

Doppelidentität / coincidentia oppositorum

Obwohl es durchgehend, zum Beispiel bei einer Münze, leicht zu verstehen ist: die Münze hat zwei Seiten - Zahl und Kopf - tun wir uns - bezogen auf unser Wesen - mit dem gleichen Bild der zwei Seiten - svarūpa und sārūpyam (YS I,3 und I,4) - sehr schwer.

Wenn es die eigene Identität betrifft, kommen wir - das gilt für den gesamten Yoga - mit dem bloßen"Verstehen" nicht weiter*.

Wir sind so stark verliebt/verhaftet in die eine Seite, das Ego oder Ich-Bewusstsein, dass wir sogar meinen, von dort aus unsere wahre, ewige Natur finden zu können, zu müssen.

* Der Übende erfährt das "Wie" sehr bald.

Glücklich sein wollen und dabei das Selbst mit dem Körper zu identifizieren, ist wie der Versuch, den Fluss auf dem Rücken eines Krokodils zu überqueren. Shri Ramana Maharshi

	*
1. pūrņa prāṇāyāma Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe)	7 x
2. jālandhara bandha Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft)	2 x
3. ujjayi prāṇāyāma stimmhaft Atmen (Gleichgewicht und Harmonie)	3 M
4. matsyendrāsana Haltung des Königs der Fische (Nervenkraft)	3 x
5. Nervenstärkende Übung (Bewusstsein)	3 x
6. natapādāsana Haltung zum gebeugten Fuß (Widerstandskraft)	3 x
7. tribandhāsana Haltung mit den drei Verschlüssen (Elastizität)	3 x
8. bhujangendrāsana Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein)	3 x
9. śaṣaṅgāsana Kaninchen-Haltung (Gesundheit)	3 x
10. trikonāsana Dreieck-Haltung (Kraft)	3 x
11. halāsana Pflug-Haltung (Ruhe)	2 x
12. dhyāna und ṣavāsana Meditation und Toten-Haltung (RUHE)	je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga am 16.12.2017. Beginn 8.30 Uhr. Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt. 46. Woche 2017

70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de www.yoga-direkt.de