

Protokoll vom 30.09.2017

- **Mysore / Eigenständige Praxis**
- **Nachbesprechung letztes Wochenende**
 - Eröffnungsmantra
 - Schlussequenz (Basic Variante) mit Count.
- **Lehrer-Schüler-Mantra**

OM
 Saha Nāvavatu
 Saha nau Bhunaktu,
 Saha Viryam Karavāvahai
 Tejas Vinā Vadhi Tamastu
 Mā Vidvishāvahai
 OM
 Shāntih, Shāntih, Shāntih

OM
 Mögen wir geschützt sein,
 Mögen wir beide akzeptiert sein,
 Lasst uns zusammen stark werden,
 Möge unser Lernen (Üben) von Erfolg gekrönt sein,
 Lasst uns einander wertschätzen
 OM
 Frieden, Frieden, Frieden

Praxis, Theorie.

- **Fokus Positionen**

Sūrya Namaskāra

Sūrya - an die Sonne

Namaskāra - Gruß

**Die Überstreckung in den Gelenken
ist nicht erwünscht.**

Ist unerlässlich und bereitet den Körper optimal auf die nachfolgende Praxis vor.
 In der Basic Variante wird *Caturaṅga Daṇḍāsana* und *Urdhva Mukha Śvānāsana* durch
Mārjāryāsana A,B (Katze) ersetzt.

Weiterhin wird in *Sūrya Namaskāra B* die Position von *Virabhadrāsana* ersetzt. Siehe
 AYInnovation Handbuch Seite 28.

Je nach Konstitution / Schwangerschaftsbedingtem Bauchumfang des Übenden können /
 müssen die Beine in *Samasthitiḥ* im entsprechendem Abstand platziert werden um die
 Vorbeuge zu erleichtern.

• **Sūrya Namaskāra A**

Die klassische Variante:



Ūrdhva
Vṛkṣāsana

Uttānāsana A

Uttānāsana B

Caturaṅga
Daṇḍāsana

Urdhva Mukha
Śvānāsana



Urdhva Mukha
Śvānāsana

Uttānāsana B

Uttānāsana A

Ūrdhva
Vṛkṣāsana

Samasthitih

Die Basis-Variante ist im AYInnovation Handbuch auf der Seite 27 zu finden.

• **Sūrya Namaskāra B**

Die klassische Variante:



Utkatāsana

Uttānāsana A

Uttānāsana B

Caturāṅga
Daṇḍāsana

Urdhva Mukha
Śvānāsana



Adho Mukha
Śvānāsana

Virabhadrāsana A

Caturāṅga
Daṇḍāsana

Urdhva Mukha
Śvānāsana

Adho Mukha
Śvānāsana



Virabhadrāsana A

Caturāṅga
Daṇḍāsana

Urdhva Mukha
Śvānāsana

Adho Mukha
Śvānāsana

Uttānāsana B



Uttānāsana A

Utkatāsana

Samasthitih

Die Basis-Variante ist im AYIInnovation Handbuch auf der Seite 28 zu finden.

• Prasārita-pādottānāsana

Position-der-intensiven-Streckung-mit-gespreizten-Beinen

AYInnovation Handbuch Seite 31

prasārita- gespreizt / gegrätscht

pāda- Bein, Fuß

tāna / uttāna- ausgestreckt / intensive Streckung

āsana- Position, Körperhaltung, Sitz

Bei der Ausführung dieser Position (rein in die Vorbeuge und raus aus der Vorbeuge), können die Beine im Knie gebeugt werden.

Die klassische Variante:



Die Basis-Variante ähnelt der Klassischen und ist im *AYInnovation Handbuch* auf der Seite 27 zu finden.

Bei 1 und 4 sind die Hände bei mir, bei 2 und 3 sind die Hände frei.

Philosophie, Yogasūtra

1.2

Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Im Zustand des Yoga sind alle Trübungen die im Wandelbaren des Menschen bestehen können aufgelöst.

Nirodhaḥ - ist nicht alltagstauglich. Hier kommen nicht nur die Gedanken zur Ruhe. Eine Reaktion ist auch nicht möglich / erwünscht.

Citta prasādana - Kognitive Diffusion / ein Zustand in dem der Geist zur Ruhe gekommen ist und die nachfolgenden Reaktionen auf einer bewussten Ebene möglich sind.

1.33 Maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇām-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-ṛiṣayāṇām bhāvanātaḥ citta-prasādanam

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Das wandelbare Wesen des Menschen wird harmonisiert, durch die Kultivierung von Empathie, Hilfsbereitschaft, positive Bestätigung und Fehlerfreundlichkeit in Situationen von Glück, Leid, Erfolg oder Misserfolg.

2.29 yama niyama-āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo-, ṣṭāvaṅgāni

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Achtung gegenüber Deinen Mitmenschen und gegenüber Dir selbst. Harmonie mit deinem Körper, Deiner Energie, Deinen Emotionen, Deinen Gedanken. Schließlich Versenkung und Ekstase sind die Flieder des achtfachen Pfades.

- **Vertiefung ahimsā**

2.35 ahimsā-pratiṣṭhāyam tat-sannidhau vairatyāghaḥ

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Ist die Gewaltlosigkeit einmal Beständig, wird im Umkreis jede Feindseligkeit aufgegeben.

Atemarbeit, Prāṇāyāma

- **Arbeit mit den Atemräumen**

4 Atemräume:

Oberbauch, Flanken, Rücken, Brust

Über das Auflegen der Handflächen auf die verschiedenen Atemräume soll die Konzentration der Gedanken, und somit der Atem in den jeweiligen Raum "fließen".

Durch die Konzentration auf die tiefe Atmung wird das Yoga zu bewegten Meditation.

**Die Dynamik Deines Atems
ist der Schlüssel in manchen āsanas.**

Protokoll vom 01.10.2017

- **Mysore / Eigenständige Praxis**

In zwei Gruppen. Eine Gruppe praktiziert die Basissequenz bis Pārśvottānāsana (Fundamental-Positions), die andere Gruppe unterstützt die üben bei der Atemarbeit mittels auflegen der Hände und nachspüren der Atemräume.

Ab Pārśvottānāsana weiter eigene selbstständige Praxis.

- Nachbesprechung Atemarbeit

Fazit: Es fand Energieübertragung statt auf die nichtpraktizierenden. So, dass diese „ganz anders (viel energiegeladener) in die Praxis starten“ konnten.

Praxis, Theorie

- **Pārśvottānāsana**

AYInnovation Handbuch Seite 31

pārśva - seitlich

tāna / uttāna - ausgestreckt / intensive Streckung

āsana - Position, Körperhaltung, Sitz

Vertiefung in Gruppenarbeit: Üben mit Count, Eine Person beschreibt die Position, während die Gruppe nach der gehörten Ansage ausführt.

Die klassische Variante:



Die Basis-Variante ähnelt der klassischen und ist im AYInnovation Handbuch auf der Seite 27 zu finden.

- **Fokus bei Pārśvottānāsana**

- Ein kleiner Schritt
- Das Becken ist Richtung Vorderfuß ausgerichtet
- Die Füße können/müssen nicht in einer Linie stehen
- In der Basic-Variante werden die Ellenbogen mit den Händen angefasst.

Die Füße sind offline.

Philosophie, Yogasūtra

- **Vertiefung ahimsā**

2.36 satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-āśrayatvam

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Ist Wahrhaftigkeit beständig, wird jede Aussage die Basis für ein entsprechendes Resultat sein.

- **Vertiefung asteya**

2.37 asteya-pratiṣṭhāyām sarvaratn-opasthānam

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Ist Nichtstehlen beständig, wird aller Reichtum vorhanden sein

- **Aparigraha**

2.39 aparigraha-sthairye janma-kathamtā sambodhaḥ

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Ist Unbestechlichkeit beständig, entsteht Wissen über das Ziel des Erdenlebens.

- **Brahma-carya**

2.38 brahma-carya pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ

Übersetzung Dr. Ronald Steiner:

Wird jede Handlung im Bewusstsein eines höheren Ideals ausgeführt, wird große Stärke erlangt.

Praxis, Theorie

- **Puzzle**

Aus einzelnen Bildern sollten Positionen mit Countzahl (Vinyasa) und Benennung zusammen gesetzt werden.