



REFLEKTIERTE YOGAPRAXIS
Bild: jiva.com

battanta creation

ASANAPRAXIS

Teil der Meditationspraxis
Achtsamkeitspraxis
Subtilkörperpraxis

Asanas sind Meditationsübungen. Es ist wichtig, dass kein Ehrgeiz entsteht und dass keinem äusseren Bild nachgeeifert wird. Jeder Körper ist anders! Wenn innerer Druck entsteht, so erzeugt das einen Widerstand im Körper, im Enegiesystem und im Geist.

1. Etablieren der Haltung

Kennen der richtigen gesunden Ausrichtung im Asana.

2. Stabilität und Leichtigkeit

Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich (sthira sukham).

3. Achtsames Erleben

Die Aufmerksamkeit ist auf die innere Wahrnehmung ausgerichtet.

4. Suksma Atmung

Der Atem fliesst leicht, ruhig, tief und subtil. Die Stellung wird von der Energie gehalten, nicht durch die Muskulatur und ist von Geist durchdrungen.

5. Loslösung

Durch Übung (abhyasa) und Loslösung (vairagya) kann der Zustand des Yoga (nirodha) erreicht werden. Lernen, auf immer tieferen Ebenen loszulassen führt dazu, dass der Geist tiefer entspannen kann.

6. Innere Ausrichtung

Eine immer leichter werdende intensive Bemühung sowie eine tiefgründige Sammlung auf das Grenzenlose helfen, die Haltung einzunehmen (prayatna saitya ananta).

Das Erleben im Asana ändert sich: Leichtigkeit, Mühelosigkeit, freudvolle Erfahrungen, Flexibilität, Sanftheit und innere Stille können sich ausweiten.

Yoga ist ein spiritueller Weg. Es geht um innere Entwicklung.