

108 Sonnengrüße

Mit Mantra
und
Soundjourney

Sonntag 26. September 2021

11:00-14:30

Mit Mascha und Jonathan

Kosten: 54€

Anmeldung:

post@sukhayoga.de



Am Sonntag, den 26. September von 11:00-14:30 Uhr werden Mascha und Jonathan einen weiteren gemeinsamen Workshop anbieten und dabei Bewegung, die heilende Kraft von Mantra und Klang und Meditation zusammenbringen.

Wir werden damit beginnen den Körper sanft zu mobilisieren und auf die Praxis von Surya Namaskar vorzubereiten. Durch die 108 Wiederholungen des Sonnengrußes wird uns das klassische ayurvedische Mantra tragen. Diese Kernsilben schwingen durch den ganzen Körper und stimulieren unsere Energiezentren und sind auch mit den einzelnen Planeten unseres Sonnensystems verbunden. Jonathan wird dazu Live seine Instrumente spielen und dabei wunderschöne Klänge und Melodien in den tragenden Rhythmus des Mantra einfließen lassen, so dass wir in eine tiefe bewegte Meditation eintauchen.

Die Praxis der 108 Sonnengrüße ist sehr kraftvoll und unterstützt uns dabei Vergangenes loszulassen und unsere innere Kraft und unser Leuchten bewusst zu erleben und zu integrieren. Im Yoga und Ayurveda hat die Zahl 108 eine ganz besondere Bedeutung, sie berechnet sich aus den vier Mondphasen und wirkt sehr nährend und transformierend.

Es wird gesagt, dass es 108 Wiederholungen eines Mantras oder im besten Fall der Kombination aus Mantra und Surya Namaskar, dem Sonnengruß, braucht um tiefgreifende Veränderungen in unserem Bewusstsein hervorzurufen.

108 Sonnengrüße stärken unseren Körper, reinigen alle Kanäle und unsere sieben Gewebeschichten und Harmonisieren die Elemente im Innen.

Die anschließende Klangreise und das bewusste Nachspüren lässt den Körper regenerieren und tief entspannen, so dass sich Blockaden und Anspannungen lösen können und die Energie wieder freier fließen darf.

Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig die Sinne wieder nach Innen zu lenken und das unerschöpfliche Potential der eigenen Stärke wiederzuentdecken.

Wir freuen uns sehr wenn du bei diesem besonderen Workshop dabei bist!

Der Workshop findet im Yogaraum der Kletterfabrik in Köln Ehrenfeld statt und die Kosten betragen 54€.

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt, also schreibt mir gerne wenn ihr bei diesem besonderen Workshop dabei sein wollt unter:

POST@SUKHAYOGA.DE

Hier noch ein paar Hintergrundinformationen warum wir gerade 108 Wiederholungen des Sonnengrußes wählen und warum die Zahl 108 eine heilige Zahl ist:

In Indien gilt die Zahl 108 als die heiligste aller Zahlen. Im Hinduismus, Buddhismus, Sikhismus und auch im Jainismus wird häufig die **108** als heilige Zahl erwähnt.

Die alten Geheimlehren der Inder, die Upanishaden, bestehen offiziell aus **108** einzelnen Texten.

Zudem gibt es in der indischen Astrologie, die deutlich früher zu einer ausgefeilten Wissenschaft wurde als die unsere, die 12 Tierkreiszeichen und die 9 Planeten. $12 \times 9 = 108$.

Es werden auch außerdem 27 Sterngruppen (Nakshatra) beschrieben, die jeweils in 4 Teile (Padas), also die vier Mondphasen, unterteilt sind: $27 \times 4 = 108$

Weiterhin haben die verschiedenen Aspekte Gottes **108** Namen. Es gibt 108 Namen von Shiva, 108 Namen von Vishnu, von Ganesha, Saraswati, Durga, Lakshmi, Krishna etc.

Eine Mala hat **108** einzelnen Perlen (die indische Gebetskette, die für das Rezitieren von Mantren genutzt wird)

Die Bhagavad Gita 18 Kapitel, Shiva 1008 Namen und der Rigveda 10800 Verse, **108** Upanishaden 9 und 12 gelten als besonders heilige Zahlen: $12 \times 9 = 108$

Shiva Nataraj lehrte für den Bharata Natyam (indischer Tanz) **108** verschiedene Tanzschritte

Im Ayurveda werden **108** Marmas, also Druckpunkte bzw. Energiefelder beschrieben

Das Sanskrit-Alphabet besteht aus 54 Silben, jede hat eine weibliche und eine männliche Seite, also **108**.

In der Lehre des Tantra spricht man von durchschnittlich 21600 Atemzügen täglich. Davon ist eine Hälfte solar (Surya) und die andere lunar (Chandra). Wenn wir die Hälfte 10800 durch 100 teilen, kommen wir auf 108. Deshalb soll man ein Mantra **108** mal wiederholen, die Kraft wird Hundertfach und wir füllen den Tag mit der mystischen Kraft.

Im Buddhismus verkörpern die 108 Perlen der buddhistischen Mala symbolisch die 108 Bände der gesammelten Lehren Buddhas. Im tibetischen Buddhismus spricht man von 108 Störgefühlen.

Die 5 Winkel eines regelmäßigen Pentagons betragen jeweils 108° Grad.