

### Studienfragen 3. Wochenende:

1. **Was sind die allgemeinen Ausrichtungsprinzipien bei Vorbeugen im Sitzen?**

*Sitzen in Dandasana, Beine aktiv, Füsse geflext, Becken aufrichten und Brust öffnen, Schultern zurück, mit langem Rücken nach vorne kommen, Lendenwirbelsäule gestreckt.  
Füsse in Tadasana Position, O-Schenkel leichte Innenrotation, Sitzbeine gleichmässig verwurzelt*

2. **Welcher Bereich der Wirbelsäule sollte in Vorbeugen nicht zu sehr runden, sondern eher gestreckt bleiben?**

Lendenwirbelsäule

3. **Was sind gute Hilfsmittel, um Vorbeugen einfacher zu machen?**

Gurt um die Fußsohlen, Decke um das Becken anzuheben

4. **Welche Muskeln werden bei Vorbeugen gedehnt, speziell bei Paschimottanasana?**

*Beinrückseiten O-schenkelbeuger, Wadenmuskel), Gesäßmuskel, Rückenstrecker*

5. **Welche Wirkungen haben Vorbeugen energetisch?**

nach innen richtend, kühlend, beruhigend, zentrierend

6. **Welches sind die wichtigsten Stellungsgruppen im Yoga?**

Stehhaltungen, Rückbeugen, Vorbeugen, Drehungen, Sitzhaltungen, Umkehrhaltungen, Stützhaltungen

7. **Was bedeutet Ishvara Pranidhana? Gib eine Wort für Wort Übersetzung und einen kleinen Kommentar**

ishvara: Herr, persönliche Form Gottes, Pranidhana: Prana = Energie, Dharana=Bündelung bzw Konzentration der Energie  
Aufmerksamkeit und Fokus wird auf das höchste Prinzip (Gott) gelenkt und diesem gibt man sich hin.

8. **Was bedeutet Guru, ausser Lehrer, noch?**

(Universelles Prinzip der Selbsttransformation, der Wunsch nach mehr Erkenntnis, Lernen und Integration, Gu: Dunkelheit, Ru: Licht)

9. **Was ist Brahma, Vishnu und Devo Maheshvara? Welche Prinzipien sind damit gemeint?**

Brahma: Schöpferische Prinzip, Entstehung, Vishnu: erhaltendes Prinzip, Lebensumstände, Devo Maheshvara: Shiva, Auflösung und Veränderung, Schwierigkeiten und Herausforderungen