



REFLEKTIERTE YOGAPRAXIS
Bild: fannyros-yoga.com

battantacreation

DAS WESENTLICHE DES HATHA YOGA

KÖRPER - ATEM - GEIST

Im Menschen fließt das Leben in den Komponenten Energie und Bewusstheit. Hatha Yoga verbindet und nutzt die Techniken um den Geist anzuheben. «Da hat es noch etwas Tieferes und Erlösendes». Wenn wir nah bei uns sind, im achtsamen Erleben, beginnt die Energie zu fließen und wir fühlen uns freier.

Grundlage ist Suksma Pranayama in der meditativen Asanapraxis

1. Prinzip: Achtsame Innenwahrnehmung
 - fühlendes Erleben
 - verbunden sein mit dem was ist
 - präsent sein in einem kontinuierlichen Fließen
2. Prinzip: Stabilität in der Haltung etablieren
 - Verbundenheit mit der Erde wahrnehmen
 - Energie nach unten bringen
 - Grundlage für freieren Energiefluss schaffen
3. Prinzip: Lösen der Anstrengung
 - den Subtilkörper wahrnehmen
 - den Körper über Pranaströme entspannen
 - die Stellung von der Energie her halten
4. Prinzip: Durchlässigkeit
 - Prana in enge Stellen leiten und durchlässiger werden
 - die Pranaströme im ganzen Körper zum fließen bringen
 - unterschiedliche Fließrichtungen wahrnehmen
5. Prinzip: Ausrichtung auf das Unendliche
 - in der Meditation erarbeiten
 - in den Asanastellungen erleben