

## 8. Ausbildungswochenende Protokoll vom Sonntag, 22.04.2018

7:30 Uhr – 8:30 Uhr >> Yoga mit Stuhl

8:30 Uhr – 10:00 Uhr >> Mysore

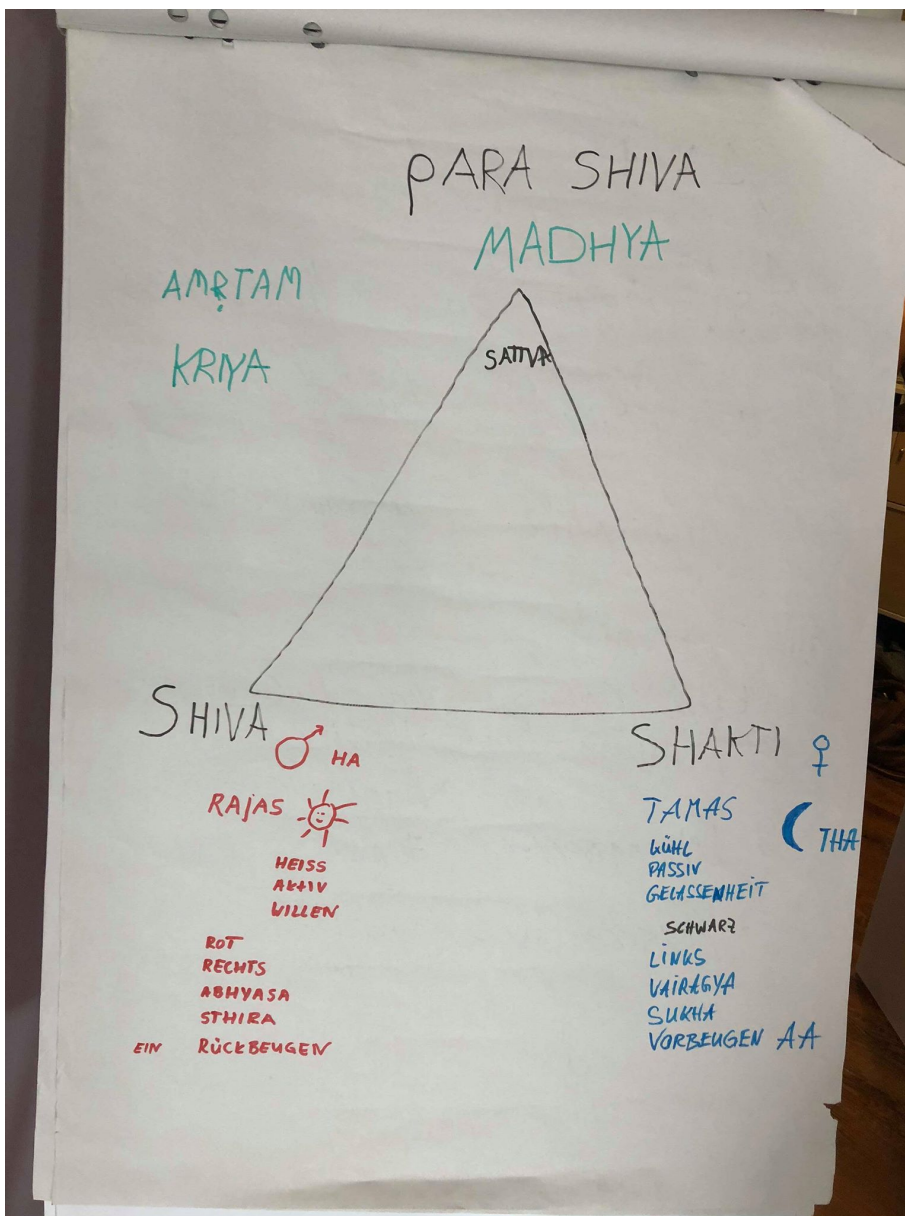
Pause bis 11:00 Uhr

### Thema: Tantrismus

Die Entdeckung der Körperlichkeit. Die Tantrika bejahen den Körper. Körper ist Vehicle. Ist göttlich. Der Körper ist, wie alles andere auch, von Prana durchzogen. Konzept der Polaritäten.

Schöpfungskonzept des Tantrismus  
Siehe Abb. Yoga für Fortgeschrittene Seite 11.

### Konzept der Gunas



Das Konzept besagt, dass sich zwei Grundkräfte als Pole gegenüberstehen: das Bewegte (**Rajas**) und das Träge (**Tamas**). Diese beiden Kräfte sind in jeder Materie wirksam und formen diese – je nach ihrer Gewichtung.

Überwiegt **Rajas**, dann ist die Materie instabil und flüchtig, wie zum Beispiel alles Flüssige (Blut) oder Luftige. Überwiegt **Tamas**, dann ist die Materie dicht „gewebt“, stabil und nur schwer verformbar, wie zum Beispiel alles Felsige oder Stützende (Knochen). Keine dieser energetischen Qualitäten der Gunas Rajas und Tamas kann ohne die andere bestehen, da sie sich in einem ständigen dynamischen Zusammenspiel befinden, in dem mal die eine, mal die andere Qualität an Dominanz gewinnt. Finden sie in ein Gleichgewicht, entsteht eine dritte Qualität: das Ausgeglichene, **Sattva** genannt.

(S. 15 Yoga für Fortgeschrittene)  
Thema: Hatha Yoga

## Thema Hatha Yoga

Ha = Sonne  
Tha = Mond

Hatha ist die Vereinigung von Sonne und Mond.  
Hatha ursprüngliche Bedeutung auch kraftvoll und anstrengend.  
Wir müssen uns auch anstrengen um den Weg(Yoga) zu gehen. Wir müssen aktiv daran arbeiten, dass sich Sonne und Mond auch vereinigen können.

Hatha Yoga hat seine Wurzeln in den tantrischen Bewegungen und bedient sich an dessen Vorstellungen. Hatha Yoga ist der Tantrische Yoga. Hatha Yoga war auch für das gemeine Volk. Basiswerk ist Hathayogapradipika(die kleine Leuchte Hatha Yoga)  
Asanas als körperliche Vorbereitung für die mögliche Freisetzung der einem innewohnenden Kraft. Ansonsten kann der Körper die Bewußtseinsenergie(Kundalini) beim Aufstieg nicht aushalten und würde daran zugrunde gehen.

Exkurs: Amritam >> Lebensnektar.

Bei Umkehrhaltungen kann der Nektar nicht mehr „raustropfen“ und man erreicht Unsterblichkeit.

Themen der Hathayogapradipika

Asanas > Körperübungen

Kriya > Reinigungsübungen

Pranayama > Atemübungen

Bandhas > Körperschließung (um Bewußtseinsenergie zu halten)

Mudra > Siegel - Die Fülle des Augenblicks erleben (Yoga für Fortgeschrittene S. 178 u. S. 193)

Alles Yoga ist Hatha Yoga ...

13 Uhr - 14 Uhr

>> Themenstunde Mark / Thema: Tapas - mit Leidenschaft zu mehr Kraft und Stärke

14:30 Uhr - 15:30 Uhr

>> Themenstunde Evgenia / Thema: Die Praxis als Meditation

Svenja: Ausgleichende Energielenkung mittels des Atems durch den Körper  
(Siehe PDF Dokument von Svenja auf AYI Plattform im Chat & Share)