

# **Yoga Allgemein**

## **Raja (königlicher) Yoga / Patanjali's Yoga 196 Sutras (Leitfäden) / Ashtanga Yoga ( 8 Glieder )**

1. **Yama** - 5 Verhaltensweisen an Körper, Psyche, Geist - in Gedanken, Worten und Taten nach außen
2. **Niyama** - 5 Verhaltensregeln an Körper, Psyche, Geist - in Gedanken, Worten und Taten nach innen
3. **Asana** - Innere und äußere Haltung / Körperhaltung, Körperübungen
4. **Pranayama** - Atemregelung, lenken, leiten, regeln und beherrschen von Energien
5. **Pratyahara** - Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt
6. **Dharana** - Konzentration, Sammlung, Ausrichtung
7. **Dhyana** - Meditation
8. **Samadhi** - Eins werden / Verschmelzen / Der Zustand der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht ☺

**Yama & Niyama** sind das moralisch ethische Fundament des Yoga:

### **Yama - Verhalten nach außen**

**Ahimsa** - Gewaltlosigkeit, nicht schädigen

**Satya** - Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit

**Asteya** - nicht nehmen was dir nicht gegeben

**Bramacarya** - Reiner Lebenswandel, Sexualität

**Aparigraha** - Nicht Begehrten, nicht Horten

### **Niyama - Verhalten nach innen**

**Sauca** – Reinheit, Sauberkeit, Klarheit

**Samtosa** - Zufriedenheit, Genügsamkeit

**Tapas** - Reinigung, Intensität (Glut), Askese

**Svadhyaya** - Selbst Studium, Schriftstudium

**Isvara-Pranidhana** - Hingabe, Demut gegenüber einem Höheren Prinzip (Gott / Brahman / Univ. Energie / etc.)

### **Die 5 Klesha's (Leidbringer) des Yoga**

- **Avidya:** Unwissenheit, Ignoranz, Verblendung
- **Asmita:** Identifizierung, Egoismus
- **Raga:** Wünsche, Begierden, Leidenschaften
- **Dvesha:** Abneigung, Hass, Wut, Zorn, Neid
- **Abhinivesha:** Was uns Angst und Furcht macht

### **Die 5 Körper oder Hüllen (Kosha's) des Yoga**

- Der **Physische Körper** (Annamaya Kosha)
- Der **Energie Körper** (Pranamaya Kosha)
- Der **Emotionale & Mentale Körper** (Manomaya Kosha)
- Der **Intuitions Körper** (Vijnanamaya Kosha)
- Der **Glückseligkeits Körper** (Anandamaya Kosha)

## **Hatha ( Sonne & Mond, das Kraftvolle ) Yoga**

Hauptpraktiken sind Asanas | Pranayamas | Bandhas | Mudras | Krias | Entspannung | Ernährung | Meditation

**Asanas** – Körperübungen (Haltungen, Stellungen statisch) und Karana – Bewegungsabläufe, Flows dynamisch

- Sollten sein: Fest/Stabil (sthira) und Bequem (sukham) | im Wechsel Anspannung / Entspannung

**Pranayama** – Energie (Atem) Lenken und begleiten, beherrschen, Verbindung zwischen Körper Atem und Geist

- Atem und Energie sind manchmal zu viel oder zu wenig oder zu unregelmäßig darum wirkt Pranayama harmonisierend und ausgleichend oder reinigend oder belebend – Energieweckend durch die 4 Phasen
- die Atempausen (Kumbhakas) nach der Ein- und der Ausatmung erzeugen Gefühl der Stille und Entspannung
- Die wichtigsten Pranayamas
  - Vollständige Yogaatmung ( Bauch – Brust – Obere ) / Maha Pranayama alle 4 Atemphasen
  - Surya- und Chandra Bedha ( Sonnen(rechts)- und Mond(links)-Atmung)
  - Nadi Sodana ( Wechselatmung ) bzw. Anuloma Viloma
  - Bastrika (Zwerchfellatmung - Feueratmung) Betonung auf Ein- und Ausatmung ( ! Kapalabhati ist ein Kria)
  - Ujjayi (Stimmritzenatmung) bzw. Kehlatmung
  - Bramari (Bienen) Summen, Sitali/Sitkari (Zunge gerollt)

**Bandhas** – (binden) Verschlusstechniken um Energien zu halten und zu kontrollieren

- Mula Ba. = Beckenbodenverschluss / Uddhiyana Ba. = Zwerchfelleinziehung / Jalandhara Ba. = Kinnverschluss

**Mudras** – Siegel, Gesten und Energielenkungen

- Jnana-, Chin-, Vishnu Mudra – Finger- und Handhaltungen für Meditation und Pranayama
- Sambhavi-, Agocari Mudra – Blick auf das dritte Auge / Nasenspitze zur Konzentration
- Aswini Mudra – Schließmuskel, Yoga Mudra, Maha Mudra, Viparita karani (halber Schulterstand) Mudra

**Krias** – Reinigungsübungen

- Kapalabhati = Reinigung der Lunge / Tratak = Augenreinigung / Neti = Nasenreinigung / Nauli = Darmreinigung

**Lokah Samastah Sukhino Bhavantu - OM Shanti Shanti Shanti**

**Mögen alle Wesen glücklich sein und frei von Leiden - Allumfassender Frieden**