

# Hatha-Yoga-Kurs Herbst 2022



Stunde 5 + 6

1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang

2. Thema: 5 Ungeduld, Hast, Geringschätzung, pramāda

Gegenpol: Geduld, Ruhe, Respekt

6 Faulheit, Antriebslosigkeit, alasya

Gegenpol: Begeisterungsfähigkeit



3. Füße begrüßen,

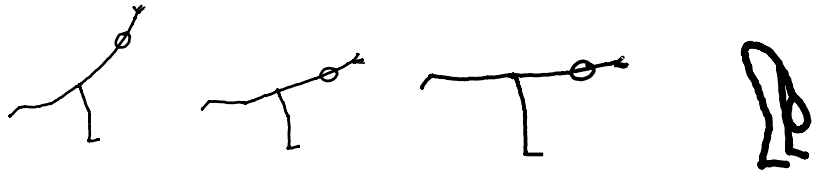


Sitzen wie ein Berg mit versch. Armhaltungen

4. Sonnengruß, sūrya-namaskara

(Siehe Extra-Blatt)

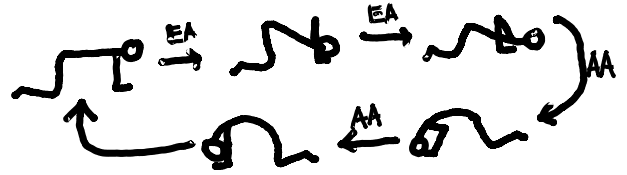
5. Die Standwaage, vīrabhadraśana III  
Ausgleich Vorbeuge



6. Querbalken

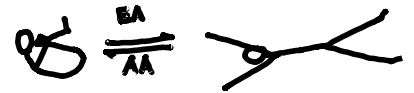


7. Staubsaugerbewegung im Atemrhythmus



8. ujjāyi-Atmung (Reibelaut)

9. Bewegungsfolge, Öffnen und Schließen im Liegen  
Atemräume erspüren, Atem lenken,  
Atemleere ausdehnen



10. Bewegungsfolge, Schildkrötenvariante mit ujjāyi  
kūrmāsāsana



11. Bewegungsfolge, Halbes Boot mit ujjāyi  
ardha-nāvāsana  
Ausgleich langsame Schulterbrücke



12. Drehsitz mit ujjāyi-Atmung, ardha-matsyendrāsana



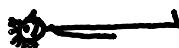
13. Mantra hören und oder singen: „OM ŚĀNTI OM“



14. Umkehrhaltung, Kerze, viparītakaraṇī  
mit Körpermudra „Beine gestreckt nach vorne“



15. Tiefenentspannung, śavāsana



## Hast führt zur Geringschätzung der kleinen Dinge



Manchmal haben wir den Kopf so voll mit Plänen und Aktionen, dass wir hastig von der einen Tätigkeit zur anderen wechseln, von einem Ort zum anderen wechseln, von einem Menschen zum anderen wechseln.



Dann können wir unser Tun nicht genießen und arbeiten ineffektiv, wir können die Schönheit der Umgebung nicht wahrnehmen, wir geben einer tiefen menschlichen Begegnung nicht den Raum.

Nun kann uns helfen ganz bei einem zu bleiben,  
bei diesem Tun,  
an diesem Ort,  
mit diesem Menschen.  
So birgt jeder Moment Genuss, Schönheit und Liebe.



Engel der Ruhe

### Geduld schenkt Ruhe

Geduld verlangsamt mein Lebenstempo und schenkt mir die Ruhe und Zeit,  
mich und andere Menschen wahrzunehmen  
und dankbar für die Gaben des Augenblicks zu sein.  
Geduld gibt mir die Kraft mein Ziel zu erreichen.

Habe Geduld mit allem, was Du an ungelösten Fragen in Deinem Herzen trägst,  
und liebe die Fragen um ihrer selbst willen, wie verschlossene Räume und wie Bücher,  
die in einer fremden Sprache geschrieben sind.

Wenn die Zeit reif ist, werden sich die Räume öffnen und die Fragen beantworten.

Rainer Maria Rilke

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