

## HINDERNISSE

-> Rückbezug auf GEDULD sowie KRAFT, MUT, STÄRKE

Mantra: Ich kann das.  
(Ich kann das NOCH nicht.)  
→ Growth Mindset erklären



Yoga mit Anne

**Mudra:** Uttarakonchik Mudra – Mudra: **Die** Mudra gegen Ängste und Panik

*Halte deine Hände etwas oberhalb des Bauchnabels vor dem Solarplexus. Die beiden Zeigefinger liegen weit aneinander, wie es entspannt geht. Deine Daumenspitzen berühren sich und die restlichen Finger sind verschränkt. Die Zeigefinger weisen weg vom Körper, während das Daumenpaar zur Brust zeigt. ("Pistole")*

<https://www.lotuscrafts.eu/blogs/blog/yoga-mudras-zum-loslassen-1>

Ziel-"Asana":

## **Notizen**

→ Hindernis: wir selbst, Glaubenssätze vs. körperliche Einschränkungen

Patanjali, 400 v.Chr. – Yoga Sutra: 5 Kleshas (Hindernisse, Leiden, Schmerz, leidvolle Spannung, Anhaftung):

<https://www.yogaeasy.de/artikel/mach-dich-frei-5-huerden-die-es-zu-ueberwinden-gilt>

*Hatha Yoga und Asanas spielten zu Lebzeiten Patanjalis kaum eine Rolle. Sie gewannen erst um zirka 1.500 nach Christus an Bedeutung und auch dann längst nicht in dem Maß, wie wir Yoga heute kennen und praktizieren.*

*Patanjalis Lehrsätze sind liebevolle Empfehlungen zur Veredelung des menschlichen Charakters. Sympathischerweise bezieht er sich dabei mit ein, spricht oft von „uns“ statt von „ihr“, stellt sich also nicht auf ein meisterliches Podest und erhebt sich nicht über andere, was in der Yoga-Szene der Moderne leider nicht immer so vorgelebt wird.*

→ vgl. unsere Kleshas vs. Kleshas anderer (sowohl synchron als auch diachron)

## **Die Kleshas überwinden: Was ist zu tun?**

Um die Kleshas zu überwinden, müssen wir

1. meditierend reflektieren,
2. mentale Hindernisse erkennen,
3. aus der Enge der Hindernisse lösen,

4. neue Blockaden vermeiden, bevor sie entstehen und
5. eine höhere Bewusstseisstufe erlangen und Freiheit spüren.

Patanjali erläutert in einigen Sutras, wie die Hindernisse – die Kleshas – beschaffen sind, und wie sie uns beherrschen, ohne dass wir dies bemerken. Er spricht immer wieder von „falschem Verstehen“ und meint damit unbewusstes Denken und Handeln, im Gegensatz zu Denken und Handeln in erwachter Bewusstheit.

### **1. Avidya**

Nichtwissen um Herkunft (Schöpfung), Gleichheit aller Menschen, unsterbliche Seele, Anbindung an Universum; Vergängliches für Unvergänglich halten

### **2. Asmita**

Ich-Bewusstsein, Ich-Identität. Womit identifizieren wir uns? Was antworten wir auf die Frage, wer wir sind? Woran glauben wir? Bewertung von Dingen/Personen in gut/schlecht, Beurteilen auf Grundlage des eigenen Seins, der eigenen Erfahrungen und Wünsche

### **3. Raga**

Was wir begehren. Bindung, Begierde, Leidenschaft, Emotion, Freude, Genuss, Stimmung oder Färbung  
Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Woran du dein Herz hängst und worauf du dich verlässt, das ist in Wahrheit dein Gott.

Wo suchst und findest du dein Glück? Im Äußeren oder im Inneren?

### **4. Dvesha**

Ablehnung, Abneigung, Hass – erwächst aus der Sehnsucht nach Liebe oder Vollkommenheit. (-> Submodalitäten auflösen!)

### **5. Abhinivesha**

Oft übersetzt als ANGST, in ihrer höchsten Form: Todesangst. -> in jeder einzelnen Angst steckt schlussendlich die Angst vor dem "nicht [mehr] [irgendwie] sein". -> Savasana!

### **Zitate:**

- Konfuzius: Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.
- Obstacles are your greatest teachers.
- How you do anything is how you do everything.
- "Okay, danke."

<p><b>Intro &amp; Warming UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration auf Atmung und Körper</li> <li>- Was begehrst du?</li> <li>- Was lehnt du ab?</li> <li>- Wovor hast du Angst?</li> <li>- Hindernis vornehmen -&gt; Wie fühlt sich dein Leben an, wenn das Hindernis NICHT mehr ist?</li> <li>- Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? 21 Gramm (Energie, die nach dem Tod den Körper verlässt...)</li> </ul>	15
<p><b>Sonnengruß</b></p>	6
<p><b>Krieger II</b> – was begehrst du (zu Unrecht)?  <b>Krieger II reverse</b> – nimm Abstand davon  <b>breite Vorbeuge</b> – lass es los  <b>Krieger II</b> – was begehrst du (zu Unrecht)?  <b>Krieger II reverse</b> – nimm Abstand davon  <b>ganze Vorbeuge</b> – lass es los</p>	8
<p><b>Krieger III</b> – Wovor hast du Angst? (Umzufallen?)  <b>Halbmond</b> - ...</p>	4
<p><b>Hund</b>  → dreibeinig  → Knie-Ellbogen  <b>Drachen</b> – was lehnt du ab (zu Unrecht)?  Was hilft es dir, dass du das ablehnst?</p>	6
<p><b>Haltung des Kindes</b> - Nimm an!</p>	2
<p><b>Katze – Kuh</b> gelöste Knie -&gt; Hindernis? – NEIN!  Variante: Füße über Kreuz, Katze auf Fußrücken (hochdrücken)</p>	5

<b>Wild Thing</b> – (Knie oder ganz) – Wovor hast du Angst?	
<b>Schulterstand oder Wasserfall</b>	3
<b>Savasana</b>	10