

TAPAS (Stetiges Bemühen, Eifer)

Mantra:

Mudra:

Ziel-Asanas: Krähe und so 😊

Fokus:

Strategien:

Zitate:

Notizen:

- kollidiert augenscheinlich mit der Idee des Loslassens und Annehmens
- Es ist die Sehnsucht, mehr zu wissen. „Ist das Erzeugen von innerer Schwungkraft, um der Schwungkraft von Karma zu begegnen.“ (Der Pfad des Yoga, Rolf Gates, Katrina Kenison)
- deckt drei Bereiche ab: Körper, Worte, Gedanken
 - o Körper: Asteya (Enthaltsamkeit) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit) -> Yamas sind aber auf den Umgang mit anderen gerichtet! Tapas bezieht sich auf den Umgang mit dem Selbst.
 - o Worte: achtsam wählen
 - o Denken: Selbstbeherrschung, Ausgeglichenheit in Freud und Leid; sich bewusst werden, was man wirklich im Leben braucht, auf das Überflüssige verzichten -> kein Verlangen nach Überfluss

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 – Enthaltsamkeit
5. Aparigraha – Bescheidenheit



Yoga mit Anne

Die Niyamas:

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

Intro & Warming Up Was möchtest du erreichen? Was ist dein friedfertiges Ziel? Was bleibt von dir, wenn du gehst? Was ist deine Bestimmung?	15
Sonnengruß	6
Baum rechts (<i>Erdung, bewusst werden über Wurzeln und Ziele</i>)	2
Halbmond rechts	2
gestreckter seitlicher Winkel	2
Krieger II	2
Drache	2
Taube	2
Dandasana -> Drehsitz oder Marichyasana (Sitz des Weisen), Seitenwechsel	4
Taube	2
Drache	2
Krieger II	2
gestreckter seitlicher Winkel	2
Halbmond links	2
Baum links	2
Hund	1

Hund -> Brett (über Gleichgewichtspunkt nach vorn) zu Toe Touch	2
Balāsana	2
Krāhe	2
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Savasana	10

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-yogapfad-die-niyamas>,
12.08.2023, 16.21 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/asana-des-monats-marichyasana-sitz-des-weisen>,
15.08.2023, 00.25 Uhr.