

DVANDVAS

Mantra: Ich bin in Balance.

Mudra:

Ziel-"Asana":



Notizen:

- Dvandvas = Gegensatzpaare
- Ziel: Balance, Harmonie (nicht: Mittelmaß!)
- in der Yoga-Philosophie elementarer Bestandteil:
 - o weibliche vs. männliche Energie
 - o Sonne und Mond
 - o rechts und links
 - o Yin und Yang (grundsätzliche Darstellung von Gegensätzen, die nicht ohne einander können, jeder Mensch hat beide Anteile; Herkunft: aus dem Taoismus)
 - o Sukha und Sthira (locker bleiben in der Anstrengung - Sthira Sukham Asanam, „Die Haltung soll gleichzeitig stabil und angenehm sein“. Yogasutra, Patanjali, 400 v.Chr.)
 - o **Sthira** bedeutet dabei so viel wie fest, stabil, unbeweglich, dauerhaft und widerstandsfähig.
 - o **Sukha** beschreibt Behagen, Leichtigkeit, Freude und Glück.
- ➔ **nicht nur auf Asanas beziehen! Lebensphilosophie!**
- ➔ "Interessanterweise wird das Loslassen und das Einlassen auf Veränderungen umso leichter, je verwurzelter wir sind."
- Ausgleich der Körperhälften auch in anderen Systemen relevant, z.B. NLP
- *dvandvatita*: jemand, der nicht von Dvandvas beeinflusst wird; keine Reaktion auf heiß/kalt, Schmerz/Freude, Erfolg und Versagen -> cf. Stoa -> apatheia
- *Ayurveda*: Kapha, Pitta, Vata – drei Doshas (Konstitutionstypen, Energien) -> Ayurveda liefert ausgleichende Hinweise (Ernährung, Bewegung usw.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/erdung-so-kannst-du-dich-mit-yoga-erden>

<https://www.yogaeasy.de/artikel/die-glorreichen-drei>

Zitate:

Intro & Warming UP	15
<ul style="list-style-type: none"> - Konzentration auf Atmung und Körper - Welche Gegensätze spürst du in dir, in deinem Leben? Wovon hättest du gern mehr, wovon weniger? - Wechselatmung (linke Seite: Mond, weiblich; rechte Seite: Sonne, männlich) 	
Sonnengruß	6
Baum rechts (Erdung, von unten nach oben aufbauen, Mula Bandha setzen)	2
Krieger I rechts (rechtes Bein hinten)	2
Krieger II rechts (rechtes Bein hinten)	2
Krieger III rechts (rechtes Bein hinten)	2
Halbmond rechts (rechtes Bein hinten)	2
Tadasana	1
ganze Vorbeuge	1
Baum links (Erdung, von unten nach oben aufbauen, Mula Bandha setzen)	2
Krieger I links (linkes Bein hinten)	2
Krieger II links (linkes Bein hinten)	2
Krieger III links (linkes Bein hinten)	2
Halbmond links (linkes Bein hinten)	2
Tadasana	1
ganze Vorbeuge	1
Mondgruß	6
Schulterstand oder Wasserfall	3
Savasana	10