

Das Feuer der



Sukhasana mit Pushpaputa-Mudra

Die Hände dienen als Schale. Die Mudra erweckt das Feuer des Gebens und Empfangens und bringt uns in Kontakt mit der Fülle des Universums.





GÖTTIN



Das Erwecken unserer femininen Kraft – der Archetyp der Feuerhüterin und eine Praxis, die dir hilft, dich mit den verschiedenen Aspekten des inneren Feuers zu verbinden

Die Feuerhüterin trägt sowohl die Flamme der Schöpfung als auch der Zerstörung in sich. Sie ist ein weiblicher Archetyp, der für das Behüten und Kultivieren unserer inneren Flamme steht. In vielen Kulturen und Mythologien gibt es eine sanfte Feuergöttin, die nicht nur die Feuerstelle im Haus repräsentiert und schützt, sondern vielfach auch das heilige und rituelle Feuer. Das Hüten der Flamme war seit Jahrtausenden Aufgabe der Frauen und nicht nur sehr wichtig für die Familie und die Gemeinschaft, sondern hatte je nach Göttin noch weitere wichtige Funktionen.

Die Feuergöttin Vesta (die der griechischen Hestia entspricht) zum Beispiel galt nicht nur als Beschützerin der Familie und des häuslichen Friedens, sondern schützte durch ihr Feuer auch den Staat und die Gesellschaft. Ein Erlöschen dieses fortwährenden Lichtes wäre ein Zeichen für den Untergang gewesen. Vesta steht für die unsterbliche Flamme in unserer Seele, die das Licht unseres Bewusstseins repräsentiert. Sie ist die Göttin des gezähmten, genährten und bewusst gehüteten inneren Feuers und steht für meditative Gelassenheit und innere Ruhe.

Auch die keltische Göttin Brigid herrscht nicht nur über das Feuer und symbolisiert die Hüterin der inneren Flamme, sondern gilt zudem als Schutz- und Fruchtbarkeitsgöttin. Sie ist Muttergöttin der Irinnen und wird heute noch in Europa verehrt wie kaum eine andere. Ihre Botschaft ist, zu dem zu stehen, was wir für richtig halten, und mit unserer wahren inneren Kraft in Kontakt zu treten. Denn nur unser inneres Feuer wird die Leidenschaft entflammen, die notwendig ist, um unseren ganz persönlichen Weg zu gehen.

TEXT + MODEL ■ CHRISTINE MAY

FOTOS ■ DETLEF SCHNEIDER

Die hawaiianische Feuer- und Vulkan-Göttin Pele dagegen symbolisiert den reinigenden Effekt des Feuers, den Aspekt der Transformation und die Möglichkeit, Altes aufzulösen und Neues zu schaffen. Sie verkörpert Intuition, die Fähigkeit zuzuhören und ein respektvolles Herz. Im Orakel der Göttinnen von Doreen Virtue ist die Botschaft von Pele, uns selbst gegenüber aufrichtig zu sein und uns mit unserem Herzen zu verbinden. Es heißt: „Lausche auf den Klang deines Herzens und deines Atems, und du erkennst die uralten Rhythmen deiner eigenen inneren Trommel. Das verbindet dich mit der Mutter der gesamten Schöpfung und dem Klang des Planeten Erde.“

Wir alle verkörpern den Archetyp der Feuerhüterin und tragen ihn in uns als ein wertvolles Geschenk. Sie erinnert uns daran, ein erfülltes und leidenschaftliches Leben zu führen, und uns weder von unseren inneren Limitierungen und Ängsten noch von externen Stimmen und Meinungen in unserer Kreativität und Entfaltung einschränken zu lassen. Als Archetypen bezeichnet man Urbilder mit starker Symbolkraft. Diese sind uns aus Märchen, Mythen, den Religionen sowie aus der Dichtung und Literatur sehr vertraut. C.G. Jung definierte die Archetypen als ein vererbtes Rollenrepertoire, das uns zur Verfügung steht. Wir alle können auf diese archetypischen Rollenbilder zurückgreifen und diese verkörpern, denn sie sind im kollektiven Unbewussten gespeichert. Die Muttergöttin (Isis, Parvati, Demeter), die Kriegerin/Aktivistin (Sekmeth, Artemis, Durga), die Fruchtbarkeitsgöttin (Pandora, Pachamama, Prthivi, Bhumi), die Fruchtbarkeitsgöttin (Isis, Ostara, Freya, Ceres, Inanna, Sita), die Heilerin/Medizinfrau (Isis, Holla, Hygieia, Salus), die Liebesgöttin (Aphrodite, Freya, Aradia, Venus, Rote Tara), die Beschützerin (Hekate, Kali, Bast, Durga, Grüne Tara) oder die Feuergöttinnen (Sekmeth, Pele, Brigid, Hestia, Vesta) sind nur einige Beispiele der unzähligen Anima-Archetypen.



Das Feuerhüten heute und in deinem Leben

Was haben das Feuerhüten, die Feuergöttinnen und die alten Traditionen nun mit uns modernen Frauen und Yoginis zu tun? Ist die Praxis des Feuerhütens für uns heute noch relevant?

Die Praxis des Feuerhütens ist für uns heute noch genauso relevant wie je zuvor, da unsere äußere Welt immer die innere widerspiegelt. Ein sehr wichtiger Aspekt, um in Kontakt mit unserem inneren Feuer und mit unserer Innenwelt zu kommen, ist das „innere Erforschen“: nicht nur das analytische Reflektieren über Situationen und Zustände, sondern das tiefe Hineinlauschen in unseren Körper, unseren Atem, unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle. A. H. Almaas beschreibt das folgendermaßen: „Unsere Praxis besteht darin, mit allem, was geschieht, ohne Urteile und Vergleiche präsent, interessiert und neugierig zu sein, offen für die vollkommene Entfaltung der Wahrheit in uns.“ (A. H. Almaas, Spacecruiser Inquiry)

Ein Leitfaden für diese Praxis ist, sich immer wieder Fragen zu stellen, in diesen zu verweilen oder sie mitzunehmen in die Meditation, den Waldspaziergang, den Tag. „Wie fühle ich mich gerade in meinem Körper, in meinem Job, in meiner Beziehung? Woher kommen meine Trauer, meine Erschöpfung, meine Zweifel? Wo in meinem Körper spüre ich das? Ist mir dieses Gefühl vertraut?“ Erlaube dir, tief zu gehen ohne Erwartung, denn die Antworten kommen in ihrer eigenen Zeit. Der Weg, nicht das Ziel ist relevant. Nur deine eigene Erkenntnis kann dir Klarheit schenken.

Der Archetyp der Feuerhüterin steht auch für das Erkennen dessen, wofür wir brennen, für unser Innerstes, Heiligstes und den uns innewohnenden Samen, der durch regelmäßige Praxis und wahrhaftige Präsenz sein volles Potenzial des Wachstums entfalten kann. Die Feuerhüterin trägt in sich das Potenzial, tiefer in unser authentisches Selbst zu wachsen. Das Verkörpern dieses Archetyps bedeutet, uns und unserer inneren Stimme zu vertrauen und uns von der Beeinflussung durch Urteil und Bestätigung im Außen zu befreien.

Wenn wir in Verbindung mit unserer inneren Flamme sind, dann sind wir nicht nur in unserer Kraft und Weiblichkeit, sondern auch in einer natürlichen Balance zwischen Aktivität und Stille, Arbeit und Regeneration, Analytik und Wahrnehmung, Kreativität und Sein. Ein Aspekt der Feuerhüterin ist, bewusst Entscheidungen zu treffen, die unseren kreativen Geist nähren. Dies erfordert eine reflektierte Geisteshaltung und den Mut, aus eingefahrenen Mustern und Konditionierungen herauszutreten. Das Bedürfnis nach Zustimmung von außen oder danach, es allen recht zu machen, ist vielen von uns ein sehr vertrautes Muster.

Um Genuss im Tanz des Lebens zu spüren, ist es auch wichtig, in Verbindung mit unseren inneren Rhythmen, dem Mondzyklus wie auch den äußeren Zyklen des Tages und der Jahreszeiten, zu sein. Auch unser Körper spiegelt auf mikrokosmischer Ebene die Zyklen der Erde und repräsentiert die Solar-Aspekte des Tages und die Lunar-Aspekte der Nacht. Im Ayurveda und in der chinesischen Medizin gibt es klare Einteilungen in Tagesphasen, wann unser Körper und spezifische Organe Ruhe brauchen oder aktiv sind. Die Umsetzung dieses uns innewohnenden Wissens in unseren Alltag kann uns helfen, unser inneres Feuer lebendig und wach zu halten und ekstatisch, authentisch und freudvoll zu leben.

Als Feuerhüterin ersetzen wir alltägliche Rituale und Gewohnheiten wie stundenlanges Surfen im Netz durch sinnvolle Rituale wie Spaziergänge bei Vollmond, Meditation, Yoga, Tanz oder einen regelmäßigen Frauenaustausch und eine Praxisgruppe. Jede Form der Bewusstseinspraxis für Körper und Geist wie Yoga, Meditation, Qigong und Tanz kann uns dabei unterstützen, in diese Verbindung zu kommen. Es folgt eine Auswahl an Asanas, die dabei helfen, uns mit den verschiedenen Aspekten des inneren Feuers von der Hingabe bis hin zur Kriegerin zu verbinden. Die Asanas müssen in keiner spezifischen Reihenfolge praktiziert werden, sondern können intuitiv integriert und ausgewählt werden. ■

1. Kali-Asana/Göttinnen-Stellung/ Hohe Malasana-Variation

Dieses Asana mit ausgezeichneter Wirkung auf unsere Hüfte und die weiblichen Organe erhöht unser inneres Feuer. Feuer symbolisiert das Licht des Bewusstseins und unseren Wunsch nach höherer Erkenntnis und Ganzheit. Kali-Asana stärkt auch unsere Erdverbundenheit, und durch die Armhaltung den Inwärtsfluss der Sinne. Mit jeder Einatmung bring heilende Shakti-Energie von der Erde durch die Beine in die Vulva und in den unteren Bauch, und mit der Ausatmung lass alles wieder zurück in die Erde fließen.





2. Malasana-Variation Hingabe

Die tiefe Hocke ist eine sehr kraftvolle Pose für Frauen und nicht nur fantastisch für schwangere Frauen, sondern steht auch in Verbindung mit dem zweiten Chakra und somit mit unserer Sexualität und unseren Gefühlen. Unsere weiblichen Vorfahren haben diese Position während der Menstruation eingenommen, um das Blut der Erde zurückzugeben. Lass Arme und Kopf los, um Hingabe zu praktizieren und dein inneres Feuer zu nähren. Spür deine Verbindung zur Erde.



3. Malasana-Variation mit Lotus-Mudra

Die Lotusblüte ist ein Symbol für Fülle und steht für die Qualitäten der Göttin. Der Lotos findet unbeirrt seinen Weg durch den Schlamm ins Licht. Bring den Fokus auf dein Herz und beobachte, wie sich die Lotusblüte deines Herzens mit jeder Einatmung öffnet. Komm mit jeder Ausatmung zurück zu dir.



4. Anjaneyasana-Variante

Diese Variante von Anjaneyasana lässt uns bewusst die Verbindung im kosmischen Spiel zwischen Erde und Himmel, zwischen der maskulinen und der femininen Kraft spüren. Sie symbolisiert sowohl die Verbundenheit zur Erde als auch die Offenheit des Herzens für das Neue. Atme tief in deinen Herzraum und fühle dich zwischen den Polaritäten gehalten.





5. Virabhadrasana 2

Spüre die Verbindung zu deinem Feuer im Solarplexus und verbinde dich mit den Qualitäten der Kriegerin in dir. Virabhadrasana lädt ein, klar und selbstbewusst dem zu folgen, was dich ruft, mutige Schritte zu gehen und deinen Ängsten und Zweifeln ins Auge zu blicken. Die Zielrichtung des vorderen Arms kommt vom Herzen und stärkt die authentische Verbindung zum Herzfeuer. Mögliche Selbstreflexionen: Wofür brenne ich? Was ist mein nächster Schritt?



6. Balasana mit Hamsa-Mantra

Vorbeugen haben immer etwas mit Hingabe, Loslassen und Vertrauen zu tun. Praktiziere Balasana, um dich im Vertrauen zu üben und dich mit dem Geist vor deinem Herzfeuer und dem inneren Wissen zu verbeugen. Lausche bewusst dem natürlichen Mantra deines Atems, „Ham“ mit der Einatmung und „Sa“ mit der Ausatmung. Mantra-Praxis schürt das innere Feuer und reinigt unser Bewusstsein.



7. Sukhasana mit Kilaka-Mudra

Die Kilaka-Mudra stammt aus dem tantrischen Buddhismus und wird verwendet, um die Energie von Intimität zum Ausdruck zu bringen. Ich verwende diese Mudra, um Intimität mit mir und meinem inneren Feuer sowie auch die Verbindung der femininen und maskulinen Aspekte in mir einzuladen.



Christine May ist eine erfahrene und anerkannte Lehrerin und Ausbilderin (E-RYT 500) des „Prana Flow® Vinyasa“-Yoga nach Shiva Rea (shivarea.com), einem revolutionären, energetisch-kraftvollen und transformierenden Zweig des Vinyasa Flow Yoga. Seit vielen Jahren bildet Christine Yogalehrer nach Yoga-Alliance-Standard aus und unterrichtet als erste Lehrerin im deutschsprachigen Raum Shiva Reas Prana Flow® Vinyasa. Seit 2015 bietet sie in Deutschland und seit 2016 auch in der Schweiz die ersten 200 Stunden „Prana Flow® Vinyasa“-Ausbildungen in deutscher Sprache an.

www.christinemay.de

Spring Regeneration Retreat in Schloss Blumenthal mit Shiva Rea und Christine May:
www.yogadelight.de

Fotograf: www.detlefschneider.com



embrace inner peace

HAMBURG & AHRENSBURG

Yogalehrer-Ausbildung 200h AYA
15. April 2016 in Hamburg

Weiterbildungen, 300+ AYA
Inversion & Backbending Immersion
1.4.–3.4.2016 mit *Eric Bennewitz*

Props & Hilfsmittel
8.4.–10.4.2016 mit *Sophia Wahdat*

Stimme, Atmung, Mantras und Kirtan
22.4.–24.4.2016 mit *Sandra Sara Devi*

Philosophie & gelebte Spiritualität
17.6.–19.6.2016 mit *Dr. Caroline Clauder*

Ayurveda & Yoga
1.7.–3.7.2016 mit *Volker Mehl*

Prenatal- Yoga
8.7.–10.7.2016 mit *Marion Schwarzat*

Yoga Nidra Teacher Training
17.+18.9.2016 & 24.+25.9.2016
mit *Eric Bennewitz*

Relax & Renew
7.10.–9.10.2016 mit *Lizzie Lasater*

Meditation & Bewusstsein
14.10.–16.10.2016 mit *Dr. Caroline Clauder*

Unser besonderes Angebot
Yin Yoga + Klang- Tiefe Entspannung
23.4.2016, 14-16 Uhr mit *Marion + Sumann*

SATYALOKA YOGA

Anmeldung & Informationen
unter
www.satyaloka-yoga.de