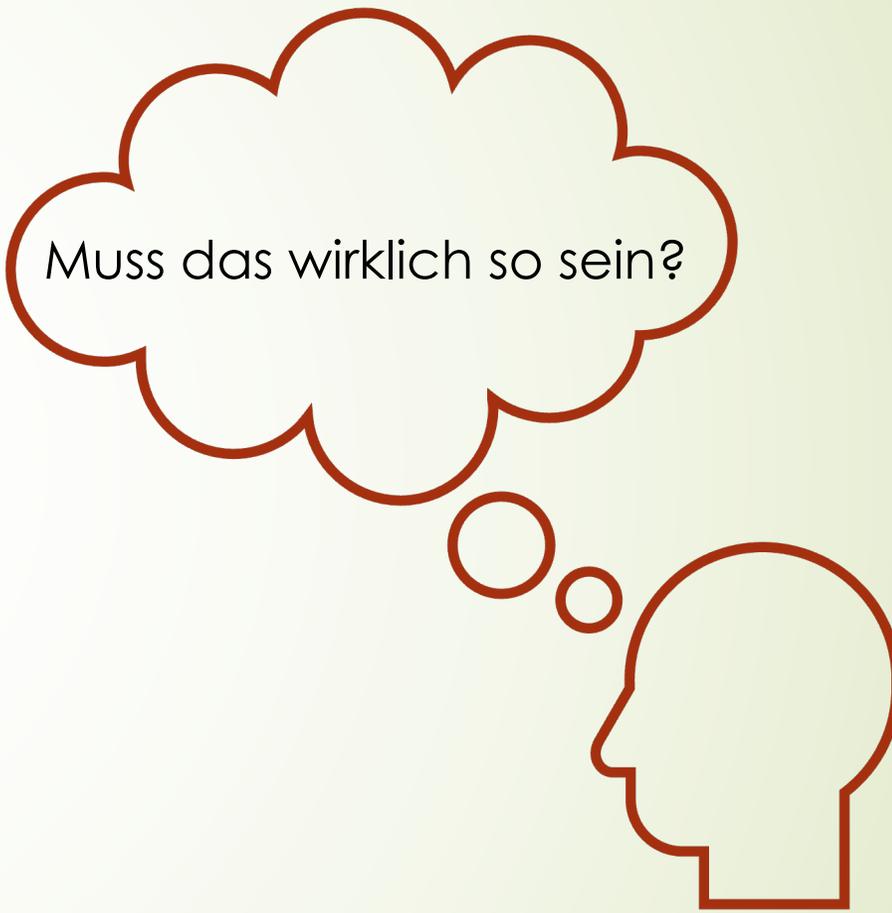




«Wo viel Gefühl ist, da ist auch viel Leid»

Leonardo da Vinci



Muss das wirklich so sein?



Yogatherapie und Yoga zur Selbstfürsorge  
braucht eine ganz bestimmte Grundeinstellung

**PERSPEKTIVWECHSEL:**

- „Ich bin handlungsfähig“
- Wir haben mit Menschen zu tun, nicht mit Diagnosen
- Yoga “arbeitet“ und wirkt ganzheitlich
- Die Yogaphilosophie bietet uns die Möglichkeit eine andere Sicht auf das Leben einzunehmen

**EIN KLARES ZIEL: Zukünftiges „dukha“ vermeiden**

Dukha könnte auch als die Frustration übersetzt werden, die daraus entsteht, ständig und permanente Zufriedenheit und Befriedigung finden zu „müssen“. Im Geist ebenso wie in den Sinnen.



# Yogatherapie und Yoga zur Selbstfürsorge braucht eine ganz bestimmte Grundeinstellung

## BHAGAVAD GITA

*Dukhālayam aś ā śvatam*

*„Ein Platz des Leidens der vorübergehend ist“*

## BUDDHISMUS

*Sarvam dukham = Die erste noble Wahrheit im Buddhismus*

*-> ALLES IST LEIDEN/SCHMERZ – oder: von Reaktivität geprägt*

*2. noble Wahrheit = Es gibt einen Grund für dukkha*

*3. noble Wahrheit = Es gibt eine Möglichkeit dukkha zu beenden*

*4. noble Wahrheit = Es gibt einen Pfad um dukkha zu entfernen*

Zukünftiges „Leid“ vermeiden - Erkenntnis der eigenen Handlungsfähigkeit

Schrittweise Transformation

- Wir starten dort, wo wir sind!
- Wir üben „schmerzfrei“ und entwickeln
  - freundliche Zuwendung und Mitgefühl uns selbst und anderen gegenüber
  - Gelassenheit gegenüber dem was ist
- Wir beüben „Top-Down“ und „Bottom-Up“

**Praxis – Wiederholung – Nachhaltigkeit**

- Abhyāsa – Praxis des Übens
- Vairāgya – Loslassen und vertrauen

Viveka - Unterscheidungsfähigkeit

Von der Polarität

- schwarz/weiss
- Glück/Leid
- Negative Empfindungen/ Positive Empfindungen

Zur Einheit, bzw. der Erkenntnis unserer eigentlichen Natur

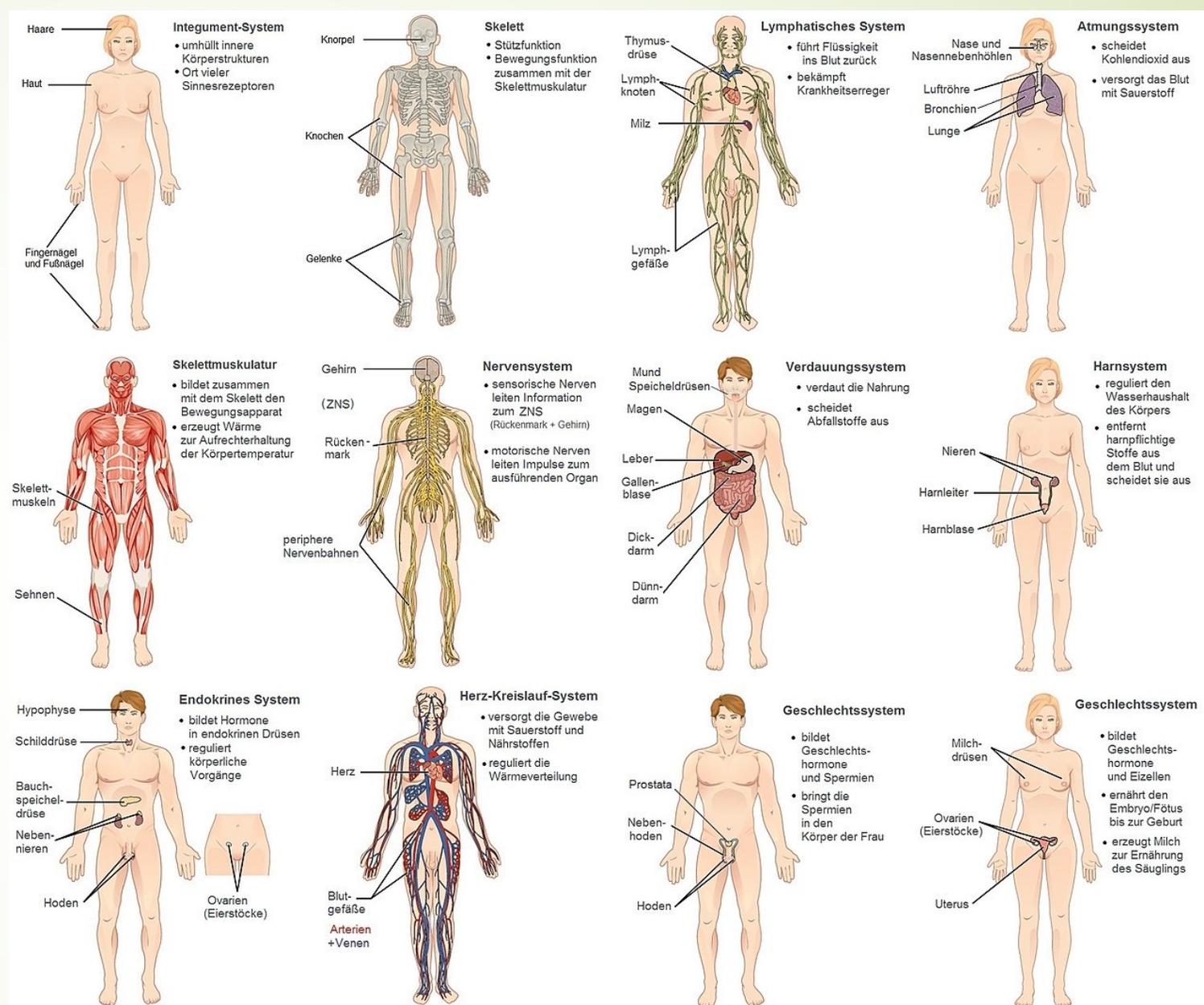
# Top-Down und Bottom-Up

- Zelle
- Gewebe
- Organ
- „Organsystem“
  - Z.B. Nervensystem
- Organismus



Quelle: Studyflix

- Skelettsystem
- Muskuläres System
- Herz-Kreislauf-System.
- Atmungssystem
- Nervensystem.
  - Zentrales Nervensystem
  - Peripheres Nervensystem
  - Somatisches und vegetatives Nervensystem
- Verdauungssystem
- Harnsystem
- Endokrines System



Quelle: Wikipedia

# Yoga als ganzheitliches System