

TRISHNA

Mantra: ICH BIN DANKBAR.

Mudra: Namasté-Mudra

Dankbarkeitsmudra (Daumen und kleine Finger berühren sich, Hände öffnen sich zum Kelch)



Yoga mit Anne

Ziel-"Asana": -

<https://www.yogaeasy.de/artikel/trishna-folge-deinem-inneren-wunsch-kompass-unzufriedenheit-als-wegweiser>

Definition: Trishna = sehnsüchtiger innerer Wegweiser, Durst, Begehren, Sehnsucht (die aus dem Wunsch nach wahrer Veränderung bzw. Verbesserung erwächst);
vgl. Raga: nicht jedes Begehren ist schlecht!

Herausforderung: Begehren ist nicht das Problem, sondern unser Umgang damit -> erst einmal sollten wir wahrnehmen, nicht werten (statt Opferrolle annehmen, Schuldzuweisungen machen, oberflächliche Symptombehandlung beginnen)

Ziel: authentisches, befriedigendes Leben -> Achtung: im Yoga wird unterschieden zwischen innerer (Dankbarkeit = Haltung) und äußerer Zufriedenheit (Besitz)
Santosha (Zufriedenheit) -> Niyama, Umgang mit dir selbst
einige Quellen verlangen sogar die Abschaffung des Trishnas

Strategien:

- grundsätzliche Haltung von Dankbarkeit entwickeln (Positives rückt in den Fokus, Trishnas können bewusst wahrgenommen werden), Dankbarkeitstagebuch, Begehren ohne Schmerz und Leid
- Reframing (vermeintlich negativem Konstrukt einen positiven Kontext verleihen)
- nimm Trishnas ernst – sie signalisieren, dass deiner Seele etwas fehlt
- sammle Fakten, gehe auf Spurensuche zur Ursache deiner Unzufriedenheit, z.B. Gefühle notieren/visualisieren, Meditieren -> lerne, die Signale deines Körpers zu interpretieren.

- Ursachen beseitigen, Entscheidungen treffen, Baby Steps, kein Prokrastinieren

Zitate:

Intro & Warming Up	10
<ul style="list-style-type: none"> - Konzentration auf Atmung und Körper - Wofür bist du dankbar? Dankbarkeits-Mudra - Was begehrt du? Warum (friedfertiger Grund)? 	
Sonnengruß	6
Göttin (Erde dich, wofür bist du dankbar?)	3
breite Vorbeuge + rechts	2
Krieger II rechts (Was ist dein Trishna?)	2
Krieger I rechts (Wofür lohnt es sich zu kämpfen?)	1
Krieger III rechts (Wonach sehnst du dich?)	2
breite Vorbeuge + links	2
Krieger II links (Was ist dein Trishna?)	2
Krieger I links (Wofür lohnt es sich zu kämpfen?)	1
Krieger III links (Wonach sehnst du dich?)	2
ganze Vorbeuge	1
Brett/Ablegen	1
Sphinx	2
über Vierfüßler in die Hocke, dann Sitz	1
einbeinige Dehnung, links angewinkelt, rechte Hand von außen an linken Fuß	2
Seitstütz mit Knie (Vashistasana) links	2
breite Vorbeuge Sitz	3
einbeinige Dehnung, rechts angewinkelt, linke Hand von außen an rechten Fuß	2

Seitstütz mit Knie (Vashistasana) rechts	2
Happy Baby	2
Schulterstand oder Wasserfall	3
Savasana Namasté-Mudra	10