



# *Embodying Spirit*

*TE Day #3 in Basel – 30 Jan 2018*

*Henry Marshall, PhD & Marie-Paule Ricchi*

**Love is the healing power... (3x)**

**We embody spirit with love**

**Liebe ist die heilende kraft... (3x)**

**Wir verkörpern Geist mit Liebe**

# **We Embody Spirit**

## **Wir verkörpern Geist**

- Are we more than a body and a personality?  
Sind wir mehr als Körper und Persönlichkeit?
- Developing curiosity as a practice and a tool  
Neugierde als Praxis und Werkzeug entwickeln
- Exploring the power of clear intentions  
Erkundung der Kraft klarer Absichten



curiosity

intentions

spirit

wants

mind  
emotions

compassion

needs

body

flexibility

- **Develop curiosity as a practice & a tool**

**-> to go beyond the borders of the mind**

- **Neugierde als Praxis & Werkzeug entwickeln**

**-> über die Grenzen des Geistes hinausgehen**

# Developing curiosity as a practice and a tool

## Neugierde als Praxis und Werkzeug entwickeln

- Ask genuinely curious questions – open hearted, thought provoking questions

Stellen Sie wirklich neugierige Fragen –  
offenherzige, zum Nachdenken anregende Fragen

- Look with fresh eyes
- Schau mit frischen Augen

- Listen to what is new
- Höre was neu ist

# Developing curiosity as a practice and a tool

## Neugierde als Praxis und Werkzeug entwickeln

In addition to "looking with new eyes" & "hearing what is new"...

- Be aware also of smell, touch and taste
- Pay close attention to your bodily sensations

Neben "mit neuen Augen schauen" & "Hören, was neu ist" ...

- Achten Sie auch auf Geruch, Berührung und Geschmack
- Achte genau auf deine körperlichen Empfindungen

# Developing curiosity as a practice and a tool

## Neugierde als Praxis und Werkzeug entwickeln

### – Practice this every day

- in small intervals ( $\pm 5$  min)
- in different situations (at work, with friends, when cooking or relaxing or exercising...be flexible ;-)

### – Übe das jeden Tagin

- In kleinen Abständen ( $\pm 5$  min)
- in verschiedenen Situationen (bei der Arbeit, mit Freunden, beim Kochen oder Entspannen oder Trainieren ... sei flexibel ;-)



# Developing curiosity as a practice and a tool

- Look at the world with fresh eyes
- Listen to what is new in what others say
- Notice what is new and different around you
- Be aware also of smell, touch and taste
- Pay close attention to your bodily sensations
  - Practice this every day
    - in small intervals ( $\pm 5$  min)
    - in different situations (at work, with friends, when cooking or relaxing or exercising...be flexible ;-)

# Neugierde

## als Praxis und Werkzeug entwickeln

- Betrachte die Welt mit neuen Augen
- Höre auf das, was neu ist in dem, was andere sagen
- Beachten Sie, was um Sie herum neu und anders ist
- Achten Sie auch auf Geruch, Berührung und Geschmack
- Achte genau auf deine körperlichen EmpfindungenÜbe das jeden Tagi
  - in kleinen Abständen ( $\pm 5$  min)
  - in verschiedenen Situationen (bei der Arbeit, mit Freunden, beim Kochen oder Entspannen oder Trainieren ... sei flexibel ;-)

# Intention / Absicht

- What is my intention/ What is my purpose?
  - Why am I here?
  - Is it worthwhile my remaining?
- 
- Was ist meine Absicht?
  - Warum bin ich hier?
  - Lohnt es sich, dass ich bleibe?

# INTENTION / ABSICHT

Getting free and loving

Getting free of roles, rules, injunctions, drivers

So that we can be loving and compassionate

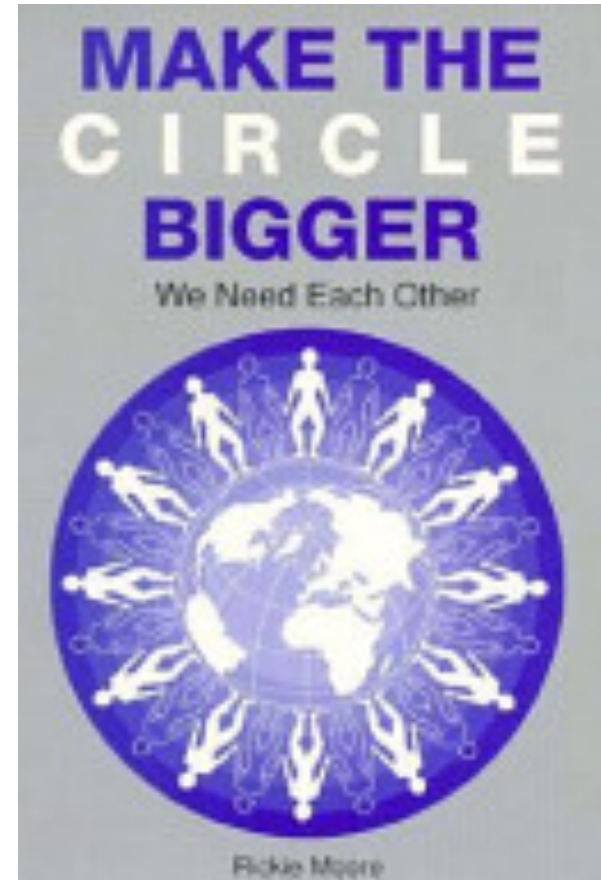
Frei und liebevoll werden

Frei von Rollen, Regeln, Verfügungen, Fahrern

So dass wir einfach liebevoll, mitfühlend sein können

**OM ASATOMA  
SADGAMAYA  
TAMASOMA  
JYOTIRGAMAYA  
MRITYORMA  
AMRITAMGAMAYA**

# SEVEN STRETCHES for a Flexible Body



Rickie Moore

# THE 7 STRETCHES

© Rickie Moore



First stretch  
Stretch



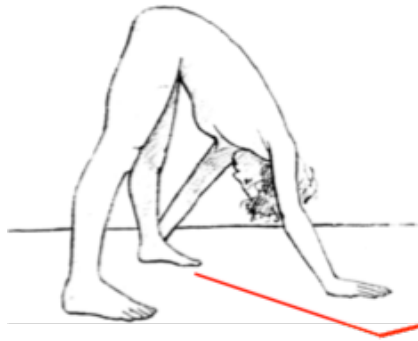
Second Stretch



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



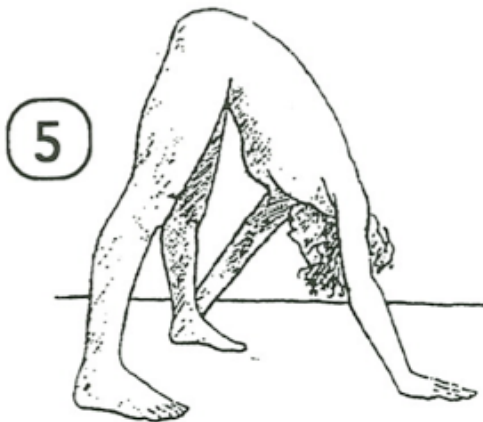
② Zur Erde



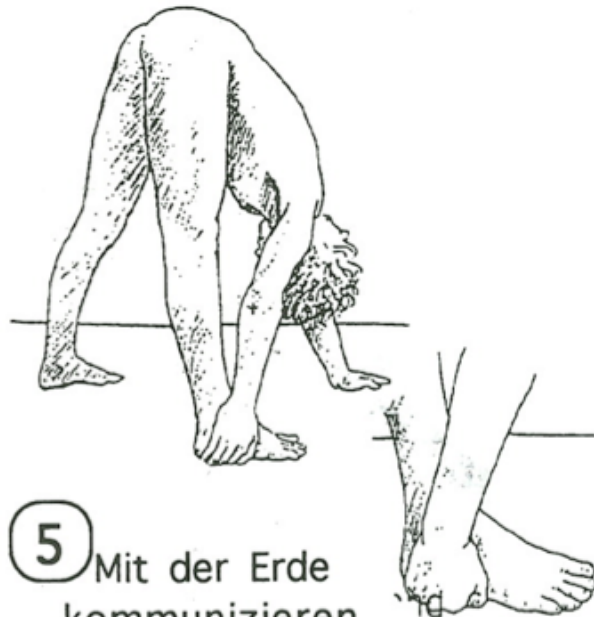
③ Zum All von meiner  
Wurzel her



④ Zum All vom Bauch  
und Herzen her



5



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

Archer Pose 1<sup>st</sup>

Sat Kriya 2<sup>nd</sup>

Stretch Pose/Breath of Fire 3<sup>rd</sup>

Bear Grip at Heart 4<sup>th</sup>

Neck Roll 5<sup>th</sup>

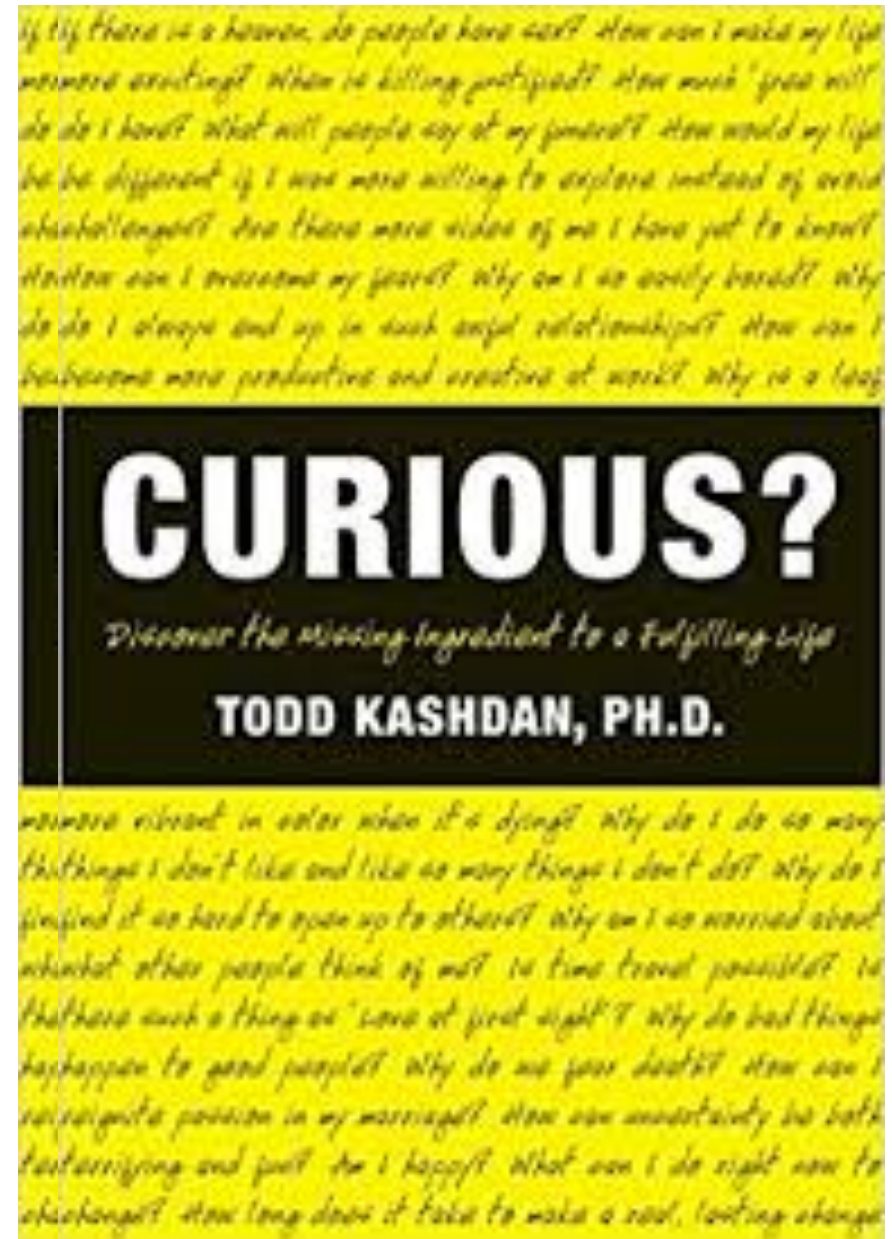
Opening Third Eye 6<sup>th</sup>

Pressure on Crown of Head/Pull off energy 7<sup>th</sup>

# CURIOUS?

Discover  
the Missing Ingredient  
to a Fulfilling Life

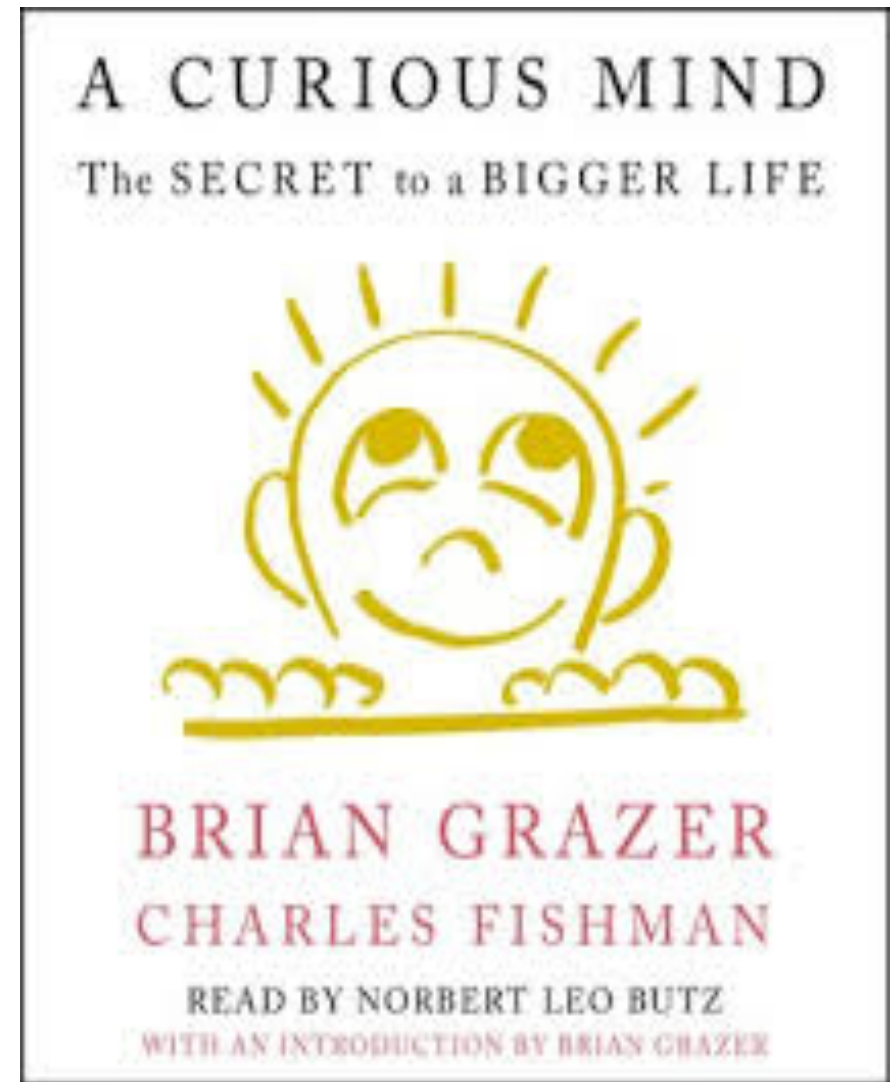
Todd Kashdam, PhD



# A Curious Mind

The secret  
to a bigger life

Brian Grazer  
Charles Fishman







Rickie Moore, PhD  
Henry Marshall, PhD

|                  |             |            |
|------------------|-------------|------------|
| SPIRIT           | CURIOSITY   | INTENTIONS |
| MIND<br>EMOTIONS | COMPASSION  | WANTS      |
| BODY             | FLEXIBILITY | NEEDS      |

