



Anleitung

Diese Übungs-Karten repräsentieren die im Yoga und Tantra formulierten Felder der Persönlichkeit. In diesem System geht man davon aus, dass jeder Mensch über alle diese Felder verfügt und je nach Anlage, Persönlichkeit und Lebenssituation in einigen der Feldern überwiegend seine Ressourcen hat und in anderen Feldern auf Widerstände, Probleme oder Stress stößt. Aus diesen Gründen sind diese Karten als Polaritäten aufgebaut, indem sie zwei Begriffe mit sich führen. Während der eine Begriff die Stärke benennt, damit diese weiter gestärkt werden kann und auch weiterhin als wertvolle Ressource zur Verfügung steht, formuliert der andere Begriff einen möglichen Stressaspekt des Feldes, dessen Regulation zu mehr Entspannung führen kann.

Zunächst geht es darum anhand der Bilder und der Wort bei sich zu schauen, welche Begriffe oder Karten resonieren. Resonanz kann sich darin ausdrücken, dass die Karte direkt ins Auge springt, aber auch dadurch, dass wir sie fast nicht wahrnehmen. Dieser Schritt liegt ganz in Ihren Händen und kann ganz spielerisch und intuitiv begangen werden. Halten Sie die Karte dann in den Händen, schauen Sie, welcher der Aspekte den der ist, der Sie angesprochen hat. Und dann entscheiden Sie ob Sie von der Kraft gerne mehr hätten, oder ob Sie ihren Gegenspieler regulieren möchten. In der Anleitung finden Sie dann unter den Begriffen „Verstärkung“ und „Regulation“ die Wahrnehmungs- und Ausführungsdetails, die Ihren Fokus dann unterstützen.

01: Geborgenheit und Angst

Die Ruhe bewahren oder den Raum verlassen. Wieviel Vertrauen legen wir in uns selbst und in die täglichen Prozesse des Lebens.

02: Genuss/Sucht

Dinge laufen oft anders als geplant und stellen wechselnde neue Anforderungen. Den Spannungsbogen finden zwischen Genuss an der Flexibilität und Burn-Out.

03: Lebenskraft/Dominanz

Ideen in die Tat umzusetzen und sichtbare Ergebnisse erzielen. Wie erreichen wir diese Ziele mit Kraft und Rücksicht.

04: Empathie/Selbstaufgabe

Immer ein Ohr für andere, aber selten für sich selbst. Können wir lernen beides zu schaffen und wenn ja, wie sagt man nein.

05: Klarheit/Striktheit

Organisieren erfordert Klarheit und führt in Stresssituationen und je nach Persönlichkeit manchmal zur Striktheit.

06: Intuition und Größenwahn

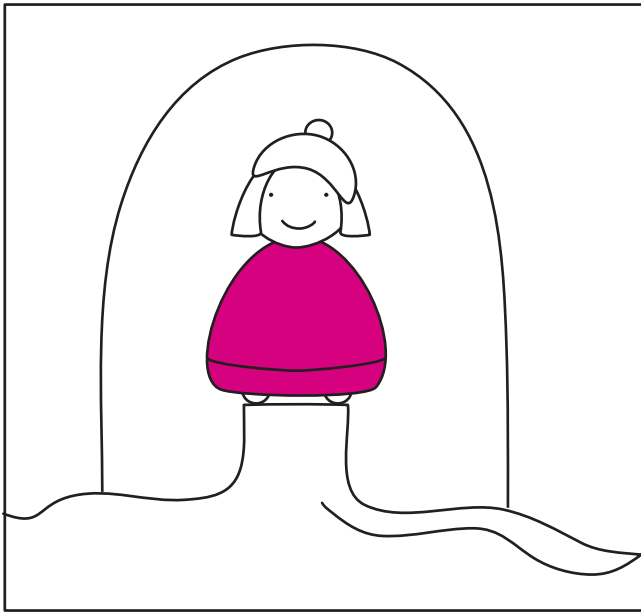
Gerade in kreativen Prozessen, die die Vision betreffen liegen diese beiden Größen dicht beieinander. Der Tanz auf Messers Schneide.

07: Transzendenz/Auflösung

Über den Dingen zu stehen hat zwei Seiten: eine zugewandte, einschliessende und eine abgewandte ausgrenzende. Lernen welche Stress bereitet und für Entspannung sorgen.

Geborgenheit/Angst

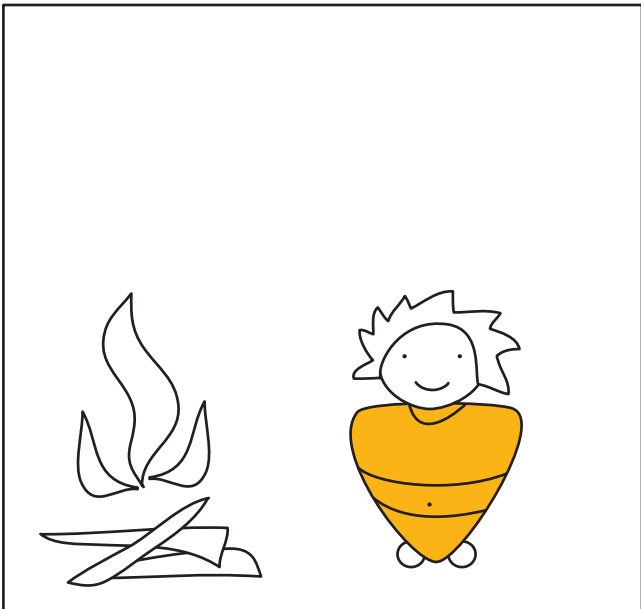
Komme in eine angenehme Sitzposition. Schau dass Dein Oberkörper aufgerichtet ist. Schließe die Augen. Lege die Hände in den Schoß. Die linke Hand liegt in der rechten Hand. Die Handflächen zeigen nach oben. Atme gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Führe den Atem tief in den Unterleib hinein und lasse die Atmung tief, lang und ruhig werden. Bring Deine Aufmerksamkeit zu den Händen und spüre die angenehme Schwere die Du in den Händen wahrnehmen kannst. Spüre dann die Leichtigkeit, die sich in der Handinnenfläche zeigt. Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. **Stärkung:** Ein- und Ausatmung sind gleich lang (ca. 5-15 Min). **Regulation:** Verdopple die Länge der Ausatmung zur Einatmung (ca. 5-15 Min.).



© nivata.de

Lebenskraft/Dominanz

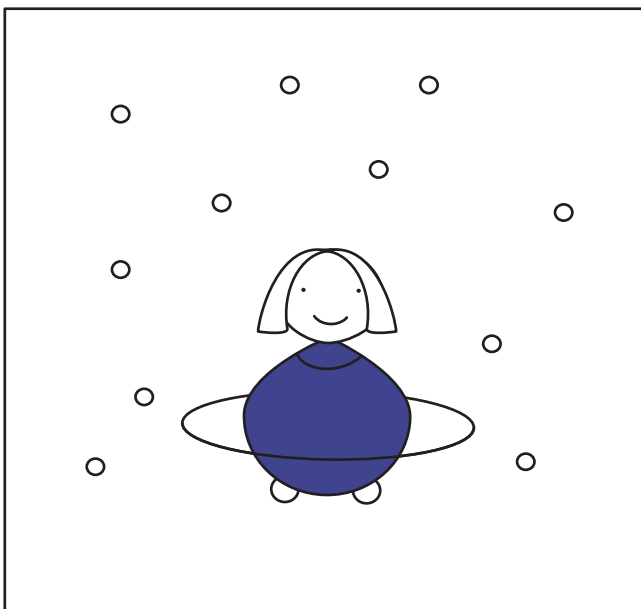
Lege oder setze Dich bequem auf den Boden oder einen Stuhl, so dass der Bauch entspannen kann. Schließe die Augen. Lege die Hände auf den Bauch. Lass die Atmung zum Bauch sinken. Wenn möglich atme durch die Nase. Spüre wie sich der Bauch bei der Einatmung in die Hände wölbt und sich bei der Ausatmung wieder an die Wirbelsäule zurückzieht. Beobachte zunächst diesen natürlichen Vorgang. Wenn Du Dich wohl damit fühlst, kannst Du beginnen, die Atmung ein wenig zu intensivieren, indem Du den Bauch unterstützt sich in die Hände zu wölben und sich wieder zurückzuziehen. **Stärkung:** Das aktive Führen der Atembewegung stärkt die Schaffenskraft (max. 5 Min.). **Regulation:** das reine Beobachten beruhigt (ca. 5-15 Min).



© nivata.de

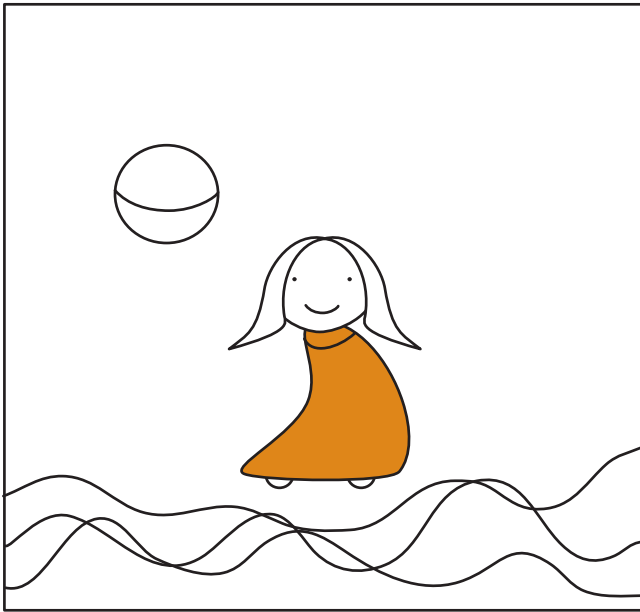
Klarheit/Striktheit

Komme in eine angenehme Sitzhaltung, in der die Wirbelsäule aufgerichtet ist und sich der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule befindet. Schließe die Augen und atme ruhig und tief durch die Nase ein und aus. Rolle die Zunge nach innen und oben, so dass die Zungenspitze an den hinteren Gaumen drückt. Bring die Atmung zum Kehlkopf und atme durch die Stimmritze, bis ein leicht hörbares Geräusch im Hals entsteht, das sich wie der Atem eines schlafenden Babys anhört. Spüre wie Dein Atem immer mehr aus dem Bauch und weniger aus der Nase kommt. **Stärkung:** Fokus auf der Gleichmässigkeit des Geräuschs (ca.5-15 Min). **Regulation:** Fokus auf die Sanftheit des Geräusches, besonders der Ausatmung (ca. 5-15 Min.).



© nivata.de

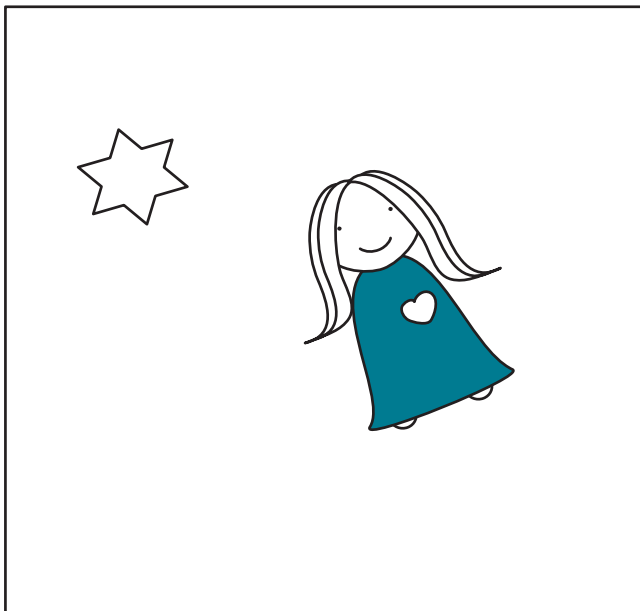
Genuss/Sucht



Wähle eine angenehme Sitzhaltung in der sich Dein Oberkörper mühelos aufrichten kann und Deine Hüften loslassen können. Schließe die Augen. Atme gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Bring die Aufmerksamkeit zum Schambein. Dann atme durch das Schambein ein, führe den Atem die Mittellinie des Oberkörpers entlang nach oben zum Brustbein und atme durch das Herz aus. Visualisiere Deinen Atemweg als einen Kreis, der mit der Einatmung durch das Schambein in Dich heineinströmt und durch das Herz wieder aus.

Stärkung: Nimm Eintritt und Austritt der Atmung wahr. (5-10 Min.) **Regulation:** Spüre die Atemstrecke zwischen Schambein und Herzgegend (5-20 Min.)

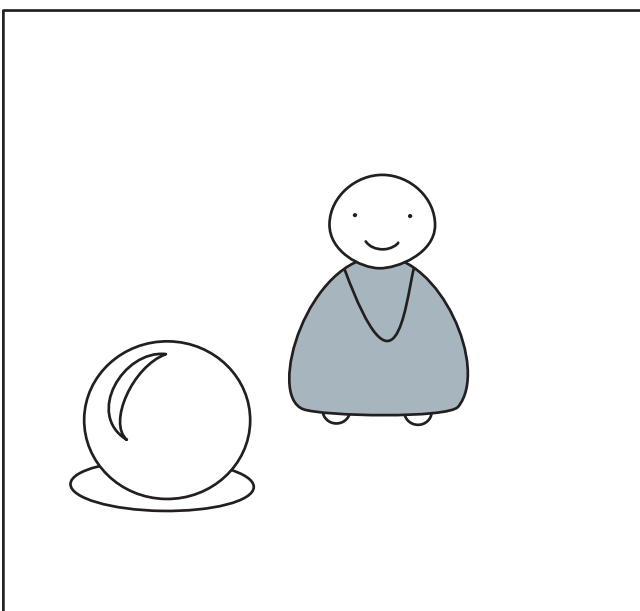
Empathie/Selbstaufgabe



Komme in eine angenehme Sitzposition. Lege die Hände auf die Oberschenkel/Knie. Die Handflächen zeigen nach oben. Rolle den Zeigefinger ein und lege ihn zum Ansatz des Daumens. Verbinde die Fingerkuppen von Daumen, Mittel- und Ringfinger. Spreize und strecke den kleinen Finger. Rotiere Deine gestreckten Arme, so dass die Arminnenseiten nach oben weisen. Lass die Arme ganz gestreckt. Atme ein, indem Du vom kleinen Finger über die Arminnenseite bis zum Herzraum atmest. Atme vom Herzraum den gleichen Weg bis zum kleinen Finger zurück. **Stärkung:** Wahrnehmung auf das Herz und die Ausatmung richten (ca. 5-10 Min).

Regulation: Konzentration auf das Herz nach der Einatmung legen (ca. 5-15 Min.).

Intuition/Größenwahn



Komme in eine angenehme Sitzposition. Schau dass Dein Oberkörper aufgerichtet ist. Schließe die Augen und bring die Aufmerksamkeit zur Nase. Atme ein paar mal durch die Nase ein und aus. Dann spüre wie der Atem in einem Dreieck fließt: linker und rechter Nasenflügel bilden die Seiten des Dreiecks. Der Punkt zwischen den Augenbrauen die Spitze. Und die Linie oberhalb der Oberlippe den Boden des Dreiecks. Mit der Einatmung atme vom Boden des Dreiecks gleichmäßig die Nasenflügel entlang zur Spitze. Mit der Ausatmung zurück. **Stärkung:** Setze Deinen Fokuspunkt auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (ca. 5-15 Min).

Regulation: Setze den Fokuspunkt auf die Linie des Dreieckbodens. (ca. 5-15 Min.)

Transzendenz/Auflösung



© nivata.de

Komm in eine angenehme Sitzhaltung. Leg die Hände in den Schoß, die linke Handfläche in die rechte. Handflächen zum Körper wenden und Hände mit der Einatmung entlang der Körpermitte bis zum Augenbrauenzentrum führen. Die Handflächen weisen zum Körper und die Finger weisen aufeinander zu. Arme auf Schulterhöhe öffnen, wobei die Handflächen nach oben weisen. Mit der Ausatmung bring die Hände zurück zum Augenbrauenzentrum und lass diese entlang der Körper nach unten sinken in den Schoß. **Stärkung:** Fokus auf der Einatmung und Atem nach der Einatmung kurz innen halten (3 Mal) **Regulation:** Fokus auf die gleiche Länge von Ein und Ausatmung richten (3 Mal)