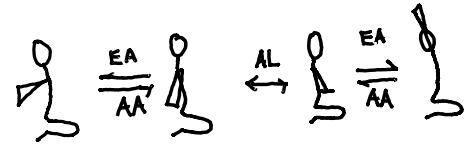


Hatha-Yoga-Kurs Herbst 2022



Stunde 3 + 4

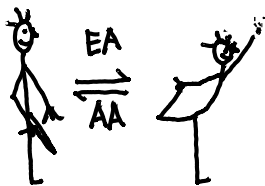
1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang
2. Thema: 3: Starrheit, Trägheit, Schwere, styāna
Gegenpol: Mut, Offenheit, Liebe
4: Zweifel, saṃśaya. Gegenpol: Vertrauen
3. Sich-Im-Sitzen-Dehnen-und-Räkeln,
Nierenreiben, Expander im Atemrhythmus



4. Sonnengruß, sūrya-namaskara

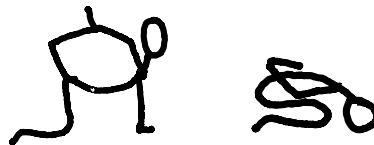
(Siehe Extra-Blatt)

5. Der Tänzer, natarājāsana
dynamisch, dann statisch
Ausgleich Vorbeuge aus dem Stand



6. Das Dreieck, trikoṇāsana
mit Holzklotz als Hilfe
Ausgleich Dehnung

7. Katzenbuckel-Pferderücken
aufgerichteter Bogen
Yoga-Mudra



8. „Kopf-zum-Knie“-Haltung mit Gurt, jānuśirṣāsana
Ausgleich lockerer Panther



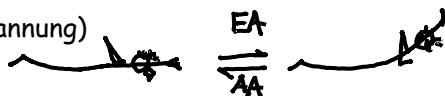
9. Kuhgesicht mit Gurt, gomukhāsana



10. Atemräume erspüren, Atem lenken, Vollatmung im Liegen



11. Kobra, bhujāṅgāsana, einseitig im AR
(Anspannung - Entspannung)
dann statisch



12. Drehsitz, ardha-matsyendrāsana



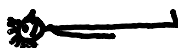
13. Umkehrhaltung Omega



14. Fließende Wasserbewegungen nach Musik von Gila

(siehe Extra-Blatt)

15. Tiefenentspannung, śavāsana





Ich wage...

Ich glaube, dass alle wirklichen Veränderungen mit einem Wagnis verbunden sind. Um über meinen jetzigen Standpunkt hinauszukommen, muss ich etwas einsetzen.

Ohne Wagnis geht kaum etwas wirklich voran.

Wir bleiben Gefangene unserer Unbeweglichkeit und der Angst.

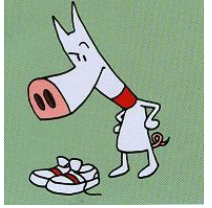
Wagen heißt glauben, dass es eine Entwicklung zur Reife gibt und dass aus dem Verlust ein Gewinn werden kann.

Ich wage mich vor in das Fremde und Ungewohnte.

Ich will mich den Veränderungen mit ihrer Unsicherheit bewusst aussetzen.

Dadurch entfalte ich mich und entdecke, was noch alles in mir schlummert.

(Ulrich Schaffer)



**Der innere
Schweinehund ist ja
so ein süüüßer!**



**Ein bisschen Erziehung
tut ihm allerdings richtig
gut.**

Das einzig Unveränderliche ist die beständige Veränderung



Entscheidung

Ich liebe den Moment nach der Entscheidung, nach dem Wählen eines Weges, wenn es kein zurück mehr gibt und alle Energien in eine Richtung fließen.

Dieser Moment der Freiheit, der noch im Schatten der Angst steht, dass ich die falsche Entscheidung getroffen habe, dieser Moment beansprucht alle Kraft, damit Raum entsteht, in dem Leben sich ausdehnen kann.

Diese konzentrierte Einseitigkeit, dieses **Vertrauen** mit dem ganzen Wesen, dieses Glauben, dass ich beteiligt bin an den Entschlüssen, die Leben fördern, dieses Lebendigsein liebe ich.

Ulrich Schaffer

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226 www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de