

Yoga und die Asana Praxis

Wenn wir Asana richtig üben, darf Wachheit nicht zu Verspannung führen und Entspannung nicht zu Trägheit führen.

Ein kontinuierliche Ausrichtung der Körperhaltung welche mit innere Gelassenheit und Gleichmut einher geht sowie die ununterbrochene Wahrnehmung der Atmung andererseits helfen dir dabei.

Diese Qualität oder Art zu üben gibt uns ein Fester Stand, Sie Tragen dich durch die Praxis und der Geist wird frei zum Schauen:

Wer führt die Regie? und wie ist es dazu gekommen?

Ärger? Gleichmut	Ehrgeiz Unruhe	Stress	Unmut	Freude	Rücksicht
---------------------	-------------------	--------	-------	--------	-----------

Es gibt 5 Bewusstseins Zustände (woraus unsere Handlungsmuster resultieren)

1. **Ksipta** **oder ein aufgewühlter Geist**
Überall oder nirgends, sprunghaft, zerfahren,
betrunkenener Affe,
Fernbedienung hat ein Wackelkontakt
2. **Mudha** **oder der abgestumpfter Geist**
Stumpfsinnig, schwerfällig, abgestumpft,
Wasserbüffel,
Fernbedienung steckt fest, kein klares Bild
3. **Vikshipa** **oder der abgelenkter Geist**
Abgelenkt, ungeordnet, mal da, mal dahin, wandert,
(nicht betrunkene Affe)
Gleiches Programm nur für kurze Zeit
4. **Ekagrata** **oder Zustand der Konzentration**
Gesammelt, aufmerksam, ausgerichtet ,
Bogenschütze
Wähle ein Programm und bleibe eine lange Zeit dran
5. **Nirudha** **oder Zustand der Versenkung**
Klar, bewusst, keine Ablenkung, **Geistes Gegenwärtigkeit**
Diamant
Kein Wählen, Freiheit

Es ist also sehr wichtig in einem Zustand zu kommen die uns dem Inhalten und das Verhalten des Geistes erkennen lässt.

In der Geistes Gegenwärtigkeit: Hier beginnt Yoga

Wir durchbrechen einen Kreislauf. Der Atem folgt nicht mehr die Ereignisse (im Körper) aber bleibt ruhig, ausgeglichen und ist weder träge, noch ehrgeizig.

Es entsteht Ruhe im Geist und du kannst dein Handlungspotential Bündeln lernen, sodass eine Transformation möglich wird.