

## GEDULD

Mantra: Ich bleibe ruhig und entspannt.  
Ich halte das aus.  
Ich atme.

Mudra: Ringfinger (Erde) zum Daumen  
(Sonne, Feuer)



Ziel-"Asana": Krähe (Kakasana, noch ohne Beine zu lösen)

## Notizen

[www.yogazeit.at/meditieren-leicht-gemacht](http://www.yogazeit.at/meditieren-leicht-gemacht)

- vgl. Brahmacharya – Selbstregulierung, Ausrichtung des Energieflusses, Energie ist erneuerbar, aber nicht unendlich
- Santosha (Dankbarkeit, Genügsamkeit, Zufriedenheit) – Grenzen akzeptieren und zelebrieren, Unterschiede sind bereichernd
- Geduld mit dir selbst UND mit anderen
- Asanas länger halten, Konzentration auf Haltung, Atmung, Loslassen
- Growth Mindset: Ich kann es NOCH nicht!
- Die Entscheidung eines anderen FÜR etwas/jemanden ist oft eine Entscheidung FÜR SICH, nicht GEGEN DICH.

## Zitate:

- Patience is not passive, on the contrary: it is concentrated strength. (Bruce Lee)
- Patience is not the ability to wait, but the ability to keep a good attitude while waiting. (Joyce Meyer)

<b>Intro &amp; Warming Up</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Situation, in der du ungeduldig warst</li><li>- Wie fühlt sich das an? Wo fühlst du es?</li><li>- Was ist dein Motiv? Dein Bedürfnis?</li><li>- Lass es los. Gib es ab. Atme.</li><li>- Konzentration auf Atmung und Körper</li><li>- Stufenatmung zu Box Breathing</li><li>- Was passiert, wenn du von deinem Motiv Abstand nimmst?</li></ul>	10
<b>Sonnengruß</b> (mehrfach)	5

<b>Baum rechts</b> Zeit zum Wurzeln und Wachsen, Sicherheit trotz Sturm	1
<b>Krieger III rechts</b> Geduld nur im ausgeglichenen Zustand Geduld mit DIR	1
<b>Krieger I rechts -&gt; Knie zur Nase (ggf. Tap)</b> Krieg = viele Schlachten, die gewonnen oder verloren werden -> Geduld -> Taktik -> Sieg	3
<b>Drachen rechts</b> Begierden (inneres Kind) loslassen	3
<b>Hocke einseitig, mittig, Seitenwechsel</b>	3
<b>Drachen links</b>	3
<b>Krieger I links</b>	3
<b>Krieger III links</b>	1
<b>Baum links</b>	1
<b>ganze Vorbeuge</b> Motiv für Ungeduld und Gefühl loslassen	1
<b>Hund</b>	1
<b>dreibeiniger Hund</b> <b>Knee Elbow, Knie rotiert innen/außen</b>	2
<b>dreibeiniger Hund</b> <b>Knie außen an Oberarm (hoch!)</b> -> Vorbereitung Krähe	2
<b>Krähe</b> <b>Kakasana:</b> gebeugte Arme <b>Bakasana:</b> gestreckte Arme Kissen davor, Füße auf Klotz Blick nach vorn, nicht nach unten Nabel einsaugen, Po nach oben!	5

<p>aktives Handgewölbe Gewicht nach vorn verlagern und zurück dann mit Fuß lösen (einzeln) Füße pointen, Bauchnabel nach innen</p> <p>Alternative: Klotz hochkant und Stirn drauf ablegen</p>	
<p><b>Schulterstand: Perspektivwechsel</b> (Was ist das Motiv des anderen? Warum ist dieses/jenes Verhalten für mich ein Trigger? Andere Sichtweise möglich? Inneres Kind aktiv?)</p>	3
<p><b>Savasana</b></p>	5

### Quellen (u.a.)

<https://www.youtube.com/watch?v=EpA8k7tLQz0>

<https://www.youtube.com/watch?v=B6qzscUBkCQ>