Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Parinama (Sanskrit: परिणामः pariṇāma *m.*)
Umwandlung, Transformation, Entwicklung, Wandel, Evolution; Reife; Resultat, Ergebnis; Ende.

Wo stehe ich denn inmitten MEINES Lebens?
Wo stehen wir als Menschen? Als Gesellschaft?
Was sagt der Yoga, das Yoga Sutra dazu?
Wo und WIE wird Parinama hilfreich in mir, im Leben, in der Yoga Praxis?

Dazu auch Gedanken von Tani Mara.

Jugend hat kaum mehr **Werte.** WARUM?
Wo sind die Vorbilder (wir als Eltern)
Respekt, Achtung fehlen
Kinder/Jugendliche leben in ihrer digitalen Welt
werden vom Smartphone gelenkt
schon im KiGa Alter inzwischen...
Handys sind ständig im Einsatz
Twitter, Facebook, Instagramm usw.
alles wir geteilt, ge-liket
anonyme Welt

immer, überall online
Welt ohne Grenzen
haben zu allem Zutritt

Medien haben enormen Einfluss
was macht das mit den Seelen?
Brutalität, cool sein, Pornos usw.
sind BeziehungsUNfähig geworden!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Worte meines Sohnes (er ist 20!!!!!!)
gibt (fast) keine Tabu´s mehr
GrenzenLOS

Welt signalisiert:

- Körper muss IDEAL sein
- Sex zum abreagieren von ???? Fremd gehen ist vollkommen ok und normal
- Lügen, Verleumdung - kaum mehr Aufrichtigkeit
- LEISTUNG !!!!!!!!!
- Konsum

ARBEITSLEBEN:
nur der/die BESTE gewinnt
knallhartes Business
GEIER
hinhalten, Arbeitsverträge nur noch befristet
Ausbeutung: Leiharbeiter usw.

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

POLITIK
.... WER interessiert sich noch wirklich für das KasperTheater?????

YOGA
..heut im Kurs hab ich so auf meine TN geblickt
und nehme war, wie wir alle älter werden
abbauen
manches nicht mehr so geht wie früher...

FAMILIE
ändert sich auch - Kinder gehen aus dem Haus
Frau MUSS SICH GANZ neu FINDEN
Rollen neu verteilt

GROßE MUTTER sein
wunderbar
ganz andere Rolle als MUTTER
mehr Distanz
Frau kann anbieten wenn Rat gebraucht wird
umsetzen müssen es die anderen

Kräfte werden weniger
noch mehr Achtsamkeit ist gefragt
noch mehr Spreu vom Weizen trennen
WAS/WER sind wichtig
Freizeit sinnvoll nutzen
nicht mehr so viel kämpfen
mehr für SICH selber einstehen

Was mir noch einfällt: die Lernspirale im YOGA
Yoga Sutra 3.9 usw.Sutra 3.13:

dharma parinama
laksana parinama
avastha parinama

also alles ist GUT 🙂

Meditieren wir über die Wandelbarkeit der Dinge...3.16 TM.

Leben IST Wandel. Ständiger Wandel. Sichtbar und spürbar in der Natur, und natürlich auch ich selbst bin sichtbarer Ausdruck des WANDELS (wenn ich in den Spiegel sehe: vom Mädchen zur Frau zur Wilden :O).
Hach, spannend auch - welches BILD gebe ich diesem Wandel? Gibt es ein Symbol?
Und-
wenn sich ständig ALLES ver-ändert – auf WAS bitte ist dann Verlass?
Woran kann ich mich HALTEN? Was ist der Grund der mich trägt?

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Auf was (oder auch wen oder WIE) kann ich mich ausrichten, wenn alles wirbelt, tanzt und komplett ANDERS wird?
Einen lebenstauglichen Impuls kann uns der Yoga und seine Philosophie geben.

Als YogaLehrer stehen wir in TraditionsLinien. Die - ganz im Zeichen von Parinama – voll lebendig sind. Yoga war noch nie statisch, sondern immer innovativ.
Neuere Forschungen bezüglich der Wurzeln (roots) des Yoga hinterfragen das URALTE unserer AsanaPraxis. Sie zeigen: Asana Üben ist total jung. Weil: es einfach nötig wurde den Menschen wieder in Be-WEG-ung zu bringen: oder auf den Weg zu bringen? Auf den Weg zu sich selber.
Gute Richtung.

Zu sich selber.
Wer bin ich denn selber?
Wir sprechen von Selbstbewusstsein wenn jemand klar, forsch, deutlich auftritt.
SELBST-Bewusst-SEIN.
Wer oder was ist mein **SELBST**? Welche Worte, Be-ZEICH-nugnen finde ich? Das beobachten von Kindern hilft. Unverstellt zeigen sie mit dem Finger auf sich: ICH. Wohin geht der Finger? Zuallermeist berührt er den HerzRaum. Ort der Seele? Du darfst selber finden was da für dich stimmt.
BEWUSST. Kommt für mich von Wissen. Da steckt viel Klarheit drin. Raus aus Nebel, Watte, Nichtwissen hinein in ein tiefes Wissen.
Herr Duden: *absichtlich, beabsichtigt, wissentlich, mit Wissen/Bewusstsein, willentlich, gewollt, mit Absicht/Willen, eigens, nun gerade, bezweckt, extra, mit klarem Verstand.*
Klar und Wille sind für mich die beiden stärksten Aspekte. Schöpferkraft steckt für mich drin.
Ok. Weiter.
SEIN. Herr Duden spricht: Existenz, Dasein, Vorhandensein, Wirklichkeit, Bestehen, Gegenwart, Leben, Realität, Sache, Ding.
Udo Lindenberg fällt mir ein. „Und ich mach mein Ding“. Ich bleib da einfach mal im freien WortTanz. Ich erschaffe meine Wirklichkeit, mein Leben – bzw. LEBE meine Realität, Existenz.
Ich lebe was ICH BIN.
Eigentlich ist nun schon alles abgedeckt.
Wenn… da nicht die Frage auftauchen würde: Tja, wer bin ich denn?
Wieder der Yoga als „GeburtsHelfer“. Einen Raum schaffen indem ich mich von all meinen äußeren Themen zurück nehme und auf ForscherTour gehe. Nicht nur der Yoga bietet hier den Weg nach INNEN als Schnellstraße an.
Alles was wir im YogaAngebot haben dient genau dazu: zur Ruhe zu kommen, vom äußeren Aktionismus in eine innere Stille zu fallen. In dieser mal nicht TUN, sondern NichtTun. Nicht reden sondern mal lauschen. Nicht wollen sondern geschehen lassen.
Püh. Hört sich einfach an, ist jedoch nicht immer leicht.
Wir sind toll konditioniert:
„Erst die Arbeit dann das Vergnügen“.
„Streng dich mehr an“.
Ich schau mich um und entdecke allaround der Gedanke:
wenn ich nur das Rechte tue, und das auch angestrengt genug, dann ist, wird alles gut.
Hm.
Meine Erfahrung ist eine Andere.
Ich kann total viel tun. Echt. Kann Rosen pflanzen und Karotten säen. Ob sie dann blühen und Frucht werden, hab ich nicht in der Hand. Geschehen lassen.

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

UrMutter Meer. Wellen. Stetes kommen und gehen. Ich kann sie nicht stoppen, jedoch lernen darauf zu surfen. JA zu sagen – zu jeder neuen Welle, wie auch immer sie daher kommt. Lernen mich tragen zu lassen, mal wirbelnd, mal kühlend, mal bewegend.

Zurück zu Parinama.

Wieviel MUT habe ich, Veränderung einzurichten, etwas ANDERS zu machen? Als YogaLehrer, auch als Übender in meiner eigenen Praxis. Als Frau in meiner LebensForm, als Mensch in meinem LebensAusdruck? Heißt: lebe ich MUTIG meine Fragen, stelle ich INFRAGE? Hinterfrage? Erlaube ich POTENZIAL zu sein?

Wie wunderbar ist das reiche Angebot des Yoga um genau hier PARINAMA zu erleben.
Asanapraxis. Da kann ich ein Programm üben. Über Monate das gleiche. NIE ist es gleich. Weil ich nie gleich bin. Ich werde es modifizieren, genau da wo und wenn nötig, weil es zu mir passen soll.
Pranayama. Das große Thema RAUM. Weite. Diesen schaffen. Anbieten. Hier wohnt die Stille. Im Rumpf fließt der Atem.
Bzw….ich schreibe Tage später dazu:

IST nicht der **Yoga in sich sichtbares Zeichen für Parinama?**
Potential in **Yama….**allein durch die diversen Begegnungen mit anderen Mensch – WANDEL.
In **Niyama…**ich bin jeden Tag eine andere. Zellen sterben und erneuern sich. Ich lerne. Ich übe. Ich erkenne. Ich stoplere. Und stehe auch…WIE gehe ich in diesen Zeiten mit mir um?
Eine **Asana Praxis –** die stetig angepasst wird, modifiziert…wo stehe ich heute, was brauche ich, was bringt mich in gute Bewegung, äußerlich wie innerlich, was führt mich in den stillen Kern...
Pranayama – siehe dazu auch die Tabellen am Ende…Den Wandel des Atems NUTZEN, die Möglichkeiten die er bietet….Nochmal Nachklang. Im Schreiben mit einer Freundin, ihre Frage anmich: WIE kannst du Ordnung, Struktur, Klarheit in dir schaffen?... und hier kam auch gleich meine Antwort: Mit meinem Atem!! Danke Nadja!
Parinama - in Yoga Praxis!! - für mich das Wort für : Yoga im LEBEN.
Ashtanga Schritte

Yoga Sutra II,50-52:

बाह्याअभ्यन्तरस्थम्भ वृत्तिः देशकालसन्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥५०॥

bāhya-ābhyantara-sthambha vṛttiḥ deśa-kāla-sankhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ //50//

Ausatmung, Einatmung, Anhalten, Technik, Zeit, Anzahl müssen über lange Zeit sehr genau reguliert werden. ||50||

बाह्याअभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः ॥५१॥

bāhya-ābhyantara viṣaya-akṣepī caturthaḥ //51//

Die **vierte Technik des Pranayama** transzendiert schließlich das Anhalten des Atems nach Aus- oder Einatmung. ||51||

ततः क्षीयते प्रकाशाअवरणम् ॥५२॥

tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam //52//

Dann verschwindet der Schleier vom Licht des wahren Selbst. ||52||

Der 4. Atem entsteht. Geschieht von alleine, hineinfallen lassen können, dadurch fallen Schleier, wird inneres Licht sichtbar.

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Wieder komme ich auf die Kinder zurück. Ein „unerzogenes“ Kind lebt bewusst das ICH. Bis es in die Menagerie der Erziehung kommt. Kleine Kinder identifizieren sich nicht mit dem was außen ist.
Diese Sammlung, ja Ausrichtung nach INNEN ist die Voraussetzung für Meditation. DA wollen wir wieder hin.
Wir nutzen einfache, effektive „Werkzeuge“: Das Gefäß vorbereiten mit

- Sinnesrückzug (Pratyahara)
- AtemPausen (Kumbakha)
- Ausrichtung, Konzentration (Dharana)
- Pranayama zum Mittelpunkt unseres Übens machen: geht schneller in „Zustand“.

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“!

Und ganz persönlich geht mir mal wieder „ein Licht auf“. Meine Jahreskarte ist:
„Die Liebe immer tiefer lieben“.
Ich grab mal TIEFER:

Liebe tiefer
Yoga tiefer
Leben tiefer
ICH tiefer

Raus aus der AUSSEN-SUCHE – hinein in ein FINDEN. Des Unveränderlichen. ICH.
Nicht das EGO Ich. Einfach ICH. Ich bin. ICH.
Spiele mal damit. Atme es. Atme DICH. Spüre wie sich das anfühlt. ICH im Einatem, ICH im Ausatem. Die Stille dazwischen kommen lassen. Dich finden lassen. Vom ICH.

Noch ein wenig PARINAMA. Dieser sichtbare Wandel in der Natur, das manifeste Universum. Evolution. Wachstum. ALLES verändert sich. Ständig. Soweit alles ok.
Anstrengend wird es, wenn via Klesas Spannung kommt.
DAVON will ich mehr, will es festhalten, weil es so schön ist, so gut schmeckt, so gut tut. SO soll es IMMER sein. Genau SO. Ähm, nein. Leben funktioniert so nicht. Und gut so. Denn in diesem Parinama steht ja eben dieses ENTWICKELN. Tolles Wort, tolles Bild. Manchmal sind wir schon recht verwickelt, verworren, verwirrt.

Veränderung leben - **„***Sei der Wandel, den du in der Welt sehen möchtest“. Gandhi*
Leider halten uns oft die eigene Bequemlichkeit, Unsicherheit und Ängste vor dem Schritt des WANDELS ab. Und wenn wir, ich, den MUT haben, es wagen…. erfüllt sich oft was Hesse schrieb: **„**Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“.
Vielleicht brauchen wir dann auch weniger AUSSENDurchrüttelAnschubsImpulse um in die Gänge zu kommen. Wachsen und Reifen, Wandeln und Entwickeln in eine neue Qualität und Weite. Klarheit atmen für das passende Tun. Meine LebensAusrichtung (oder Ziel oder Sinn oder Aufgabe oder Talent oder Dharma?) finden und leben.
Führe ich mein Leben oder führt mein Leben mich?
Wo kann es hingehen, was hat Kraft und Vision?
Was muss ich verändern oder wie kann ich das ersehnte, gewünschte erreichen?
Wo stehe ich und wohin soll meine Reise gehen?
Fragen für den RAUM der Möglichkeiten. Lass die Antworten kommen. Lausche auf die Impulse aus dem Innersten.
Raum zu schaffen für neue Horizonte, meine innersten Werte, letztendlich für meine Wahrheit einstehend und zu gehen. Zu leben. Zu lieben. Den Wandel.

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Stufen
Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden…
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!
Hermann Hesse

YOGA SUTRA:::

YS III,15: dukha parinama

परिणाम ताप संस्कार दुःखैः गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥१५॥

pariṇāma tāpa saṁskāra duḥkhaiḥ guṇa-vṛtti-virodhācca duḥkham-eva sarvaṁ vivekinaḥ ||15||
Leiden entsteht durch Anhaften an vergehendes (Parinama) oder nicht existentes (Tapa) oder durch den unendlichen Prozess von Ursache und Wirkung (Samskara), schon die ständige Wandlung der Natur (Guna-Vritti) führt zu Leiden.
Für den Unterscheidungsfähigen Menschen (Vivekina) ist das Leiden (Duhkha) allgegenwärtig.||15||

Das ist ein Schmerz den wir alle kennen. Hervorgerufen durch den Wandel der Dinge. Wenn ich DAS erkenne….WAS verändert sich dann für mich?

YS III, 9-12) drei besondere Arten von *Parinama* in der geistigen Entwicklung:

Nirodha Parinama – 9
Samadhi Parinama – 11
Ekagrata Parinama - 12

Vers 9
„Es kommt eine Unabhängigkeit vom kommen und gehen der Gedanken Impulse und somit eine Kontrolle über den Geist die Stille mit sich bringt."
oder
„Werden die wechselhaften Eindrücke beherrscht, fügen sich Momente der Ruhe im Geist ein."

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Vers 3.11
„Wenn wir uns auf einen Punkt ausrichten und aufhören sprunghaft zu sein, kann die Transformation zum Samadhi geschehen.“
oder
„Wenn wir uns weniger ablenken lassen und fähig sind den Geist auszurichten kommt der Übergang zu einem höheren Bewusstsein.“
Vers 3.12
„Die Einpünktigkeit tritt ein, wenn der Geist beim kommen und gehen der Gedankenimpulse in Balance bleibt.“
oder
„Wenn die aufsteigenden und vergehenden Eindrücke sich ausgleichen kommt die Ausrichtung.“
Wie gesagt kommen und gehen ständig Eindrücke im Geist, es ist zunächst unsere Gewohnheit sprunghaft diesen Impulsen zu folgen und die beobachtende Haltung zu verlieren. Wenn wir uns ganz und gar auf das Objekt ausrichten und die aufsteigenden und vergehenden Eindrücke im Geist daran nichts ändern, ist eine Ausgewogenheit des Geistes da und der Nährboden für tiefere Erfahrungen gegeben.
Vers 3.14,
„Eine Instanz ist trotz aller Veränderungen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft konstant.“
oder
„Es gibt eine Essenz die unabhängig von vergangenem, aufkommendem und undefinierbarem unwandelbar ist.“
Diese eine Instanz ist natürlich das wahre Selbst welches unberührt ist von allen Veränderungen bzw von allem was beobachtet werden kann.
Alles was geschieht ist Teil der kosmischen Ordnung und folgt den Gesetzmäßigkeiten. Nichts im Kosmos passiert ohne Teil des Ursache-Wirkungs Kreislaufes zu sein und es liegen allem die Naturgesetze zugrunde, auch wenn wir es nicht verstehen. Es werden all die subtilen Vorgänge im inneren beobachtet um sich mit dem bewussten Sein immer mehr dem wahren Selbst, dem Substratum zu nähern. Es geht letztendlich immer nur um das Eine: das Selbst zu erkennen!
Übernommen von Sukadev

Ok---Leben im Wandel – alltagstaugliche Impulse:

ANDERS machen- frühstücken, Wege gehen, Kleidung, Möbel stellen, Haarschnitt, Essen
Atem als Schlüssel und Werkzeug entdecken und nutzen:
Atem spiegelt uns das Leben – vom lachendem Atem zum ängstlichen Stocken;
AtemWorte – WortSamen: ICH, JA, JETZT – finde deine.

Ein Jahr lang- jeden Monat **etwas, was ich noch NIE** getan, erlebt habe
10 sec Technik----
Dankbarkeit
Wovor habe ich die größte Angst – und was wäre – wenn dieses nicht mehr existiert?

GERN DEINE IDEEN dazu…. **VIEL ATEM PRANAYAMA unten**

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

Pranayama – sinnvolle Schritte um AtemPraxis aufzubauen

Pranayama	Praxis	Wirkung
Shitali **Brhmari**	Zungenröhrchen Bienensummen	Aufbauend gut zu Beginn **Zerstreuung durch Sinnesreize** Vergiftet 1. Sinne 2. Emotionen 3. Körper Wird heiß, Leidenschaft, Gier, Wut ➔hier hilft Shitali
Bastrika	Schneller Atem, über 1 Seite, wie Nadi Shodhana Li EA, re AA: Chandra Bhedana Re EA, li AA Surya Bhedana Oder auch li/re Wechsel	Vertreibt Flammen Löscht Feuer des menschlichen Zerfalls +++für Agni
Kapalabati	Kraftvoll AA, EA kommt	Schnelle Hilfe Wenn im Menschen **zu viel Hitze ist** Kriya Bei Verschleimung, Erkältung +++für intensiveres Leeren In Stunde für viele angenehmer, dazwischen ruhig geatmet 60 AZ – 6 Rd. Anuloma Ujjayi oder Viloma Ujjayi Oder 4 Rd. Pratiloma Ujjayi 80 AZ – 8 o 6 Rd.
Anuloma (Ujjayi)	Li AA, frei beide EA Rhythmus der nicht gleich ist AA länger 1:2, warten nach AA für ungleichen Rhythmus EA beide AA li	Bei **Vernachlässigung der körperlichen Praxis** Hilft in körperliche Praxis zu finden bereitet Asana Praxis vor,+++ für Beginn der Praxis beruhigend, langhana +++bei gesundheitlichen Themen Gern mit Shitali verbunden ++bei schlechter Verdauung ++bei latenten Kopfschmerzen ++erregt sein, Nervosität entschlackend

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

	EA beide AA re 6 Runden	++wenn Körper nicht ganz stabil ist
Prati-loma	EA beide AA EA li AA EA Ujjayi AA EA re AA EA Ujjayi 4 Rd. = 16 AZ	Beseitigung der **emotionalen Aktivität, Zerstreuung** Dagegen, gegen etwas Beide Seiten im Fokus, zentrieren, Mitte +++körperlich zentrieren, geistig noch nicht so fein wie Nadi Shodhana Über zentrieren hinaus in feinstoffliche Nadis—Nadi Shodhana
Viloma Ujjayi	EA li AA Ujjayi EA re AA Ujjayi 6 Rd.+++fördert Samana Rhythmus 1:1:1:1	Bei **mentaler Zerstreuung** Sinnesablenkung Pranabewusstsein wird entwickelt Macht wach (EA) Gegen die Härchen atmen Aufnehmend, energetisch, brhmana, anregend Mit Ojas zu tun, mit LebensFreude
PARINAMA auch hier		Weil ständiger Wechsel, immer wieder auch Schritte rückwärts, zu Anuloma und von vorn beginnend In einer Ü-Praxis von einer Technik in andere Technik übergehen
KRAMA	= Schritte Sinnvolle Schritte, aufbauend	Anuloma Krama – EA in Stufen, anhalten, 1 ruhiger AA Stufen EA – verlängert AA Viloma Krama – AA in Stufen, anhalten, 1 ruhiger EA Stufen AA – verlängert EA ++ Asana in Stufen üben in Bewegung, auch mit Atem! Sehr gute Atemschulung Hilfreich: Hände an Körperpunkte; +++ Atem verlängern
Ujjayi		+++ wenn Ton im Herzen ist, nix einengen, ist etwas tieferes Eng mit Ojas verknüpft Wird nicht in den Veden genannt
Nadi Shodhana –	EA li AA re EA re AA li	Krönung –bei Shribashyam – mit klarer Ausrichtung: EA li alle Sinne nach Innen AA re Sinne ans Herz EA re bündeln im Herzen AA li opfere sie den Göttern (siehe Tabelle unten) +++mit Antah Kumbhaka Bahya Kumbakha
Kumbakha	Pause nach AA - EA	3-4 sec, auf natürliche Art + Weise In beiden Kumbakha ist ALLES da Voller Krug im Wasser, Leere in der Luft ➔ ALLES DA!

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

		Geht um ein Ankommen, still werden, für kleinen Moment, wo alles da ist
Optimum Pranayama mit Bandhas	Jalandara (immer in AF) AA untere Bandhas Wurzel Uddjana	Bei Nadi Shodhana: Li nach EA Jalandara (immer in AF) Re AA untere Bandha Re EA Jalandara Li AA untere Bandhas Vorsicht: oft zu wenig offen und stark für Jalandara +++untere üben +++immer wieder Zwerchfell bewegen + tiefe EA + AA +++Mitte, Ausgleich, Wippe nach li, nach rechts +++MITTE finden Ü-Idee: Stand – eine Hand Taille, andere Nadi: Weite, Stabilität, Präsenz
Mögliche Ausrichtung **Gibt noch mehr ☺**		Nasagra - Nasenspitze Bhrumadya – 3. Auge Lalata – Wurzel Gaumenzäpfchen Nabhi- Nabel Muli- Wurzel Hrdaya - Herz

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

ESSENZ ---ZZ ---Viel Atem, Pranayama – sinnvolle Schritte um AtemPraxis aufzubauen

Pranayama	Praxis	Wirkung
Shitali Brhmari	Zungenröhrchen Bienensummen	Aufbauend gut zu Beginn **Zerstreuung durch Sinnesreize**
Bastrika	Schneller Atem, über 1 Seite, wie Nadi Shodhana	Vertreibt Flammen Löscht Feuer des menschlichen Zerfalls,+++für Agni Li EA, re AA: Chandra Bhedana Re EA, li AA : Surya Bhedana Oder auch li/re Wechsel
Kapalabati	Kraftvoll AA, EA kommt	Wenn im Menschen **zu viel Hitze ist** 60 AZ – 6 Rd. Anuloma Ujjayi oder Viloma Ujjayi Oder 4 Rd. Pratiloma Ujjayi; 80 AZ – 8 o 6 Rd.
Anuloma (Ujjayi)	Li AA, frei beide EA 6 Runden	Bei **Vernachlässigung der körperlichen Praxis** beruhigend, langhana ++bei schlechter Verdauung, latenten Kopfschmerzen
Prati-loma	4 Rd =16 AZ, EA beide AA EA li AA EA Ujjayi AA EA re AA EA Ujjayi	Beseitigung der **emotionalen Aktivität, Zerstreuung** +++körperlich zentrieren, geistig noch nicht so fein wie Nadi Shodhana
Viloma Ujjayi	EA li AA Ujjayi EA re AA Ujjayi 6 Rd.+++fördert Samana Rhythmus 1:1:1:1	Bei **mentaler Zerstreuung** Sinnesablenkung Aufnehmend, energetisch, brhmana, anregend Mit Ojas zu tun, mit LebensFreude
PARINAMA	Ständiger Wechsel, wieder bei Anuloma	In einer Ü-Praxis von einer Technik in andere Technik übergehen
KRAMA	Sinnvolle Schritte, aufbauend	**Anuloma Krama – EA in Stufen**, AF, 1 ruhiger AA, verlängert AA **Viloma Krama – AA in Stufen**, AL, 1 ruhiger EA, verlängert EA **++ Asana in Stufen** +++ Atem verlängern
Ujjayi		+++ wenn Ton im Herzen ist, nix einengen, ist etwas tieferes
Nadi Shodhana –	EA li AA re EA re AA li	EA li alle Sinne nach Innen AA re Sinne ans Herz EA re bündeln im Herzen AA li opfere sie den Göttern (siehe Tabelle unten) +++mit Antah Kumbhaka, Bahya Kumbakha
Kumbakha	Pause nach AA - EA 3-4 sec, auf natürliche Weise	In beiden Kumbakha ist ALLES da **Voller Krug im Wasser, Leere in der Luft ➔ ALLES DA!** Ankommen, still werden, kleinen Moment, wo alles da ist
Optimum P. mit Bandhas	Jalandara (in AF) AA untere Bandhas Wurzel , Uddjana	Bei Nadi Shodhana: Li nach EA Jalandara (immer in AF), Re AA untere Bandha, Re EA Jalandara, Li AA untere Bandhas
Mögliche Ausrichtung Gibt noch mehr ☺		Nasagra - Nasenspitze Bhrumadya – 3. Auge Lalata – Wurzel Gaumenzäpfchen Nabhi- Nabel Muli- Wurzel Hrdaya - Herz

Yoga SuperVision Parinama 20-05-17

MEINS: für Nadi SHodhana mit Ausrichtung

	Sieben pranas= 5 Sinneswahrnehmungen, Geist manas Intellekt buddhi	Diese 7 Welten besiegen um über sie hinaus zu gelangen, und den Schöpfer zu erkennen
Li EA	pranas = Sinnesaktivität abziehen von der wahrnehmbaren Welt, Verbindung nach draußen unterbrechen	**Sinne, Wahrnehmungen einsammeln nach innen**
Re AA	Sieben pranas vereinen, zum Schöpfer bringen	**Sammeln im Herzen**
re EA	Vereintes prana nun zum Ort der Meditation ausrichten , nach ind. Denken stets das Herz - Hrdaya	**Zentrieren, konzentrieren** **Essenz IM Herzen** **Das WESEN-tliche**
li AA	Ort der Meditation mit dem Schöpfer vereinen, darbringen Götter opfern	**WER und WO ist GOTT, das Göttliche?** **darbringen dem Göttlichen in mir und um mich** **ODER auch: Die Essenz in mir verströmen, nährend- OJAS?**
Drei mal	Der veda schreibt:	
Zyklus 3x Steht für Zeiten:	Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft Bekannte, erlebte, Unbekannt Ahnen, akt. Leben, Nachkommen Drei amsas „Rückstand“: pitr – Ahnen Rsi – Weisen Deva Gottheiten	Auch 3x santi Drei Leiden beseitigen – duhkha atraya – Himmlischen Ursprungs Von Umwelt hervorgebracht Von uns selbst stammt
Noch effektiver	Mit Gayatri atmen	
Im täglichen Ritual	Dieser Atemzyklus wenigstens 4mal ausgeführt = 12 Zyklen	Drei tägliche Rituale = 3x12 Zyklen = Mindestdauer eines Pranayama Yoga empfiehlt 36 Runden Pranayama täglich

Film 3 Sat Heilkunst jenseits der Schulmedizin
Buch Desikachar – Tradition + Erfolg