



Yamas & Niyamas

Die „10 Gebote“ des Yogas

Warum brauchen wir Verhaltensregeln?

Grundregeln ethischen Verhaltens für das Leben in der Gemeinschaft.

Meine Unreinheiten (im Körper, Geist, Seele) beseitigen -> spirituelle Erleuchtung.

Lerne zu unterscheiden: was ist gut?, was tut mir/anderen gut? was ist wichtig?

Yamas – Umgang mit anderen, äußere Einflüsse

1. Ahimsa – nicht verletzen

Keine Gewalt in Taten, Worten und Gedanken = gewaltfrei -> Vegetarismus

2. Satya – Ehrlichkeit/Wahrhaftigkeit

Ehrlich sein, nur wichtiges sagen

3. Brahmacharya - Keuschheit/Verantwortung bei Sexualität

Mönche, gewisse Gurus enthaltsam, wir Menschen verantwortungsvoll

4. Aparigraha - Nicht-Annehmen von Geschenken

Wenn eine Gegenleistung erwartet wird. Kann ich mich weiterhin frei entscheiden oder entsteht eine Verpflichtung aus dem Geschenk? Nicht nach Gewinn streben, nicht ansammeln. Geschenk annehmen ist ok, wenn es von Herzen kommt und ich dem anderen eine Freude mache.

5. Asteya - Nicht stehlen

Beispiele: Wie spreche/denke ich? Wie handle ich, wenn ich verärgert bin? Wie lebe ich meine Partnerschaft? Akzeptiere ich die mir gestellten Aufgaben? Mit welcher Einstellung gehe ich in ein Gespräch? Wann, von wem und wie nehme ich Geschenke an? Wie gehe ich mit der Natur und ihren Ressourcen um? Respektiere ich geistiges und materielles Eigentum?

Barbara Sburny

Akad. Psychosoziale Gesundheitstrainerin Yogalehrerin Nordic Walking Instructor
Tel: +43 (0)676 / 387 37 31 info@yogainspiration.at www.yogainspiration.at



yogainspiration

Niyamas – Umgang mit sich selbst

6. Saucha – Reinheit

Innere und äußere Reinheit -> Meditation, Friede, Reinigungsübungen

7. Santosha – Zufriedenheit

Gelassenheit, Gleichmut (nicht Gleichgültigkeit), Herausforderungen und das Leben annehmen und daraus lernen, aus allem das Beste machen, aktiv sein und dann auch loslassen (nicht erzwingen), was ist meine Aufgabe/was ist wirklich nötig, um glücklich zu sein?

8. Tapas – Askese, Übung

Bp: rglm Asanas etc, Fasten, kalt duschen, tun was wir nicht mögen

Unreinheiten werden beseitigt, Körper kräftig, Sinne aktiv, Geist stark -> frei für Neues

Buddha: Mittelmaß zwischen Genuß und Verzicht, nicht ins Extrem, in kleinen Schritten üben

9. Swadhyaya – Selbststudium

Schriften lesen

10. Ishvarapranidhana – Gott verehren

Singen, Mantras, Ritual, beten, meditieren, Altar gestalten

Beispiele: Was esse ich? Was lese ich? Wie denke ich über neue Aufgaben? Praktiziere ich Yoga mit Selbstliebe oder Zwang? Wie stehe ich zu meinem Körper? Achte ich mich selbst mit all meinen Schwächen? Gönn mir auch Ruhe? Mit welchen Menschen umgebe ich mich? Was tue ich in meiner Freizeit? Kann ich auch bei Herausforderungen Ruhe bewahren und die positive Seite sehen? Nehme ich mir Zeit, um zu danken? Lebe ich Rituale, um innezuhalten und Distanz vom Alltag zu schaffen?

Barbara Sburny

Akad. Psychosoziale Gesundheitstrainerin Yogalehrerin Nordic Walking Instructor
Tel: +43 (0)676 / 387 37 31 info@yogainspiration.at www.yogainspiration.at