

1. Aufrechter Sitz, Konzentration auf den Klang



2. Kursthema: Zurück zu den Wurzeln des Yoga

Yoga als WorkIn nicht als Workout - dhāraṇā, dhyāna und samādhi

Hauptasana: Kobra und Drehsitz

3. Gelenkpflegende Übungen aus dem Benefit-Yoga



4. Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

(Siehe Extra-Blatt)

5. Das Dreieck, trikoṇāsana



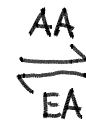
6. Der Tänzer, naṭarājāsana



7. Der Halbmond mit drei bandhas



8. Katzenbuckel - Pferderücken als Wellenbewegung



9. Halber Drehsitz, , ardha-matsyendrāsana



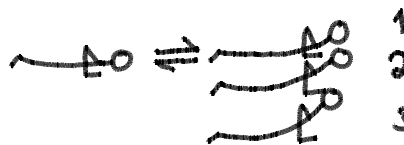
10. Tönen



11. Meditation

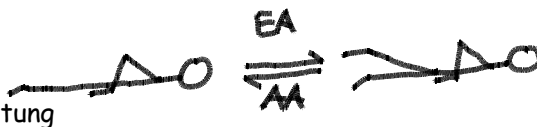


12. Kobra, bhujaṅgāsana



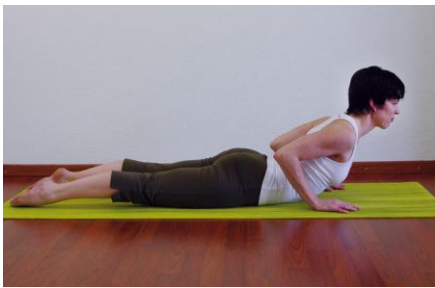
13. Heuschrecke, śalabhāsana

14. Umkehrhaltung



15. Tiefenentspannung





innere Kraft,
Wachheit
Klarheit
in der Kobra



zentriert, aufrecht
und
flexibel
im Drehsitz



Yoga-Sutra des Patanjali

YS III, 1-3

Dhārānā, Dhyāna und Samādhi

III, 1

dhārānā

Konzentration

Wenn sich das Bewusstsein mit einem Objekt verbindet entsteht dhārānā, Konzentration

III, 2

dhyāna

Meditation

Andauernde tiefe Konzentration wird zu dhyāna, Meditation

III, 3

samādhi

Einheitszustand, Erleuchtung, Erkenntnis

Wenn das Objekt der Meditation das Bewusstsein ganz ausfüllt und das Ich-Bewusstsein erloschen scheint, ist samādhi, die vollkommene Erkenntnis, entstanden

Diese 3 Glieder des Yoga-Weges sind ansteigende Intensitäten von Sammlung, Konzentration.

Durch Sammlung des Bewusstseins auf ein gewähltes Objekt kann dieses ganz durchdrungen und erkannt werden. Zeiten der Verschmelzung von Beobachter und Objekt sind Zustände die Erleuchtung, Eins-Sein genannt werden

Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen
Tel: 07071/639226, www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de, yogaRaum, Ölmühlenweg 6, 72072 Tübingen