

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 ॐ

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 Begehren, nicht Horten

Niyama - Verhalten nach innen

Sauca – Reinheit, Sauberkeit, Klarheit
Samtosa - Zufriedenheit, Genügsamkeit
Tapas - Reinigung, Intensität (Glut), Askese
Svadyaya - 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) Verschlussstechniken 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 's 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