1. Kursstunde Yamas und Niyamas – Begriffsklärung

Yoga

Yoga kann viel mehr sein als Dehnen, Beugen, Strecken und richtiges Atmen.
Daher ist es mir ein Anliegen, die beiden Bausteine Körperbewegung und Atmung um das Füttern des Geistes zu ergänzen.
Diesmal mit den ethischen Aspekten innerer und äußerer Haltungen.

Auf den ersten Blick können diese zehn Haltungen wie Gebote wirken. Mir ist es wichtig, dass sie als Empfehlungen, nicht als Dogmen bei dir ankommen.
Auch wünsche ich mir – für uns alle –, dass Erlebtes, Emotionen, Gefühle, Situationen etc. nicht in gut oder schlecht unterteilt werden, sondern in leidvoll oder leidfrei.
„Was mir gut tut, muss für Dich noch lange nicht passen. Doch deshalb ist es nicht schlecht."

Yamas

Fünf Haltungen gegenüber unserer Umgebung oder der Aufbau einer Beziehung zum inneren Selbst in Bezug auf die Gesellschaft.

ahimsa	Friedfertigkeit, Gewaltlosigkeit
satya	Wahrhaftigkeit, Wahrheit, Klarheit
asteya	nicht-Stehlen, von Gedanken nichts stehlen lassen
brahmacharya	reine Lebensweise
aparigraha	nicht-Horten, nicht-Besitzergreifen, Die Dinge als Geschenk annehmen

Niyamas

Fünf Haltungen gegenüber uns selbst, Selbstschulung, oder Verpflichtung und Ordnungen im Bereich des Persönlichen.

sauca	Reinheit
samtosa	Zufriedenheit
tapas	Duldsamkeit, innere Glut, Geduld im Alltag
svadyaya	Selbststudium
ishvara pranidhana	Anbindung und Hingabe an das große Ganze

Buchempfehlungen

Yoga des Herzens
von Alice Christensen,
O.W. Barth Verlag
ISBN 3-502-61030-4

Sabine Rosenlehner
Yoga und Yogareisen
Erwachsene • Kinder • Familien
yoga@rosenlehner.com
0179/9073681