



TE Day #2 in Basel

Experience, Mind & Emotions

Henry Marshall, PhD & Marie-Paule Ricchi

EXPERIENCE, MIND & EMOTIONS

- What's love got to do with it?
Was hat Liebe damit zu tun?
- Say what you want
Sag was du willst
- Compassion as a practice and a tool
Mitgefühl als Praxis und Werkzeug

Life themes grounded in the body

Say what you want * Be compassionate

5 Throat - Communication

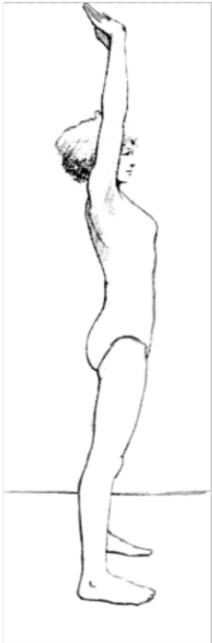
4 Heart - Love

3 Solar Plexus - Power



THE 7 STRETCHES

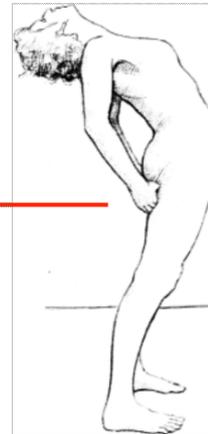
© Rickie Moore



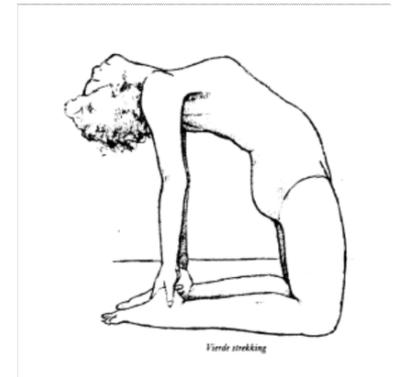
First stretch
Stretch



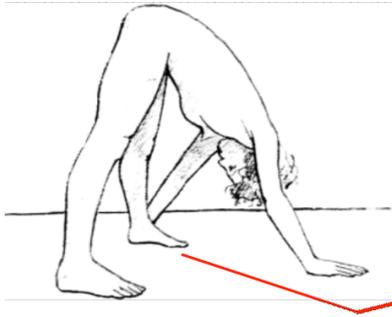
Second Stretch



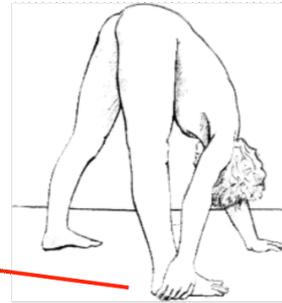
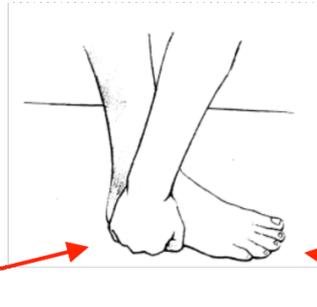
Third Stretch



Fourth



Fifth Stretch
Stretch



Sixth Stretch



Seventh

When you do the 7 stretches with a group **it is very important** to tell them to:

- Breathe in by the nose
- Breath out by the mouth

Always use first the left hand under the left foot, it is the "outflow", then charge up with the right hand under the foot, it is the "inflow".

ALWAYS end the 7 stretches with gratitude, by bringing your hands slowly with the palms together in front of your chest.

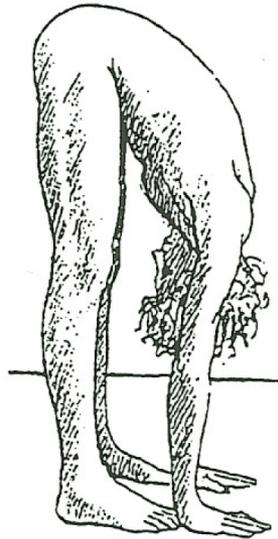
If you leave out one of the 7 stretches , that is OK, **but also tell the group!**

Flexibler Körper:

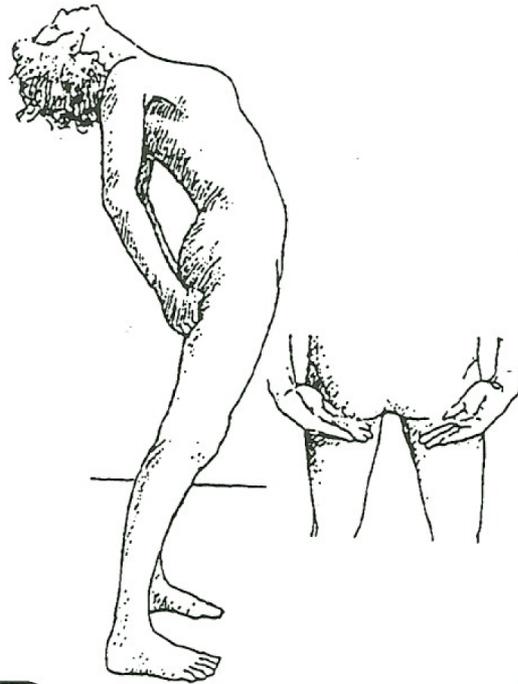
Sieben Stretches jeden Tag



1 Zum All



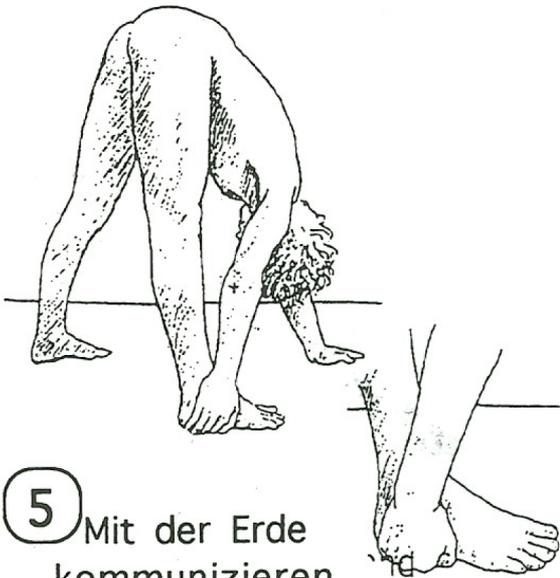
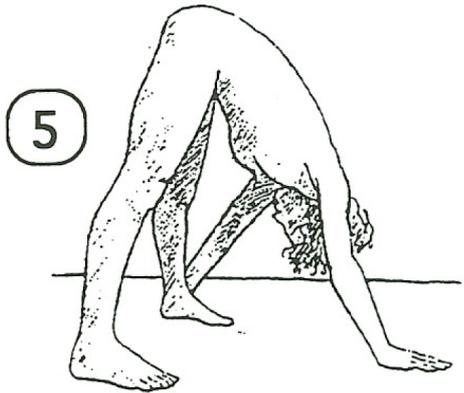
2 Zur Erde



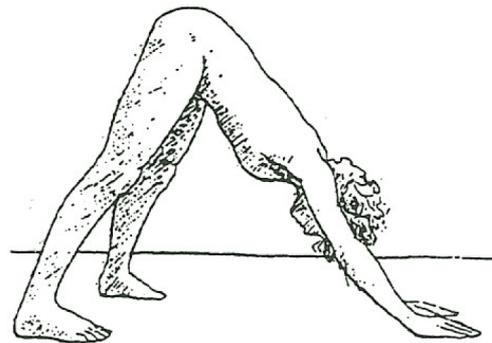
3 Zum All von meiner
Wurzel her



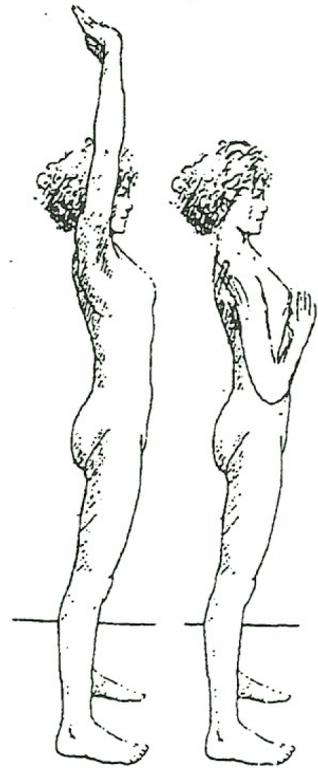
4 Zum All vom Bauch
und Herzen her



5 Mit der Erde kommunizieren



6 Ganz im Einklang mit oben und unten



7 Der Dank

Flexibler Körper:

7 Stretches jeden Tag

- 1 Erstes Stretching: Nimm diese Stellung wenigstens für die Dauer von zwei bis drei tiefen Atemzügen ein, ansonsten so lange, wie du spürst, daß es dir guttut und keine Beschwerden bereitet. Stehe aufrecht, die Füße parallel in Schulterabstand auseinander. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nach ein paar Atemzügen hebst du die Arme langsam empor und streckst sie zum Himmel. Die Hände sind schulterweit auseinander. Bring die Oberarme nah an die Ohren, halte die Arme gerade und parallel zueinander ... und streck dich, soweit du nur irgend kannst, indem du weiter durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest.
- 2 Zweites Stretching: Bleibe in dieser Stellung mindestens eine Minute lang. Du atmest durch die Nase ein und durch den Mund aus und beginnst, die Handflächen gegen den Boden zu stemmen und langsam die Hüften nach oben zu drücken. Wenn du dich auf die Hüften konzentrierst, wie sie in Richtung Himmel steigen, fällt es dir leichter, die Kniesehnen zu dehnen, und auf diese Weise bekommst du die Beine eher ganz gestreckt. Entspanne die Nackenmuskulatur, laß den Kopf einfach baumeln ... und genieße deinen Zustand.
- 3 Drittes Stretching: Du stehst mit leicht angewinkelten Knien, die Füße bilden eine senkrechte Linie mit den Schultern, Fußspitzen geradeaus, die Daumen fest in die Falte unter den Pobacken gedrückt. Beuge dich nach hinten und schau zum Himmel. Ziehe die Schultern zurück, drücke das Herzzentrum nach vorne. Dein Körper sollte jetzt von den Füßen bis zum Kopf eine durchgehende, anmutige Kurve beschreiben. Dies ist keine schwierige, anstrengende Stellung ... entspanne dich und gib dich ihr ganz hin.

- ④ Viertes Stretching: Greife nach deinen Fersen (rechte Hand an die rechte, linke Hand an die linke Ferse), atme ein und strecke den Bauch zum Himmel hoch, wobei der Kopf locker nach hinten herabhängt. Die Arme sind vollkommen gestreckt, die Ellbogen durchgedrückt. Diese Stellung fällt den meisten von uns recht schwer, aber mit beharrlicher Übung wird sie leichter. Je tiefer du atmest, desto leichter wird es.
- ⑤ Fünftes Stretching: Die Füße stehen ungefähr einen Meter auseinander, und die Hände stützen sich ca. einen Meter vor den Füßen auf, so daß Hände und Füße ein gleichseitiges Dreieck bilden. Mit dem Po in der Luft siehst du nun wie eine vollkommene Dreiecks-Pyramide aus. Während die rechte Hand auf der Stelle bleibt, schiebst du die linke Hand von außen unter die Ferse des linken Fußes und trittst leicht mit der linken Ferse auf die Finger. Dadurch werden die Reflexpunkte in den Fingern der linken Hand aktiviert. Laß den Kopf entspannt gegen den rechten Arm hängen und achte darauf, daß die Füße und die rechte Hand gleich weit voneinander entfernt sind.
- Setze die Übung fort, aber diesmal mit der linken Hand einen Meter vor den Füßen und der rechten Hand unter der rechten Ferse.
- ⑥ Sechstes Stretching: Lege die rechte Hand neben die linke. Die Füße sind weiterhin einen Meter voneinander entfernt, die Hände einen Meter davor, dicht beieinander. Bringe das Hinterteil soweit wie möglich himmelwärts. Halte die Arme gestreckt und laß den Kopf entspannt an ihnen ruhen, so daß du ein vollkommenes Tetraeder (Dreieckspyramide) bildest. Genieße.
- ⑦ Siebentes Stretching: Bewege die Füße schrittchenweise bis auf Schulterabstand aufeinander zu, und laufe dann mit den Händen auf die Füße zu. Strecke langsam mit einem tiefen Einatmen nach und nach die Wirbelsäule, bis du wieder ganz aufrecht stehst. Atme tief durch und erlebe, was du für dich getan hast. An diesem Punkt sind unsere Bedürfnisse von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Eine Möglichkeit ist es, dich auf etwas zu besinnen, wofür du dankbar bist. Danach kannst du dich einige Minuten im Stehen oder auf dem Rücken liegend auszuruhen.

Chakra Yoga <-> Mind & Emotions

Bear Grip at Heart 4th

Neck Roll 5th

Stretch Pose/Breath of Fire 3rd

OM KLIM KAMA

DEHI SVAHA

OM MITRAYA..

AHAM PREMA..

What's LOVE got to do with it?

Was hat LIEBE damit zu tun?

What if LOVE is not romantic, long-lasting, or unconditional?

Was, wenn LIEBE nicht ist Romantik, lang anhaltend oder bedingungslos?

What if LOVE does not depend on knowing someone very well?

Was ist, wenn LIEBE nicht von jemanden sehr gut kennen?

LOVE 2.0 / LIEBE 2.0

What if LOVE is

Micro-moments of connection –
feeling safe and sharing positive emotions

Was, wenn LIEBE ist Mikromomente
der Verbindung - sich sicher fühlen
und positive Emotionen teilen

Compassion: Love Serving Others

Mitgefühl: Liebe, die anderen dient

- ? **A** Attention & Affect / Aufmerksamkeit & Affekt
- ? **B** Balance
- ? **I** Intention and Insight / Absicht und Einsicht
- ? **D** Discernment / Unterscheidung
- ? **E** Embodiment / Verkörperung → Engagement

Compassion-based interactions

Mitfühlen-basierte Interaktionen

- **G**ather attention / Aufmerksamkeit erregen
Grounding, focus, balance / Erdung, Fokus, Balance
- **R**ecall intention / Absicht abrufen
Why am I here? / Warum bin ich hier?
- **A**ttune to self & other / Attune zu sich selbst und anderen,
Recognize biases, develop resonance /
Erkennt Verzerrungen, entwickelt Resonanz
- **C**onsider what will really serve /
Betrachten Sie, was wirklich dienen wird
- **E**ngage, enact → end / Engagieren, verordnen → enden

Empathy is... / Empathie ist...

- Empathy is a step in a complex of responses leading towards feelings of empathic concern and compassion
- Empathie ist ein Schritt in einem Komplex von Antworten, die zu Gefühlen der empathischen Besorgnis und des Mitgefühls führen

Empathy is not Compassion

Empathie ist nicht Mitgefühl

- Empathy means “feeling into” – vicariously sharing the same feeling with another
- Empathie bedeutet "Fühlen in" - stellvertretend teilen das gleiche Gefühl mit einem anderen
- Compassion means “feeling for” – not necessarily feeling the same as the other feels
- Mitgefühl bedeutet, sich "zu fühlen" - fühlt sich nicht unbedingt genauso an wie die anderen

Say what you want

Sag was du willst

Say what you want <->Compassion

3rd chakra yellow solar plexus sight

Powerful / Assertive / Standing for yourself

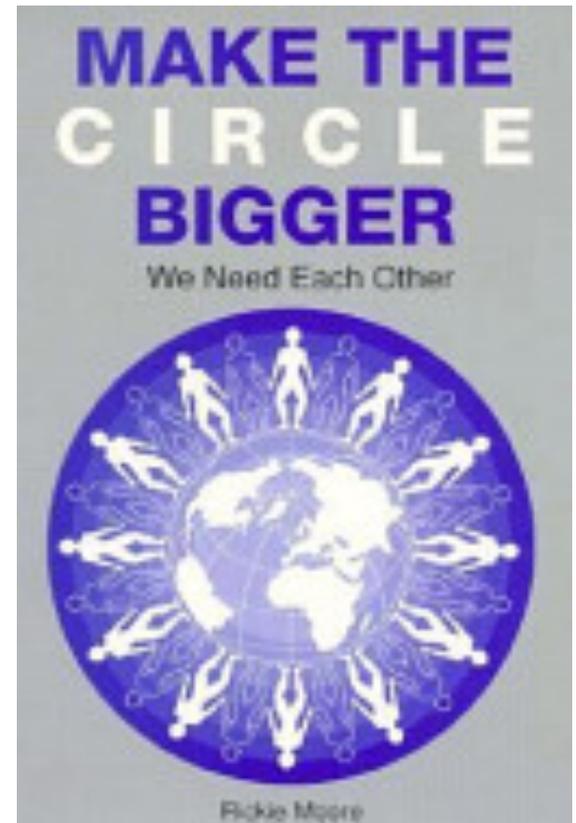
4th chakra green heart touch

Loving / Connected/ Open hearted

5th chakra blue throat hearing

Communicate / Strong voice / Listen

SEVEN STRETCHES for a Flexible Body



Rickie Moore

Journey into Love

Loving kindness

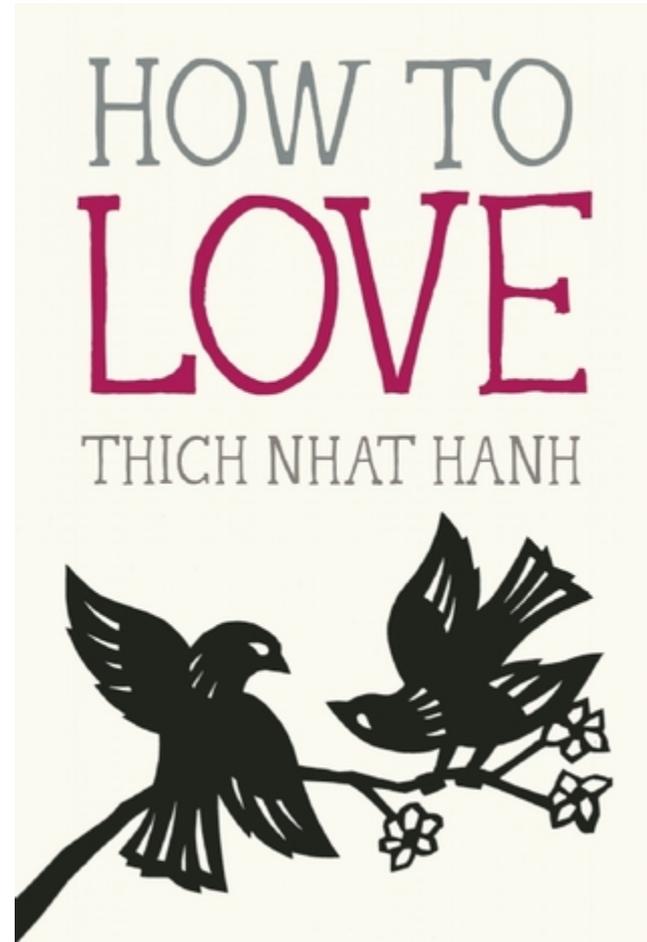
Compassion

Joy

Equanimity

Respect

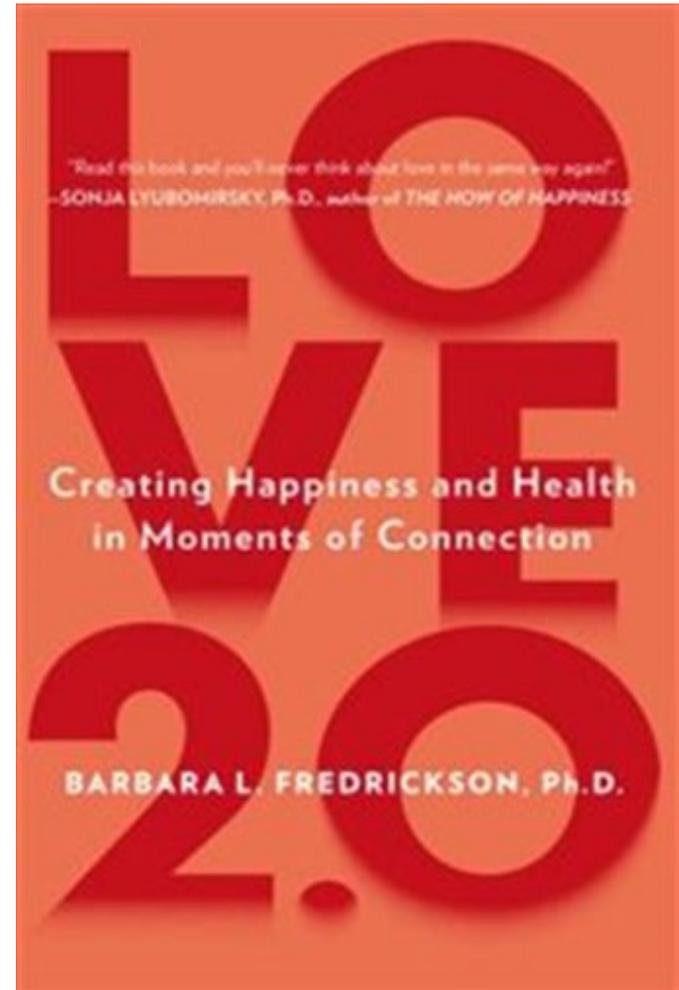
Confidence



What's LOVE got to do with it?

Micro-moments of Connection

Barbara Fredrickson



G.R.A.C.E.: Training in Compassion-based Interactions

Roshi Joan Halifax
Upaya Zen Center



TRI ENERGETICS[®]

Rickie Moore, PhD
Henry Marshall, PhD

<i>SPIRIT</i>	<i>CURIOSITY</i>	<i>INTENTIONS</i>
<i>MIND EMOTIONS</i>	<i>COMPASSION</i>	<i>WANTS</i>
<i>BODY</i>	<i>FLEXIBILITY</i>	<i>NEEDS</i>

