

Der ACHTstufige Pfad des Patanjali als praktische Lebenshilfe

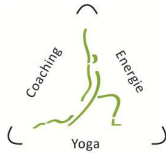
Yama + Niyama im Yoga Unterricht

IDEEN: Spruch, z.Bsp.: Sei der du bist, eine Glatze ist im Sturm besser als eine Perücke.

Sutra zu Beginn

Welche Formen von Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit etc. sind für dein Leben wichtig?

YAMA	SELBSTBESCHRÄNKUNG – UMGANG mit der Welt – jede Handlung zeigt Wirkung
Gewaltlosigkeit ahimsa	Grenzen achten, liebevoll mit mir umgehen im Üben, im Leben + bin zufrieden mit dem was ich heute erreiche; Gewalt gegen andere;
Wahrhaftigkeit satya	Nicht lügen; nichts über andere reden; Zu sich selber stehen, sehen, erkennen; im Ü geht eben jetzt so; Bewusstseins schulen, geistiges Gut woher – zitieren; ehrlich sich selber gegenüber; nicht moralisch werden; im Alltag auf Aspekt achten;
Nicht stehlen asteya	Materielles, geistiges von Anderen; Ressourcen der Erde...
Nicht horten aparigraha	Hergeben was man nicht braucht; Ausatmen; auch: Wissen nur aufnehmen was ich verarbeiten kann; entrümpeln: außen ü+ Innen, Körper und Geist; herz Üben Fülle - braucht nicht mehr Gier, Horten;
Enthaltung von Sinnlichkeit brahmacharya	Verantwortungsvoller Umgang mit den Sinnen; Essen, Trinken, Suchtmittel, Sex..; wer zügelt die Sinne, die Pferde; macht abhängig nach außen; Sinne = Fühler in die Welt, haften überall an;
NIYAMA	= SELBSTVERPFLICHTUNGEN – UMGANG mit meiner alltäglichen Energie Empfehlungen für das Leben – Welche Form ist mir wichtig- wo finde ich...?
Reinheit saucha	In Gedanken, Worten, Taten; Im Essen – was man zu sich nimmt; klasse: innerer Wasserfall zur Reinigung, violette Flamme;
Zufriedenheit samtosha	Hat viel mit mir zu tun; oder vergleiche ich; bin ich bei mir oder im Außen? Wo finde ich Frieden, wo ist Un-frieden...?
Neid, der brennende Wunsch - tapas	Transformieren; ich sehe etwas im anderen, als Potenzial, was ich gerne hätte + noch nicht entwickelt habe; wenn ich nicht zufrieden: als Mist für Neues; Neid und Unzufriedenheit wertschätzen – als Same für was Gutes, für Wachstumspotenzial; schau dir an was du willst + dann tu es; Brennender Wunsch → gehört zum Leben; wenn ich für nichts brenne – keine Leidenschaft – ist ok; doch nicht beschweren; im positiv. Sinne – EHRGEIZ; wohin er gehen soll, darin liegt Wachstum;
Selbststudium svadhyaya	Kannst du Bequemlichkeit überwinden und dich mit wichtigen Schriften beschäftigen...?
Hingabe an ein Ideal Ishvara pranidhana	Woran glaubst du? Hat dieser Glaube für dich auch Kraft genug, damit du dich wirklich hingibst? Was verstehst du unter Hingabe? Im Yoga nicht so leicht; viele Menschen haben keinen Bezug mehr zu etwas Größerem; tiefer Glauben vertrauen in ein Ideal, i Gott, i Sein; wem oder was gebe ich mich hin? Was trägt mich in meinem Leben; was ist mein Glaubenssystem; Natur? Gebe ich mich der Natur wirklich hin – Rhythmus mit wachsen und vergehen? Natur ist gewaltig, gefährlich, zerstörerisch; Hingabe auch ans vergehen, verwesen; in Asana Hingabe, alle Vorstellung, Konzepte loslassen; Hingabe beginnt im Kö; savasana – Hingabe – mich von der Erde tragen lassen, bin ungeschützt;
ASANA	Körper in Haltung bringen, Haltung, die Haltung schafft; stabil und leicht
PRANAYAMA	Zugang zu Lebensenergie; Atem entdecken, weiten, lenken
PRATYAHARA	Lenken und Zurückziehen der Sinne; Antennen einziehen;
DHARANA	Konzentration üben
DHYANA	Auf den Punkt gebracht - Meditation



Hildegard Burkert

-2/2-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga

ENERGIE

Coaching

individuell

ganzheitlich

alltagstauglich

-Y-

