

## DRASHTA – der innere Beobachter (WERTUNGSFREIHEIT)

### MATTEN QUER!

#### Yoga Gielsdorf

- Yoga: weder bloß Sport, noch bloß Religion
- mit Buddhismus verwandt
- Hatha Yoga (Kraft, Energie)
  - Ha: Sonne, belebend, männlich
  - Tha: Mond, regenerierend, weiblich
  - Ausgleich
- ca. 2000 v.Chr.
- mein Stil: pragmatisch (nicht singen und Namen tanzen)
- Gebrechen -> Hinweise!
- Einklang von Körper, Geist und Atem als Ziel
- Nasenatmung in den Bauch
- Aufbau: Philosophie, Sonnengruß, Asanas inkl. Umkehrhaltung, Savasana
- Prana: Lebensenergie
- Mantra: heilige Silbe
- Mudra: heilige Handhaltung



*Yoga mit Anne*

Mantra: Ich werde nicht.  
Ich urteile nicht.  
Ich identifiziere mich nicht.  
Ich nehme wahr.  
Ich beobachte.  
Ich gestalte.

Mudra: Varuna Mudra (Daumen=Feuer an kleinen Finger=Wasser)  
→ gleicht Emotionen aus

Ziel-Asanas: Hüftöffner/Vorbeugen/Herzöffner...

**Zitate:**

- **NAMASTÉ!**
- Energy follows attention.
- Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.
- Wer ständig umgräbt, erntet nie.

**Notizen:** Selektive Wahrnehmung.  
**Geschichte vom Säbelzahniger.**  
**Das langsam fahrende Auto...WARUM fährt es langsam?**  
**Erster Impuls ist oft negatives Urteil.**  
→ wir nehmen wahr und urteilen auf Grundlage unserer impliziten Theorien, Glaubenssätze, Vermutungen  
→ **Empathie statt Urteil.**  
→ **Entscheidungen FÜR sich, nicht GEGEN andere.**

- wir identifizieren uns mit anderen (Katharsis)
- emotionale und gedankliche Endlos-Schleifen im Hirn können die Folge sein (-> wahrgenommene Opferrolle -> Handlungsunfähigkeit/Lähmung; negatives Selbstbild usw.)
- DER INNERE ZEUGE NIMMT WAHR, OHNE ZU WERTEN. ER HAFTET NICHT AN EMOTIONEN AN – EGAL, OB POSITIV ODER NEGATIV.
- Es geht nicht darum, nichts mehr zu fühlen, sondern darum, diese Gefühle nicht zu klassifizieren!

<b>Intro &amp; Warming Up</b> Nadi Shodana (Wechselatmung), Vishnu Mudra (Zeigefinger und Mittelfinger eingeknickt, Ringfinger/kleiner Finger und Daumen gestreckt)	15
<b>Sonnengruß</b>	6
<b>Baum (Standbein links bei mir)</b>	1
<b>Adler (Garudasana)</b> Beine beugen! Arme/Beine diagonal. Wenn links Standbein und rechtes Bein oben: linken Arm in den Rechten legen). Gefühl der körperlichen Enge durch mentale Weite kompensieren; wenn Arme nicht verknotet werden können: Unterarme mit den Innenseiten aneinanderdrücken.	2
<b>Halbmond links</b>	1
<b>gestreckter seitlicher Winkel links</b>	2
<b>Hocke (Malasana)</b>	2
<b>Göttin</b>	1
<b>Stuhl</b>	1
<b>Baum (Standbein rechts bei mir)</b>	1
<b>Adler (Garudasana)</b>	2
<b>Halbmond rechts</b>	1
<b>gestreckter seitlicher Winkel rechts</b>	2
<b>Drache bzw. Eidechse (Utthan Pristhasana)</b> Yin: 3-5 Minuten halten!!	2

Variationen erwünscht. Muskeln maximal entspannen! Unverarbeitete Emotionen -> Loslassen führt uns in unsere eigene Schattenwelt 😊 <a href="https://www.yogaeasy.de/artikel/asana-des-monats-der-drache-yin-yoga">https://www.yogaeasy.de/artikel/asana-des-monats-der-drache-yin-yoga</a>	
<b>Haltung des Kindes (Balasana)</b>	1
<b>Drache bzw. Eidechse (Utthan Pristhasana)</b>	2
<b>Haltung des Kindes (Balasana)</b>	1
<b>Vierfüßler zu Wild Thing links</b>	1
<b>Hund (Adho Mukha Svanasana) -&gt; dreibeinig mit Hüftöffnung links</b>	1
<b>Vierfüßler zu Wild Thing rechts</b>	1
<b>Hund (Adho Mukha Svanasana) -&gt; dreibeinig mit Hüftöffnung rechts</b>	1
<b>Bauchübung im Plank oder Boot (Navasana)</b>	2
<b>Kurmasana (Schildkröte) -&gt; Grätschsitz, Arme unter die Knie, Oberkörper vor)</b>	2
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
<b>Savasana</b>	10