

*Eine kurze Übersichtstabelle einer Yogastunde,  
mit den 8 Bestandteilen dieser Praxis*

1	<b>mudra</b> (Siegel)	Ankommen im Raum, im Atem, im Körper, Gefühl und Stimmung, - bei sich selbst.	z.B. erfahrbare Atmung und Körperwahrnehmung - Mobilisierung-	Jetzt! beginnt Yoga. Die Routine des Alltags loslassen
2	<b>puja</b> (Ritual)	nährende Impulse senden.	symbolische Einstimmung	Der rote Faden des Unterrichts.
3	<b>mantra</b> (tönen)	Gemeinsam eine Schwingung erzeugen und erfahren	z.B. A-U-I-M	- Atem - Klang - Bewegung - Diese Zusammenführung stellt eine Harmonie her
4	<b>kriya</b> (Abfolge von Übungen)	die Beweglichkeit des Körpers und der Konzentration	z.B. die große Welle/ vici kriya	Koordination von Bewegung und Atem
5	<b>asana</b> (Körperstellung)	die Atmung führt - in die Position - aus der Position	z.B. Berg / meruasana	Einzelne Positionen mit einer inneren und äußeren Haltung erleben
6	<b>pránáyáma</b> (Atemtechniken)	Atemübungen	z.B. volle yogische Atmung/mahat yoga pranayama	Atemwahrnehmungen Der eigene erfahrbare Atemfluss. Mobilisierung der Atmung und der Lebenskraft
7	<b>nispanda</b> (ohne Spannung)	Tiefenentspannung Loslassen	z.B. friedliche Position/shantiasana	Körperliche Entspannung, Hingabe, der Geist beobachtet
8	<b>samyama</b> (Sammlung zur Kontemplation)	Konzentration und Meditation	z.B. Sitzhaltung	Die innere Schau zur Forschung und Versenkung

In dieser Yogapraxis nach Dr. Swami Gitananda sind diese einzelnen Yoga-Perlen, - wie bei einer Kette-, wirkungsvoll aufgereiht.

Alle Aspekte vom Yoga sind integriert.

Die Wohltat ist zuallerst Entspannung und Vitalisierung.