latente**) **Muskeln zu aktivieren** und unseren **Geist** zusätzlich **anzuregen**.

Insgesamt wird hier also sowohl körperliche Gesundheit, als auch spirituelle Weiterentwicklung hervorgerufen, was für das gesamte Leben einen äußerst großen Nutzen darstellt. Außerdem lässt sich **hierdurch das Energie-Niveau des Menschen enorm erhöhen**, und die **Beweglichkeit des Körpers wird wieder hergestellt, sowie Muskeln aufgebaut**.

Durch diese körperlich-geistigen Übungen werden unser Körper und unser Geist somit also rundum fit erhalten.

INHALTE :

Bei den Inhalten lege ich Hauptaugenmerk, auf:

☉ **Asanas – Körperhaltungen**

- Zur Bewusstwerdung und Stärkung der einzelnen Chakren;
- Um Blockaden abzubauen und Energie-Wege aufzumachen;
- Zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit;
- Zur Stärkung und zum Aufbau der Muskulatur;

☉ **Übungen für den Rücken**

Um die Haltung zu verbessern und Schwächen und Schmerzen abzubauen;

☉ **Bewusstes Atmen**

Durch Yoga erlernen wir Kontakt zu feineren Energien (insbes. zu Prana, auch als Chi oder Äther bekannt) aufzunehmen und dieses gezielt für unsere Entwicklung und unsere eigenen Anforderungen einzusetzen;

☉ **Visualisierungen und Auto-Suggestion**

Verinnerlichung universeller Energie / Nutzbarmachung innerer Energien;

☉ **Techniken, um die Aura zu stärken**

Stärkung des elektromagnetischen Energiefeldes um uns herum;

☉ **Reinigende Übungen**

Um seinen Körper und Geist von Negativem zu befreien;

☉ **Mental - stärkende Übungen**

Anhand denen man über sich hinaus wächst;

☉ **Theorie, Philosophie**

Erörterungen der Materie

Es **werden** pro Semester um die **150** entspannende, kräftigende, wirkungsvolle und praktisch anwendbare **Übungen vermittelt, die unseren Geist und unseren Körper stärken.**

Zudem gibt es ein umfangreiches **Begleit-Skriptum**, das ich den TeilnehmerInnen zur Verfügung stelle, damit ihnen die Materie Yogas noch begreiflicher wird.

PROGRAMM:

In diesem Kurs werden der Reihe nach systematisch die 7 Haupt-Chakren aufgebaut und trainiert. So werden jedem dieser Chakren Programme gewidmet, die jeweils spezifische Übungen enthalten, die stärkend auf das jeweils aktuelle Chakra einwirken.

Hierbei beginnen wir mit dem Basis-Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule und enden am Kronen-Chakra auf der Schädeldecke. – Dabei beinhaltet eine Stunde ca. 20 Übungen.

Durch Yoga und Meditation lassen sich **Menschen** einerseits:

- **Rauf-Bringen**, um auch mental Kampf-Sport-Größe zu erreichen (- und so **über sich hinauszuwachsen...**);
- aber auch **Runter-Bringen**, um über mentale Stärke, **Stress und Anspannung leichter bewältigen** zu können.

Dadurch kann man die eigenen Kräfte und Gedanken besser auf Ziele konzentrieren, um ganz bei der Sache zu sein und dem Ziel: Sieg u. Selbstbeherrschung zusätzlich näher zu kommen.

Dies lässt sich sowohl **im Sportbereich, als auch im gesamten Leben anwenden.**

Darüber hinaus kann durch Chakra-Yoga auch **demotivierten Menschen geholfen** werden, die an leichten psychischen Disharmonien (wie Perspektivlosigkeiten, leichteren Depressionen, Lethargien,...) leiden, ihre **Selbst-Motivation** und **ihren Selbst-Wert** wieder **zu erhöhen.**

Die **meditative Schärfung unseres Geists vereinfacht** es, sich auf Inhalte zu fokussieren.
- So auch auf das, was man im **Arbeits-Leben** zu leisten, oder was man während des **Lernens** zu verinnerlichen hat. – Chakra-Yoga ist mit körperlich-geistigem Sinn und eine ebensolche Disziplin.

Durch Chakra-Yoga wird das Selbstbewusstsein gestärkt - und dadurch auch das Selbstvertrauen. – **Durch mehr Selbstvertrauen wird auch die Erreichung hoher Ziele möglich.** Zudem werden **durch Yoga die eigenen Ressourcen extrem gesteigert** und effizienter genutzt.

Bei diesem Yoga-Kurs wird sehr VIEL WERT darauf gelegt, DASS DIE TEILNEHMERINNEN DIE PRINZIPIEN YOGAS VON GRUND AUF ERLERNEN, sodass sie diese auch jederzeit vorteilhaft zur Anwendung bringen können. – Man findet dadurch zu einer besseren Gesundheit, einer besseren Beweglichkeit und gewinnt durch Yoga darüber hinaus auch tiefgreifende Erkenntnisse.

Die Techniken, die in meinem Kurs vermittelt werden, bringen auf mannigfaltigste Weise Nutzen und bieten einerseits StudentInnen, aber auch Angestellten, sowie jedem Stärke und Sammlung. Somit wird hierdurch gesamtheitlich körperliche, als auch geistige Fitness hervorgerufen.

Da der Kurs mit 1,5 Einheiten stark an Qualität zulegen konnte, weil wir hierdurch gleichzeitig um die 50 % mehr Übungen unterbringen können, als zuvor, bitte ich sehr darum, diesen Kurs weiterhin mit 1 ½ Einheiten vorzusehen. – Vielen, herzlichen Dank!

Mit lieben Grüßen und alles Gute und gesund bleiben!

Alexander Pasterk