

## ASMITA

Mantra: ICH BIN.  
ICH URTEILE NICHT (weder über andere, noch über mich selbst).



*Yoga mit Anne*

Mudra: -

### Ziel-"Asana":

### Rückbezug:

1. Avidya: steht für Unwissenheit, Irrtum und Verwechslung
2. Asmita: steht für die Fehleinschätzung der eigenen Person; "das, womit wir uns identifizieren"
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)

[...]

Zudem ist Egohaftigkeit wahrlich eine leidige (Ver-)Spannung, die uns allerorts begegnet. Wenn am Sonntagmorgen um 8 Uhr die Nachbarin ihre Fenster mit einem lautstarken Dampfreiniger putzt, nenne ich das Egohaftigkeit. Wenn Kinder nicht mehr dazu erzogen werden, in einem gut besuchten Café nicht über Stühle und Bänke zu springen, nenne ich das Egohaftigkeit, aus der noch mehr Egoismus erwächst. Und wenn Politiker sich auf Gipfeltreffen nur noch darüber Gedanken machen, wie sie Landesgrenzen gegen hungernde Flüchtlinge abschotten können, nenne ich das voluminöse Egohaftigkeit.

Und mit diesen persönlichen Ablehnungen bin ich mittendrin in der Asmita-Falle, denn **Bewertungen in gut und schlecht** gehören auch zu diesem Klesha. Einteilung in gut oder schlecht ist das, was wir hier auf Erden leben und Dualismus nennen, also zweidimensionales Denken und Handeln. Damit ich so wenig in die dualistische Falle tappe wie möglich, gehe ich bei Meinungsbildung auf diese Weise vor: erst denken, dann reden oder handeln. Dabei frage ich mich stets, auf welcher Motivation meine aktuelle Meinungsbildung basiert? Identifiziere ich mich mit etwas? Bin ich vielleicht von den Medien beeinflusst? Sage ich nur „Das ist schlimm“, weil meine Gesprächspartnerin dies gerade auch so gesagt hat? Will ich mit meiner Bewertung gefallen? Ist meine Meinung vom Ego gesteuert, oder empfinde ich wahre Berührung im Herzen bei meinen Gedanken und Bewertungen? Asmita, das mit dem wir uns identifizieren, ist wiederum das Fundament weiterer Kleshas.

*„Anhaftung an das unbewusste Ich führt zu falschem Verstehen und hindert uns an höherer Erkenntnis.“*

*Patanjali, Sutra 2.6.*

### Zitate: Mehr sein, ohne zu müssen.

"Denn egal, wie perfekt du im Kopfstand stehen wirst, egal, wie perfekt du bist als Yogi(ni), du kannst dich nicht aus der Affäre ziehen. Egal, wie oft du dich auf deine Matte zurückziehst, irgendwann kommt der Moment, wo du wieder auf die Welt triffst, und dann entscheidet sich, wie gut dein Yoga ist."

(<https://www.yogaeasy.de/artikel/wie-du-der-perfekte-yogaschueler-wirst>)

<p><b>Intro &amp; Warming Up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration auf Atmung und Körper</li> <li>- WER BIST DU? (NICHT: Wie heißt du? Was hast du? Was kannst du?) <del>Wechselatmung (linke Seite: Mond, weiblich; rechte Seite: Sonne, männlich)</del></li> <li>- Wobei denken Menschen in deinem Umfeld nur an sich?</li> <li>- Wobei denkst du an dich? <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ wertungsfrei wahrnehmen</li> <li>➔ ggf. Perspektivwechsel</li> </ul> </li> <li>- Was tust du für andere?</li> <li>- Was könntest/würdest du gern tun? Setze dir ein Ziel.</li> </ul> <p>Herzöffnung, Vorbeugen, Herausforderungen, Umkehrhaltungen</p>	10
<b>Sonnengruß</b>	6
Stehender Held – Virabhadrasana rechts	1
Krieger 1 rechts	1
gestreckter seitlicher Winkel rechts (Beuge)	2
<b>breite Vorbeuge</b>	2
gestreckter seitlicher Winkel links (Beuge)	2
Krieger 1 links	1
Stehender Held – Virabhadrasana links	1
<b>Tadasana</b>	1
<b>ganze Vorbeuge</b>	1
Herabschauender Hund (Perspektivwechsel)	2
Brett	1
Kamatkarasana (Wild Thing) rechts	1

Herabschauender Hund (Perspektivwechsel)	2
Brett	1
Kamatkarasana (Wild Thing) links	1
Katze-Kuh-Fersensitz-Kamel	5
Heuschrecke	4
Bogen (einzeln oder komplett)	2
Matsyasana mit Kissen	2
<b>Schulterstand oder Wasserfall</b> (Perspektivwechsel)	3
<b>Savasana</b>	10