

OVERCOME BOUNDARIES. BE A BEGINNER.



Mantra: Ich will das.
Ich schaffe das.
Ich kämpfe für das, was ich will.
Ich bin neugierig. Ich hinterfrage.
Ich lerne dazu.

Mudra:

Ziel-Asanas: anspruchsvollere Varianten der Klassiker

Fokus: Selbstwahrnehmung, Grenzen erspüren und kontrolliert verschieben

Definition: Boundary = Grenze, Beschränkung
→ selbst auferlegt? von außen übergestülpt?
→ was ist auf der anderen Seite?
→ Lohnt sich der Weg dorthin? Der Aufwand? Warum?

Beginner = Anfänger, Laie, Amateur
→ etwas (noch) nicht können, etwas lernen
→ auf dem Weg sein
→ sich Dinge zeigen lassen oder anschauen
→ Erfahrungen sammeln
→ TOTE (test-operate-test-exit)

Notizen: Die Haltung eines "Anfängers" ist die Haltung der Neugier, der Lernbereitschaft. Ein Profi, der diese Haltung nicht hat, ist kein Profi. Finde Strategien, um zu lernen, Strategien, um deinen Horizont zu erweitern.

Zitate: Grenzen setzen ist Ausdruck deiner Liebe zu dir selbst. Grenzen achten ist Ausdruck deiner Liebe zu anderen. (Elke Bischofs)

Der Mensch sollte seine eigenen Grenzen überschreiten, nicht die der anderen.

Sobald wir unsere Grenzen akzeptieren, gehen wir über sie hinaus. (Einstein)

Wenn du Grenzen setzt, stört das nur die Menschen, die davon profitieren, dass du keine hast.

Intro & Warming Up Ankommen Wo hast du Grenzen? (emotional, körperlich) Welche davon möchtest du verschieben oder überwinden und warum? Welche Grenzen würdest du gern setzen?	15
Sonnengruß (mehrfach)	10
Brett (schieben vor-zurück) Grenzen: einbeinig, mit Liegestütz verbinden	3
halbe Taube rechts Grenzen: gebunden	2
Halbmond rechts Knie Grenzen: im ganzen Seitstütz	2
Fallen Triangle rechts	1
Kamatkarasana rechts Knie Grenzen: im ganzen Seitstütz	1
Katze-Kuh Grenzen: mit Knie heben	2
Brett (schieben vor-zurück) Grenzen: einbeinig, mit Liegestütz verbinden	3
halbe Taube links Grenzen: gebunden	2
Halbmond links Knie Grenzen: im ganzen Seitstütz	2
Fallen Triangle links	1
Kamatkarasana links Knie Grenzen: im ganzen Seitstütz	1

Katze-Kuh Grenzen: mit Knie heben	2
Balasana	2
Adho Mukha Svanasana, dreibeinig	1
Krieger I rechts Grenzen: Augen schließen	1
Adho Mukha Svanasana, dreibeinig	1
Krieger I links Grenzen: Augen schließen	1
breite Vorbeuge	2
Vorstufe zu Visvamisrasana → in der breiten Vorbeuge Hände über Kreuz an die Unterschenkel → eine Hand auf den Boden → andere über Kopf zur Seite → Flankendehnung → Seite wechseln	2
zum kurzen Mattenende drehen Drache (Uttan Pristhasana) Grenzen: Variante "Spagat" (vorderen Fuß vor), Unterarme aufstützen, hinteres Bein lösen oder hinteres Bein auf derselben Seite greifen Wechsel über Balasana	4
Kakasana	2
Wasserfall	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/videos/peak-play-visvamisrasana>