



1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang

2. Kursthema: Zurück zu den Wurzeln des Yoga
Prägung unseres Bewusstseins z.B. durch bhavana und kleśa
Hauptāsana: Held und Leichenhaltung

3. Wirbelsäulenmobilisierung im Sitz, Überkreuzbewegungen



(Siehe Extra-Blatt)

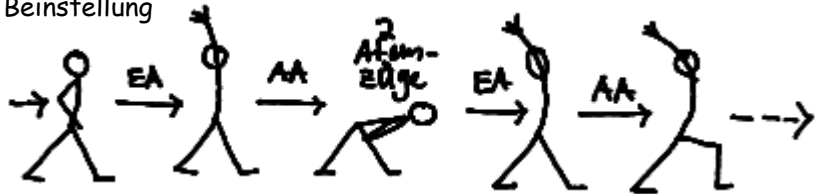
4. Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule



5. Der Held, vīrabhadraśana

zuerst geeignete Armhaltung finden, dann Beinsetzung

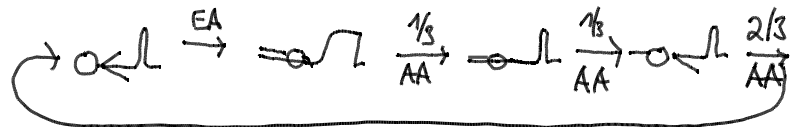
6. Held - Vorbeuge aus Schrittstellung im AR



7. Flankendehnung nach Anna Trökes



8. Schulterbrücke, dvipādapīṭhamāsana
als AA-verlängernde karana



9. Leichenhaltung, śavāsana

Aufbau, evtl. Hilfsmittel

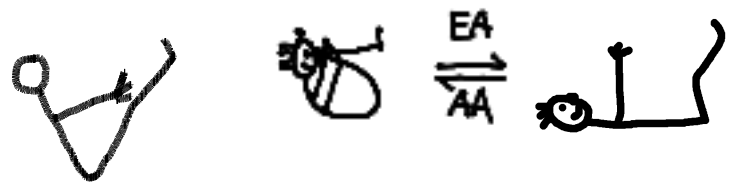


10. Zwischenentspannung, Atemraumerfahrung, Atemräume

11. Diagonale Dehnung in der Rückenlage



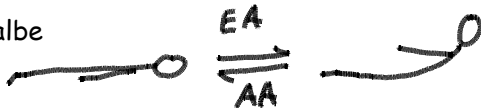
12. Kugel - Tisch im AR



13. Das Boot, nāvāsana

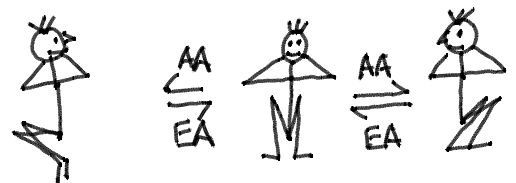
Variationen incl. Tübinger Variante

13. Die Schwalbe



14. Krokodil, makarāsana

evtl. mit herangezogenen Beinen



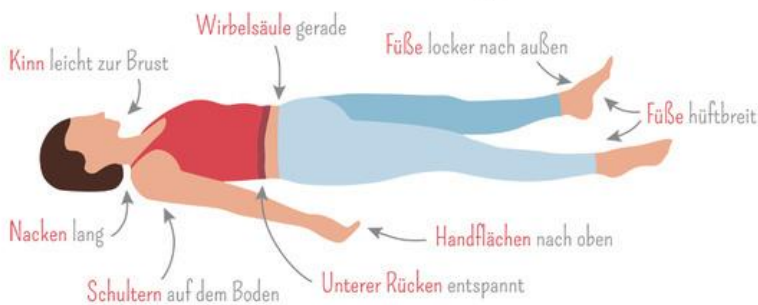
15. Tiefenentspannung oder Yoga-Nidrā



Stimme Dich auf positive menschliche Eigenschaften ein und handle danach: Daraus erwächst Dir ein klares Bewusstsein.



SHAVASANA Die Totenhaltung



Lass Dich von den in allen Menschen vorhandenen negativen Eigenschaften nicht entmutigen.

Versuche sie bei Dir selbst zum Schlummern zu bringen.

Yoga-Sutra des Patanjali

YS I, 33 Klarheit im Bewusstsein entsteht durch Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Begeisterungsfähigkeit und Verzeihen anderen Menschen gegenüber, wenn das aus innerer Überzeugung geschieht.

Diese Einstimmungen nennen sich die bhavanas: mairī, mudita, karuṇā und upekṣā

YS II, 5-9 Die kleśas: Fünf leidbringende Grundveranlagungen mit denen sich jeder Mensch auseinandersetzen muss und sie im Zaum halten muss.

1. avidyā = Nichtwissen
2. asmitā = Ichbezogenheit
3. rāga = Haben-Wollen
4. dveṣa = Nicht-Habenwollen
5. abhiniveśa = (Todes-)Angst

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen

Tel: 07071/639226, www.yoga-in-tuebingen.de

matthias.eisele@web.de, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen