

YOGA

MEHR ALS
EINE ASANA!



ASANAS SIND NUR EINER DER 8 PFADE

Leistungsfähiger, ausgeglichener, strahlender, körperlich fitter, gesünder durch Yoga werden. Heutzutage hat Yoga viele Ansprüche zu erfüllen. Traditionelles Yoga zielte auf innere Befreiung ab und nutzte den Körper durch Asana, Atemübungen, Meditationen, Mantra, Reinigungsübungen und vieles mehr um Samadhi und damit Erleuchtung zu erlangen.

In diesem Ebook schreibe ich darüber, was neben dem Halten einer Yoga Pose auch seinen Platz haben darf.



DIE WAHRE NATUR DES SELBSTES

Die Grundsätze sozialer Disziplin im Umgang mit der Umwelt (Yamas) und Selbst-Disziplin (Niyamas) sind die ersten zwei Schritte in der Yoga Praxis. Sie bereiten den Verstand vor und kultivieren innere Qualitäten und Werte. Asanas (3. Pfad) sind die Vorbereitungsübungen für Pranayama (4.Pfad) und Meditation (Raja Yoga 5.-7. Pfad). Samadhi ist der letzte und 8. Pfad - Das höchste Ziel des Yogis, der Yogini – Kaivalya.

„Kaivalya ist die grundlegende Natur des Selbst, seine höchste Ebene (paramam padam). Es lässt sich nicht weiter unterteilen und es ist makellos. Es ist direkte Intuition des Wirklichen – Dasein, Intelligenz und Seligkeit (Sat-Chit-Ananda). Es wird weder geboren noch zerstört und es kennt weder Existenz, Anerkennung noch Erfahrung. Diese Erkenntnis ist wahres Wissen.“

–Yogatattva-Upanishad, 16-18

YOGA

IST WIE
EIN
EDELSTEIN,
ES HAT
VIELE
FACETTEN.

I# SVADHYAYA - NIMM DIR ZEIT ZU BEOBACHTEN

Der erste Schritt ist dir bewusst zu werden. Beobachte hierbei deine Handlungen und deine Reaktionen ohne zu Bewerten. Sei ehrlich mit dir selbst. Ein bisschen innere Distanz zeigt dir vielleicht wo du wirklich in diesem Moment bist.

Frage dich: Suche ich die Befriedigung durch die Sinne? Hafte ich an materiellem Reichtum oder Annehmlichkeiten? Hafte ich an Menschen oder Beziehungen, die nicht meiner Entwicklung dienen?

Beobachte was sich zeigt, trenne dich von der Bewertung in positiv oder negativ und lerne über dich selbst, wie du auf die Welt reagierst. Beobachte wann du in Harmonie mit Körper, Geist, Seele bist und wann nicht.



2# BUDDHI – NÄHRE DEN SINNVOLLEN VERSTAND

Es gibt eine Art von Intelligenz und Absicht, die im Hier und Jetzt genährt werden kann und uns durch alle Phasen des Lebens führt. Buddhi ist Teil dieser Intelligenz, die uns nach höheren Dingen im Leben streben lässt. Es ist des weises Selbst und es kommt aus dem Licht und existiert im Licht. Du nährst Buddi indem du dein Leben mit Erfahrungen, mit einer Yogapraxis erfüllst die dich auf- und ausrichtet und dein Bestes zum Vorschein bringt. Es nährt dich, wenn du gleich nach dem Aufstehen zu Meditieren beginnst oder auf dem Weg zu Arbeit einen inspirierende Lektüre liest.

Wenn du mehr Licht in dein Leben bringst, wird der Teil in uns genährt der Göttlichkeit, Bedeutung und den guten Zweck anzieht. Buddhi ist der Ort in jedem von uns, an dem das Licht Atman, das wahre Selbst, reflektiert wird.



2# BUDDHI – NÄHRE DEN SINNVOLLEN VERSTAND

„Buddhi ist einer der vier Teile des Antarkarana. Antarkarana bedeutet inneres Instrument. Antar heißt innen, Karana ist Instrument. Antarkarana ist das Gemüt, der Geist, die Psyche. Buddhi ist eine der vier Teile, eben der Intellekt. Antarkarana besteht aus Chitta, dem Unterbewusstsein, mit seinem Gedächtnis, mit seinem Erinnerungsvermögen, mit den inneren Fähigkeiten, den Neigungen, den Samskaras, also den Eindrücken im Unterbewusstsein, mit seinen Vasanas, also den Wünschen. Dann gibt es noch Manas, das einfache Denken und Fühlen.“

<https://wiki.yoga-vidya.de/Buddhi>

3# ENTDECKE DAS UNBEKANNTE

Wenn du über deine dir bekannte Grenze gehst, fängst du an zu erkennen und dein Verlangen zu verstehen. Jenes Verlangen oder Bedürfnis, das dich ganz unrund macht, wenn es nicht erfüllt wird. Die körperlichen Reaktionen auf Verlangen oder Gewohnheiten kann machtvoll sein und es hilft zu realisieren, dass es okay ist, wenn es nicht erfüllt wird. Wie zum Beispiel ein Morgen ohne Kaffee? 😊

4# ERLAUBE DIR RAUM

Raum für deine Yogapraxis. Deine. Die nicht limitiert werden sollte durch ein Buch, oder ein “wie es aussehen sollte“.

Was ist es für dich? Wie ist es für dich? Wie verbindest du dich am Besten mit dir selbst?

Wenn du dir Raum gibst, ruft dich die Matte oder das Medikissen mehr und mehr aus reiner Intuition oder dem Gefühl, das deine Seele sich ausdrücken und mit dir verbinden möchte.

Vielleicht wirst du eines Tages eine tiefere Selbstdisziplin oder Hingabe an die Asana entwickeln ohne einem „Soll“ oder „Muss“ und dabei Bewusstheit, Verstehen und Mitgefühl entdecken.



5# KULA – KULTIVIERE DIE HEILIGE GEMEINSCHAFT

Sobald man das Wort heilig verwendet, wird es ein wenig schwierig, nicht wahr? Aber es geht ganz einfach darum zu erkennen, dass es allen dient ein Bewusstsein dafür zu haben, dass es einen guten und heiligen Kern im Zentrum aller Dinge gibt. Dir Zeit und Raum zu nehmen um dieses Bewusstsein zu kultivieren, nährt Alles das du berührst.

Wenn du in einer Gemeinschaft (Ashram, Yoga-Gruppe, oder mit FreundInnen etc.) praktizierst, umgebe dich mit Licht, Liebe und Mitgefühl. Für dich und die Anderen strahle entspannenden Frieden und Warmherzigkeit aus, wo sich die Herzen entspannen.

Life happens. Das Leben passiert einfach und auch mit deinen besten Absichten gibt es herausfordernde Momente. Lass die Kula eine dieser Gemeinschaften sein, die dich durch die rauen Zeiten des Lebens sicher und entspannt bringt.



6# PERFEKTION?

Yoga sollte nicht bewertet oder beurteilt werden. Jeder Körper ist anders und auf die Perfektion einer Asana hinzuarbeiten, muss nicht immer sinnvoll sein. Zum Beispiel dann, wenn dein Körper vom Knochenbau einfach nicht dafür geeignet ist.

Hier kommt noch einmal, was am Anfang dieses Ebook schon geschrieben wurde.
Entspanne dich und beobachte!

DANKE, DASS DU DIR DIE ZEIT GENOMMEN HAST

Ich hoffe dieses kleine Ebook, hat dir gefallen und freue mich über dein Feedback oder auch weitere Anregungen: ingrid@deryogakongress.com

