

PRATYAHARA (Rückzug der Sinne)

Mantra: Ich halte inne.
Ich gönne mir Ruhe.



Swasam – Aswasam – Viswasam
(Atme – entspanne – vertraue)

Mudra:

Ziel-Asanas: Vorbeugen, "Rückzugshaltungen", neutrale Haltungen

Fokus: "etwas oder sich selbst zurücknehmen"

Definition: prati – gegen, weg
ahara – Nahrung, "Einflüsse"

Rückzug von physischer Nahrung/Medien/Beziehungen,
die uns nicht gut tun.

*„Pratyâhâhara geschieht, wenn der Geist in der Lage ist,
seine gewählte Richtung beizubehalten und die Sinne sich
nicht wie gewöhnlich mit den Objekten, die sie umgeben,
verbinden. Im Zustand von Pratyâhâhara folgen die Sinne
dem Geist in seiner Ausrichtung.“*

Patañjali, Yoga-Sûtra 2.54.

Rückzug der Sinne bedeutet nicht "abschalten", sondern
filtern: Schärfung der Sinne für Wahrnehmungen, die sonst
vom lauten Außen überlagert werden

Pull vs. Push: Abkehr von Reizüberflutung vs. Sehnsucht
nach Trost (von außen weg oder nach innen hinein) ->
Achtung: Introspektion kann bei Depressionen
kontraproduktiv sein (es wird immer irgendeinen Mangel
geben, den der Depressive durch Introspektion
komprimieren will). Auch hier: wertungsfreies Annehmen
von Dingen, die SIND.

Drashta (innerer Beobachter) nimmt wahr, aber wertet
nicht.

Strategien: - einen Gang zurückschalten

- nicht alles gleich erledigen (wollen), was warten kann (Eisenhower-Matrix)
- "Du entscheidest darüber was, wann und wie du etwas in dich aufnehmen willst, und du entscheidest auch über das, was du verbal und auch energetisch aussenden möchtest."
- Körper- und Atemgefühl durch (tägliche!) Yoga-Praxis entwickeln
- Spaziergang nach Intuition, keine vorgegebene Strecke

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

<p>Intro & Warming Up Ankommen Wiederholung: Kapalabhati als Reinigungstechnik, weniger zur Aktivierung Wiederholung: Box, Ujjayi, Wechselatmung Entspannungswolke -> AUGEN VERBINDEN</p>	20
Bauchlage, Kobra, Hund, Stand	
Sonnengruß	6
Balasana	
Krieger I zu Runner's Lunge	
Tadasana	

Krieger I zu Runner's Lunge	
breite Vorbeuge	
Stern – Göttin	
Hocke -> Sitz: Butterfly Vorbeuge	
breite Vorbeuge und einseitig	
Drehsitz	
Wasserfall oder Kerze oder Pflug	2
Angeleitete Meditation Dein Abendritual gegen Trubel im Alltag: Lösche alle Eindrücke des Tages mit einer visualisierten Wasserspülung, bis dein Kopf leer ist wie ein Raum ohne Möbel ... und dann fülle die Leere mit goldenem Licht.	10
Savasana	

Quellen (u.a.)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/ich-ich-ich-macht-zu-viel-pratyahara-neurotisch>,
21.09.2023, 8.38 Uhr.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/innere-auszeiten-ruhe-und-klarheit-dank-yoga>,
21.09.2023, 8.43 Uhr.