

ASTEYA – FREIHEIT VON BEGIERDEN

Mantra: Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.

Mudra:

Ziel-"Asana":



Yoga mit Anne

Notizen

→ ZIEL: Epikureer: Meeresfläche bei Windstille (galênê), ATARAXIA

Zitate: vgl. 7. Gebot – Du sollst nicht stehlen.
vgl. Raga (Dveshas) -> BEGIERDE

Das letzte Hemd hat keine Taschen.

You'll never see a U-Haul behind a hearse.

Der Löwe wird nie die Mähne seines Artgenossen beneiden.

(Wenn es um die Fortpflanzung und die Partnerfindung geht, sieht die Situation schon wieder anders aus...).

Begierde ist eine unbewusste Verhaltensweise. Bewusstheit ist Freiheit, denn es ist schön zu sagen: „Nein danke, das brauche ich nicht.“ (<https://www.yogaeasy.de/artikel/die-yamas-von-patanjali-asteya-nichts-begehren>)

„Wenn ein Mensch nichts begehrt, das in Besitz von anderen ist, werden andere Menschen alles mit ihm teilen wollen, wie kostbar es auch sein mag.“ (Patanjali – Yoga Sutra 2.37)

"Wenn es uns gelingt, wirklich in uns hineinzuhorchen, wird uns wahrscheinlich ohnehin bewusst, dass wir mit unserem Begehren nach Besitz, aber auch nach damit verknüpften Werten wie Anerkennung und Erfolg, nur eine innere Leere in uns füllen und Gefühlen wie Einsamkeit, Unsicherheit, Haltlosigkeit entkommen wollen. Wenn wir uns nicht mehr vom Begehren ablenken lassen, finden wir – so lehrt es die Yoga-Philosophie – Vertrauen in ein höheres Sein. Wir finden zu innerem Reichtum und können das Leben ganz anders genießen."

Asteya heißt auch: nicht stehlen! (Mittagspause nicht überziehen, andere nicht abwerten -> Stehlen ihrer Würde, um sich selbst aufzuwerten, Geliehenes nicht zurückgeben, Kinderarbeit unterstützen -> Kindheit stehlen...; fremde Idee als eigene Ausgeben...)

→ wer stiehlt, ist weder wahrhaftig (ehrlich) noch gewaltfrei!

Intro & Warming UP Was begehrst du? Was davon brauchst du? Was hast du? Was davon brauchst du?	15
Sonnengruß	6
ganze Vorbeuge	1
Hund, dreibeinig -> Hüftöffnung linkes Bein	1
Wild Thing linkes Bein	1
Pilates-Variation: dynamische Umsetzung Hund zu Hüftöffnung, beim letzten Mal statisch ins Wild Thing	
Eidechse/Drachen (linkes Bein vorn) ➔ rechtes anwinkeln für Hüftbeuger	2
Pilates-Variation: dynamische Umsetzung (Herzöffnung/Rückzug)	
halbe Taube (linkes Bein vorn)	2
Malasana Skandasana (tiefe Hocke, einseitig, Variation: nach vorn beugen), rechts gestreckt	2
Pilates-Variation: Ski Squat, über die Mitte zu den Seiten letzte Runde statisch in die Hocke	
Malasana (tiefe Hocke mittig)	1
breite Vorbeuge	1
Tadasana -> stehender Held links hinten	1
ganze Vorbeuge	1
Hund, dreibeinig -> Hüftöffnung rechtes Bein	1
Wild Thing rechtes Bein	1
Eidechse/Drachen (rechtes Bein vorn)	2

➔ linkes anwinkeln für Hüftbeuger	
halbe Taube (rechtes Bein vorn)	2
Malasana Skandasana (tiefe Hocke, einseitig, Variation: nach vorn beugen), links gestreckt	2
Malasana (tiefe Hocke mittig)	1
breite Vorbeuge	1
Tadasana -> stehender Held rechts hinten	1
Schulterstand/Pflug	2
Savasana	10