

Üben in der Natur

Generell empfehlen wir Wyda in der Natur durchzuführen.

Als ideal wird eine einsame Wiese in einer Waldlichtung mit einem Bächlein, in einer bergigen Gegend angesehen.

Viele Übungs- und Versammlungsstätten der Druiden waren tatsächlich so beschaffen.

Da es uns oft nicht möglich ist, in so einer Umgebung zu üben, kann man mit bestimmten Elementen die Wirkung der Übungen verstärken:

- **Durch das Einbinden verschiedener Naturelemente**
- **Durch das Singen von Energietönen**
- **Durch das Auslegen bestimmter Energiemuster**

Auch die Übungszeit hat Einfluss. Es gibt Morgen- Mittags- Abend- und Nachtübungen. Die meisten Übungen können aber zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Nur Abendübungen sollten nicht am Morgen und Nachtübungen nicht zu Mittag am Plan stehen.

Die Druidenfaust

Die Druidenfaust stellt das Kernelement des Wyda dar und ist wichtig für die energetische Wirkung. Anfänger sollten sie zuallererst und gesondert üben, bis die Technik und der Bewegungsablauf automatisiert sind.

Ablauf:

Die Arme zur Seite ausbreiten, Finger dabei strecken. Arme vor dem Körper aufeinander zubewegen und Hände dabei zur Faust schließen. Die Fäuste berühren sich vor der Brust, dabei liegen die Fingerknöchel sanft aufeinander ohne stärkeren Druck auszuüben. Die Daumen liegen ebenso sanft aneinander. So schließt sich der Kreislauf zu einem guten Energiefluss. Einige Male wiederholen, bis die Bewegung flüssig und locker gelingt.

Tipp: Probieren Sie die Bewegung auch mit geschlossenen Augen und achten Sie auf eine rhythmisch fließende Atmung.



Wyda

Die Gesundheitsgymnastik der Druiden

Praxis-Leitfaden

KNEIPP
TRADITION
Marienschwestern
vom Karmel

TEM
Traditionelle
Europäische Medizin



In den Traditionshäusern der Marienschwestern kommt der Bewegung zur körperlich-geistig-seelischen Balance eine bedeutende Rolle zu. Neben Wandern, Nordic Walking, Bogenschießen oder Schwimmen vermitteln wir unseren Gästen im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen sowie in den Kneipp Traditionshäusern Bad Mühlacken und Aspach Wyda, die Gesundheitsgymnastik der Druiden. Die sanften Übungen sollen Bausteine zu einem langen, gesunden und harmonischen Leben sein. Wenn die Lebensenergie frei fließt, kann jeder sein Potenzial voll entfalten.

Wyda ist Achtsamkeit, Erkenntnis und Freude

Wyda ist ein bedeutendes Element in der Philosophie der Kelten, insbesondere der Druiden. Die sanften Übungen sind getragen durch Achtsamkeit und führen zu Erkenntnis und Freude. Die Übungen sind in mancher Hinsicht dem Yoga ähnlich, was nicht verwundert, denn Inder wie Kelten sind beides Völker indoeuropäischen Ursprungs. Die Priester oder Brahmanen in Indien hatten wohl einst ähnliche Funktion als die Druiden. Darüber hinaus weist Wyda auch Ähnlichkeiten zu anderen ganzheitlichen Bewegungsübungen traditioneller Lehren auf.

Wyda war eine Geheimlehre und wurde nur Auserwählten gelehrt. In Irland findet man noch heute Familien, die die Tradition von Wyda leben und weitergeben. Die Kelten glaubten an die Einheit des Menschen mit der Natur. Bei Wyda geht es um die Nutzung dieser Einheit und darum, den natürlichen Energiefluss zu stärken und zu harmonisieren.

Wyda ist eine Philosophie ebenso wie ein körperliches und spirituelles Übungssystem, die Übungen sind Körperertüchtigung und doch keine Fitness, sondern ein Weg zu innerem und äußerem Gleichgewicht. Viele der Übungen sind fließend und ermöglichen es uns, in tiefen Kontakt mit uns selbst und unserem Körper zu treten. Grundlage ist, dass man seinen Körper spürt und wahrnimmt. In unserer schnelllebigen Zeit haben viele Menschen verlernt, in sich hinein zu hören und wahr zu nehmen, was ihnen Symptome des Körpers wie etwa Verspannungen mitteilen wollen. Wyda führt zu dieser Körpersensibilität zurück und sollte täglich geübt werden, damit es seine Kräftigung und Harmonisierung des Organismus entfalten kann. Wer 20 Minuten am Tag mit diesen Übungen verbringt, wird merken, dass seine mentale, seelische sowie körperliche Stabilität größer wird. Außerdem bringen einen die Übungen in die eigene Mitte und innere Ruhe.

Die Übungen geben uns ein Handwerkszeug mit auf den Weg einer selbstverantwortlichen Gesundheitsvorsorge. Wer sich dafür entscheidet wird auf Dauer zu mehr Gleichgewicht, Zufriedenheit, Gesundheit, Gelassenheit, Offenheit und zu einem entspanntem Umgang mit sich selbst und anderen finden.

Die drei Energiefelder

Durch beobachten und erspüren erkannten die Druiden, dass es innerhalb unseres Körpers verschiedene Energiefelder gibt.

- **Das Emotionalfeld im Brustbereich**
- **Das Vitalfeld im Bereich des Nabels**
- **Das Mentalfeld im Kopfbereich**

1. Das Vitalfeld:

steuert die Funktionen der Organe, das endokrine Systems (Hormonsystem) und den Blutkreislaufs. Es ist im Bereich des Nabels lokalisiert.

2. Das Emotionalfeld:

ist für Gefühle, Gemütszustände und Intuition zuständig. Es liegt im Herzbereich.

3. Das Mentalfeld:

beeinflusst sämtliche Gehirnfunktionen, die Sinne und Denkvorgänge. Es ist im Kopfbereich im Gebiet der Zirbeldrüse, das wir auch das dritte Augen nennen, angesiedelt.

Diese Zentren sind nicht als Fixpunkte zu verstehen, sondern stellen bewegliche Energiefelder dar, die den Ablauf der Lebensfunktionen lenken. Bei optimaler Lage und Größe fühlen wir uns gesund. Sind Menschen aus dem Lot oder ist ein Bereich blockiert oder verschoben, kommt es zu Veränderungen.

- **Man fühlt sich leistungsfähiger. Die allgemeine Gesundheit bessert sich.**
- **Der Stoffwechsel optimiert sich. Unreine Haut verschwindet.**
- **Der Verstand wird klar und wach. Man kann Probleme effektiver lösen.**
- **Die Intuition verbessert sich, man darf auf sie vertrauen.**