

## SVADHYAYA (Selbstbeobachtung und -erforschung)

Mantra:

Mudra:

Ziel-Asanas:

Fokus:



*Yoga mit Anne*

**Strategien:** Durch Meditation und Verbindung mit dem spirituellen Selbst kann das empirische Selbst zum besseren transformiert werden

Studium von spirituellen Texten einerseits; Vertrautmachen mit dem Selbst andererseits

es geht nicht um zweckfreie Selbstoptimierung oder die Erfüllung äußerer Standards, sondern um die Erkenntnis dessen, was uns von einem zufriedenen Leben abhält; schlussendlich nehmen wir uns im Alltag ohnehin viel zu wenig Zeit für Eigenfürsorge

**Zitate:**

**Notizen:** eigenes Denken und Verhalten beobachten, sezieren, optimieren -> Antworten nicht im Außen suchen, sondern tief im eigenen Inneren!

spirituelles Selbst: unvergänglich, "höheres Ich", nicht veränderbar und nur begrenzt erfahrbar ("Atman")  
empirisches Selbst: entsteht durch Interaktion mit der Umwelt -> Verhaltensweisen, Persönlichkeit, Erfahrungen

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. Niyamas – Umgang mit dir selbst
3. Asana – Yoga-Übungen
4. Pranayama – Atemübungen
5. Pratyahara – Rückzug der Sinne
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Erleuchtung

Die Yamas:

1. Ahimsa – Gewaltlosigkeit
2. Satya – Wahrhaftigkeit
3. Asteya – Begierdelosigkeit
4. Bramacharya – Enthaltensamkeit
5. Aparigraha – Bescheidenheit

Die Niyamas:

1. Saucha – Reinheit
2. Santosha – Zufriedenheit
3. Tapas – Stetiges Bemühen, Eifer
4. Svadhyaya – Selbstreflexion, Erforschung des Selbst
5. Ishvara Pranidana – Hingabe zu Gott, Vertrauen in eine höhere Kraft

<b>Intro &amp; Warming Up</b>	10
Box Breathing	
<b>Sonnengruß</b>	6
ganze Vorbeuge	1
Hund	2
Delfin	1
Sphinx	1
Heuschrecke	2
Krokodil reverse (Bauchlage)	3
Katze-Kuh	3
Vorbereitung Krähe	1
Malasana (Hocke)	
Dehnung Grätsche (ein Bein angewinkelt)	2

Dehnung Grätsche (beide Beine angewinkelt)	1
Dehnung Grätsche Beine lang; langes Bein seitlich nach oben strecken und mit der Hand der gleichen Seite halten	2
<b>Mondgruß</b>	<b>10</b>
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
<b>Entspannungswolke</b>	<b>10</b>
<b>Savasana</b>	10

## Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/die-niyamas-svadhyaya-erforsche-dich-selbst>,  
28.08.2023, 0:16 Uhr.

<https://www.nivata.de/blog-svadhyaya-selbststudium>,  
29.08.2023, 17:02 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/asana-lexikon>  
30.08.2023, 00:57 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/videos/nivata-mondgruss-eine-sequenz-fuer-hingabe-oeffnung-anteilnahme-nivata?version=340> ab 5:40  
30.08.2023, 01:00 Uhr.