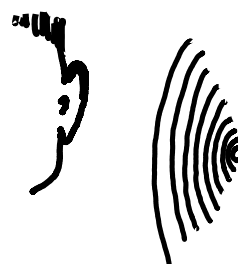


Hatha-Yoga-Kurs Frühjahr/Sommer 2022

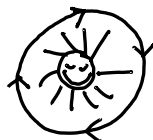
Stunde 9 + 10



1. Aufrechter Sitz, Klangkonzentration
Bestandsaufnahme

2. Begrüßung, Thema: Yoga-Basics, Die wichtigen Grundprinzipien der Yoga-Praxis
Konzentration und Meditation, Die innere Praxis

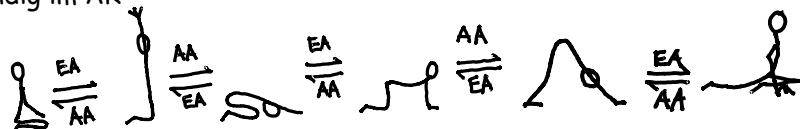
3. Die 8 Bewegungsrichtungen der WS



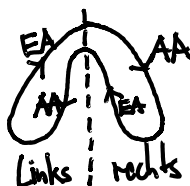
4. Tänzer *naṭarājāsana*,
mit Blickkonzentration über die Hand



5. Bewegungsfolge Yoga-Mudra bis Taube und zurück
Erlernen, dann selbstständig im AR



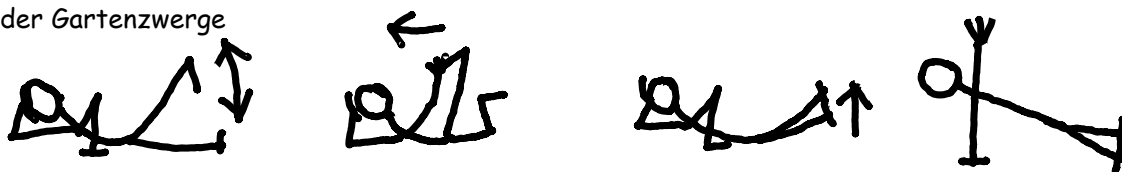
6. Nasenwechsel-Atmung, *nāḍī-śhodana*



7. Meditation
Reine Beobachtung
Liebevoller Güte



8. Seitzzyklus der Gartenzwerge



9. Krokodil, *makarāsana*



10. Umkehrhaltung, *viparīta-karaṇī*



11. Tiefenentspannung in *śavāsana*



Der achtgliedrige Weg aus der Yoga-Sutra des Patanjali kennt vier Elemente die zu Meditation und Momenten des EinsSeins gehören:



1. **Pratyahara**, das Zurückziehen der Sinne, die Konzentration auf ein gewähltes Objekt
2. **Dharana**, die Versenkung, wenn Konzentration auf diesem Objekt verweilen kann
3. **Dhyana**, wenn diese konzentrierte Verbindung zum Meditationsobjekt lange Zeit anhält
4. **Samadhi**, Momente und Zustände des EinsSeins, der Klarheit und Erleuchtung

Wichtige Voraussetzung: Eine bequeme, stabile und aufrechte Körperhaltung. Meditation im Liegen ist schwierig, da man nicht so schnell erkennt, wenn die Aufmerksamkeit und Wachheit nachlässt und leicht in den Schlummer-Schlaf abgleitet.

Erkenntnisse aus der Meditation müssen in den Alltag einfließen, sonst haben sie wenig transformierenden Effekt. Aus Klarheit und Erkenntnis muss auch Handeln entstehen, sonst ist der Wert der Meditation fragwürdig.

Zwei grundsätzliche Arten der Meditation:



Die Meditation auf ein Objekt: z.B. Atem, Licht, Energiekreisläufe, Mantra, Klang, Bilder, Gefühle....

Die Meditation als objektfreies Betrachten der jeweiligen Zustände im Bewusstsein. Die einzige Absicht ist nicht bei einem auftauchenden Gedanken, Bild oder Gefühl zu verweilen, nur betrachten und dann davon loslassen.

Beide Arten der Meditation können in Zustände der inneren Ruhe, der Klarheit, der Zeitlosigkeit, der tiefen Verbundenheit führen. Regelmäßiges Meditieren ermöglicht leichter in solche inneren Zustände zu finden.