

## Kurs-Pausenprogramm Yoga – Barbara Geweßler – Nr. 1

### 1. Theorie (wdh.):

**Patanjali** (ca. 1000 n.Chr.) nennt als soziale Regeln **Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, [sexuelle] Zurückhaltung** und **Verhaftungslosigkeit**. [Kap. II.30]



Was mir besonders wichtig erscheint ist, dass er darauf hinweist, dass diese Regeln „unbegrenzt durch Geburt, Ort, Zeit und Umstand“ für uns gelten. [Kap II.31]

Dieses sogenannte „große Gelübde“ soll und kann in allen Situationen, auch in Ausnahmesituationen, ein Wegweiser für unser Handeln sein, genau wie die 10 Gebote, mit denen es sich in weiten Teilen überschneidet.

Auch und gerade in Situationen, die uns beängstigen, müssen wir sorgsam darauf achten, dass wir unsere Menschlichkeit nicht verlieren.

### 2. Übungen an der frischen Luft:

→ Spaziergang mit Pranayama (Atemkontrolle):

- 4 Schritte einatmen
- 4 Schritte ausatmen
- *schrittweise* das Ausatmen auf bis zu 8 Schritte erhöhen
- wichtig: Der Atem ist Dein Ratgeber

→ Prana (Lebensenergie) tanken:

- setz Dich im Fersensitz<sup>1</sup> in die Sonne und schließe die Augen
- lege die Handrücken auf den Knien ab, die Arme sind gestreckt, die Arminnenseiten zeigen nach oben
- genieße das Sonnenlicht im Gesicht und auf den Arminnenseiten

### Texte zur Meditation oder einfach mal zum „drüber Nachdenken“:

*„Wenn Du kein Stern am Himmel sein kannst, sei eine Lampe im Haus.“*

[arabisches Sprichwort]

*„Darin übe ich mich, allezeit ein unverletztes Gewissen zu haben vor Gott und den Menschen.“ [Apostel 24,16]*

---

<sup>1</sup> Falls der Fersensitz für Dich nicht bequem sein sollte, setz Dich aufrecht auf einen Stuhl, ohne Dich anzulehnen.