



von Laura Knight-Jadczyk

Leitfaden

Der Leitfaden

Danke, dass Sie bei unserem Programm mitmachen. Wir hoffen, dass Sie von den unterschiedlichen Techniken profitieren werden, diese mit Anderen teilen, und dass Ihr Leben so erfüllend wird, wie Sie es sich wünschen.

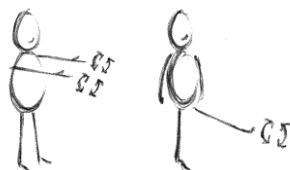
Wir haben diesen kleinen Leitfaden zusammengestellt, um Ihnen zu helfen, Éiriú Eolas alleine praktizieren zu können. Um diesen Leitfaden optimal verwenden zu können, sollten Sie sich zuvor alle Videos angesehen oder einen unserer Lehrgänge besucht haben, wo Sie eine umfassende Erklärung und Demonstration der Techniken erhalten.

1. Aufwärm- und Dehnungsübungen

Manche dieser Übungen finden sich auch auf den DVDs. Aber wir haben hier noch weitere hinzugefügt. Tun Sie diese so gut Sie können, ohne sich dabei zu übernehmen. Es ist wichtig, dass Sie sich bei diesen Übungen wohlfühlen. Wenn Sie schon Ihre eigene Aufwärm-Methode haben, können Sie auch diese gerne benutzen, bevor Sie zu der Atmungs- und Meditationsübung übergehen.

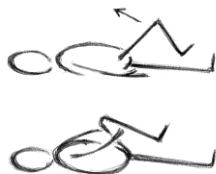
Aufwärmen der Arme und Beine

1. Stehen oder sitzen Sie mit ausgestreckten Armen. Beschreiben Sie mit Ihren Händen einen Kreis; bewegen Sie nur das Handgelenk. 6 Wiederholungen im Uhrzeigersinn, 6 entgegen dem Uhrzeigersinn.
2. Tun Sie dasselbe mit den Fußgelenken.



Kreislaufübung

1. Liegen Sie auf Ihrem Rücken oder sitzen Sie in einem Stuhl, atmen Sie mit normaler Bauchatmung, ziehen Sie das rechte Knie zur Brust, während Sie durch den Mund ausatmen. Insgesamt 6 Wiederholungen.
2. Tun Sie dasselbe mit dem linken Knie.



Drehung des Oberkörpers

Arme locker lassen. Schwingen Sie die Arme sanft nach links und rechts, so dass sie den Rücken berühren. Erlauben Sie dem Oberkörper, sanft der Bewegung zu folgen, indem er sich in beide Richtungen dreht. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 6 Mal.





Seitendehnung

1. Während Sie stehen, atmen Sie mit der Röhrenatmung. Beim Einatmen heben Sie den rechten Arm über den Kopf und halten ihn gerade. Wenn Ihr Arm oben ist, halten Sie für einige Sekunden den Atem an.
2. Atmen Sie mit der Röhrenatmung aus, während Sie Ihren Oberkörper und Arm nach links dehnen.
3. Atmen Sie ein, während Sie sich langsam in die Mitte zurückbewegen.
4. Atmen Sie aus, während Sie Ihre Hand langsam wieder herunternehmen.

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 6 Mal für jede Seite.

Die Gebetsposition

1. Stehen Sie hüftbreit.
2. Beim Einatmen durch die Nase heben Sie beide Arme langsam über den Kopf, bis sich beide Handflächen berühren.
3. Halten Sie den Atem an, während Sie beide Hände vor Ihre Brust bringen und dort kurz verweilen lassen.
4. Während Sie durch den Mund ausatmen, bewegen Sie beide Hände mit geschlossenen Handflächen zurück über Ihren Kopf, strecken dann die Arme so weit wie möglich wieder aus, und bringen Sie sie langsam zurück an Ihre Seite.
5. Halten Sie kurz den Atem an und beginnen Sie von vorne.

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 6 Mal.

Wenn Sie wollen, können Sie bei dieser Übung auch auf 6 Zählzeiten einatmen, 3 Zählzeiten Atem halten, und 9 Zählzeiten ausatmen und dabei die Röhrenatmung anwenden.



Der Strauß

1. Stehen Sie mit leichtem Abstand zwischen den Füßen.
2. Atmen Sie mit Röhrenatmung ein und verschränken Sie die Arme hinter Ihrem Rücken, wenn möglich, mit leicht ausgestreckten Armen.
3. Während Sie ausatmen, beugen Sie sich nach vorn. Versuchen Sie dabei, Ihren Rücken so gerade wie möglich zu halten. Bewegen Sie die verschränkten Hände nach oben.
4. Halten Sie diese Position, entspannen Sie sich, und atmen Sie mit der Röhrenatmung mehrere Male ein und aus.
5. Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf. Lassen Sie die Hände los und atmen Sie aus. Entspannen Sie sich.



Die Katze

1. Knien Sie auf dem Boden und stützen Sie sich mit den Händen. Der Rücken sollte gerade sein, der Kopf hängt nach unten mit entspanntem Nacken.
2. Atmen Sie mit Röhrenatmung durch die Nase ein, strecken Sie Ihren Rücken so weit wie möglich nach unten durch, so dass der Bauch nach unten drückt. Blicken Sie nach oben. Halten Sie in dieser Position den Atem an und zählen Sie bis 3.
3. Atmen Sie mit Röhrenatmung durch den Mund aus und beugen Sie Ihren Rücken wie eine Katze nach oben durch. Der Kopf bewegt sich nach unten. Halten Sie in dieser Position den Atem an und zählen Sie bis 3.



Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 6 Mal, und entspannen Sie sich.

Der Hase

1. Knien Sie sich auf den Boden, Knie beieinander, sitzen Sie auf Ihren Fersen.
2. Bewegen Sie langsam Ihre Stirn zu Boden.
3. Legen Sie die Arme nach hinten, parallel zu den Beinen, die Handflächen nach oben. Entspannen Sie sich und atmen Sie in dieser Position einige Momente mit Bauchatmung.
4. Beim Einatmen richten Sie sich langsam auf.



Nackendehnung

1. Stehen oder sitzen Sie. Ihr Rücken sollte ganz gerade sein.



Atmen Sie normal mit Bauchatmung ein. Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts. Blicken Sie dabei weiterhin nach vorne.

Während des Ausatmens drehen Sie den Kopf zurück zur Mitte. Der Blick ist immer nach vorne gerichtet.

Atmen Sie normal mit Bauchatmung aus. Drehen Sie den Kopf langsam nach links. Blicken Sie dabei weiterhin nach vorne.

Während des Ausatmens drehen Sie den Kopf zurück zur Mitte.

Führen Sie die Übung 6 Mal vorsichtig aus.

2. Atmen Sie mit normaler Bauchatmung ein und dehnen Sie den Kopf langsam nach rechts; das Ohr zur Schulter.



Beim Ausatmen stellen Sie den Kopf wieder gerade.

Atmen Sie mit normaler Bauchatmung ein und dehnen Sie den Kopf langsam nach links; das Ohr zur Schulter.

Beim Ausatmen stellen Sie den Kopf wieder gerade.

Atmen Sie mit normaler Bauchatmung ein und dehnen Sie den Kopf langsam nach vor; das Kinn zum Brustbein.

Beim Ausatmen stellen Sie den Kopf wieder gerade. Atmen Sie mit normaler Bauchatmung ein und dehnen Sie den Kopf langsam nach hinten; blicken Sie nach oben. Beim Ausatmen stellen Sie den Kopf wieder gerade.



3. Zuletzt entspannen Sie sich, und rollen Sie den Kopf SEHR vorsichtig im Kreis. Zuerst nach rechts, dann nach links.

Entspannung

- Legen Sie sich auf den Rücken, völlig entspannt, Augen geschlossen. Atmen Sie ein paar Mal mit Bauchatmung. Spüren Sie Ihren Körper.
- Nun sind Sie bereit, die Atmungsübungen zu beginnen, und danach den Meditations-Teil dieses Programms!

2. Drei Stufen-Atmung

Für jede der folgenden Übungen sollte Ihr Rücken gerade sein. Die Augen sind vorzugsweise geschlossen. Atmen Sie 6 Zählzeiten mit Röhrenatmung ein, dann halten Sie den Atem für 3 Zählzeiten an. Atmen Sie 9 Zählzeiten lang mit Röhrenatmung aus (ein gehauchtes “Haaa”), dann halten Sie wieder den Atem für 3 Zählzeiten an. Ein vollständiger Atemzug besteht aus all diesen Zählzeiten.

Erste Stufe: Stemmen Sie die Hände in die Hüfte (die Daumen haken sich direkt über dem Hüftgelenk, unter der Taille ein). Die Handflächen zeigen nach unten, und die Fingerspitzen sollten sich leicht berühren. Verwenden Sie die Röhrenatmung auf die oben erklärten Zählzeiten. Wenn Sie einatmen, sollten sich Ihre Fingerspitzen wegen der Dehnung des Bauches auseinanderbewegen, und am Ende der Ausatmung sollten sie sich wieder berühren. Wichtig ist, dass dieses Auseinanderbewegen der Fingerspitzen nur durch die Bauchatmung hervorgerufen wird, und nicht absichtlich durch Bauch- oder Rückenmuskeln. Diese Position hilft Ihnen, den unteren Teil der Lungen auszudehnen, und sich daran zu erinnern, mit dem Bauch zu atmen. Wiederholen Sie diese Stufe insgesamt 12 Mal.



Zweite Stufe: Haken Sie die Daumen unter den Achselhöhlen ein. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen berühren sich wieder, und die Ellenbogen sollten ungefähr auf Höhe der Schultern sein. Verwenden Sie die Röhrenatmung mit den oben erklärten Zählzeiten. Die Luft muss zuerst den unteren Teil der Lungen füllen, wie in der ersten Stufe, und dann durch weiteres Einatmen den Brustkorb dehnen. Diese Übung hilft Ihnen, durch das Heben des Brustkorbes die Kapazität der Lungen zu vergrößern. Wiederholen Sie diese Stufe insgesamt 12 Mal.



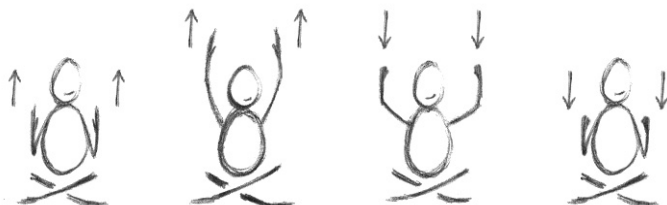
Dritte Stufe: Bringen Sie die Arme über Ihren Kopf und legen Sie die Handflächen entweder auf den Nacken, Schultern oder Schulterblätter, abhängig davon, wie gelenkig Sie sind. Erzwingen Sie keine unangenehme Haltung! Verwenden Sie die Röhrenatmung mit den oben erklärten Zählzeiten. Diese Übung hilft Ihnen, die eingeatmete Luft bis in die obersten Bereiche der Lungen zu bringen, indem der Brustkorb noch weiter gedehnt wird. Die Luft muss zuerst den unteren Teil der Lungen füllen, den Bauch ausdehnen, und danach den Brustkorb stetig dehnen, bis sie die obersten Teile der Lungen erreicht. Da das für Sie die schwierigste Haltung aller drei Stufen sein kann, möchten Sie vielleicht mit 9 Atemzyklen anstatt 12 Atemzyklen beginnen.



Anmerkung: Rasten Sie eine Minute nach jeder Stufe, um dem Vagusnerv zu erlauben, seine Arbeit zu machen. Entspannen Sie sich.

3. Atmung des Kriegers

Ihre Nase sollte für diese Übung frei sein. Verwenden Sie normale Atmung während der gesamten Übung (Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund, falls möglich und angenehm).



Beim Hinaufstrecken der Arme über den Kopf atmen Sie ein. Dann „greifen Sie die Luft“ mit Ihren Händen. Stoßen Sie die Luft scharf aus, während Sie die Arme herunterziehen, die Fäuste geschlossen, die Ellbogen an Ihrer Seite, wie bei einer Pumpe bzw. einem Kolben, und rufen Sie „Haaa“.

Wiederholen Sie eine Gruppe von 10-15 Atemzügen 3 Mal, mit jeweils einer Minute Pause zwischen den Gruppen.

Diese Übung reinigt Ihre Lungen von abgestandener Luft und stößt Toxine aus ihnen aus.

Beim Beatha- und dem Meditations-Teil lassen Sie sich entweder von Ihrer Éiriú Eolas Audio-CD (Disk 3) leiten, oder sehen Sie sich das zweite Video auf Disk 2 an, das dieselbe Tonaufnahme mit Untertiteln beinhaltet.

Achtung: Der Beatha-Teil des Programms ist bei Schwangerschaft, Epilepsie, manisch-depressiven Krankheitsbildern (auch bekannt als bipolare affektive Störung) und chemischem Ungleichgewicht des Gehirns kontraindiziert. Falls einer dieser Zustände auf Sie zutrifft, lassen Sie den Beatha-Teil aus und gehen Sie direkt zum Meditations-Teil über.

Wie man Éiriú Eolas im Alltag praktiziert

Wenn Sie nur 5 bis 10 Minuten Zeit haben, machen Sie nur leichte Dehnungsübungen und die Atmung des Kriegers, um abgestandene Luft aus Ihren Lungen auszustoßen.

Wenn Sie 15 Minuten Zeit haben, machen Sie leichte Dehnungsübungen, die Drei Stufen-Atmung mit nur 3 Atemzyklen pro Stufe, und die Atmung des Kriegers.

Wenn Sie 30 Minuten Zeit haben, führen Sie die volle Drei Stufen-Atmung aus, und die Atmung des Kriegers. Und wenn dann noch etwas Zeit bleibt, können Sie das Gebet der Seele sprechen.

Versuchen Sie, das Gebet der Seele täglich zu sprechen. Atmen Sie davor mit der Röhrenatmung. Dies wird sowohl die Entgiftung des Körpers, des Geistes und der Emotionen fördern, als auch Ihren Schlaf verbessern.

Wenn Sie 45 Minuten Zeit haben, empfehlen wir Ihnen sehr, das gesamte Programm ein- bis zweimal pro Woche durchzuführen. Dazu können Sie die Atmungs- und Meditations-CD abspielen, die Sie durch alle Übungen leiten wird.

Sie können das Programm zu jeder Tageszeit machen. Am Morgen hilft es Ihnen, den Tag voller Energie und ohne Stress zu beginnen. Am Abend hilft es Ihnen, sich vom Alltag zu erholen und den Schlaf zu verbessern. Das Allerwichtigste ist jedoch, dass Sie regelmäßig praktizieren! So werden Sie dann vom vollen lebensverändernden Effekt profitieren.

Das Gebet der Seele

Oh göttlicher kosmischer Geist
Heiliges Bewusstsein in aller Schöpfung
Getragen im Herzen
Beherrscher des Geistes
Retter der Seele
Lebe in mir heute
Sei mein tägliches Brot
So wie ich Brot an Andere gebe
Hilf, mein Wissen
um die Schöpfung zu erweitern
Lichte meine Augen
damit ich sehen kann
Kläre meine Ohren
damit ich hören kann
Läutere mein Herz
damit ich die Heiligkeit wahrer Existenz
zu wissen und lieben vermag
Göttlicher kosmischer Geist

Über den Prozess

Obwohl das Éiriú Eolas-Programm einfach ist und leicht durchgeführt werden kann, ist es eine intensive und effektive Methode, unsere Körper und Emotionen zu entgiften, und das kann tiefgreifende Auswirkungen haben. Seien Sie nicht durch die Einfachheit des Programms getäuscht, es ist ein mächtiges Werkzeug.

Das Programm gibt Ihnen genau das, was Sie zur Entgiftung brauchen, und jede Person wird darauf unterschiedlich reagieren. Bei manchen Menschen arbeitet es unter der Oberfläche, und jene werden leichter mit dem Auf und Ab des Lebens zurecht kommen. Für andere kann der Pfad etwas holpriger sein, wenn sie Bereiche von Widerständen erfahren und bearbeiten. Allgemeine Reaktionen auf das Aufarbeiten von tief vergrabenen Emotionen können intensive Träume sein, Perioden, wo Sie sich reizbar fühlen, Schmerzen, Ausbrüche von Emotionen oder Tränen - all diese sind normal.

Wenn Sie jedoch spüren, dass Sie zuviel aufarbeiten, oder zu schnell, schlagen wir Ihnen vor, solange mit dem Beatha-Teil **aufzuhören**, bis Sie sich besser fühlen.

Wenn Sie Fragen über das haben, was Sie erfahren, gibt es ein Forum, das dem Éiriú Eolas-Programm gewidmet ist, wo Menschen von der ganzen Erde ihre Erfahrungen mitteilen und Rat anbieten. Das Forum befindet sich auf www.eiriu-eolas.org/forum.

Treten Sie in Kontakt mit der Éiriú Eolas-Gemeinschaft!

Wir laden Sie ein, an unseren lokalen Éiriú Eolas-Lehrgängen teilzunehmen, damit Sie das volle Programm mit anderen Menschen machen können. Das ist eine gute Methode, uns selbst zu motivieren, das ganze Programm durchzuführen und Menschen zu treffen, die sich - genauso wie Sie - wünschen, ihr Leben zu verbessern.

Wir laden Sie außerdem ein, unsere Internetseite www.de.eiriu-eolas.org zu besuchen, Ihre Erfahrungen mit dem Programm zu teilen, Fragen an die Autorin dieses Programms und andere Praktizierende zu stellen, Details über die Lehrgänge in Ihrer Nähe herauszufinden, und zu lesen, wie Éiriú Eolas das Leben von Anderen bereichert hat.

Wenn Sie Ihr lokales Éiriú Eolas-Zentrum kontaktieren wollen, tun Sie das bitte unter

E-Mail: info@eiriu-eolas.org

Telefon: (00 33) 5 63 04 54 30



Melden Sie uns Ihre Erfahrungen zurück!

Wenn Sie einen Lehrgang besucht haben,
besuchen Sie bitte unsere Internetseite

www.de.eiriu-eolas.org

und füllen Sie das Feedback-Formular online aus, damit wir sicherstellen können, dass Sie das Maximum aus unseren Klassen mitnehmen.

Vielen Dank!