

062 + 047 Planet Aqua Theorie + Praxis

**Sandra Cammann Diplom sportwissenschaftlerin,
Buchautorin und vedische Astrologin**

Die vedische Astrologie – Jyotish – ist die traditionelle Astrologie aus Indien, die neben der Deutung von Karma auch eine Therapie beinhaltet, mit der negative Energien von Planeten transformiert und neutralisiert werden können.

Was hat diese Art von Astrologie nun mit dem Training im Wasser zu tun? Wir alle sind aus diesem ganz speziellen Planetenstaub gestrickt. Zum Zeitpunkt unserer Geburt bekommen wir energetische Anlagen, die unser Schicksal im Großen und Ganzen mitbestimmen. Es gibt Planeten, die unser Drama auf der Bühne des Lebens aktivieren und wiederum andere, die dagegen ankämpfen oder angegriffen werden und der Stärkung bedürfen. Das ist bei jedem Menschen ganz individuell. Die vedische Astrologie ist die „Wissenschaft des Universums“ und die Mutter vom Ayurveda – dem Wissen für ein langes Leben.

Da unser Körper größtenteils aus Wasser besteht, fühlen wir uns am und im Wasser sehr wohl. Wasser lässt sich mit Informationen aufladen. Genau diesen Effekt nutzen wir, wenn die Energie der Planeten in unserem Körper, Geist und Seele ausgeglichen werden soll. Die Elemente, welche die Wesenheit der Planeten in unserem Sonnensystem ausmachen, können wir durch Übungen stärken und harmonisieren.



Elemente der Planeten



(Sattwa) Sonne: Feuer und etwas Luft

(Sattwa) Mond: Wasser (Vollmond) und bei Halbmond Luft und Feuer

(Rajas) Merkur: Erde und etwas Luft, weil er sich so schnell bewegt

(Sattwa) Jupiter: Äther und etwas Wasser

(Tamas) Mars: Feuer und etwas Erde und Luft

(Rajas) Venus: Wasser

(Tamas) Saturn: Luft, wenn er schwach ist und Erde, wenn er stark ist

(Licht) Sattwa ist die höhere Energie des Lichts (göttlich) und nährt den Geist

(Materie) Tamas (Trägheit, bindet die Seele) und Rajas (Dämonen, die festhalten) gehören nicht in den Geist.

(Energie) Rajas – milde Intensität, Aktivität

Die 7 Planeten im Sonnensystem werden den sieben Wochentagen zugeordnet und auch unseren 7 Hauptchakren:

Sonne – Sonntag – Nabelchakra

Mond – Montag – Stirnchakra

Mars – Dienstag – Sakralchakra

Merkur – Mittwoch – Kehlchakra

Jupiter – Donnerstag – Kronenchakra

Venus – Freitag – Herzchakra

Saturn – Samstag - Wurzelchakra



Die Phasen im Training können in Rajas, Tamas und Sattwa unterteilt werden – oder so wie wir es im Westen kennen in **Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen/Entspannung.**

1. Aufwärm-Phase Rajas – intensive Aktivität, Genusssucht (Rajas dämpfen und Nervosität lindern durch innere Übungen wie Affirmationen, Mantras und Visualisierungen) Sanftes Ausdauertraining
Planeten: Merkur, Venus
2. Haupt-Phase Tamas – inaktiv (Tamas abbauen durch aktive, anregende Stellungen)
Planeten: Mars, Saturn
3. Entspannungs-Phase Sattwa – ruhige konzentrierte Meditation – Verbindung mit dem höheren Selbst/Stretch und Relax
Planeten: Sonne, Mond, Jupiter

Aufwärmen:

Rajas – Merkur und Venus

Hauptphase:

Tamas – Mars und Saturn

Übergangsphase Abwärmen:

Mond und Sonne (Yin und Yang)

Meditation, Entspannung:

Sattwa – Jupiter



Übungen, die für das Element Wasser passen:

Affirmationen, fließende Bewegungen, kombinierte Bewegungsabfolgen, positive Gedanken, Visualisierungen

Übungen, die für das Element Äther passen: Meditation

Übungen, die für das Element Erde passen:

Gleichgewichtspositionen, Füße bewusst erden, Beckenbodentraining, Becken ausrichten

Übungen, die für das Element Feuer passen: Hitzeerzeugende

Übungen/anstrengende Übungen, Einsatz von großen Muskelgruppen,

Übungen, die für das Element Luft passen: Schnelle Bewegungen,

schnelle Richtungswechsel



Stundenplanung Planet Aqua

Eingesetzte Musik: Pilates Flow Tonic 5 von Move Ya

5 min. Vorübungen:

Über das Wasser streichen – Beide Hände in der Mudra vorne zusammen nehmen und einen Arm seitlich öffnen, Oberkörper mitdrehen

Alle Finger durchgehen Mudra

Daumen hoch – Mars (Energie, Durchsetzung) und Venus (Liebe)

Zeigefinger hoch – Jupiter (Weisheit, Größe)

Mittelfinger hoch – Saturn (Hüter der Schwelle, Disziplin, Wachstum)

Ringfinger hoch – Sonne und Mond (Göttlichkeit, Gesundheit)

Kleiner Finger hoch – Merkur eventuell Mond oder Mond die Handfläche

Aufwärmen: Merkur und Venus (Rajas)

5 min. Venus

Rücken runden und aufrichten – Herzöffnung

Krieger 1 mit Rückbeuge und Vorbeuge – frontales Schaukeln

Mudra - Bedingungslose Liebe

Hände schließen und den linken Daumen über den rechten kreuzen

Mantra

om namo bhagavate parashuramaya – Möge der Resonanzeinfluss



der Venus von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!



5 min. Merkur:

Hände an den Hals – Tief in den Bauch ein- und ausatmen

Seitneige und Bein seitlich öffnen (hinter das andere kreuzen), Pendel und Seite wechseln

Budhi Mudra– Harmonische Klarheit des Geistes

Kleiner Finger an den Daumen jeder Hand (Wasser und Feuer ausgleichen)

Mantra

om namo bhagavate budhadevaya - Möge der Resonanzeinfluss des Merkurs von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

5 min. Mars:

Intervall – Frosch, Jumping Jack, Kicken

Feueratem im Krieger 1 und 2

Mudra Mangala für inneren Frieden

Daumen unter die anderen Finger jeder Hand

Mantra

om namo bhagavate narasimhaya - Möge der Resonanzeinfluss des Mars von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

5 min. Saturn:

Sequenz: Bein in der liegenden Acht, Adler (Arme seitlich öffnen: hinsetzen und aufstehen), Baum



und Bein seitlich strecken, Bein zur Seite öffnen und halten
Beckenkreisen, Wurzelchakramudra – Seite wechseln



Shani Mudra:

Mittelfinger zum Daumen- andere Finger strecken

Mantra

om namo bhagavate kurmadevaya - Möge der Resonanzeinfluss des Saturns von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

5 min. Sonne:

Kreisatmung in beide Richtungen kraftvoll mit den Armen, dabei auf die Fußspitzen gehen.

Bein kreisen rechts, mit dem linken Bein auf die Fußspitze gehen.

Tänzer Stretch – Oberkörper aufs Wasser legen

Surya Mudra – Daumen über den Ringfinger legen

Mantra

om namo bhagavate ramacandraya - Möge der Resonanzeinfluss der Sonne von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

5 min. Mond:

Vollmond: Arme rund vor dem Körper halten und Knie anziehen, dann in die Waage, von dort in den Halbmond öffnen, Bein wieder drehen und kraftvoll nach vorne kicken. Aufstellen und Seite wechseln.

Budhi Mudra: Daumen und Zeigefinger aneinander



Mantra



Hare rama Krishna - Möge der Resonanzeinfluss des Mondes von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

10 min. Jupiter:

Sa ta na ma (denke an eine negative Situation, die du transformieren möchtest) drücke mit dem Zeigefinger sanft auf deine Oberlippe, Nasenspitze, Augenaußenrand, drittes Auge – jede Seite (ca. 1 Minute lang) Sage dabei die 4 Silben innerlich oder laut: Sa (Schöpfung), Ta (Geburt), Na (Leben), Ma (Tod)

Guru Mudra: Zeigefinger nach oben – beide Hände ineinander verschränken (liegende 8 damit praktizieren)

Mantra:

om namo bhagavate vamanadevaya - Möge der Resonanzeinfluss des Jupiters von aller Negativität befreit und in Harmonie mit dem Ganzen gebracht werden. Danke!

Liegende 8 mit den Armen – Schulterdehnung

QiGong 8 (Augen schließen)

Meditation: Chakraatmung

Über das Wasser streichen und den Körper ausschütteln.

Meditation:

Atme. Sei. Entspanne. Fühle deinen Körper auf der energetischen Ebene. Nimm jede Bewegung deiner Zellen wahr, wenn du tief atmest. Vielleicht spürst du es in Form eines Kribbelns oder Vibrierens, vielleicht auch Wärme in bestimmten Bereichen. Gib dich voll und ganz diesem Gefühl hin.



Atme nun über dein Kronenchakra Licht ein, das sich den Farben deiner Chakren anpasst. Am Kopf ist es weiß, auf Höhe des dritten Auges violett, an der Kehle blau, im Herzen grün, im Nabel gelb, in deinem Sakralchakra orange und am untersten Beckenbereich deiner Wurzel dunkelrot, welches du mit der Ausatmung über die Füße tief in den Boden abgibst. Geh bewusst Chakra für Chakra mit dieser Atemtechnik durch und visualisiere mit jedem Atemzug dieses Licht in deinen Energiezentren.



Einatmen: weiß, violett, blau, grün, gelb, orange und dunkelrot mit der Ausatmung über die Beine tief in den Boden leiten. 7x wiederholen

Mein Tipp: Wenn du Teilnehmer hast, die sehr religiös sind oder keinen Zugang zu ihrer Spiritualität haben, kannst du das Mantra auf Deutsch sagen oder dir einfach eine positive Affirmation ausdenken. Es geht lediglich darum, den Geist in das Training mit einzubeziehen und eine positive Grundstimmung gegenüber den Hindernissen im Leben zu entwickeln.

Wenn du dich für Energiemedizin und ein neues Bewusstsein interessierst, dann schau auch gerne auf meine Seite:
www.authentisches-reiki.com

