

## Reisebericht - Casa el Morisco 2014



Als Paradies bezeichnet die moderne Zeit einen Ort, an dem es alles im Überfluss gibt, was wir zum Leben brauchen. Für die Teilnehmer meines Yoga-Intensivkurses vom 13. bis 20. Juli 2014 war die paradiesische Casa el Morisco auch in diesem Sommer genau dies: Ein besonderer Ort der Fülle und Harmonie, an dem das SO SEIN erlaubt ist und sich der Gedanke der Großzügigkeit und des Genusses ganz selbstverständlich mit einer yogischen Lebensweise verbindet. Wunderbare Voraussetzung, um eigene Energieblockaden aufzuspüren und die Herausforderung anzunehmen, sich einmal eine Woche lang nur um sich selbst zu kümmern.

In einem Übungsprogramm mit täglich vier Stunden Yoga haben wir Vertrautes wiederholt wie auch Neues und Überraschendes gelernt. Die verschiedenen Energiezentren wurden jeweils anhand eines ihnen zugehörigen Grundthemas beschrieben – so zum Beispiel „Willensstärke & Tatkraft“ für das Nabelchakra/ Sonnengeflecht. Anschließend konnte dieses mithilfe anspruchsvoller Atem- und Bauchmuskelübungen erfüllt und aktiviert werden. Im Energiezentrum des Herzens beschäftigten wir uns mit „bedingungsloser Liebe“, was mit herzöffnenden Rückbeugen verbunden war und mit eher meditativen Atemübungen einher ging.

Die Wanderung durch die einzelnen Energiezentren entsprach einem Spaziergang entlang unserer Wirbelsäule, beginnend am Wurzelchakra, dem Sitz unseres Urvertrauens, bis hin zum Kronenchakra, dem Bewusstseinszentrum der Spiritualität. Passende Düfte, Farben und Klänge sensibilisierten unsere Sinne für diese Arbeit. Auf diese Weise kamen sich die Teilnehmer selbst näher, lernten sich wieder ein Stückchen besser kennen und akzeptieren und verstanden die leise Aufforderung zum Wachstum durch liebevolle Annahme ihres SO SEINS. Spannungen fielen ab, Leichtigkeit stellte sich ein.

Ein besonderer Höhepunkt war ganz sicher unsere Meditation zum Sonnenaufgang am Meer, die uns zeigte, welche Kraft die Sonne mit Ihrem Erscheinen in sich trägt, um sie jederzeit überall im Universum zu verteilen. Mit dem Mantra SOHAM („Ich bin“) auf den Lippen verließen wir unser kleines Paradies, mit dem Vorsatz, auch zuhause weiter zu wachsen, um irgendwann Ananda in uns zu entdecken, jene Glückseligkeit, von der jeder Yogi und jede Yogini träumt.

**Eure Rosemarie, Juli 2014**