

ABHINIVESHA

Mantra: Ich nehme an, was ist.
(Wer weiß, wozu es gut ist.)
Ich bin genug.

Mudra: -

Ziel-"Asana": SAVASANA



Rückbezug:

1. Avidya: steht für Unwissenheit, Irrtum und Verwechslung
2. Asmita: steht für die Fehleinschätzung der eigenen Person
3. Raga: steht für die Gier, das bedingungslose Haben-Wollen
4. Dvesha: steht für die Abneigung, das Nicht-Haben-Wollen
5. Abhinivesha: steht für eine tiefsitzende Unsicherheit und Angst (vor der eigenen Vergänglichkeit)

Notizen:

- nach Patanjali (400 v.Chr.) eine der Kleshas und die am schwierigsten zu Überwindende
- Angst, Unsicherheit, (Selbst-)Zweifel, Anhaften am Leben, Angst vor dem Tod, vor dem Nicht-Mehr-Sein aber auch vor dem Nicht-Gut-Genug-Sein
- Mensch ist Erschaffer seiner Wirklichkeit, mit seinen Gedanken
- vgl. self-fulfilling prophecy (in beide Richtungen), Glaubenssätze
- 1. Yama: Ahimsa (achtgliedriger Pfad) -> Gewaltlosigkeit auch gegen dich selbst, bevor du das auf Umwelt anwenden kannst
- Glück: findet man NICHT im Außen, NICHT durch Umstände oder andere Menschen. Du SCHAFFST es selber! -> Haltung!
 - vgl. Raga: das, woran du dein Herz hängst vs.
 - Dvesha: das, was du ablehnst
- Glücks-Fixpunkt ("Basiswert") genetisch festgelegt (50% des Glücksempfindens), 40% selbst erschaffbar, 10% äußere Umstände (vgl. Set-Point beim Gewicht)
- Traumata: über Generationen vererbt, Zellgedächtnis (vgl. seltsame Veränderungen bei Organspende-Patienten)
- aber: es geht nicht um "toxic positivity", also das Herstellen von positiven Gedanken UM JEDEN PREIS. Herausforderungen sind da, sollten wahrgenommen und angenommen werden. Konstruktiver Umgang damit ist Ziel.

Wenn Selbstzweifel an dir nagen, kann das auch mit einem blockierten Nabelchakra, dem Manipura Chakra, zusammenhängen. Es ist auf körperlicher Ebene unter anderem für die Verdauung und so im übertragenen Sinn für dein „Bauchgefühl“ zuständig. Mental ist es dein wichtigstes Kraftzentrum und steuert dein Selbstbewusstsein und deine Energie. Wenn du eine Blockade im Manipura Chakra hast, wirkt sich das auf dein Selbstwertgefühl aus: Du traust dir wenig zu, denkst schlecht über dich, haderst

mit Entscheidungen – oder aber hast Probleme, deine Wut zu zügeln oder leidest unter Kontrollzwang. Indem du dein blockiertes Nabelchakra wieder in die Balance bringst, kannst du dein Selbstvertrauen verbessern. Das kannst du mit Atemübungen (Pranayama) wie der Bhastrika-Atmung, dem Setzen von Uddiyana Bandha tun oder mit beispielsweise Asanas, die Hitze in deiner Körpermitte erzeugen.

Zitate: Energy follows attention.

hat formatiert: Schriftart: Nicht Fett

Man könnte Menschen zu Göttern machen, nähme man ihnen die Angst (Friedrich Schiller).

(Angst = körperliche Reaktion auf tatsächliche oder vermutete Gefahr).

<https://www.yogaeasy.de/artikel/yoga-gegen-selbstzweifel>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-alles-ueber-die-bhastrika-atmung>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/prana-wie-du-deine-positiv-energie-staerken-kannst>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/yoga-glueck>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/krise-als-chance-mach-das-beste-draus>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/wie-yoga-und-meditation-deine-resilienz-foerdern>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/patanjali-und-die-yoga-sutra>
<https://www.yogaeasy.de/videos/loslassen-durch-erkennen-des-selbstwerts>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/selbstfuehrsorge-deine-oberste-prioritaet>
<https://www.yogaeasy.de/videos/veronika-ueber-selbstliebe-du-bist-wertvoll?breadcrumb=Videos,recommended-videos>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/prana-wie-du-deine-positiv-energie-staerken-kannst>
<https://www.yogaeasy.de/artikel/yoga-bei-angst-und-panikatacken-mit-asanas>
<https://www.yogaeasy.de/videos/yoga-fuer-mehr-vertrauen>

Feldfunktion geändert

Intro & Warming Up

20

- Konzentration auf Atmung und Körper
- Experiment zur Energie: Vorstellung eines hässlichen Ortes (volle U-Bahn, nasser Keller...) vs. Vorstellung eines schönen Ortes (Strand, Couch, ...) -> Energien sind lenkbar und beeinflussen unser Wohlbefinden!
- denke an eine Situation, in der du eher reflexartig anstatt achtsam reagierst – ohne Wertung! Überlege dir, wie du stattdessen reagieren möchtest. Stell' dir vor, wie sich diese Situation anfühlt.
- [Body Scan]
- ~~Welche Gegensätze spürst du in dir, in deinem Leben? Wovon hättest du gern mehr, wovon weniger?~~
- ~~Bhastrika-Atmung (Stand oder Bauchlage) Wechsellatmung (linke Seite: Mond, weiblich; rechte Seite: Sonne, männlich)~~

<ul style="list-style-type: none"> • Du solltest die Blasebalg-Atmung nicht durchführen, wenn du schwanger bist. • Auch bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, Epilepsie oder Herzproblemen wird sie nicht empfohlen. • Bei Erkrankungen der Bauchorgane, Zwerchfellrissen oder wenn du dich gerade von einer Operation im Bauchbereich erholst, ist Vorsicht geboten. • Dasselbe gilt bei Asthma, einem Lungenemphysem oder anderen Lungenproblemen. <p>Achtung: Bei dieser Atmung kann es unter Umständen zu einem Hyperventilationszustand kommen. Die intensive Atmung kann den Sauerstoffgehalt im Blut kurzzeitig erhöhen und den Kohlendioxidgehalt reduzieren, was sich zum Beispiel durch krampfende Hände („Pfötchenstellung“) bemerkbar machen kann. Bemerkt du das, stoppe die Atmung, versuche lang auszuatmen und dich zu beruhigen. Auch wenn du merkst, dass dir schwindelig wird, solltest du die Atemtechnik beenden.</p>	
Sonnengruß	6
Stuhl	1
Baum im Wind (Standbein rechts, linkes Knie angewinkelt, Arme lang, dann Knie zur Nase)	2
Krieger I rechts (linkes Bein hinten)	2
Virabhadrasana – stehender Held (linkes Bein hinten)	2
Dreieck (linkes Bein hinten)	2
Drachen/Eidechse (linkes Bein hinten)	2
Twist im tiefen Ausfallschritt	1
Hund, Knie Elbow	2
ganze Vorbeuge	2
Stuhl	1
Baum im Wind (Standbein links, rechtes Knie angewinkelt, Arme lang, dann Knie zur Nase)	2
Krieger I rechts (rechtes Bein hinten)	2
Virabhadrasana – stehender Held (rechtes Bein hinten)	2
Dreieck (rechtes Bein hinten)	2
Drachen/Eidechse (rechtes Bein hinten)	2
Twist im tiefen Ausfallschritt	1

Navasana	2
Happy Baby	2
Schulterstand oder Wasserfall	3
Savasana	10