



Evelyn LYN Vysher

RAUMENTFALTUNG

Stimme, Yoga, Astrologie und
Klang

YOGA UND ASTROLOGIE

AUFBAU DES HEUTIGEN WORKSHOPS

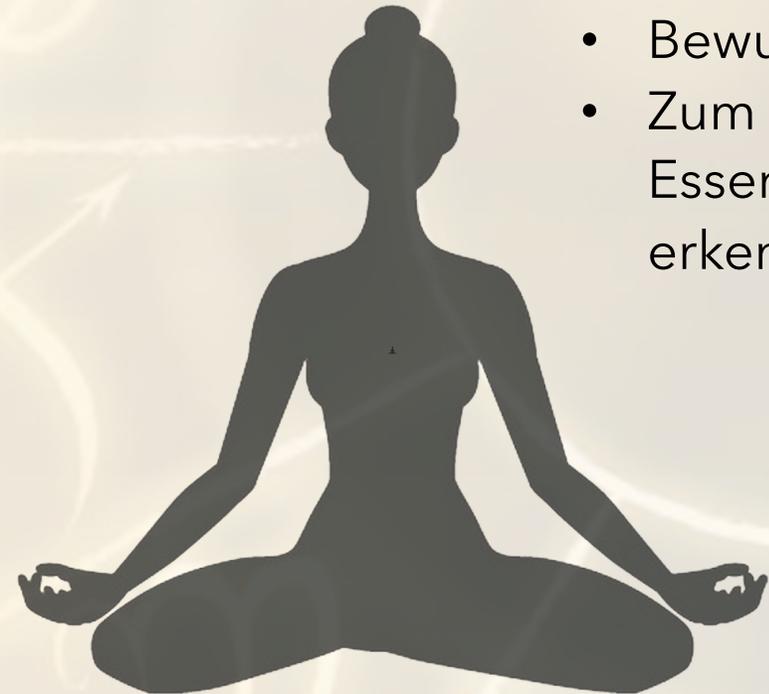
- Ausgleich
- Zentrierung
- Bewusstwerdung
- Zum Kern vordringen und die
Essenz des Tierkreiszeichens
erkennen

1) **Theorie** ca. 35 Min

2) **Yogapraxis** ca. 50 Min

3) **Meditation** ca. 30 Min

**BEFREIUNG
FREIHEIT
WACHSTUM**



DIE 12 ARCHETYPEN IN DER ASTROLOGIE

1. Haus - Widder / Mars | **der Krieger**
2. Haus - Stier / Venus | **das Geliebte, die Materie, die Talente**
3. Haus - Zwillinge / Merkur | **der Bote, das Wissen**
4. Haus - Krebs / Mond | **das Kind, Mutter, das Nährende**
5. Haus - Löwe / Sonne | **der König, der Herrscher**
6. Haus - Jungfrau / Merkur | **die Dienerin**
7. Haus - Waage / Venus | **die Friedensstifterin**
8. Haus - Skorpion / Pluto (Mars) | **der Teufel, der Transformator**
9. *Haus - Schütze / Jupiter | **der Priester, die Weisheit***
10. Haus - Steinbock / Saturn | **der Meister, der Hüter der Zeit**
11. Haus - Wassermann / Uranus | **der Narr, der Rebell, der Erneuerer**
12. Haus - Fische / Neptun (Jupiter) | **der Engel, die All-Liebe**

ZUORDNUNG DER ARCHETYPEN IM KÖRPER

Widder: Kopf

Stier: Nacken, Mund, Schlund und Speiseröhre, Hals

Zwillinge: Arme, Hände, Luftröhre, Lunge, Nerven

Krebs: Brust, Magen und Bauch

Löwe: Herz, Blutkreislauf, Wirbelsäule (aufrecht stehen)

Jungfrau: Darmbereich

Waage: Lendenregion, Hüfte (insbesondere die Gleichgewichtsfunktion), Nieren, Blase, Haut (im Sinne als Kontaktorgan)

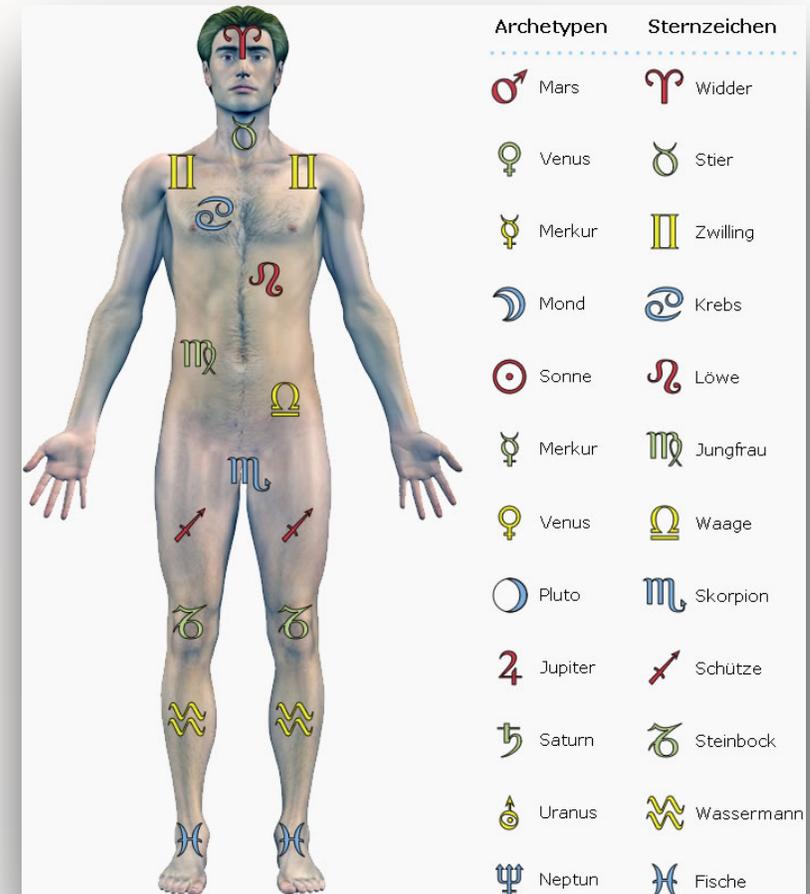
Skorpion: Geschlechtsorgane, Organe

Schütze: unterer Hüftbereich, Oberschenkelregion, Leber

Steinbock: Knochengerüst, oberer Kniebereich

Wassermann: Knie, Unterschenkel

Fische: Füße



ZUORDNUNG DER PLANETEN IM KÖRPER

Sonne: Herz, Blutkreislauf, Augen

Mond: Magen, Brust, Körperflüssigkeiten, Lymphe, Schleimhäute, vegetatives Nervensystem

Merkur: Rückenmark, Nervensystem als "Nachrichtenwesen" des Körpers, Atmungsorgane (Lunge und Bronchien)

Venus: Gleichgewichtsorgane, Nieren (Endokrinsystem), Venen, Haut als Sinnesorgan

Mars: Geschlechtsorgane (Wurzelchakra), Muskeln, Blut, Arterien

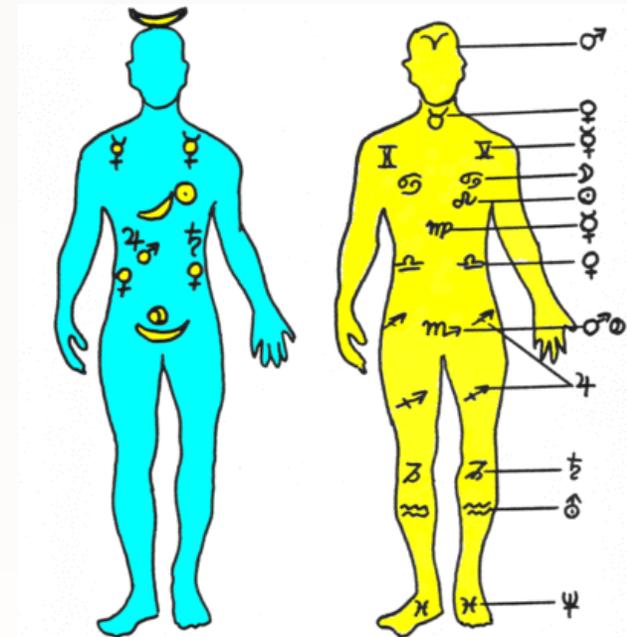
Jupiter: Leber und Stoffwechsel

Saturn: Knochengerüst/ Skelett, Haut als Körpergrenze

Uranus: Nerven als Reizleiter

Neptun: Hypophyse

Pluto: Sexualorgane (Reproduktionssystem), Dickdarm, Mastdarm



Skelettsystem ♄
Muskel System ♃
Verdauungssystem ♃
Stoffwechselsystem ♃
Respirations Trakt ♃
Kreislauf System ♃
Lymph System ♃
Endokrines System ♃
Nervensystem ♃
Reproduktionssystem ♃

Archetyp	MARS	VENUS	MERKUR	MOND	SONNE	PLUTO	JUPITER	SATURN	URANUS	NEPTUN	ERDE
Tierkreiszeichen	♈ WIDDER	♋ STIER ♎ WAAGE	♊ ZWILLING ♍ JUNGFRAU	♌ KREBS	♌ LÖWE	♏ SKORPION	♐ SCHÜTZE	♑ STEINBOCK	♒ WASSERMANN	♓ FISCHE	♁ OM
Merkmale	Spontanität, Aktivität, Impulskraft, Eroberergeist	Sinnlichkeit, Vertrauen, Geborgenheit, Verwurzelung	Interaktion, Lernfähigkeit, Interesse, Ordnungsliebe	Nestwärme, Sensibilität, seelische Verwurzelung, Kreativität	Ausdruckskraft, Charisma, (sexuelle), Ausstrahlung, Herzenswärme	Schöpfergeist, Reifung, Selbsterkenntnis, Entwicklung	Weisheit, Glück, Rückbindung (religio), Glaube	Ausdauer, Struktur, Abgrenzung, Klarheit	Originalität, Idealismus, Teamfähigkeit, Humanismus	Mitgefühl, Hingabe, Sehnsucht, Demut	Mütterlichkeit, Heimat, Fruchtbarkeit, Schutzraum
Signatur des Archetyps	MARS führt uns in Resonanz mit der Kraft des Frühlings, des Aufbruchs und des Neubeginns. MARS stärkt unsere Willenskraft und unser Durchsetzungsvermögen.	VENUS führt uns in Resonanz mit der Kraft der (Eigen-)Liebe, der Harmonie und des Genusses. VENUS stärkt unsere liebevolle Achtsamkeit und unsere Eigenverantwortung	MERKUR führt uns in Resonanz mit der Leichtigkeit des Seins, der Kommunikation und des Austausches. MERKUR stärkt unsere soziale Kompetenz und unser vernünftiges Handeln.	MOND führt uns in Resonanz mit unserer Seele, unserem Gefühl und unserer Intuition. MOND stärkt unseren emotionalen Haushalt und unseren empfindsamen wie leicht verletzlichen Anteil.	SONNE führt uns in Resonanz mit unseren Herzensangelegenheiten, mit der Kraft des Lichtes und des prallen Lebens. SONNE stärkt unsere Vitalität und unsere Lebensfreude.	PLUTO führt uns in Resonanz mit der Kraft der Transformation, der Metamorphose und der Veränderung. PLUTO stärkt unseren Mut zur Wandlung und zur tiefen Selbsterkenntnis.	JUPITER führt uns in Resonanz mit der Sinnhaftigkeit unseres Lebens, den ideellen Werten und Potentialen. JUPITER stärkt unser Urvertrauen in die Schöpfung und gibt uns innere Kraft.	SATURN führt uns in Resonanz mit der Kraft, Wesentliches vom Unwesentlichen unterscheiden zu können. SATURN stärkt unsere Objektivität und unseren gesunden Menschenverstand.	URANUS führt uns in Resonanz mit der Kraft der Umpolung, des Neue-Wege-Gehens und des Entdeckerdranges. URANUS stärkt unseren Willen zur Freiheit und gegenseitigen Toleranz.	NEPTUN führt uns in Resonanz mit unserer Spiritualität und der Unendlichkeit des Kosmos. NEPTUN hilft uns beim Loslassen und beim Erleben des „Dein Wille geschehe“.	Mutter ERDE führt uns in Resonanz mit unserer eigenen Verwurzelung und unserem Urvertrauen in Geborgenheit. ERDE stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Bodenständigkeit.
Metall	Eisen	Kupfer	Zink	Silber	Gold	Gold, Silber, Zink, Zinn, Kupfer, Eisen, Blei etc.	Zinn	Blei	Mangan	Aluminium	Heilerde
Edelstein	Granat	Rosenquarz	Smaragd	Perle	Rubin	Achat	Saphir	Bergkristall	Obsidian	Magnesit	Kristallsalz
Pflanzen u. a. (äther. Öle) vorzugsweise aus biologischem Anbau	Koriander Kardamon Patchouli	Rose Minze Rosenholz	Lavendel Bergamotte Douglasie	Jasmin Lemongrass Ylang Ylang	Orange Lorbeer Weihrauch	Zeder Vetiver Tolubalsam	Benzoe Muskatellersalbei Rosmarin	Zypresse Vetiver Kamille	Rhododendron Linaloeholz Geranie	Tonkabohne Immortelle Vanille	Narde Engelwurz Eichenmoos
Wellenlänge in Nm	471 Nm	616 Nm	483 Nm	582 Nm	540 Nm	486 Nm	743 Nm	461 Nm	658 Nm	645 Nm	500 Nm
Frequenz in Hz empfohlene Stimmgabel	144,72 Hz	221,23 Hz	141,27 Hz	234,14 Hz Mondknotenumlauf	126,22 Hz	140,25 Hz	183,58 Hz	147,85 Hz	207,36 Hz	211,44 Hz	136,1 Hz

Quelle: cosmic-harmony-balancing.de

SCHÜTZE

LYN YOGA - YOGA UND ASTROLOGIE LEBENDIG ERFAHREN



ARCHETYP SCHÜTZE – DER PROPHET

Sonne im Schützen: 22. November - 21. Dezember

Element: Feuer

Variables Zeichen

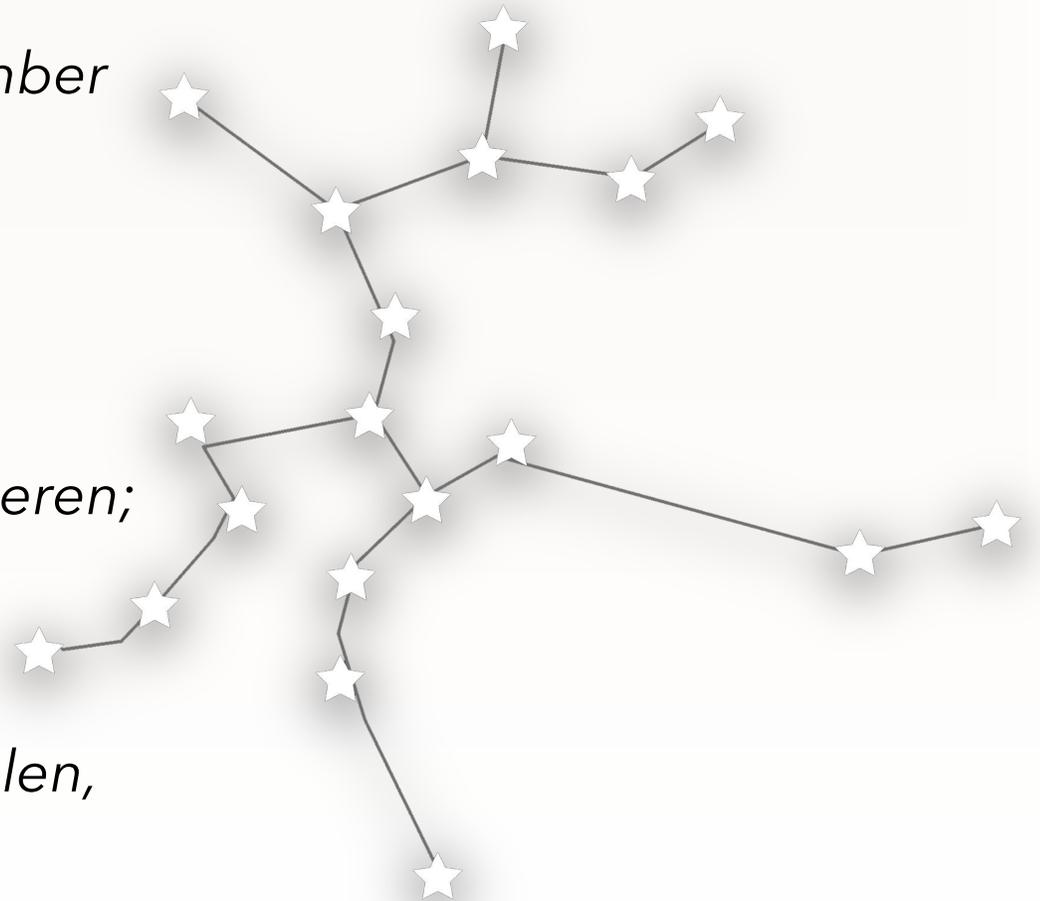
Herrscher: Jupiter

Gegenüberliegendes Zeichen: Zwillinge

Aufgabe: *Einsicht vermitteln und andere orientieren;
Sinnfindung*

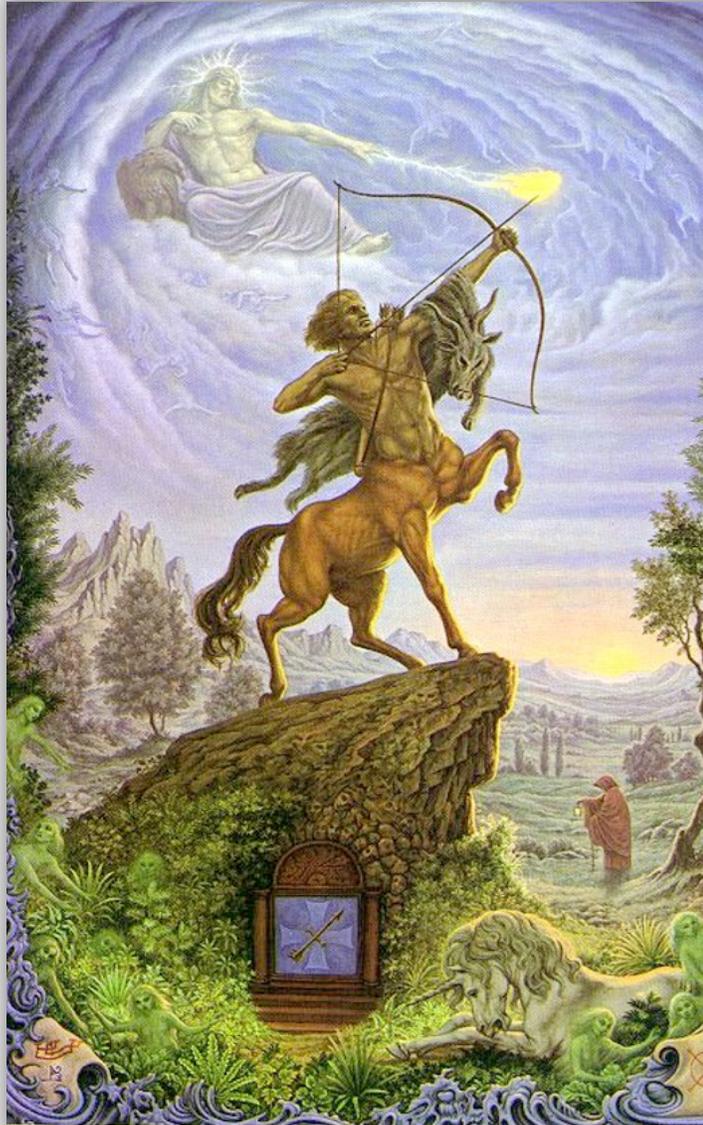
Körperzuordnung: Oberschenkel

Impuls: *das Bestmögliche und Meiste herausholen,
Streben nach dem Höchsten*



JOHFRA SYMBOLON

- **Expansion**
- **Orientierung**
- **Verbinden der beiden Welten**



ARCHETYP SCHÜTZE - LEITFADEN

**„Wer nur sieht, was er kennt,
wird nur erfahren, was er schon weiß!“**

ARCHETYP SCHÜTZE – ZIEL DER ENTWICKLUNG

Es geht darum, Lebendigkeit und Fortschritt zuzulassen. Wenn im Skorpion zu sehr festgehalten wird und die Vorstellungen zu starr werden, stagniert es.

Der Schütze steht für einen neuen Keim, das Unerwartete, der sich aus dem Kampf der Vorstellung der Wirklichkeit ergibt.

Es kann dazu führen, dass man zu schnell dort ist.

Wirkt dann wie **eine Flucht (vor den Bildern)** -> **Ikaruseffekt** (Hochmut)

Der Schütze ist **der Visionär der Möglichkeiten**, der allerdings eine Verankerung braucht, die ihn im Rahmen des Möglichen hält!

- **Der Horizont ist das Ziel!**
- **Neue Perspektive!**
- **Zukunftsbezogen!**

Schütze lebt nicht im Moment, sondern freut sich auf das Morgen! Das lässt ihn die Gegenwart ertragen.

JUPITER SYMBOL – DIE ORIENTIERUNG

Halbkreis mit Kreuz: die Seele (Halbkreis, Mond) wird frei vom Physischen

Kreuz der Materie: Gebundensein an die konkrete irdische Welt mit all ihren Themen und Aufgaben

Es werden Werte und Ideale angestrebt, die ewige Gültigkeit besitzen.

Die spirituelle Erleuchtung mündet oft in einem lokalen, nationalen oder globalen Engagement für Gerechtigkeit, für humanitäre Aufgaben und für eine bessere Welt.



ARCHETYP SCHÜTZE – DER SINNSUCHENDE

Die 3 Entwicklungsstufen

1. Stufe / unerlöste, kindliche Ebene	2. Stufe / erwachende Ebene, erweiterte Bewusstheit	3. Stufe / erlöste, entwickelte Ebene
Einfluss der Wünsche ist enorm groß	Möchte immer über die Grenzen hinaus	Hat Denken und Sprechen diszipliniert durch Kraft seiner Konzentration und Orientierung
Verliert sich gern in komplizierten Gedankengängen	Suche nach der Wahrheit und einer Lebensform, die ihm entspricht	Identifiziert sich mit dem Ziel (dem Reiter)
Große Energieverschwendung - handelt oft unpraktisch und ohne Selbstbeherrschung	Gedanken und Wünsche sind verbunden	Weiß sich in der Spannung zu Entspannen; im Menschen erwacht die Weisheit
Ist mit dem Pferd identifiziert und nicht mit dem Reiter	Vision vom Sinn des Lebens bekommt Dringlichkeit	Höheres Wissen verschmilzt mit den irdischen Erfahrungen

ARCHETYP SCHÜTZE – DIE WEISHEIT

WOFÜR STEHT DER ARCHETYP SCHÜTZE?

Leite deine niedrige Natur durch einen höheren Geist

Sagittarius / Lat. ARCHER = BOGEN

DAS ERKENNEN, DAS DER KÖRPER DAS VEHIKEL FÜR DEN GEIST
DARSTELLT (Centaur lenkt den Pfeil)

ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE WEGE - WELCHER IST DER RICHTIGE?
ZU NIEDRIG - ZU HOCH?

ZIEL: DAS HÖCHSTE IDEAL LEBEN LERNEN UND NACH SEINEM
HÖCHSTEN SELBST STREBEN
DIE WAHRE RICHTUNG FINDEN



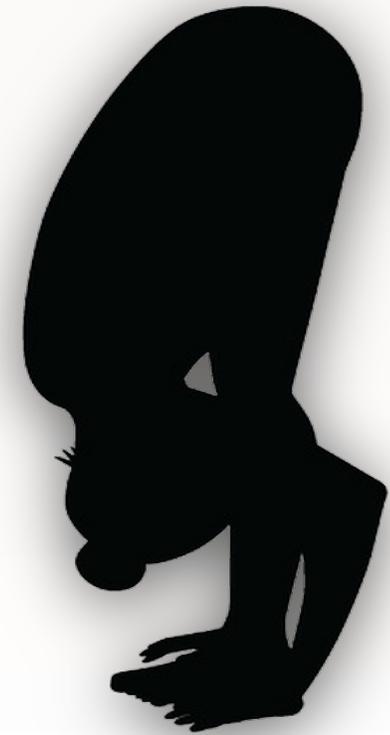
Asana: Kleiner Held Variante mit gebeugtem Bein

ARCHETYP SCHÜTZE – DER LEHRER

SCHÜTZE-ENERGIE IN IHREN ZWEI AUSRICHTUNGEN

- > verbinden der beiden Richtungen und erkennen, dass es nur gemeinsam zum Ziel der Erkenntnis führt
- > Die Weisheit der Götter und die Gesetze der Physik (Materie) vereinen
- > lernen und lehren, das niedrigere Sein mit Disziplin, Kompromissen und Intuition zu kontrollieren

- 1) Niedriges Ziel** (die tierische Natur - das "NIEDERE") - untere Hälfte
- 2) Höheres Ziel** (Übermenschliches, Ethik, Moral, Ideal) - obere Hälfte



Asana: Vorwärtsbeuge im Stehen

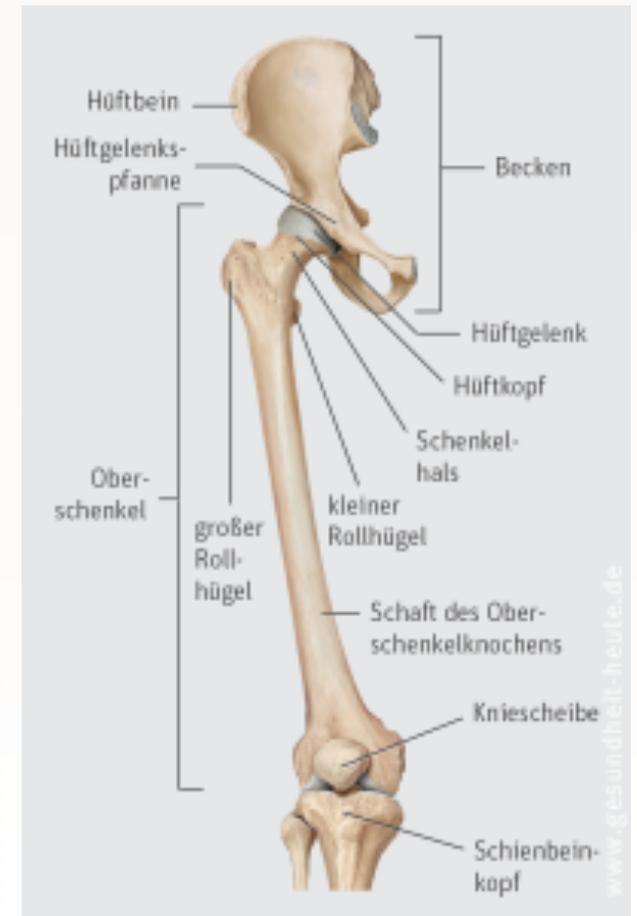
ARCHETYP SCHÜTZE – DER IDEALIST

KÖRPERLICHE ENTSPRECHUNG

-> Hüften und Oberschenkel

- Oberschenkel ist der längste Knochen des Menschen
- Ermöglicht uns Menschen, uns aufzurichten
- Ist so weitreichend flexibel, wie das Horoskopzeichen: Flexion, Extension, Adduktion, Abduktion & Rotation
- Die Hüften helfen uns, uns zu unserem Ziel zu bringen, egal wohin

<https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4493-aufbau-und-funktion-von-huefte-und-oberschenkel>



ARCHETYP SCHÜTZE – DER PRIESTER

KÖRPERLICHE SIGNALE FÜR UNAUSGEGLICHENE ENERGIE

-> seinen Weg finden - nicht seine Richtung finden

WER NUR SIEHT WAS ER KENNT, WIRD NUR ERFAHREN WAS ER SCHON WEISS!

1) Physische Manifestation einer zu forcierten Schütze-Energie können sein:

harte oder verspannte Hüftmuskeln (Flexor, Extensor), Ungleichgewicht (Abduktion), eingeschränkte Oberschenkelrotation, Iliotibialband-Verspannung, Schmerzen an den Hüftgelenken, am großen Gelenkskopf oder Gluteus-Region (großer Gesäßmuskel), Nervenschmerzen an Gesäß- und Oberschenkelrückseite

2) Zu unbekümmerte Schütze-Energie

Schwache Hüftmuskulatur, Hypermobilität der Hüftgelenke, extreme Außen- oder Innenrotation der Oberschenkel, Iliotibialband Verspannung, Hüftfehlstellung, Nervenschmerzen; Leberfehlfunktion, Ess- und Drinksucht

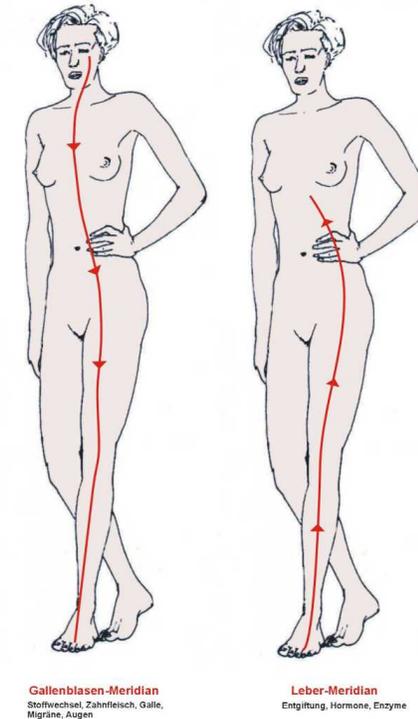
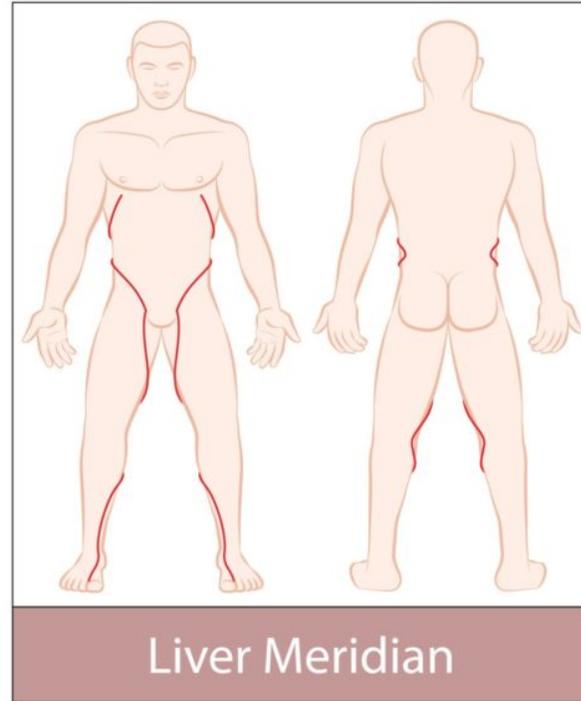
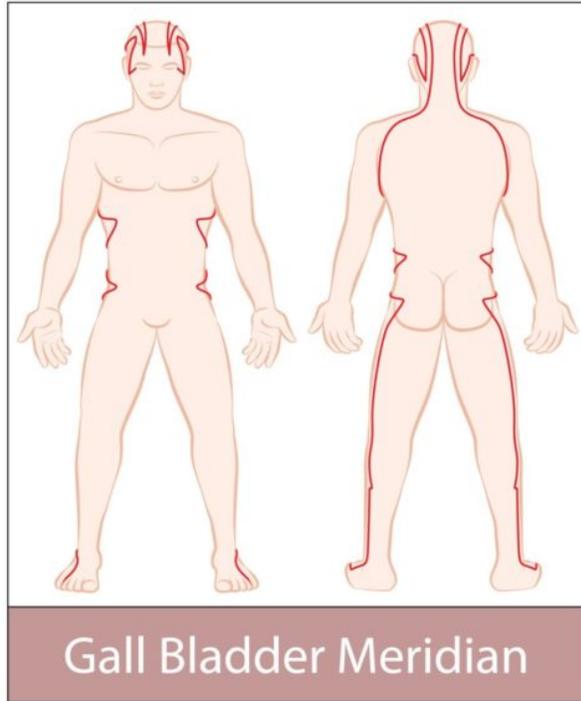
ARCHETYP SCHÜTZE – DER PHILOSOPH

BEFREIUNG DER SCHÜTZEENERGIE - FRAGEN

- Wie würdest du deine momentane Richtung im Leben beschreiben?
- Ist deine momentane Richtung dein idealisierter Weg?
Wenn nein, welche Schritte könntest du ändern?
- Welche Aspekte deiner niedrigen und deiner höheren Natur könntest du noch mehr in Balance bringen?
- Welche Aktivitäten erwecken deine höhere Natur?
- Was erwartest du von deinem Leben? Wie solltest du am Ende deines Lebens in Erinnerung bleiben, und was von dir?
- Welche Wünsche hast du dir bereits erfüllt, und welche sind noch unerfüllt?



Asana: Der Stuhl



MERIDIANE - LEBER & GALLENBLASE

YOGAPRAXIS für den Schütze

ARCHETYP SCHÜTZE – AUSDEHNUNG

YOGAPRAXIS FÜR DEN SCHÜTZEN:

1. Entwicklungsstufe:

-> lernen, das starke
Feuer zu zähmen,
Tierische Anteil

Wahrnehmen

Wo habe ich einen
enormen Drang nach
mehr?

2. Entwicklungsstufe:

-> In Übungen
Herausfinden, wie weit
du gehen kannst

Finde deine Grenze.

Experimentieren,
Ausprobieren,
Neues erkunden

3. Entwicklungsstufe:

->Der Reiter
symbolisiert das Ziel
Höheres Wissen
verbindet sich
in der
Meditation
mit dem Wissen

ARCHETYP SCHÜTZE – DER CENTAUR

YOGAPRAXIS FÜR SCHÜTZE-BETONTE MENSCHEN

EINFACHE PRAXIS

- **Stuhlposition** (stärkt den Richtungssinn)
- **Taube** (Brieftaube – um dir deine innere Botschaft zu überbringen)
- **Berg** (Reach out for the stars)
(Bewusstsein erweitern, Körperstreckung)
- **Meditation** (um sich zu erkennen)
- **Disziplin kultivieren** (um das Tierische in uns zu bezähmen)

- **Jupiter Frequenz: 183,58 Hz**

FORTGESCHRITTENERE PRAXIS

- **Bogen** (Öffnung, Spannung üben)
- Drehbewegungen
- **Tänzer** (Oberschenkeldehnung)
- **Bogenschütze** (Ziel fokussieren)
- **Oberschenkelkräftigung & Dehnung (Hamstrings-Gegenspieler)**
- **Standhaltungen aller Art, die die Kraft im Oberschenkel aktivieren**
- **Berghaltung** (um immer wieder in die Mitte zu kommen)

ARCHETYP SCHÜTZE – DER OBERLEHRER

AFFIRMATIONEN FÜR SCHÜTZE-BETONTE MENSCHEN

Ich sehe...

- ... alle meine Möglichkeiten
- ... Hoffnung und übe Weitblick
- ... ich kenne mein Ziel

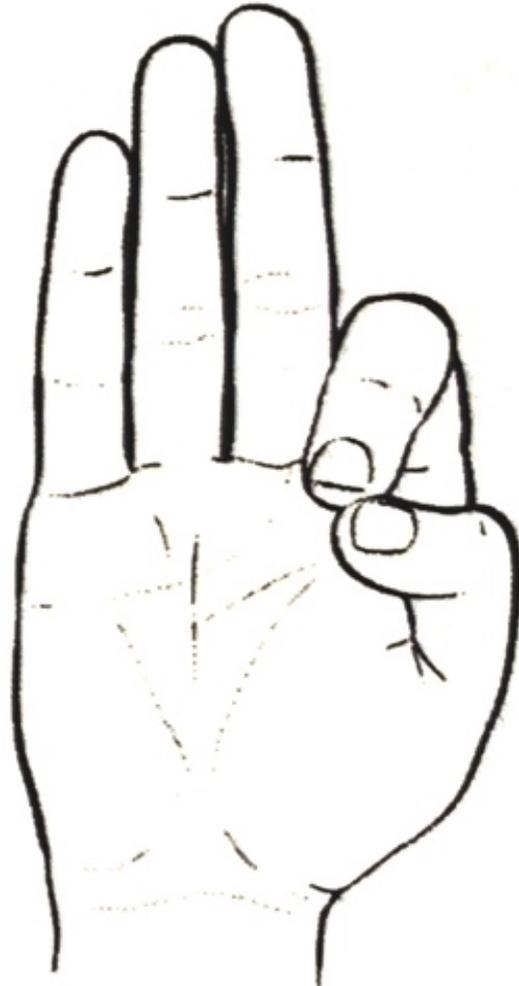


Asana: Der Bogen

EINATMEN: Meine Intention ist klar

AUSATMEN: und meine Möglichkeiten steigen

**Gyan
Mudra
(Jupiter)**



GYAN MUDRA

ZEIT FÜR YOGA



Kontakt:

Evelyn LYN Vysher
LYN YOGA
Live Your Nature

www.lyn.vision
office@lyn-yoga.com

THANK
YOU!

