



## GRUNDSÄTZE BEI DER YOGA-ASANA PRAXIS

1. KÖRPERLICHE UND MENTALE BESCHWERDEN SOLLTEN VOR DER PRAXIS VON YOGA MÖGLICHT BEHOBEN WERDEN. YOGA SOLL IN EINEM GESUNDEN ZUSTAND ERLERNT WERDEN, SOMIT TRETEN ZUKÜNFTIG UND BEI REGELMÄSSIGER PRAXIS KAUM MEHR BESCHWERDEN AUF.
2. TÄGLICHE PRAXIS IST UNABDINGBAR UM IN DEN GENUSS DER POSITIVEN WIRKUNG DES YOGA ZU KOMMEN. EIN TAG PRO WOCHE SOLLTE JEDOCH ENTSPANNT ODER MEDITIERT WERDEN.
3. EINE KORREKTE UND SERIÖSE PRAXIS, DIE MIT LEICHTIGKEIT AUSGEFÜHRT WIRD, BRINGT POSITIVE EFFEKTE, ANSONSTEN SIND NEGATIVE AUSWIRKUNGEN NICHT AUSZUSCHLIESSEN.
4. YOGA SOLLTE MÖGLICHT BEI SONNENAUFGANG, NACH DEM AUFSTEHEN, VOR IRGENDWELCHEN ANDEREN AKTIVITÄTEN, PRAKTIZIERT WERDEN. JEDER ANDERE ZEITPUNKT IST JEDOCH VIEL BESSER ALS KEINE PRAXIS.
5. ZWEI STUNDEN VOR UND EINE HALBE STUNDE NACH DEM PRAKTIZIEREN SOLL NICHT ÜPPIG GEGESSEN UND NUR WENIG GETRUNKEN WERDEN.
6. BEI BEDARF VOR, JEDOCH NICHT DIREKT NACH DEM PRAKTIZIEREN DUSCHEN ODER BADEN.
7. TRAGE ZUM AUSFÜHREN DER ASANAS SO WENIG ALS MÖGLICH KLEIDUNG, IN DER GRUPPE BEKLEIDE DICH BEQUEM UND LOCKER, JEDOCH OHNE ETWAS AN DEN FÜSSEN.
8. LEERE HARNBLASE UND MASTDARM VOR DEM PRAKTIZIEREN.
9. PRAKTIZIERE IM FREIEN ODER IN EINEM GUT BELÜFTETEN RAUM.
10. WÄHREND DER PRAXIS HERRSCHT RUHE UND ES WERDEN KEINE UNANGEWIESENEN ODER UNNÖTIGEN BEWEGUNGEN ODER GAR CAPRIOLEN AUSGEFÜHRT.
11. DIE ATMUNG ERFOLGT STETS RUHIG BEI GESCHLOSSENEM MUND DURCH DIE NASE.
12. DIE AUFMERKSAMKEIT IST WÄHREND DER GANZEN PRAXIS AUF DAS AUGENBRAUENZENTRUM BEI BEDARF AUF DEN ATEM ODER DEN KÖRPER GERICHTET. GEDANKEN SOLLTEN SO WEIT ALS MÖGLICH VERMIEDEN WERDEN. ENTSPANNE DICH IN DEN KORREKTEN STELLUNGEN SO WEIT ALS MÖGLICH, STREBE EINE FESTE UND ZUGLEICH LOCKERE POSITION AN.
13. DIE ASANAS WERDEN NIE MIT GEWALT UND MURKS, JEDOCH KRAFTVOLL UND TROTZDEM ENTSPANNT AUSGEFÜHRT.
14. KRÄFTEMANGEL, SCHLOTTERNDE, GEFÜHLLOSE ODER KRAMPFENDE EXTREMITÄTEN SIND GANZ NORMAL UND VÖLLIG UNSCHÄDLICHE PHÄNOMENE. SIE MACHEN DICH STARK UND WERDEN MIT ZUNEHMENDER PRAXIS ABNEHMEN.
15. SCHMERZEN GEHÖREN IN EINEM GEWISSEN MASS ZUR PRAXIS. VERSUCHE ZWISCHEN SÜSSEM UND BITTEREM SCHMERZ ZU UNTERSCHIEDEN. VERMEIDE DEN ZWEITEN UNBEDINGT!
16. BEWAHRE IMMER SO VIEL KRAFT AUF, DAMIT DU WIEDER KORREKT AUS DER ASANA GEHEN KANNST.
17. DIE VOLLSTÄNDIGE ENTSPANNUNG NACH DEN ANSTRENGUNGEN IST ELEMENTAR UND WICHTIGER TEIL DER PRAXIS.
18. ES GIBT KEIN ZIEL BEI DER PRAXIS, AUSSER DER PRAXIS.
19. GENIESSE JEDEN MOMENT!