



Dein Mini-Guide für Yoga im Alltag

Was ist das Yogasutra?

Patanjalis Yogasutra bildet die Basis der Yogaphilosophie. Er hat als einer der Ersten vor mehreren tausend Jahren die Grundprinzipien des Yoga schriftlich zusammengetragen, die auch heute noch von sehr großer Bedeutung für alle Yogi:inis sind.

Das Wort "Sutra" bedeutet Faden oder Kette. In 196 Versen, aufgeteilt in acht Bereiche, beschreibt Patanjali, wie wir mittels verschiedener Schritte Körper, Geist und Seele mehr zueinander bringen können. Kurzum: Er zeigt uns, wie wir mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und körperliches Wohlbefinden in unser Leben ziehen können.

Wie kann ich den Guide nutzen?

Der Achtgliedrige Pfad, wie das Yogasutra auch genannt wird, ist die Basis für deinen Guide. Du lernst die acht Bereiche des Yogasutra kennen und bekommst direkt eine ganz einfache, unkomplizierte Maßnahme, mit der du Yoga in deinem Alltag leben kannst. Das ist der ideale Anfang, um nach und nach mehr in die Philosophie einzutauchen – denn Yoga bedeutet nicht nur, wilde Verrenkungen auf der Matte zu machen. Vielmehr geht es um das Verhalten gegenüber anderen Menschen, der Natur, aber auch uns selbst, wie wir mit unserem Körper oder unseren Gedanken umgehen – all das ist Yoga.

Lass dich gerne inspirieren!





Dein Mini-Guide für Yoga im Alltag

Yamas – Umgang mit deiner Umwelt

- Ahimsa (Frieden) => Mache täglich einer Person ein ehrliches Kompliment.
- Satya (Wahrheit) => Stehe für deine Meinung ein, ohne andere zu verletzen.
- Asteya (Nicht stehlen) => Sei stets pünktlich - auch Zeit kann man stehlen!
- Brahmacharya (Maßvoll sein) => Begrenze deinen Social Media/Internetkonsum.
- Aparigraha (Genügsamkeit) => Bevor du etwas Neues shoppst: Brauchst du das *wirklich*?

Niyamas – Umgang mit dir selbst

- Sauca (Reinheit) => Lobe dich täglich selbst für etwas, was du geschafft hast.
- Santosha (Zufriedenheit) => Benenne täglich 3 Dinge, für die du dankbar bist.
- Tapas (Disziplin) => Nimm dir täglich 10 Min. Zeit für das, was du erreichen möchtest.
- Svadhyaya (Selbstreflexion) => Lies oder höre täglich inspirierende Bücher/Podcasts.
- Ishvara Pranidhana (Hingabe) => Gib mal die Kontrolle ab - und vertraue mehr!

Asana – Körperhaltungen

- Bewege dich täglich. Sei es ein Spaziergang, tanzen, Fahrrad fahren...was immer dir Freude macht. Es muss nicht immer Yoga sein :)

Pranayama – Atemübungen

- Nimm täglich 5 bewusste Atemzüge mit geschlossenen Augen - erst recht, wenn du keine Zeit hast!

Pratyahara – Rückzug der Sinne

- Versuche im Alltag mehr auf dein Bauchgefühl/deine Intuition zu hören - fang dabei ganz einfach an: Was möchtest du heute essen? Gib dir ein paar Momente, um mal in dich hinein zu horchen. Mit der Zeit wird deine innere Stimme deutlicher.

Dharana – Konzentration

- Konzentriere dich auf deinen Atem, wenn du zur Ruhe kommen möchtest - den hast du immer bei dir. Atme 4 Zählzeiten ein und genauso lange wieder aus. Oder sage dir eine Affirmation mehrmals auf, ganz in Ruhe: "Ich bin gut genug" oder "Ich schaffe das".

Dhyana – Meditation

- Meditiere, indem du einfach die Augen schließt, nichts tust und dich auf deinen Atem oder eine Affirmation konzentrierst. Oder höre dir eine geführte Meditation an!

Samadhi – Erleuchtung

- Ahh, die Erleuchtung - ich weiß nicht, ob wir wirklich je diesen Zustand erreichen, was genau das ist oder wie es sich anfühlt...aber wie so oft: Der Weg ist das Ziel!
Finden wir es gemeinsam heraus! :)



Yoga in Jeans



Besuch mich
auf Instagram



Lies mehr
auf dem Blog



Schreib mir
eine Mail