

Willkommen bei dem großen Yamas & Niyamas Online Kurs

Schön, dass du dich für den Kurs entschieden hast. Dieser Kurs ist im wunderschönen Südspanien (Andalusien) entstanden und ich hoffe ich kann dir meine Leidenschaft für das Yoga übermitteln und die spanische Sonne ein bisschen näher bringen.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und schöne Erlebnisse mit diesem Produkt.

Für diesen Online Kurs lege dir bitte folgende Materialien in Griffnähe neben deine Yogamatte:

Notizbüchlein + Stift / Journaling

- Während oder nach den Einheiten (Philosophie & Praxis) kann es sein, dass du dir Notizen machen möchtest über Erkenntnisse oder Sätze die in deinen Gedanken entstanden sind.
- Habe diese Möglichkeit stets bereit, um für dich so viel wie möglich aus den Videos mit zu nehmen.
- Dieses kleine Büchlein kann ein treuer Begleiter in diesem Prozess werden und Dir viele Erkenntnisse liefern

Yogahilfsmaterialien:

- Yogablock
- Yogagürtel
- Kleine Decke zum Polstern oder Zudecken
- Meditationskissen, Bolster oder großes anderes Kissen

ANLEITUNG - Mit welcher Dynamik sollte ich durch den Kurs gehen?

Dieser Kurs ist nicht dazu gedacht, ihn so schnell wie möglich durch zu arbeiten. Du sollst dir für jedes Thema Zeit lassen, damit du die Thematik in deinem Leben erkennen und auch anwenden kannst.

Ich würde dir empfehlen in einer Woche maximal zwei philosophische Themen plus dazugehöriger Yogastunde durchzugehen. Du kannst diese eine Yogaeinheit natürlich auch mehrmals in der Woche praktizieren. Alles soll darauf zielen, dass du dich ganz bewusst mit der Thematik auseinandersetzt. Dieser Kurs ist nur für dich und für deine Selbstentwicklung gedacht - praktiziere nicht in Eile, sondern nehme dir bewusst Zeit dafür. Vielleicht etabliert sich sogar ein kleines Ritual - nach dem Motto: *“Immer montags beschäftige ich mich mit den Yamas und Niyamas.”*

Die Yamas: Regeln im Umgang mit Anderen, Ethik im Miteinander, Selbstbeschränkung

Das erste Yama: Ahimsa - Die Gewaltlosigkeit

Gegenüber sich selbst und anderen

In Taten, Worten, Gedanken

*“Wie wir andere behandeln, so behandeln wir uns selbst.
So wie wir uns selbst behandeln, behandeln wir andere.”*

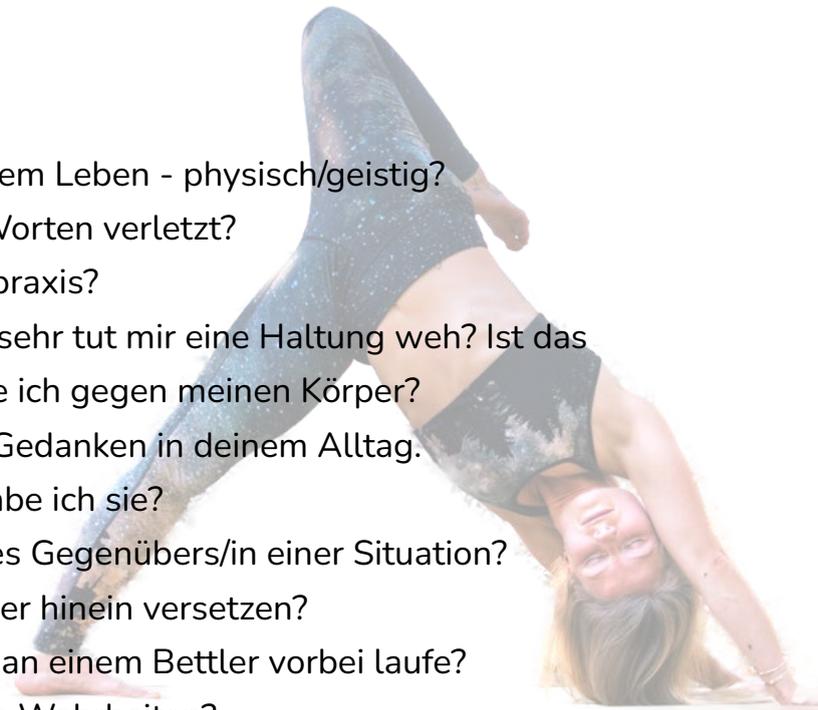
Yoga Praxis:

Sei hier besonders aufmerksam wie sehr du in gewisse Haltungen hinein gehst. Ja, wir sollen auf unsere Grenzen aufpassen, aber können diese ruhig auch ankratzen.

Finde heraus wo deine Grenzen liegen. Das kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein und sich heute anders anfühlen als in zwei Tagen. Lerne zu akzeptieren wer du bist. Achte und respektiere deinen Körper. Behandle ihn liebevoll - auch in deiner Praxis.

Journaling Ideen:

- Wo erkenne ich Gewalt in meinem Leben - physisch/geistig?
- Wann habe ich jemanden mit Worten verletzt?
- Wie praktiziere ich meine Yogapaxis?
 - Tut mir etwas weh? Wie sehr tut mir eine Haltung weh? Ist das noch Gesund oder arbeite ich gegen meinen Körper?
- Erkenne negative Gefühle und Gedanken in deinem Alltag.
- Wann passieren sie? Wie oft habe ich sie?
- Erkenne ich die Wahrheit meines Gegenübers/in einer Situation?
- Kann ich mich in mein Gegenüber hinein versetzen?
 - Was denke ich, wenn ich an einem Bettler vorbei laufe?
 - Wie sind seine möglichen Wahrheiten?
- Erkenne ich verschiedene Blickwinkel auf Dinge, bevor ich reagiere?



Das zweite Yama: Satya - Die Wahrhaftigkeit

Nicht Lügen gegenüber anderen und sich selbst

Yoga Praxis

Unser Ego spricht ganz viel mit uns. Es möchte, dass es uns gut geht und versteht oft nicht, warum wir manche Dinge nicht können - obwohl wir sie so sehr möchten. Ehrlich zu uns selbst sein fällt daher oft sehr schwer, auch in der eigenen Yogapraxis.

Sei in dieser Einheit besonders achtsam. Achte auf deinen Körper und beobachte die Reaktionen deines Geistes. Höre deiner inneren Stimme auf einer ehrlichen Art und Weise zu.

Journaling Ideen

- Wann habe ich das letzte mal gelogen?
- Wann habe ich *mich* das letzte mal belogen?
- Warum benutze ich eine Notlüge?
- Warum habe ich Angst die Wahrheit zu sprechen?
- Wie könnte ich anstelle einer Notlüge die Wahrheit sagen?
- In welchen Situationen ist es angebracht die Wahrheit nicht zu äußern?
Kann ich so kommunizieren, dass keine Lüge notwendig wird?
- Wie definiere ich Wahrheit?
- Kann ich die Wahrheit festlegen?
- Wann ist etwas wahr?
- Meine Gedanken zum Konstruktivismus: Habe ich mir schon einmal meine eigene Wahrheit konstruiert?

Das dritte Yama: Asteya - Nicht Stehlen

Nicht andere bestehlen, sie berauben

Physisch, psychisch

Erkennen, was man hat

Yoga Praxis

Das Nabelchakra, auch Manipura Chakra oder Solarplexus genannt, stärkt unser Selbstbewusstsein. Wir müssen lernen, dass wir "genug sind" und alles in uns haben, um ein erfülltes Leben zu führen. Die Aktivierung und Stärkung des Solarplexus unterstützt dich dabei, keine Angst mehr vor Konflikten zu haben und tatkräftig an deinen Zielen dran zu bleiben. Es schenkt dir ein hohes Maß an Lebendigkeit und hilft dir bei der bewussten Gestaltung deines Lebens.

Journaling Ideen

- Gibt es etwas in meinem Leben, das ich haben möchte/erreichen möchte?
- Beneide ich andere um etwas? - Was ist es?
- Was sind meine Stärken und wie nutze ich sie?
- Was sind meine Schwächen und wie kann ich mich in ihnen stärken?
- Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Was macht mich zufrieden?
- Mit welchen Dingen/Situationen in meinem Leben bin ich unzufrieden?
- Wie würde ich Zufriedenheit definieren?
- Strengere ich mich an, um meine Ziele zu erreichen? Was muss ich tun?
- Welche Kompetenz muss ich aufbauen/stärken, um meine Ziele zu erreichen?
- Fordere ich mich heraus?
- Verurteile ich andere?
- Passt meine Yogapraxis zu meinem aktuellen Leben?
- Respektiere ich die Zeit, Energie & Grenzen meiner Freunde?



Das vierte Yama: Brahmacharya - Maß halten, Enthaltensamkeit

Hinterfragen, was wir begehren

Yoga Praxis

Wir müssen gemäßigt an unsere Yogapraxis herangehen und auch durch das Leben schreiten. Wir müssen erkennen, was unsere Bedürfnisse sind und lernen, wie wir diese befriedigen können und welche Wege wir hierfür nutzen. Wir müssen lernen, mit was wir unsere Energie verbringen, um sie besser mit unseren Werten zu verbinden. Damit wir unser Maß halten können, ist es wichtig ein ausbalanciertes Leben zu führen. In dieser Yogapraxis werden wir für den Ausgleich beider Körperhälften sorgen und unsere Energiekanäle reinigen. Gestartet wird mit Nadi Shodhana, der Wechselatmung. Es folgen Asanas die beide Körperhälften bedienen und den Ausgleich schaffen sollen. Achte während deiner Praxis auf den Effekt der Übungen. Spüre die Unterschiede beider Körperhälften.

Journaling Ideen

- Haftete ich an etwas an? Bin ich abhängig von etwas? (Kaffee, eine Pflanze, eine Person)
- Welches Bedürfnis steckt hinter dieser Anhaftung?
- Sei bewusst nicht nur was du tust, sondern wie du es tust und wie es dich beeinflusst.
- Reflektiere deinen Social Media Konsum und auch die eigene Nutzung
 - Erhoffe ich mir ein gewisses Gefühl? Was gibt es mir?
- Reflektiere deinen Konsum von Kleidung, Lebensmittel, Serien/Filmen, Essen, oder anderen Dingen
 - Was ist gut für dich? Was ist zu viel?
 - Welches Bedürfnis steckt dahinter?
 - Wie kann ich dieses Bedürfnis stattdessen erfüllen?
- Was raubt mir Energie, anstatt mir Energie zu geben?

Das fünfte Yama: Aparigraha - Bescheidenheit, Anspruchslosigkeit, Nicht Anhaftung Genügsam sein

Yoga Praxis

Hier geht es um das loslassen und um das reine Sein. Wir praktizieren eine Yin Yoga Praxis. Beachte beim Yin Yoga, dass du deinen Körper bestmöglich Unterstützung bietest. Probiere deine Haltungen aus und fühle hinein, ob du hier und da noch ein Kissen oder Polster brauchst. Auch wenn eine Haltung von Yin und Yang übergeht und anstrengend für dich wird, komme aus der Haltung heraus. Zusätzlich beachte, dass wir nicht zu 100% in die Dehnungen hinein gehen. Lasse dir immer noch ein bisschen Spielraum. Gerade in hängenden Haltungen neigen wir dazu zu tief in die Dehnung zu gehen.

Beim Yin Yoga wird nicht immer alles losgelassen. Es kann sein, dass der Kopf oben gehalten wird, die Arme oder Beine eine leichte Aktivität halten, um gesund in der Haltung zu verweilen.

Journaling Ideen

- Menschen, die das haben was sie BRAUCHEN im Gegensatz zu dem was sie WOLLEN sind zufriedener, glücklicher und erfüllter.
 - Was ist es, das du willst? - Warum?
 - Was ist es, das du brauchst? - Warum?
- Gibt es ein Kleidungsstück, das du haben wolltest, aber nicht gebraucht hast?
 - Warum hast du es gekauft?
 - Welches Gefühl hat es dir in diesem Moment vermittelt?
- Wenn du 3 materielle Dinge aus deiner Wohnung oder deinem Leben mit in ein neues Leben nehmen darfst — was wären diese 3 Dinge?
 - Warum diese 3?
 - Warum nicht andere? Warum hast du dich gegen diese entschieden?
 - Warum dieses eine nicht?
- Habe ich eine Bindung an Ergebnisse, Zustimmung oder Ablehnung?
 - In welchen Bereichen und warum?
- Welche Erwartungen kannst du loslassen?
- Macht es dich glücklicher, an negativen Emotionen festzuhalten?
- Wäre es schlimm für dich, wenn dein "Lieblingsstift" verloren geht — warum?

Die Niyamas: Regeln im Umgang mit sich selbst

Das erste Niyama: Saucha - Die Reinheit

Körperlich und Geistig rein halten

Yoga Praxis

Drehhaltungen haben in der Yogawelt den Ruf, entgiftend zu wirken. Die Wahrheit sieht ein bisschen anders aus. Natürlich drücken Drehhaltungen unsere inneren Organe nicht aus und pressen die Giftstoffe nach außen — das funktioniert so nicht. Was allerdings wahr ist, ist die Anregung unserer Stoffwechselprozesse. Durch die Drehhaltungen werden unsere inneren Organe in ihrer Funktion durch die sanfte Massage angeregt.

Achte in dieser Praxis auf deinen Rücken. Sei stets lang und bleibe vor allem lang in deiner Wirbelsäule, wenn du eine Drehhaltung ausübst. Gehe nicht über deine Grenzen hinaus und achte auf die Signale deines Körpers.

Wir beenden die Yogapraxis mit einer "Stille-Meditation" in der du bewusst die Zeit nutzen solltest, um dir zu zu hören. Das mag an einem Tag leichter fallen als an einem anderen - das ist ok.

Die 5 Hüllen unseres Körpers - Koshas und Saucha:

- Anamaya Kosha - Reinigung des Körpers
- Pranayama Kosha - Nadis offen halten für den Energiefluss
- Manomaya Kosha - Streben nach Reinheit der Gedanken
- Vigyanamaya Kosha - Reinheit in Überzeugungen
- Anandamaya Kosha - Motivation und handlungen indem wir jede Ebene systematisch reinigen
 - Wir öffnen unsere Energiekanäle, um Ewigkeit zu erreichen (IDA, PINGALA und SHUSHUMNA)

Journaling Ideen

- Wie halte ich mich gesund?
- Wann hatte ich "schlechte" Gedanken und warum?
- Gab es Situationen, in denen ich meine Gedanken zu schnell geäußert habe?
- Gibt es Unordnung in meinem Leben, die mich ablenkt?
- Gebe ich mich Klatsch und Tratsch hin?
 - Warum? Was habe ich für Gefühle währenddessen?

Das zweite Niyama: Santosha - die Zufriedenheit

Mit sich selbst, dem Leben, dem Besitz, den eigenen Fähigkeiten
Freude im gegenwärtigen Moment empfinden
Behaglichkeit

Yoga Praxis

Was gibt es schöneres, als eine restorative Yogaeinheit? In dieser Einheit geht es um die Freude und um die Behaglichkeit. Nutze alle Materialien, die du hast und finden kannst, um es dir so bequem und gemütlich zu machen wie du nur kannst.

Lege dich ab und genieße den wunderschönen Effekt einer restorativen Yogaeinheit.

Passend zum Thema beginne wir mit einer Antar Mouna Meditation. Diese soll dir helfen, deine Gedanken bewusst wahr zu nehmen und die kurzen Momente zwischen den Gedanken zu finden — Momente der Stille. Die innere Stille verschafft dir Ruhe und Zufriedenheit — losgelöst von dem sich unendlich drehenden Gedankenrad in unseren Köpfen.

Journaling Ideen

- Kann ich zufrieden sein im gegenwärtigen Moment?
- Mit was bin ich zufrieden in meinem Leben?
- Kann ich auf unerwartbare Momente, die wir nicht beeinflussen können, zufrieden reagieren? (auch wenn mir der Moment nicht gefällt)
- Kann ich Dinge akzeptieren und annehmen oder trage ich negative Ereignisse lange mit mir herum?
- Mit was bin ich unzufrieden in meinem Leben?
 - Kann ich es ändern?
 - Entwicklung geht mit Veränderung einher - was kann ich verändern?
 - Wenn ich es nicht ändern kann, kann ich es akzeptieren?
 - Wenn ich es nicht akzeptieren kann, kann ich es vielleicht doch ändern?
 - Sollte ich mir Hilfe holen, wenn ich es nicht akzeptieren kann und nicht ändern kann?
- Schätze ich an mir selbst, was ich habe, wer ich bin?

Das dritte Niyama: Tapas - Die Disziplin

Im Leben, in der Yogapraxis, an etwas dran bleiben

Yoga Praxis

Es wird sportlich. Wir wollen Hitze in unserem Körper generieren und auch ein bisschen an unsere Grenzen kommen. Trotz aller Disziplin beachte bitte stets Ahimsa und gehe nicht über deine Grenzen hinaus. Praktiziere ehrlich und erlaube dir auch kleine Pausen, sollte es zu anstrengend werden. Komme stärker aus der Praxis heraus als du hinein gehst. Körperlich und geistig.

Journaling Ideen

- Habe ich ein Ziel?
- Arbeite ich diszipliniert an meinen Zielen?
- Worin kann ich sehr diszipliniert sein? Warum?
- Worin bin ich überhaupt nicht diszipliniert? Warum?
- Praktiziere ich diszipliniert ohne Erwartung an ein Ergebnis?
- Gab es eine Situation in meinem Leben, auf die ich sehr diszipliniert hingearbeitet habe und dann enttäuscht wurde?
 - Warum war ich enttäuscht?
 - War die Enttäuschung berechtigt?
 - Hätte ich etwas anders machen können?
- Trainiere ich diszipliniert?
- Gibt es Momente in denen ich mich verletze aufgrund meiner Disziplin?
- Gibt es Dinge oder Momente, in denen ich noch disziplinierter sein kann?



Das vierte Niyama: Svadhyaya - Das Selbststudium, die Selbstreflexion

Neues erlernen, kein Stillstand, neugierig bleiben
Eigene Handlungen und Gedanken reflektieren

Yoga Praxis

In dieser Yogapraxis steht das Studium im Vordergrund. Selbstreflexion muss trainiert werden und wir müssen achtsamer in diesem Bereich werden. Wir praktizieren gemeinsam die Yogapraxis von Ahimsa erneut, aber mit weniger Anleitung. Dies soll dir Raum zum Reflektieren geben. Fühle in jede Haltung hinein, als wenn es das aller erste Mal wäre. Reflektiere ehrlich deine Empfindungen. Sei dir bewusst, dass deine Empfindungen von Tag zu Tag und auch von Stunde zu Stunde anders sein können. Sei bewusst im aktuellen Moment und reflektiere ehrlich deine Erlebnisse, Gedanken, Gefühle und Haltungen.

Journaling Ideen

- Wie fühle ich mich?
- Will ich das wirklich?
- Wie verhalte ich mich in verschiedenen Situationen?
- Kann ich meine Gedanken bewusst reflektieren?
- Will ich das wirklich tun oder sagen?
- Bringt mich das dort hin wo ich möchte?
- Kann ich meine Gedanken wahrnehmen, akzeptieren, filtern?



Das fünfte Niyama: Ishvara Pranidhana

Vertrauen darauf, was das Leben einem bietet

Yoga Praxis

Wir praktizieren Yoga Nidra - auch der "yogische Schlaf" genannt. Bevor wir uns für Yoga Nidra in Savasana legen, lockern wir zuvor den ganzen Körper, in dem wir ein paar Runden den Sonnengruß praktizieren.

Lege dich in Savasana wirklich sehr bequem auf! In Yoga Nidra liegt man regungslos in Savasana und damit es nicht zu kalt oder unbequem wird, decke dich zu, ziehe dir kuschelige Kleidung an, lege dir ein kleines Polster unter den Kopf und und und.

Lass dich von der Stimme führen und erlebe tiefe Entspannung in deinem Körper! Gebe dich dem Erlebnis hin und übe Vertrauen in das Leben.

Journaling Ideen

- Habe ich Verständnis für mich selbst, wann ich mich auf der Yogamatte ausruhen muss?
- Kann ich mich dem Unbehagen hingeben?
- Vertraue ich auf das Leben und was es mir bringen mag?
- Habe ich ein Bedürfnis der Kontrolle? In welchen Bereichen?
- Kann ich Kontrolle abgeben?
- Bin ich Perfektionist? Gibt es Reibungspunkte in meinem Leben?
- Gibt es eine Kontrolle über Ergebnisse?



Abschließende Gedanken:

Ich bedanke mich vielmals bei dir, dass du dich für den Online Kurs über die Yamas und Niyamas entschieden hast und somit dein Wissen über die Yoga Philosophie vertiefen konntest.

Wenn dir dieser Kurs gefallen hat, dann würde ich mich sehr über ein Feedback freuen. Das kannst du in der Kommentarfunktion auf der Plattform machen, oder auch als eine [Google Rezension über das angebotene Online Produkt](#).

Sehr gerne kannst du mir auch dein Feedback per Mail zukommen lassen. Schreibe dazu einfach an Nicole@Niyama.Academy.

Fühle dich herzlich gedrückt.

Deine Nicole

N A M A S T É

