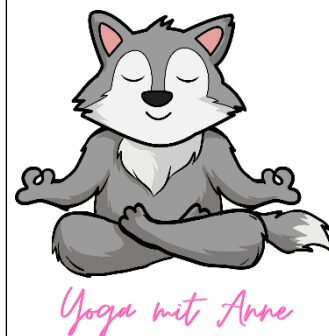


APARIGRAHA – Bescheidenheit

Yoga Gielsdorf

- Yoga: weder bloß Sport, noch bloß Religion
- mit Buddhismus verwandt
- Hatha Yoga (Kraft, Energie)
 - Ha: Sonne, belebend, männlich
 - Tha: Mond, regenerierend, weiblich
 - Ausgleich
- ca. 2000 v.Chr.
- mein Stil: pragmatisch (nicht singen und Namen tanzen)
- Gebrechen -> Hinweise!
- Einklang von Körper, Geist und Atem als Ziel
- Nasenatmung in den Bauch
- Aufbau: Philosophie, Sonnengruß, Asanas inkl. Umkehrhaltung, Savasana
- Prana: Lebensenergie
- Mantra: heilige Silbe
- Mudra: heilige Handhaltung



vgl. Raga/Dvesha (Mögen/Nicht-Mögen)

Mantra: Ich nehme nur, was ich brauche.
Ich bin dankbar für das, was ich habe.
vgl. Dekalog: Du sollst nicht begehren...

Mudra:

Ziel-Asanas: Vorbeugen (Loslassen) und Herzöffner

Zitate: **You'll never see a U-haul behind a hearse (das letzte Hemd hat keine Taschen).**

Energy follows attention.

Notizen: Begierde kostet Energie, führt zu Egoismus und Furcht (vor Verlust und letztendlich vor Tod).
Aparigraha = Bescheidenheit sowohl im Hinblick auf Besitz als auch auf das, was unsere Mitmenschen und unsere Umwelt uns bieten (kein Neid)
Zusammenhang mit Ahimsa, Satya und Asteya:
Gewalt und Begierde sind verschwendete und fehlgeleitete Energien. Wahrhaftigkeit ist erstrebenswert.
Auch fehlendes Satya (also, wenn wir nicht authentisch sind) kostet Energie.

Intro & Warming UP Was brauchst du wirklich zum Leben? Was davon besitzt du bereits? Wofür bist du dankbar?	15
Sonnengruß	6
Krieger I (links hinten)	1
stehender Held	1
Krieger III	1
Tänzer (links hinten)	1
breite Vorbeuge	
Krieger I (rechts hinten)	1
stehender Held	1
Krieger III	1
Tänzer (rechts hinten)	1
breite Vorbeuge	
Malasana (Hocke)	1
Malasana einseitig	1
halbe Taube (links)	1
Hund	1
Hund zu Plank	1
Hund	1
halbe Taube (rechts)	1
Malasana einseitig	1
Malasana (Hocke)	1
Göttin	1

Kurmasana (Schildkröte) -> Grätschitz, Arme unter die Knie, Oberkörper vor)	2
Schulterstand	2
Savasana	10