

SAUCHA (Reinheit)

MATTEN QUER!

Mantra:

Mudra:

Ziel-Asanas: Twists

Fokus: Ausatmung (mit Pilates-Atmung kombinieren!)

Zitate:

Notizen:

1. Yamas – Umgang mit deiner Umwelt
2. [Niyamas](#) – Umgang mit dir selbst
3. [Asana](#) – Yoga-Übungen
4. [Pranayama](#) – Atemübungen
5. [Pratyahara](#) – Rückzug der Sinne
6. [Dharana](#) – Konzentration
7. [Dhyana](#) – Meditation
8. [Samadhi](#) – Erleuchtung

Die Yamas:

1. [Ahimsa](#) – Gewaltlosigkeit
2. [Satya](#) – Wahrhaftigkeit
3. [Asteya](#) – Begierdelosigkeit
4. [Bramacharya](#) – Enthaltensamkeit
5. [Aparigraha](#) – Bescheidenheit

Die Niyamas:

1. [Saucha](#) – Reinheit
2. [Santosh](#) – Zufriedenheit
3. [Tapas](#) – Stetiges Bemühen, Eifer
4. Svadhyaya – Selbstreflexion, Erforschung des Selbst
5. Ishvara Pranidana – Hingabe zu Gott, Vertrauen in eine höhere Kraft

- REINHEIT (Sattva): auf allen Ebenen, aber nicht verbissen; 100 Prozent Reinheit nicht möglich
- UMGEBUNG (Dachboden, Küche, Garage, Auto, Portmonee, Arbeitszimmer...)
- SPRACHE (GfK, Gedanken werden zu Worten)
- KÖRPER (...)
- KLARHEIT/SELEKTION (Welche Sinneseindrücke lasse ich zu? Wodurch lasse ich mich beeinflussen?)



- UNTERSCHIEDUNGSKRAFT (ich habe die Möglichkeit und die Aufgabe zu wählen
-> Gemüsepfanne vs. Pizza? Sport vs. Couch?)
-> schlechte GEWOHNHEITEN loslassen (Entscheidungen kosten Energie, Rituale nicht.)

Intro & Warming Up Kapalabhati Pilates-Atmung Wie spreche ich mit mir selbst? Affirmation! Wie spreche ich mit anderen/über andere? leichter Oberkörper-Twist im Sitz (Atmung)	15
Sonnengruß	6
Stuhl mit Twist	1
Krieger II links hinten (Was will ich/nicht? Gewohnheiten, Eindrücke)	2
gedrehter seitlicher Winkel links hinten	1
Drache links hinten (ungesunde Begierden loslassen)	2
Hund (Pilates-Atmung)	2
ganze Vorbeuge	1
Stuhl mit Twist	1
Krieger II rechts hinten (Was will ich/nicht? Gewohnheiten, Eindrücke)	2
gedrehter seitlicher Winkel rechts hinten	1
Drache rechts hinten (ungesunde Begierden loslassen)	2
Hund (Pilates-Atmung)	2
Dreibeiniger Hund zu Knie, Fallen Triangle re.	2
Balasana	2

Dreibeiniger Hund zu Knie, Fallen Triangle li.	2
Melting Heart	2
kleine Kobra, Hund, Stand, Sitz	
Drehsitz	2
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Savasana	10
...und jetzt duschen 😊	

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/saucha-von-der-reinigung-zur-transformation>,
29.07.2023, 0.23 Uhr.