

BRAHMACHARYA – ENTHALTSAMKEIT, KEUSCHHEIT

→ sparsamer Umgang mit eigenen Ressourcen

Mantra: Ich investiere meine Energie in wichtige Dinge.

Mudra: Dhyana Mudra (linke Hand in der rechten, Daumen berühren sich leicht, nach oben geöffnete Handflächen)

Ziel-Asanas: Kombination aus
→ Erdung (Ahimsa – Gewaltlosigkeit)
→ Herzöffnung (Satya - Wahrhaftigkeit)
→ Hüftöffner und Vorbeugen (Asteya – Begierdelosigkeit)
→ erweitert um Aktivierung/Durchblutung des Sakralchakra (Svadhista, Kreativität/Sexualität, unterhalb des Nabels)



Zitate: **Energieerhaltungssatz**

Energy follows attention.

Notizen: Zusammenhang mit Ahimsa, Satya und Asteya: Gewalt und Begierde sind verschwendete und fehlgeleitete Energien. Wahrhaftigkeit ist erstrebenswert. Auch fehlendes Satya (also, wenn wir nicht authentisch sind) kostet Energie.

„Brahmacharya“ heißt wörtlich übersetzt: Verhalten, das zu Brahman führt. Ihr ahnt es, gemeint ist ein Verhalten, das zu einer Zufriedenheit führt, die nicht von Konsum und Besitz abhängig ist.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/patanjali-brahmacharya-guter-sex-yoga>

Im Hinblick auf das Keuschheitsgebot: Brahmacharya ist nicht irgendwelcher Sex, sondern guter Sex.

Intro & Warming UP

Worin investierst du viel Energie?

Ist sie gut investiert?

Worauf möchtest du gern mehr, worauf weniger Energie verwenden?

Welche konkrete Strategie kann dir jeweils helfen?

15

SUFI-KREISEN	
Sonnengruß	6
Baum (rechts steht)	2
Pilates-Variation: Seitheben + Elbow-Knee diagonal, Baum schließt ab	
Krieger I (links hinten)	2
Pilates-Variation: Krieger I dynamisch	
Krieger III (links hinten)	2
Pilates-Variation: Crunches im Krieger III oder einbeiniges Kreuzheben	
Tänzer (links hinten)	1
Pilates-Variation: keine	
Halbmond (Stand oder Kniestütz)	1
Pilates-Variation: im Kniestütz, mit seitlichen Crunches	
Baum (links steht)	2
Pilates-Variation: Seitheben + Elbow-Knee diagonal, Baum schließt ab	
Krieger I (rechts hinten)	2
Pilates-Variation: Krieger I dynamisch	
Krieger III (rechts hinten)	2
Pilates-Variation: Crunches im Krieger III oder einbeiniges Kreuzheben	
Tänzer (rechts hinten)	1
Pilates-Variation: keine	
Halbmond (Stand oder Kniestütz)	1
Pilates-Variation: im Kniestütz, mit seitlichen Crunches	
Hund	1

Pilates-Variation: zu Brett	
halbe Taube (rechts vorn)	1
Pilates-Variation: Oberkörper senken und heben	
Hund	1
halbe Taube (links vorn)	1
Pilates-Variation: Oberkörper senken und heben	
Hund	1
Göttin	1
breite Vorbeuge	1
Malasana (Hocke)	1
Pilates-Variation: Göttin zu Hocke, dynamisch	
Kurmasana (Schildkröte) -> Grätschsitz, Arme unter die Knie, Oberkörper vor)	2
Schulterstand	2
Savasana	10