



Wie man Ahimsa - Yoga übt

Wenn Sie über den physischen Aspekt des Yoga hinausblicken, erhalten Sie einen Einblick in die reiche und unglaublich weite Welt der Yoga-Philosophie. Der philosophische Aspekt dieser jahrhundertealten Praxis hatte einen tiefgreifenden Einfluss auf mich, als ich anfang, Yoga zu studieren, mit Geschichten über Götter und Göttinnen, Symbolik für Leben und Tod, Schlachtfeldern im Geist und Erkundungen der Bedeutung des Bewusstseins. Während für einige das Yoga-Philosophie-Modul für eine Lehrerausbildung dasjenige ist, aus dem sie möglicherweise ausscheiden (ich weiß, dass viele Lehrer mir kürzlich gesagt haben, dass sie ihre Philosophie am Wochenende gerne wiederholen würden, nachdem sich ihr Verständnis von Yoga im …



Wenn Sie über den physischen Aspekt des Yoga hinausblicken, erhalten Sie einen Einblick in die reiche und unglaublich weite Welt der Yoga-Philosophie. Der philosophische Aspekt dieser

jahrhundertealten Praxis hatte einen tiefgreifenden Einfluss auf mich, als ich anfang, Yoga zu studieren, mit Geschichten über Götter und Göttinnen, Symbolik für Leben und Tod, Schlachtfeldern im Geist und Erkundungen der Bedeutung des Bewusstseins. Während für einige das Yoga-Philosophie-Modul für eine Lehrerausbildung dasjenige ist, aus dem sie möglicherweise ausscheiden (ich weiß, dass viele Lehrer mir kürzlich gesagt haben, dass sie ihre Philosophie am Wochenende gerne wiederholen würden, nachdem sich ihr Verständnis von Yoga im Laufe der Jahre weiterentwickelt hat) Für andere ist dies der Wendepunkt, an dem Yoga so viel mehr als nur eine Reihe von Körperhaltungen ist.

Einer der Bereiche der Yoga-Philosophie, auf die Sie am wahrscheinlichsten stoßen, wenn Sie recherchieren oder an einem Schulungskurs teilnehmen, ist der Begriff von *Ahimsa*. Das Wort selbst bedeutet in Gedanken, Worten und Handlungen „nicht schädlich“ oder „gewaltfrei“. Gandhi war bekannt für seine Hingabe an *ahimsa*, und ein Großteil der hinduistischen und yogischen Tradition baut auf den Grundlagen der Nichtverletzung auf. *Ahimsa* ist die erste der „Yamas“ oder „moralischen Befolgungen“ innerhalb der acht Glieder des Yoga – eine Reihe von fast lehrreichen Schritten, die einem Yoga-Praktizierenden dabei helfen können *Samadhi* oder „Glückseligkeit“. Während alles sehr gut über die Wörter, Übersetzungen und Bedeutungen der philosophischen Mieter Bescheid weiß, kommt der wahre Unterschied, wenn wir anfangen, diese Praktiken in die Tat umzusetzen. Die Yoga-Sutras sagen das *Ahimsa* sollte die Grundlage bilden, auf der alle anderen philosophischen Praktiken (wie „Wahrhaftigkeit“, „Nicht-Stehlen“, „richtiger Energieverbrauch“ und „Nicht-Gier“) aufgebaut sind. Um es auf die Probe zu stellen, lassen Sie uns sehen, was passiert, wenn wir unser Yoga von der Matte nehmen und mit dem Üben von in den Alltag *Ahimsa*. Probieren Sie die folgenden fünf Tipps aus und sehen Sie, welchen Unterschied es für Ihre Woche macht!

Ahimsa in Ihrer Yoga-Praxis:

Viele von uns waren dort; Wir nähern uns einer herausfordernden Yoga-Haltung, die ungefähr einen Zentimeter tiefer oder höher ist, als wir jemals gedacht hatten, und dann **Autsch**. Eine Achillessehne, eine Rotatorenmanschette, ein Handgelenk oder Ihr unterer Rücken und ein Gefühl dafür, wie dumm wir gewesen sein könnten, unseren Körper an einen Ort zu schieben, an dem er nicht bereit war. Das Üben von „nicht schädlich“ in Ihrer Yoga-Praxis ist eine der auffälligsten Möglichkeiten, um Ihre Beziehung zu Ihrem Körper und zu Yoga selbst zu ändern. Wenn wir physische Asana von einem Ort der „Gewaltlosigkeit“ aus praktizieren, ist unsere Praxis weitaus klüger und nachhaltiger. Bevor Sie sich auf Ihrer Matte bewegen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich einzuschalten und zu hören, was Ihr Körper an diesem Tag braucht. Entscheiden Sie sich normalerweise für eine starke Ashtanga-Sequenz, haben aber das Gefühl, dass Ihre Gelenke heute von einer Wiederherstellungssitzung profitieren würden? Fühlen Sie sich träge und schwer und wissen intuitiv, dass Ihr Körper nach einer dynamischen, durchblutungsfördernden Bewegung verlangt? Wenn Sie eingeladen werden, die körperlich fortgeschrittenere Option im Unterricht zu wählen, beachten Sie, ob diese Wahl wirklich für Sie richtig ist oder ob Ihr Ego Sie einfach dazu drängt.

Ahimsa in Ihren Beziehungen:

Wenn man in Großbritannien monatelang in einer Lockdown-Situation steckt, kann es sein, dass sich die Dinge zu Hause manchmal etwas intensiv anfühlen. Wenn Sie und Ihr Partner zusammen waren a *Menge* Beachten Sie mehr als sonst im letzten Jahr, ob Sie angefangen haben, sich gegenseitig anzuschneiden oder sich als selbstverständlich zu betrachten. Zu diesem Zeitpunkt brauchen wir *Raum*, Stellen Sie also sicher, dass Sie genug bekommen. Wenn Sie beide von zu Hause aus arbeiten, verbringen Sie einige Zeit in getrennten Räumen und überlegen Sie, ob Sie täglich zusammen oder alleine spazieren gehen möchten. Am anderen Ende des Spektrums ist es wichtig, eine bestimmte Zeit für das gemeinsame Leben zu schaffen, die

sich immer noch besonders anfühlt. Kannst du zusammen eine Mahlzeit kochen? Lieblingsfilm ansehen? Oder einfach an einem regnerischen Nachmittag ohne Ablenkung bei einer Tasse Tee sitzen und plaudern?

Ahimsa bei der Arbeit:

Von zu Hause aus zu arbeiten bedeutet die Grenzen zwischen dem, was *Arbeit* und *Freizeit* Sieht aus wie kann allzu unscharf werden. Wenn Sie bemerken, dass Sie Ihre E-Mails zu Zeiten überprüft und beantwortet haben, von denen Sie vor einigen Monaten noch nie geträumt hatten, ist dies ein guter Zeitpunkt, um zu überlegen und neu festzulegen, wo Ihre Arbeits- / Wohngrenzen festgelegt werden müssen. Während wir uns jetzt alle gegenseitig unterstützen müssen (was in der Tat ein wenig Überstunden oder mehrere Zoomkonferenzen pro Tag erfordern kann), ist es wichtiger denn je zu erkennen, wann unsere heilige persönliche Zeit übernommen wird. Versuchen Sie, die Arbeitszeiten einzuhalten, Ihre E-Mail- und Telefonbenachrichtigungen auszuschalten, wenn Sie nicht arbeiten, und atmen Sie ein, bevor Sie diese E-Mail in einem verärgerten Ton beantworten, den Sie möglicherweise bereuen!

Ahimsa in Ihrer Ernährung:

Eines der umstrittensten Themen, die bei Yogalehrertrainings häufig auftauchen, ist das Konzept der „Gewaltlosigkeit“ in der Ernährung und ob jeder Yogi Veganer sein sollte. Während viele indische Diäten vegetarisch sind, wird in Teilen Südindiens auch viel Fisch konsumiert, und die Bedeutung von Ghee und Milchprodukten in ganz Indien sowie die yogische Tradition werden stark betont. Das Wichtigste beim Üben *Ahimsa* In Übereinstimmung mit Ihrer Ernährung essen Sie, was Ihr Körper persönlich braucht und genießt, und achten gleichzeitig darauf, woher Ihre Nahrung stammt und welche Behandlung tierische Produkte möglicherweise erhalten haben. Was der Körper einer Person profitiert, ist völlig anders als der einer anderen Person. Wir können also nicht nur hören, was wir

wirklich brauchen, sondern auch so saisonal und lokal wie möglich essen, sondern auch üben *Ahimsa* in der Ernährung, indem man die Entscheidungen anderer Menschen nicht beurteilt.

Ahimsa in deinem Kopf:

Würden Sie mit Ihrem besten Freund so sprechen, wie Sie mit sich selbst sprechen? Wenn die Antwort ist „*natürlich nicht!*“, Dann ist Ihr nächster Schritt auf dem yogischen Weg, mit dem Üben zu beginnen *Ahimsa* mit den Worten, die du zu dir selbst sprichst. Unser Verstand kann manchmal leicht unsere besten Freunde oder unsere schlimmsten Feinde sein, und dies alles kann einen starken Einfluss auf unsere Emotionen und unsere geistige Gesundheit haben. Übe einfach, deine Gedanken zu beobachten, ohne überhaupt in sie verwickelt zu werden. Beobachten Sie sie wie vorbeiziehende Wolken und überlegen Sie, ob Sie diese Gedanken im Kopf behalten möchten, ob Sie diese Worte jemand anderem sagen würden und wie sehr sie Ihnen schaden könnten. Sie verdienen es, ehrliche Worte zu hören und Worte, die mit Ihrem wahren Selbst übereinstimmen. Wenn Sie also anfangen, sich negativ über sich selbst zu schimpfen, hören Sie physisch auf und sagen Sie es sich selbst „*Genug*“, Dies kann das Muster des schädlichen Selbstgesprächs effektiv brechen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki