

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma -pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi

Zum **pratyāhāra**, dem Rückzug der Sinne, schreibt **Patañjali**:

„Rückzug der Sinne ist gleichsam Nachahmung der Eigengestalt des Bewusstseins, sobald dessen Nichtverbindung zum eigenen Bereich besteht.“ (P II,54)

Wir ‚tun als ob‘ unser Bewusstsein keinen Kontakt zu den Sinnesorganen und dessen Wahrnehmungen hätte und simulieren somit das ‚reine Bewusstsein‘, das nicht von äußeren Reizen gestört wird. Ziel ist wie immer die Bewegungslosigkeit und somit Klarheit des Bewusstseins. Ein schönes Bild benutzt **Gorakṣa**. Er vergleicht den Rückzug der Sinne mit einer Schildkröte, die ihre Glieder in den Panzer zurückzieht.

Da wir oft keinen Einfluss auf unsere Umwelt haben, gilt es, an unserem Umgang mit den Reizen der Umwelt zu arbeiten. Pratyāhāra ist das Bindeglied – oder besser die Pforte - zwischen äußerer und innerer Übung und somit eine gute Vorbereitung auf die Meditation. Pratyāhāra hilft aber auch bei jeder noch so kleinen Tätigkeit, da wir generell nicht mehr so leicht ablenkbar sind.

Bitte übe nur so viel und so intensiv wie Dir heute guttut!

Anfangsentspannung:

Komme in **Shavasana** /die **Rückenentspannungslage**.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Gehörsinn.

Trenne langsam die Geräusche in

- Geräusche außerhalb des Raums
- Geräusche innerhalb des Raums
- Geräusche im Körper

und ziehe Deinen Geist dann ganz von den Geräuschen ab.

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zum Herzraum oder zum Punkt zwischen den Augenbrauen und visualisiere dort Stille.

Rückführung: Wahrnehmungsübung

Fühle Deinen Körper

- als ein Ganzes
- im Kontakt mit dem Boden
- im Kontakt mit der Kleidung
- im Kontakt mit der Luft

Bringe langsam Bewegung in den Körper und komme in den Sitz Deiner Wahl.

Töne mehrmals ,Om‘

- Höre ,Om‘
- Fühle ,Om‘ im Körper (Brustraum, Kehle, Lippen, Schädel...)
- Werde Dir des ,Om‘ jenseits von Klang, Gefühl... bewusst.

Pranayama: Nadi-Shodhana

Übe Nadi-Shodhana-Pranayama (Übungsblatt 7) auf der Stufe, auf der Du auch sonst gerade übst.

Achte auf:

- Deinen Sitz
- Deine Handposition
- Deine Schulterposition
- Tiefe und Gleichmaß Deines Atems
- Bewegungen in Deinen Atemräumen

Ziehe dann Deine Sinne ab und übe mit Deinem Bewusstsein im Herzraum.

Spüre nach.

Komme zum Stehen und lockere Schultern und Nacken.

Suryanamaskar/ Sonnengruß:

Übe den Sonnengruß (Übungsblatt 3) in Deinem Atemrhythmus.

Steigere die ,Dosis‘ von Woche zu Woche.

Was ändert sich, wenn Du den Sonnengruß regelmäßig übst?

Bleibe nach dem Sonnengruß noch etwas ruhig stehen und schließe die Augen.

Spüre nach.

Beobachte (wertneutral), wie sich der Atem beruhigt.

Was passiert sonst noch mit Dir?

Garbhasana/ Stellung des Kindes:

Komme in die Stellung des Kindes¹.

Spüre Deinen Körper in der Stellung.

Spüre auch die Stellen, an denen es ‚hakt‘.

Ziehe Deine Sinne von Deinem Körper ab.

Gib Dir Zeit in der Stellung.

Beobachte was passiert, als ob Du ein neutraler
Beobachter von außerhalb Deines Körpers wärst.



Majariasana/ Katze:

Komme in den Vierfüßlerstand und lockere Deinen Rücken in Katzenbuckel und Pferderücken.
Deine Aufmerksamkeit ist ganz bei Deinem Atem.

Wenn Du Dich bereit fühlst, komme mit der nächsten Ausatmung in

Adho Mukha Svanasana/ den herabschauenden Hund²:

Schließe die Augen.

Spüre Deinen Körper im herabschauenden Hund.

Bringe dann die Aufmerksamkeit zum Atem.

EA: „Die Stellung sei fest...“

AA: „... und doch bequem...“

Bleibe im Hund für 5-10 Atemzyklen.



Löse ausatmend und komme in **Shavasana/ die Rückenentspannungslage**.

Beobachte Deinen Körper beim Loslassen.

Welchen Anteil haben die Muskeln beim Loslassen?

Welchen Anteil die Atmung?

Welchen Anteil die innere Haltung?

1 Quelle des Bildes: https://wiki.yoga-vidya.de/Stellung_des_Kindes

2 Quelle des Bildes: <https://wiki.yoga-vidya.de/Hund>

Komme in den **unterstützten Schulterstand**³

und schließe die Augen.

Um die Beine etwas zu dehnen, kannst Du anfangs die Füße im Atemrhythmus bewegen.

Komme dann in die Endposition, in der die Beine gerade und die Fußsohlen parallel zur Zimmerdecke sind.

Wiederhole im Geiste:

„Die Position ist körperlich fest und doch geistig entspannt.“



Löse die Stellung auf und Lockere den Rücken in einer **Schaukelbewegung Deiner Wahl**.

Paschimotanasana/ sitzende Vorbeuge⁴:

Komme in den Langsitz. Die Beine sind gerade, die Fußsohlen senkrecht zum Boden, ebenso der Rücken.

Einatmend hebe die Arme und ausatmend komme in die sitzende Vorbeuge. Dabei ist es völlig egal, ob Du an Deine Füße kommst oder nicht.



Schließe Deine Augen und löse Dich von der körperlichen Position.

³ Quelle des Bildes: <https://wiki.yoga-vidya.de/Sarvangasana>

⁴ Quelle der Bilder: <https://wiki.yoga-vidya.de/Paschimottanasana>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma -pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi

Auf der geistig-emotionalen Ebene ist Paschimotanasana ein Symbol der Hingabe und der Demut. Versuche Dich in dieser Position auf geistigem oder emotionalem Weg der Demut anzunähern. Gib Dir Zeit.

Öffne die Augen und schaue auf den Raum zwischen Deinen Händen. Einatmend hebe Arme, Oberkörper und Blick. Verweile einen Moment in dieser Haltung und komme dann in die **Bauchentspannungslage**.

Erlebe ganz bewusst Deine Atmung in der Bauchentspannungslage.

Bhujangasana-/ Kobra-Variante⁵:

Falte jetzt Deine Hände hinter dem Rücken.



Mit der nächsten Einatmung hebe Kopf, Schultergürtel und Brustkorb an.

Dabei ziehen die Schultern nach hinten, das Brustbein schiebt nach vorne und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Halte die Position für 5-10 Atemzüge.

Trotz aller Anstrengung, versuche Weite und Leichtigkeit in Deinem Herzraum zu visualisieren.

Ausatmend löse die Stellung und spüre in der Bauchentspannung nach.

Komme zum Stehen.

Baue schrittweise **Vrikshasana/ den Baum⁶** auf: (Übungsblatt 8)

Übe je 1x pro Seite, so lange Du die Position halten kannst.

Spüre den Zusammenhang zwischen innerem und äußerem Gleichgewicht.

Löse und komme in die Rückenentspannungslage.



5 Quelle des Bildes: <https://wiki.yoga-vidya.de/Kobra>

6 Quelle des Bildes: <http://www.yoga-vidya.de/de/asana/baum.html>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma -pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi

Endentspannung:

Ziehe Dich langsam in Dein Inneres zurück:

- Lasse den Körper los.
- Lasse den Atem natürlich fließen.
- Löse den Geist von den Sinneswahrnehmungen.
- Löse Dein Bewusstsein von den Gedanken.

Rückführung:

Komme in umgekehrter Reihenfolge von Deinem Bewusstsein zurück in Deinen Körper.

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.