

DRISHTI - Fokus

Mantra: Ich habe ein Ziel.

Mudra:

Ziel-Asanas: je nach Drishti

Fokus:

9 Drishtis:

1. Daumen (Angusthamadhye)
2. nach oben (Urdhva Drishti)
3. Das dritte Auge (Brumadhye)
4. Nasenspitze (Nasagre)
5. Hand (Hastagre)
6. zur rechten Seite (Parshva Drishti)
7. zur linken Seite (Parshva Drishti)
8. Nabel (Nabhichakra)
9. Zehen (Padayoragre)

Definition: Drishti = Sehen, Blick, Auge, Sichtweise

Strategien:

- Intention vor Yoga-Praxis setzen ist auch Drishti! -> spiritueller Fokus
- Gleichgewicht halten
- Unterstützen der Körperhaltung in den Asanas
- verhindert Ablenkung von außen
- Unterstützen der Konzentration (Dharana)
- Unterstützen der Fokussierung auf das Innere (Pratyahara)
- Umsetzung: Blick weich und leicht verschwommen, Fokus auf das Innere gelenkt, Hals- und Nackenmuskulatur weich
- besonders wichtig im Ashtanga Yoga

Zitate:

"Focus is about saying no." (Steve Jobs)

"Einen guten Bogenschützen erkennt man nicht an seinen Pfeilen, sondern an seinem Ziel." (Thomas Fuller)

"Menschen mit Zielen haben Erfolg, weil sie wissen, wohin sie gehen." (Earl Nightingale)

"Energy follows attention."

Notizen:



Yoga mit Anne

ASANAS

Intro & Warming Up Ankommen - Atmen - Fokus setzen: für heute, morgen, nächste Woche, das nächste Jahr	10
Sonnengruß (mehrfach) -> Daumen	5
Baum	
Krieger I -> nach oben	
Tänzer	
breite Vorbeuge -> Nase/Nabel	
Trikonasana (Hand)	
Baum	
Krieger I -> nach oben	
Tänzer	
breite Vorbeuge -> Nase/Nabel	
Trikonasana (Hand)	
Plank, Kobra, 4Füßler,	
Dandasana -> 3. Auge	
Vorbeuge Sitz -> Zehen	
Drehsitz (nach links/rechts)	
liegender Twist	
Wasserfall	2
Savasana	5

Quellen (u.a.)