

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Wer sollte nicht Fasten?

Kontext: aus Gesundheitlichen Gründen

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2364

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase
- Schwangere und Stillende Mütter
- Menschen mit Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie
- Drogenabhängige
wenn ihr Körper eh schon ausgezehrt ist.
- Menschen mit zehrenden Krankheiten wie Schwindsucht (TBC), Anämie usw.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Asanas, wann wird im 10-Wochen kurs, welche Asana eingeführt?

Kontext: Yoga-Vidya Kursaufbau

Antworten: 7

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2419

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 11.4

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Woche 1: Shavasana, Tadasana, Bhujangasana, Kindstellung
- 2. Woche: Sonnengruß (Surya Namaskara), Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana), Dreieck (Trikonasana)
- 3. Woche: Wechselatmung, Schulterstand, Fisch, Drehsitz, stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana)
- Woche 4: Pflug, Heuschrecke, Bogen
- Woche 6: Kapalabhati, Delphin,
- Woche 7: Kopfstand
- Woche 8: Brücke, Rad, Krähe

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Fasten, was bewirkt es?

Kontext: aus Sicht von Hata.Yoga

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2380

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.3.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Eine Stufe auf der Leiter zum göttlichen Leben.
Fasten wird in fast allen spirituellen Traditionen empfohlen.
- Erholung für Gedärme, Geist und Gemüt
Verjüngt den Körper; der Geist wird wach (Überwindung v. Müdigkeit), Steigerung der Konzentration, mehr Energie. Bei Krankheit verzichten viele auf Essen (auch viele Tiere)
- Entgiftung
- Immunsystem u Widerstandsfähigkeit wird gesteigert

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Welche 5 Arten von Asanas sollten in jeder Übungsreihe vorhanden sein?

Kontext: In der Yoga-Vidya-Tradition auch in dieser Reihenfolge

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-16, Id: 2331

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Umkehrstellung
Kopfstand, Skorpion, Schulterstand, Hund,
- Vorwärtsbeuge
stehend, sitzend, Kind, Pflug, Kindstellung
- Rückwärtsbeuge
stehend, Fisch, Schiefe Ebene, Kobra, Heuschrecke, Bogen,
- Drehung
Drehsitz, Teilw. Krokodilsübungen
- Gleichgewicht (Stehende Übungen)
Dreieck, Baum, Held/Krieger, Krähe, Pfau,

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Wechselatmung Ablauf

Kontext: kurz beschreiben

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2015-10-12, Id: 2404

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.5.3.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Sinn: Harmonisierung der rechten und linken Körperseite, Gehirnhälfte
Spüren der rechts-links-Unterschiede, visualisieren der wechselnden Energie
- voll EA, Mudras bilden,
voll AA, rechtes Nasenloch schließen und links EA
EA Einatmen, AA Ausatmen
- Eine Runde: Links EA - halten - rechts AA - rechts EA - halten - links AA
- Rhythmus EA-Halten-AA
Anfänge 4-4-8 sec.
Mittelstufe 4-16-8
Fortgeschrittene 5-20-10 und mehr

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Kapalabhati / Bhastrika Unterschied?

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2403

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.5.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Kapalabhati nur Ausatmung mit Kraft, EA passiv. Bei Bhastrika, Ein- und Ausatmung Kraftvoll.
Bhastrika, kürzer und kräftiger, Luft voll und lange halten.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Maha Kumbhaka, welches sind die 8

Kontext: aufzählen, Sanskrit und Deutsches Stichwort

Antworten: 8

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2402

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.5.3.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Brahmarie, Bienenatmung
- Sitali, spitz gerollte Zunge zischend einatmen
- Sitkari, quer gerollte Zunge zischend einatmen
- Ujjayi, mit KehL-Laut
- Surya Behda, rechts EA / links AA, mit Bandhas
- Bhastrika, Blasebalg
- Murcha, anhalten mit Bandhas
- Plavini, Luft schlucken

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Bhakti, die 9 Formen

Kontext: aufzählen

Antworten: 9

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2401

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 5.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Shravanam, Hören von Gott
- Kirtanam, seinen Namen singen.
- Smaranam, ständiges denken an Gott und wiederholen seines Namens.
- Padasevanam, Dienst zu seinen Füßen, Altar-/Tempeldienst.
- Archanam, Darbringen (von Blumen), Gottestdienst.
- Vandanam, sich verneigen
- Dasyam, Gott als Instrument dienen (Mönch..)
- Sakhyam, Gott als Freund
- Atmanivedanam, völlige Hingabe

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Samanu Konzentration

Kontext: kurz erklären

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2400

Quelle: Yoga-Vidya, wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Wechselatmung mit Mantra und Konzentration auf die 4 Elemente

Die Bija Mantras in der Wechselatmung machen die Wechselatmung noch machtvoller. Allerdings braucht man bestimmte Vorbereitungen. Muss vom Lehrer vermittelt werden.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:
Mahabandha

Kontext: kurz erklären

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2399

Quelle: Yoga-Vidya, wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Großer Verschluss, die gleichzeitige Anwendung aller 3 Bandhas.
Fortgeschrittene Übung im Pranayama.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:
Nadi Shodhana / Anuloma Viloma?

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2367

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 11.5

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Wechselatmung, ein reinigendes Pranayama mit Wirkung auf die Nadis.
Harmonisierung von Ida und Pingala. Fördert geistige Konzentrationsfähigkeit. Gute Vorbereitung auf Meditation

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:
Wie heißen die 6 Kriyas?

Kontext: Im Hata-Yoga, auf Sanskrit. (In anderen Stilen gibt es weitere Bedeutungen von Kriya)

Antworten: 6

Ersteller: helfried, 2015-10-06, Id: 2372

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.7

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Tratak - In Kerze starren
- Neti - Nasenreinigung
- Kapalabhati - Stoßatmung/Schnellatmung
- Dhauti - Magenreinigung
- Nauli - Darmreinigung
- Basti - Enddarm- und Dickdarm-Reinigung

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Unterschied zwischen Kapalabhati und Bhastrika?

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-06, Id: 2368

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Bei Kaphalabhati wird nur Ausatmen mit Muskelkraft unterstützt. Bei Bhastrika Aus- und Einatmen.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Kapalabhati?

Kontext: Kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-05, Id: 2366

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- wörtlich: "Scheinender Schädel". Eine reinigende Atemübung mit schnellem, kräftigen Ausatmen unterstützt durch Zwerchfell-Bewegung.

Typischer Weise mit 3 Durchläufen von 40-60-80 Atemzügen und dazwischen Anhaltephasen von 45-60-75 sec.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Was sind "Kriyas" im Hatha-Yoga?

Kontext: In anderen Stilen gibt es weitere Bedeutungen.

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2370

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Reinigungsübungen, hauptsächlich 6 Arten
Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli, Basti.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Wie heißen die 3 Bandhas und welche Wirkung haben sie?

Kontext: kurz beschreiben

Antworten: 3

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2369

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.5.3.4

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Mula-Bandha - Wurzelverschluss; verhindert Abfließen des Prana nach unten. Wirkt vor allem auf Apana
- Uddiyana Bandha - Zwerchfell-Block; zieht Prana in der Shushumna über das Manipura-Chakra hinaus hoch. Wirkt vor allem auf Samana Vayu.
- Jalandhara Bandha - Kehlfverschluss; erlaubt die Luft nach vollständiger Einatmung lange anzuhalten. Öffnet Shushumna im Kehlbereich.

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Vollständige Yoga-Atmung?

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2365

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.5.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Zuerst in den Bauch (Bauchdecke hebt sich), dann in die Brust, dann in die Lungenspitzen (Schlüsselbeine heben sich).
Eine fließende Bewegung mit längerem Ausatmen (doppelt so lang wie einatmen).

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Was sind Sattwige Nahrungsgruppen

Kontext: 4 bzw.5 Stichworte

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2363

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Salat und Gemüse
- Obst
- Milchprodukte wurden im alten Indien dazu gezählt.
Heute ist selbst Bio-Milch nicht aus artgerechter Haltung und nicht von heiligen Tieren.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Was ist Tamasige Ernährung?

Kontext: in der Yoga Klassifikation von Nahrungsmitteln

Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2362

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Das, was Körper, Geist und Emotionen träge macht.

Bsp. zu viel Essen, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Essigsauer vergohren, Fleisch, Fisch und Mehresfrüchte, zu lange gekocht wurde (Konserven).

Genannt werden hier auch: Alkohol, Tabak, Drogen, viele Medikamente, obwohl sie keine Nahrungsmittel sind; Tiefkühl- und Mikrowellen-Kost, obwohl die alten Schriften dazu nichts sagen können.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Was ist Rajasige Nahrung?

Kontext: in der Yoga-Klassifikation der Nahrungsmittel

Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2361

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Das, was Körper, Geist und Emotionen unruhig macht, die Leidenschaft anregt und den Geist schwer kontrollierbar macht.

Bsp.: Eier, Schwarztee, Cafe, scharfe Gewürze, alles Saure und Bittere, raffinierter Zucker und Weißmehl.

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Was ist sattwige Nahrung

Kontext: in der Yoga Klassifikation von Nahrungsmitteln

Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2360

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 9.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- leicht verdaulich, frisch, gibt neue Energie, stärkt einen klaren Geist, macht friedvoll und subtil

Bsp. Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Obst

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Nenne verschiedene Gründe für vegetarische Ernährung

Kontext: Stichwortartige Auflistung

Antworten: 7
Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2359
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Ahimsa - nicht verletzen
- Feinstofflich wird die Energie getöteter Tiere aufgenommen.
- Welternährung
- Tierschutz
- Beugt Herzinfarkt, Gicht, Darmkrebs und Arterienverkalkung vor.
- Bringt den Körper in ein basisches Niveau
- Erhöht die Ausdauerleistung des Körpers

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Hatha-Yoga

Frage:

Es gibt 5 Hauptpraktiken im Hatha-Yoga, welche helfen Körper und Geist gesund zu halten. Asanas sind eine davon. Welche sind die anderen 4?

Kontext: Stichwortartige Aufzählung.

Antworten: 4
Ersteller: helfried, 2015-10-01, Id: 2358
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Pranayama - Atemübung
- Shavasana - Tiefenentspannung
- Richtige Ernährung
Vegetarisch, Sattwig, Ernährungswissenschaftlich gesund, schmackhaft, einfach zuzubereiten.
- Meditation und positives Denken

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016