

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

YOGA-PHILOSOPHIE

Grundlagen des Raja Yoga

CHAKRA-WORKSHOP

Svadhithana Chakra

DIE KRAFT DES HATHA-YOGA

Asanas: Der Pflug

Richtig atmen im Alltag

**YOGATEACHER
SPECIAL**

*Die Seite für
Yogalehrer/innen*



NEU: AB HERBST 2011 AUSBILDUNGEN AUCH IN WELS UND ST. PÖLTEN!

YOGA UND GESUNDHEIT

Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen

Yoga - Hilfe bei Asthma

DIE GEISTIGEN GESETZE

Das Gesetz des Mitgefühls

YogaVision



Inhalt

YOGA- FACHARTIKEL	Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen	4
	Yoga-Hilfe bei Asthma	8
	Asanas: Der Pflug	11
	Richtig atmen im Alltag	13
	Die geistigen Gesetze: Das Gesetz des Mitgefühls	16
	Die Vision des Integralen Yoga: Raja Yoga 1	21
	Yoga ist AUCH in den Dingen	26
	Chakra-Workshop: Svadhisthana Chakra	29
	Eine kleine Geschichte: Die Brunnenfrösche	32
	Bhakti Yoga und die hinduistischen Gottheiten	33
AUS DER YOGA-AKADEMIE	Neues aus der Yoga-Akademie	36
	Die besondere Yoga-Einheit	37
	Von den Aus- und Weiterbildungen	39
	Die Yogalehrer-Ausbildungen	44
SERVICES	Bücher-Ecke	47
	Infos aus der Yoga-Welt	48
	Yogateacher Special	50
	Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis	53



Abo-Service

Die **YogaVision** erscheint halbjährlich und kann unbefristet abonniert werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 4 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 12,- verrechnet.

Unsere Geschenk-Idee: Verschenke ein Abo an eine Freundin / einen Freund! Einfach ein Mail an die untenstehende Adresse schicken...

Kontakt:

e-mail: office@yogaakademie-austria.com oder tel: **0664-7688565**

Liebe Leserin, lieber Leser!

In einem nicht enden wollenden „Yoga-Boom“ hat sich in den letzten 10, 20 Jahren eine kaum mehr zu überblickende Vielfalt von Yoga-Stilen entwickelt, die zum Ziel haben, die Idee des Yoga an das Umfeld und an die Bedürfnisse des modernen Menschen im Westen anzupassen und auch, den Yoga mit bestehenden Übungssystemen zu verbinden. Es entsteht für Menschen, die Yoga praktizieren und weitergeben, die Herausforderung, dass einerseits reiner traditioneller Yoga an den Bedürfnissen des heutigen Menschen vorbeigehen kann, andererseits, dass ein allzu rigoroses Anpassen des Yoga Gefahr laufen kann, die Grundgedanken des Yoga zu sehr in den Hintergrund zu drängen. Zudem entsteht oft ein „Anhaften“ der Übenden an „ihre“ Techniken und Übungssysteme – der „Weg“ droht an Bedeutung das „Ziel“ zu überlagern. Ich denke, wir sollten auf unserem Yoga-Weg zwei Dinge stets vor Augen haben:

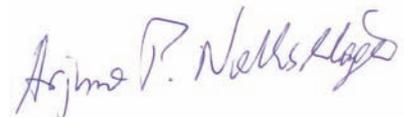
1. Der Weg (die Technik, das System) sollte niemals isoliert da stehen, also ohne dass wir durch diesen Weg unmittelbar eine tiefe Verbundenheit mit unserer Quelle spüren. Lasse also dein Üben beseelt sein von jener heiligen Kraft, die den Yoga erst zum Yoga macht!
2. Das Ziel des Yoga ist niemals „dort“ und „dann“, am „Ende des Weges“; es entsteht nicht

NACH dem Üben, als eine „Belohnung nachher“, sondern als eine Vertiefung BEIM Üben und ist bei Hingabe und Achtsamkeit während des Übens mehr und mehr erfahrbar.

Die volle Entfaltung jedoch findet Yoga erst, wenn er von der Matte in den Alltag fließt – in Form von zutiefst und dauernd gelebter Achtsamkeit, Dankbarkeit, Freude und Liebe.

Diese inneren Qualitäten des Yoga für den Alltag möchte ich mit der **YogaVision** bewusst und erfahrbar machen – in dieser 7. Ausgabe findest du wieder Artikel, die einerseits Yoga direkt in den Alltag zu bringen helfen, andererseits die volle Tiefe dieser „Heiligen Wissenschaft“ beleuchten. Viel Freude und Inspiration beim Lesen der **YogaVision!**

Ich wünsche Dir gesegnete Weihnachten und ein gutes und - spirituell und weltlich - erfolgreiches Jahr 2011!



Arjuna P. Nathschläger
Yoga-Akademie Austria



Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen

Die herkömmliche Apparate- und Medikamentenmedizin stößt bei vielen Krankheiten an ihre Grenzen und sieht sich einem hauptsächlich aus dem Osten kommenden grundlegend unterschiedlichen Paradigma gegenüber, dessen Techniken und Ansätze mit westlich-wissenschaftlichen Methoden oft nicht nachvollziehbar, jedoch zu meist sehr wirksam sind.

Paradigma 1

Das „Mechanistische Paradigma“ ist in der modernen Instrumenten- und Medikamenten-Medizin vorherrschend und betrachtet den kranken Menschen als einen Apparat, bei dem bestimmte Funktionen gestört oder ausgefallen sind. Es gilt, diese Funktionen durch bestimmte Eingriffe wie Operationen, Kuren, Therapien oder Medikamente wieder herzustellen. Der Kranke stellt der Medizin seinen Körper zur Verfügung mit dem Auftrag, seine Funktionen zu „reparieren“. Dieses Paradigma hat explodierende Kosten hervorgebracht, ohne die Zahl der Kranken bzw. Erkrankungen reduzieren zu können.

Der im mechanistischen Paradigma gängige Heilungsansatz wird als reduktionistisch bezeichnet. Dieser von der westlichen Medizin, aber auch von vielen „alternativen“ Heil-

systemen angewendete Ansatz versucht, die Komplexität des Krankheitsgeschehens auf einen Faktor oder Aspekt zu reduzieren und konzentriert die Heilarbeit dann mit einer oder mit wenigen Methoden auf diesen Faktor. Je nach Krankheit und dem Zielfaktor arbeitet man mit Medikamenten, Operationen oder anderen therapeutischen Techniken wie Massage, Bestrahlungen und Körperübungen. Der dem reduktionistischen Ansatz zugrunde liegende Gedanke ist es, die Krankheit quasi als eigenständiges Wesen zu betrachten und zu bekämpfen. Der Nachteil dieser Betrachtungs- und Vorgangsweise ist, dass sich das erkrankte Individuum nicht mehr im Fokus der Aufmerksamkeit befindet – man läuft Gefahr, das Gesamtbild aus den Augen zu verlieren. Weiters treten, insbesondere bei Behandlung mit Medikamenten, zumeist Nebenwirkungen auf, die neue Probleme in anderen Körpersystemen schaffen, sodass es zu Symptomverschiebungen kommen kann. Der reduktionistische Ansatz ist damit ein Ansatz, der sehr stark symptomorientiert ist und dazu tendiert, den Ursachen und den die Krankheit begünstigenden Faktoren nicht ausreichend Aufmerksamkeit zu geben. Der Patient vertraut sich im reduktionistischen Ansatz weitgehend den Spezialisten und Krankeneinrichtungen an und verzichtet im allgemeinen darauf, mehr als

notwendig an der Heilung selbst mitzuwirken.

Wie sehr die meisten Menschen noch im symptomorientierten bzw. reduktionistischen Paradigma verwurzelt sind, zeigen die Aussagen des Arztes Dr. Jon Kabat-Zinn:

„Wir sind eine drogenkonsumierende Gesellschaft. Die meisten Patienten erwarten regelrecht, dass der Arzt ihnen etwas verschreibt. Täte er es nicht, hätten sie womöglich das Gefühl, „leer“ ausgegangen zu sein. Anstatt uns zu fragen, ob sich unterhalb der Symptomebene nicht vielleicht ein Verhaltensmuster eingenistet hat, dem Beachtung zu schenken wichtig wäre, lassen wir uns mit Medikamenten „helfen“.

Viele Medikamente haben eine verheerende Wirkung auf Psyche und Organismus, wenn sie als alleiniges Mittel gegen Stress und Unwohlsein verordnet werden. Obwohl er vorübergehend Linderung verschafft, zählt der Griff zur Tablette zu den maladaptiven Verhaltensweisen, nicht zuletzt deswegen, weil er die Probleme auf lange Sicht verschlimmert. Aber, und das ist die eigentliche Crux, Tabletten helfen weder, ein Problem an der Wurzel zu packen, noch lehren sie uns, effektiv mit den Stressoren umzugehen, die ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens sind. Die Abhängigkeit von Medikamenten verfälscht unsere durch Konditionierungen aller Art ohnehin verzerrte Sicht der Dinge noch mehr.

Wie wenig wir unseren eigenen Körper verstehen, zeigt deutlich die Gewohnheit, sofort zu einer Schmerztablette zu greifen, sobald einem etwas auch nur ein bißchen weh tut. Wir empfinden seine Symptome als lästig, da sie uns daran hindern, das zu tun, was wir wollen. Deshalb setzen wir auch alles daran, sie so schnell wie möglich zu beseitigen und übersehen dabei völlig, dass Symptome Signale sind. Sie teilen uns mit, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sie zu unterdrücken oder zu ignorieren führt früher oder später zu noch schwerwiegenderen Problemen, ganz abgesehen davon, dass man auf diese Weise natürlich nicht lernt, auf seinen Körper zu hören und ihm zu vertrauen.“

Reduktionistische Vorgangsweisen und Methoden sollen jedoch nicht kategorisch abgelehnt werden; sie sind in vielen Situationen, insbesondere wenn es um Schnelligkeit bzw. Dringlichkeit geht, angebracht und können als Teil einer holistischen Therapie durchaus sinnvoll angewendet werden.

Paradigma 2

Das zweite Paradigma, um das es auch in der Anwendung des Yoga geht, und das man „humanitäres oder ganzheitliches Paradigma“ nennen könnte, betrachtet nicht nur die Krankheitssymptome – die „Fehlfunktion der Körpermaschine“,

ja, nicht nur den Menschen in seiner physisch-psychisch-energetischen Gesamtheit, sondern, mehr noch, den Menschen als Teil einer weitreichenden, komplexen und vernetzten Interaktion mit seiner Umwelt. Es ist sozusagen ein systemischer Ansatz, der das grundlegende Problem in unnatürlicher Lebensweise, in übermäßigen Belastungen oder einer destruktiven geistigen Haltung gegenüber der Welt und der eigenen Umgebung erkennt. Der Heilungsansatz dieses ganzheitlichen Paradigmas ist naturgemäß umfassender und schließt Aspekte ein, die auf den ersten Blick mit der Erkrankung gar nichts zu tun zu haben scheinen.

Der diesem Paradigma entsprechende ganzheitliche, holistische Ansatz setzt simultan bei mehreren Faktoren an, und zwar mit relativ geringer Intensität, weshalb er auch oft als „Sanfter Weg“ bezeichnet wird. Man beginnt primär an der Wurzel der Erkrankung zu arbeiten und sucht die erste Ursache in destruktiven geistigen Mustern, die sich je nach Veranlagung des Menschen auf unterschiedliche Weise ausdrücken mögen. Man erkannte, dass das Konzentrieren auf Symptome, ohne nach der Ursache der Erkrankung zu fragen, bestenfalls vorübergehende Besserung zu erbringen mag.

Im Unterschied zum reduktionistischen Ansatz sind die Nebenwirkungen einer ganzheitlichen Be-

handlung durchwegs positiv: So mag eine umfassende Yoga-Therapie nicht nur das primäre Problem, etwa Bluthochdruck und Herzprobleme lösen, sondern, quasi als Nebeneffekt, auch ein Verschwinden oder Nachlassen von Kopfschmerzen oder Schlafproblemen bewirken.

Der ganzheitliche Ansatz sieht Yoga weniger als eine Medizin für eine bestimmte Krankheit, sondern mehr als ein das ganze Leben umfassendes Mittel, sein Leben in Balance zu bringen und damit auch wieder gesund zu werden. Er legt mehr Gewicht auf die Denk- und Lebensweise des Menschen, etwa auf seine Ernährungs- und Schlafgewohnheiten und verlangt damit mehr als der reduktionistische Ansatz ein aktives Mitwirken und eine Übernahme der Eigenverantwortung seitens des Patienten.

Das holistische Paradigma ist damit für den Patienten zumeist „unbequemer“, denn es gilt, seine eigene, oft belastende oder krankmachende Lebensweise zu erkennen und zu ändern. Teil der erforderlichen Veränderungen mag es sein, über viele Jahre gewohnte und lieb gewordene Angewohnheiten abzulegen und etwa statt eines abendlichen Gasthausbesuches oder Fernsehfilms Körper- und Atemübungen oder ein sanftes Körpertraining durchzuführen.

Yoga ist im Grunde ein ganzheitliches, ein holistisches System; aller-

dings besteht die Gefahr, Yoga in reduktionistischer Weise einzusetzen („Weißt du nicht ein paar Übungen, die gegen Kopfschmerzen helfen?“...). Es liegt am Therapeuten

oder Yogalehrer, ob Yoga seine volle, auf Ganzheitlichkeit beruhende Wirksamkeit entfalten kann.

Hier eine Gegenüberstellung der beiden Ansätze:

Mechanisch / Reduktionistisch	Holistisch
konzentriert sich auf Erkrankung / Symptom	bezieht den ganzen Menschen und seine Interaktion mit seinem Umfeld in die Betrachtung ein
Eingriff „von außen“	Veränderung „von innen heraus“
schnellere Wirkung	Wirkung tritt erst allmählich ein
Stärke: Bei akuten Problemen	Stärke: Bei chronischen Beschwerden
Standardisierte Behandlung (Operation, Medikamente)	Behandlung auf die einzelne Person / Situation zugeschnitten (Einzeltherapie / Beratung)
Nebenwirkungen meist negativ	Nebenwirkungen meist positiv
Therapie besteht oft nur aus einer Intervention (Operation, Kur ...)	Therapie besteht aus mehreren simultanen Veränderungen und Aktivitäten
Verantwortung wird zum großen Teil an Arzt / Therapeuten abgegeben	Verantwortung wird von Patienten übernommen
Patient ist eher passiver Empfänger einer Behandlung	Patient ist aktiv mitwirkend bei der Heilungsarbeit
Behandlung meist in Kliniken / Praxen o.ä.	Behandlung / Heilarbeit meist zu Hause
höhere Kosten	geringere Kosten

Die moderne Medizin hat mit dem mechanistischen Ansatz in vielen Fällen von akuten Erkrankungen und Verletzungen ihre Berechtigung - dort, wo schnell eingegriffen werden muss. Auf der anderen Seite kann uns die konventionelle Medizin bei Fragen, die das Glückliche, Lebenserfüllung und Verbundenheit

mit anderen betreffen, kaum Hilfe bieten. Bei diesen Fragen, die auch gesundheitliche Relevanz haben, sowie bei den meisten chronischen Beschwerden, ist der ganzheitliche Ansatz von außergewöhnlicher Kompetenz.

Yoga versucht nicht, mit der konventionellen Medizin zu konkurrieren, sondern vielmehr, sie auf sinnvolle Weise zu ergänzen. Yoga lässt

sich auf hervorragende Weise mit anderen Heilverfahren kombinieren, ohne dass daraus schädliche Nebenwirkungen entstehen können.

Yoga-Hilfe bei Asthma

Asthma ist ein Zustand, in dem die Bronchien entzündlich angeschwollen und teilweise durch Schleim blockiert sind. Dadurch entstehen die typischen Symptome der Atemnot, des Hustens und der Enge im Brustraum.

Die Ursachen für Asthma liegen oft in Allergien, können aber auch genetisch oder umweltbedingt sein. In den letzten Jahren haben die Todesfälle durch Asthma stark zugenommen, wahrscheinlich durch Stress und die angestiegene Umweltverschmutzung.

Hilfe durch Yoga

Asthmatiker haben meist die folgenden falschen Atemgewohnheiten (ein russischer Arzt bezeichnete Asthma sogar mehr als fehlerhafte Atemweise denn als Krankheit):

- Brustatmung (bedingt durch schlechte Körperhaltung)
- Einatmung stärker als Ausatmung
- unbewusstes Atemanhalten
- Mundatmung

- Überatmen (schnelle und tiefe Atmung)

Der erste Schritt der Hilfe durch Yoga ist, diese Atemgewohnheiten durch die Pranayama-Atemschulung zu korrigieren. Die Atmung wird vollständig auf Nasenatmung umgestellt, bis diese zur festen Gewohnheit geworden ist, und gleichzeitig lernt man, bewusst den Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, bei der Ein- und Ausatmung einzusetzen. Als dritte Komponente der Atemschulung wird eine Vertiefung der Atmung und eine subjektive Weitung des Atemraums (tiefer, freier und weiter Atem) geübt, und zwar täglich zwei Mal, morgens und abends. Damit wird sowohl eine objektive als auch subjektive Veränderung der Atmung trainiert, die die Grundlage für die weitere Atemschulung bildet.

Der zweite Schritt sind die eigentlichen Pranayamas, insbesondere die Wechselatmung (Nadi Shodhana) und die Reinigungsatmung (Kapalabhati). Um Stress zu lösen und für allgemeines Gleichgewicht soll die Wechselatmung praktiziert werden, zunächst ohne Luftanhalten.

Bei einiger Übung und sich gut entwickelter Atemachtsamkeit können vorsichtig Phasen des Luftanhaltens eingebaut werden. Kapalabhati hilft, Schleim zu lösen und dem Lungengewebe mehr Prana zuzuführen.



Die Anleitung durch eine in Pranayama und Asthma-Behandlung erfahrene Person ist unbedingt anzuraten.

Auch Asanas können helfen, Asthma-Beschwerden zu lindern und sogar zu heilen: Empfehlenswert sind sanfte und passive Rückwärtsbeuger, die in der Brustwirbelsäule öffnen, insbesondere, wenn bei Asthma-Anfällen eher das Einatmen schwerfällt, und umgekehrt Vorwärtsbeuger, wenn die Ausatmung schwerfällt. Am besten ist jedoch ein sanftes, auf die persönlichen Möglichkeiten zugeschnittenes ausgewogenes Asana-Programm. Zu vermeiden sind intensive, anstrengende Stellungen, in denen die Atmung gepresst wird.

Aufgrund der großen Bedeutung, die dem Faktor Stress beim Asthma zukommt, sollte zum einen ein systematisches, regelmäßiges Entspannungstraining nicht fehlen, zum anderen eine auf den geistig-philosophischen Grundlagen des Yoga beruhende innere Haltung des Loslassens und der Gelassenheit angestrebt werden.

Ähnlich wie in anderen Erkrankungen, die eng mit seelischen und Stress-Elementen zusammenhängen, wird empfohlen, ein „therapeutisches Tagebuch“ zu führen, in das man Spannungen und die seelische Last „abladen“ kann. Das Anfertigen dieser Aufzeichnungen kann aus den folgenden Gründen hilfreich sein:

- a. Ein wichtiger Faktor, um gegen Asthma anzugehen, ist es, den Prozess zu beobachten und zu verstehen: Durch entsprechende Aufzeichnungen wird man zu einem tieferen Verstehen der Krankheit gelangen und erkennen, welche Faktoren einem Asthma-Anfall vorausgegangen sind und ihn möglicherweise mitverursacht haben können. Beobachte, was du vor einem Asthma-Anfall gegessen hast, ob du unter Eile, Angst oder anderen negativen Gefühlen gelitten hast, wie du in der Nacht davor geschlafen hast usw.
- b. Auf der geistig-astralen Ebene kann Asthma der Ausdruck von ungelösten bzw. von sich lösen-

den Problemen im Herz-Chakra sein: Unterdrückte Gefühle, seelische Verletzungen und ähnliche drängen zur Aufarbeitung, was durch Bewusstmachen, Akzeptieren, Vergeben und Loslassen – am besten in Form von schriftlichen Aufzeichnungen - geschehen kann. So vermag man dazu beizutragen, dass das Herz-Chakra und die damit verbundene Atmung befreit und geöffnet wird.

Weiters ist auch die Meditationsübung als eine Reinigung der geistigen Ebene, welche ja meist mitverantwortlich beim Entstehen von Asthma ist, sehr zu empfehlen.

Hier noch einige weitere Tipps:

- Körperübungen und Bewegung im Freien führen zu einer Minderung der Asthma-Anfälle. Vermeide verunreinigte Luft.
- Gewichtsverlust kann zu einer gesünderen Atemweise und damit zu einer Besserung von Asthma führen.
- Trage keine Kleidung, die die Atmung beengen könnte.
- Wenn die Nase verlegt ist, kann die Nasenspülung (Jala Neti) hilfreich sein.

Eine Studie, die im Geburtsort der Yoga-Forschung, im Kaivalyadhama-Institut in Lonavla, Indien, durchgeführt wurde, zeigte mit 55 Asthma-Patienten, die zwei Monate lang täglich Asanas, Pranayamas und yogische Reinigungstechniken durchführten, das folgende Ergebnis: 40 % der Teilnehmer hatten in den folgenden sechs Monaten keinen einzigen Asthma-Anfall und konnten auf Medikamente verzichten; bei weiteren 33 % waren die Anfälle auf weniger als die Hälfte reduziert. Es war allerdings bei den Personen, die nach einer Besserung ihrer Krankheit auf das Praktizieren verzichteten, eine große Rückfallquote zu verzeichnen.

In einer umfassenden Untersuchung an der Universität Graz über die Wirksamkeit alternativmedizinischer Methoden wurde Yoga als einziger Methode therapeutische Wirksamkeit bei Asthma attestiert. Bei längerer und konsequenter Teilnahme an Yogaübungen verändert sich auch das Atemverhalten. Der Atem wird tiefer und langsamer. Das bewirkt zumindest graduelle Besserungen bei asthmatischen Leiden.

Aus „Yoga und Gesundheit“ von Arjuna P. Nathschläger

Asanas: DER PFLUG (Halasana)

Der Pflug ist eine Stellung, die sich natürlich aus dem Schulterstand ergibt und die meist unmittelbar nach diesem praktiziert wird. Er ist eine sehr intensive und, richtig durchgeführt, eine sehr angenehme und belebende Stellung.

Durchführung

1. Hebe aus der Rückenlage langsam die Beine hoch. Die Beine können dabei gebeugt werden, um den Rücken zu entlasten. Achte in der Anfangsphase beim Heben der Beine darauf, den unteren Rücken in den Boden zu drücken; es darf kein Hohlkreuz entstehen! Bringe die Beine über den Kopf und richte den Oberkörper auf.
2. Senke langsam und kontrolliert die Beine hinter dem Kopf auf den Boden ab. Für viele Menschen ist das nicht möglich - wenn dies bei dir der Fall ist, platziere vor Beginn der Übung einen entsprechenden Gegenstand so hinter dem Kopf, dass die Füße auf diesen aufgesetzt werden können. Je nach Beweglichkeit kann dies ein Hocker sein, ein Meditationsspolster oder eine zusammengelegte Decke.
3. Aktiviere die Rückenmuskeln, um der Tendenz des Rückens, sich zu runden, entgegen zu wirken. Die Streckung des Rückens ist wichti-

ger als die Streckung der Beine! Verschränke die Finger beider Hände ineinander und strecke die Arme auf dem Boden aus. Dies ist die Endstellung.



4. Entspanne in der Endstellung alle Muskeln, die nicht zum Halten der Asana erforderlich sind. Schließe die Augen und halte die Stellung sechs bis zwölf Atemzüge bei entspannter und gleichmäßiger Atmung.
5. Dann lege die Hände getrennt auf den Boden, hebe die Beine wieder über den Kopf (was möglichst ohne Schwung, in einer ruhigen und kontrollierten Bewegung geschehen sollte) und rolle langsam in die Rückenlage ab.

Konzentration und Affirmation

Der Pflug ist eine sehr intensive, gleichzeitig eine zentrierende Übung. Durch das Beugen des Körpers nach vorne entsteht die Tendenz des Zurückziehens, des Nach Innen-Gehens, welches gleichsam als Kontrast zu den intensiven, teils beengenden (Bauch- und Brustraum), teils

dehnenden (Rücken, Rückenmarksnerven, Beintrückseite) Wirkungen erfahren werden kann.

Affirmationen:

„Ich bin ganz in mir.“
„Kraft und Stille“

Je nach Neigung und subjektiver Erfahrung in der Pflugstellung kannst du dich auf das Kehlkopfchakra bzw. die Schilddrüse oder auf den eingeengten Bauchraum bzw. das Nabelchakra konzentrieren. Stelle dir im betreffenden Körperteil ein Licht- oder Wärme-/Energiefeld vor, welches im Rhythmus der Atmung seine Farbe, Intensität oder Größe wechselt.

Wirkungen

Halasana ist eine sehr wertvolle Kombination einer Umkehrstellung mit einer vorwärtsbeugenden Stellung, welche so die Vorteile beider vereint.

◆ Die Dehnung der Rückenpartie verdrängt das Blut aus den entsprechenden Gefäßen und Organen; beim Verlassen der Stellung strömt frisches und durch die verbesserte Atemeffizienz mit Sauerstoff angereichertes Blut ein, was die Funktion der in diesem Bereich gelegenen Nervenzentren verbessert. Durch diese starke Stimulierung der Rückenmarksnerven wird eine sehr deutlich wahrnehmbare regenerierende, erfrischende und verjüngende Wirkung erzielt.

◆ Eine der Hauptwirkungen des Pfluges bezieht sich auf die Schilddrüse. Sowohl durch den Druck auf die Schilddrüse als auch durch die vermehrte Durchblutung wird diese überaus wichtige Drüse in ihrer Funktion harmonisiert und balanciert. Als Folge davon wird gegen hormonell bedingte Stoffwechselstörungen angegangen. Ebenfalls dem hormonellen Einfluss der Schilddrüse ist die verjüngende Wirkung des Pfluges zuzuschreiben.

◆ Der Aspekt der Vorwärtsbeuge betrifft die Kompression der Organe im Bauchraum. Durch die Zwerchfellbewegung während der Atmung werden alle betroffenen Organe (Magen, Leber, Dick- und Dünndarm, Milz, Bauchspeicheldrüse) einer rhythmischen und kräftigen Massage unterzogen, die abwechselnd das Blut aus diesen Geweben herauspresst und wieder frisches Blut einströmen lässt. Was dies bei der gleichzeitig verbesserten Atmung für die Funktion vieler vitaler Abläufe im Körper bedeutet, lässt sich gut vorstellen und -erfühlen!

Gegen-Anzeigen

- ◆ Bandscheibenschäden
- ◆ Frauen während der Menstruation und Schwangerschaft
- ◆ Hoher Blutdruck und Augenleiden
- ◆ Probleme im Halswirbelsäulenbereich

Richtig atmen im Alltag

Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Er versorgt einerseits den Körper mit Energie, andererseits gibt es einen Zusammenhang zwischen der Atmung und unserem geistig-seelischen Befinden. Da die Atmung in der Regel unbewusst abläuft, wird man sich selten bewusst, welche große Rolle das „Wie“ der Atmung in unserem Leben spielt und vermutlich noch weniger ahnt man, wie sehr man durch Veränderung der Atmung im Alltag und durch Atemübungen die Lebensqualität positiv beeinflussen kann.

Die meisten Menschen atmen falsch. Auch wenn man sich gesund ernährt und Entspannungsübungen durchführt usw. - wenn man falsch atmet, ist es so, als würde man ein starkes Auto mit halb angezogener Handbremse fahren! Du kannst aus kleinen Veränderungen deiner Atemgewohnheiten großen Nutzen ziehen. Denn diese neuen Atemgewohnheiten, sobald sie erst „antrainiert“ sind, sind vierundzwanzig Stunden täglich für deine Gesundheit und Wohlbefinden im Einsatz! Beobachte deine Atmung mehrmals täglich und achte dabei auf die folgenden Aspekte:

1. Atme durch die Nase
2. Atme langsamer
3. Atme gleichmäßig
4. Atme in den Bauch
5. Verbringe viel Zeit in frischer Luft

1. Atme durch die Nase

Die eingeatmete Luft muss vor dem Eintritt in die Lungen verändert werden, da sie meist zu trocken und zu kalt sowie von Staub, Rauch und Bakterien verunreinigt ist. Die Nase besitzt spezielle Einrichtungen, um diese Veränderungen zu bewirken:

- ◆ Haare am Naseneingang hindern größere Staubteile daran, tiefer in die Atemwege vorzudringen;
- ◆ Der ganze Atemtrakt ist mit einer Schleimmembran ausgekleidet. Der dünne Film aus klebrigem Schleim hält die Staubteilchen fest, die nun mit dem Schlucken über das Verdauungssystem ausgeschieden werden. Durch Niesen entledigt sich der Körper reflexartig vieler eingeatmeter Fremdkörper.
- ◆ Wenn die Luft in der Nase über die gut durchblutete Schleimhaut streicht, erhält sie genau den richtigen Feuchtigkeitsgehalt und die richtige Temperatur für den Lungeneintritt. Die Schleimhautoberfläche wird durch die Verzweigung der Nasennebenhöhlen wesentlich vergrößert, was den Vorgang der „Klimatisierung“ der Einatemluft stark verbessert.
- ◆ Im Inneren der Nase befinden sich Nervenendungen, die durch die sich bewegende Atemluft stimuliert werden. Das Nervensystem erhält dadurch Signale, die unser

energetisches Gleichgewicht harmonisieren. Deshalb sollte nicht nur die Einatmung, sondern auch die Ausatmung durch die Nase erfolgen.

Die Nasenatmung wirkt sich damit sowohl auf der physischen als auch auf der energetisch-geistigen Ebene positiv aus.

2. Atme langsamer

Unsere durchschnittliche Atemfrequenz beträgt fünfzehn Atemzüge pro Minute. Dabei tauschen wir mit jedem Atemzug nur etwa ein Zehntel des Lungenvolumens aus! Wenn wir uns angewöhnen, langsamer und tiefer zu atmen, wird ein größerer Teil der Lunge belüftet - wir werden uns frischer und energiegeladener fühlen!

Verlangsamte Atmung hat einen weiteren Vorteil: Die Nervenimpulse, die eine langsamere Atmung begleiten, üben einen beruhigenden Einfluss auf das gesamte Nervensystem aus, was sich natürlich auf geistiger Ebene in Form einer ruhigeren, ausgeglicheneren Grundhaltung äußert. Man hat festgestellt, dass tiefe, langsame Atmung zu einer Ausschüttung von Endorphinen in den Blutstrom führt. Endorphine sind wirksame chemische Substanzen, die dem Nervensystem helfen, mit Stress, Angst und Schmerzen umzugehen.

Röntgen-Untersuchungen haben gezeigt, dass entspannte, positive Gedanken und Gefühle die Bewe-

gungen des Zwerchfells deutlich verstärken können: Die Atmung wird tiefer, langsamer, entspannter. Ebenso erzeugt aber auch eine bewusst verlangsamte und vertiefte Atmung eine innere Haltung von Entspanntheit und Positivität. Im übrigen sagt der Yogi, dass jeder Mensch eine bestimmte Anzahl von Atemzügen zur Verfügung hat. Je langsamer wir atmen, desto langsamer altern wir!

Versuche die Veränderung des Atemrhythmus nicht zu erzwingen, sondern den natürlichen Fluss der Atmung allmählich und entspannt zu vertiefen. Verbinde mit der sanft vertieften Atmung das Gefühl des Ausdehnens und Weitwerdens deines ganzen Wesens – eine solche Atmung ist wie ein Bad in einem Meer der Energie!

Regelmäßiges Durchführen von Pranayama-Übungen trägt dazu bei, dass die Atmung langsamer und ruhiger wird.

3. Atme gleichmäßig

Auch die Gleichmäßigkeit der Atmung beeinflusst das Nervensystem und damit unser geistig-seelisches Befinden. So wurde beobachtet, dass ein ruhiger, gleichmäßiger Atemrhythmus auf Entspanntheit von Körper und Geist hinweist, während unregelmäßige Atmung auf geistige Spannung schließen lässt:

- Angst macht die Atmung schnell und oberflächlich;

- Ärger lässt die Atmung kurz und krampfhaft werden;
- Kummer macht sie ungleichmäßig und seufzend.

Umgekehrt lässt sich durch die Atmung Einfluss auf die mentale Situation ausüben: Wenn du langsam und gleichmäßig atmest, entstehen entsprechende Signale im Nervensystem, die zu einer entspannten und ruhigen inneren Haltung führen.

Du kannst das Prinzip der gleichmäßigen Atmung im Alltag anwenden, zum Beispiel beim Spaziergehen oder beim Wandern: Atme vier Schritte ein und vier Schritte aus (oder ein anderes, dir angenehmes Maß). Oder du kannst, wenn es deine Situation zulässt, mit dem Einatmen und mit dem Ausatmen innerlich jeweils bis vier zählen. Diese Übung trainiert nicht nur das Atemsystem, sondern hat zusätzlich beruhigende und meditative Wirkung.

4. Atme in den Bauch

Atme weniger in den Brustkorb, sondern mehr in den Bauch. Trage nach Möglichkeit Kleidung, die die freie Bauchatmung nicht behindert. Durch Bauchatmung benötigt man weniger Energie für die Atembewegung und man kann mehr Luft je Atemzug aufnehmen als bei der Brustkorb-Atmung. Zusätzlich bewirkt Bauchatmung eine sanfte Massage der Bauchorgane, die so zu verbesserter Funktion angeregt werden. Vielleicht kannst du es an dir selbst beobachten, dass du dich zentrier-

ter, mehr in deiner Mitte fühlst, wenn sich die Atmung in den Bauchraum bewegt, verglichen mit der Brustkorb-Atmung.

Es soll jedoch kein unnatürliches Vorschieben und Zurückziehen des Bauches entstehen, sondern ein entspanntes und sich leicht und natürlich anfühlendes Fließen des Atems in den Bauchraum. Dies braucht vielleicht einige Zeit des Selbstbeobachtens und Übens, aber willst du auf einen Masseur verzichten, der kostenlos vierundzwanzig Stunden täglich lebenswichtige Organe massiert?

5. Verbringe viel Zeit in frischer Luft

Halte dich viel im Freien auf und meide Orte mit verunreinigter Luft, soweit es dir möglich ist. Falls du Raucher(in) bist, versuche das Rauchen zu reduzieren bzw. dir abzugewöhnen. Denn neben den bekannten, die Gesundheit des physischen Körpers schädigenden Wirkungen hat das Rauchen auch auf der geistig-seelischen Ebene negative Folgen. Es wird dein Astralkörper verunreinigt, was sich sowohl im Alltag als auch in der spirituellen Entwicklung negativ auswirken kann.

Die geistigen Gesetze

Unser Leben wird auf allen Ebenen, in allen Bereichen von Gesetzen gesteuert. Es gibt Gesetze der Gesundheit, Gesetze von Beziehungen zwischen Menschen, Gesetze des Denkens und Glaubens und Gesetze der Energien und feinstofflichen Qualitäten. Alle Leiden, die Menschen jemals erfuhren, ist auf das Verstoßen gegen diese ehernen Gesetze zurückzuführen. Die Gesetze zu kennen, gibt uns den großen Schlüssel des menschlichen Lebens in die Hand. Diese Gesetze zu befolgen öffnet uns das Tor zu einem erfüllten, harmonischen und gesunden Leben.

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte forschten unermüdlich nach diesen Gesetzen – das umfangreiche Schrifttum der Yoga-Tradition, aber auch anderer spiritueller Wege legt Zeugnis über die Ergebnisse dieser Forschungen ab: Es findet sich eine große Zahl von verwertbaren Hinweisen zum rechten Gebrauch des menschlichen Geistes. Ich habe die wichtigsten und für unseren Alltag praktikablen Hinweise zusammengetragen und geordnet. Das Ergebnis sind die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens.

In den bisherigen Ausgaben der *YogaVision* haben wir die Gesetze 1 – 6 behandelt, heute wenden wir uns dem Geistigen Gesetz Nr. 7 zu:

Das Gesetz des Mitgefühls

Die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, mit ihnen zu fühlen, kann wahrhaft öffnende und spannungslösende Wirkung haben. Ein Aspekt des Yoga ist es, sich aus einer mehr oder weniger vorhandenen „Ich (oder wir) gegen den Rest der Welt-Haltung“ zu einer Einstellung des tieferen Verstehens und Mitfühlens mit anderen Wesen zu entwickeln. Dies führt zu einem Loslassen einer engen ich-bezogenen Haltung und zum Gefühl des Öffnens und Weit-Werdens, zu der Erfahrung der Einheit mit allem Sein.

Jeder Mensch hat seine „geistigen Programmierungen“, seine Probleme (die wir meist nicht kennen) und muss sich mit seinen eigenen äußeren und inneren Widerständen auseinandersetzen. Zu oft messen wir die anderen Menschen mit unserem eigenen, persönlichen Maßstab, in dem Glauben, dieser wäre der einzige oder der einzig richtige. Das, was wir an anderen Menschen als „objektiv“ wahrzunehmen meinen, ist meist nichts anderes als ein Vergleich unserer subjektiven Wahrnehmung mit unseren Erwartungen an diesen Menschen. Durch diese unterschiedlichen Sichtweisen entstehen zahlreiche Spannungen zwischen den Menschen.

Die einfachste und beste Möglichkeit, diese Spannungen zu vermeiden, ist es, sich in den anderen Menschen hineinzusetzen und zu versuchen, die Dinge von seinem Standpunkt aus zu sehen. Dem anderen Menschen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und ihm einfühlsam zuzuhören, ist außerdem eines der wertvollsten Geschenke, die wir ihm machen können.

Bei Gesprächen kann man oft beobachten, dass es den Menschen nicht so sehr darum geht, dem anderen zuzuhören, als selbst zu sprechen. Und der Mensch, der in der „Zuhör-Phase“ ist, während der andere spricht, hört oft gar nicht wirklich zu, sondern bereitet vor, was er als nächstes sagen möchte.

Wenn wir dagegen unsere eigene Erwartung und Meinung zurückstellen und den anderen sein lassen wie er ist, wenn wir ehrlich versuchen zu verstehen, was der andere denkt und fühlt, dann wird dies schon sehr bald zu einer erstaunlichen Verbesserung von Beziehungen und zu innerem Frieden führen.

ANREGUNG A:

Versuche, jeden Tag zumindest einem Menschen besonders aufmerksam zuzuhören - ohne den Wunsch, selber zu sprechen, deine Meinung zu sagen oder das Gesagte zu beurteilen. Ermuntere

deinen Gesprächspartner, über sich und seine Gedanken und Gefühle zu sprechen und höre nur aufmerksam zu. Beobachte, wie du dich während und nach dem Gespräch fühlst.

Meinungen

Jeder Mensch hat Meinungen und Ansichten. Eine Meinung ist eine Sichtweise zu einem bestimmten Sachverhalt. Das Problem entsteht dann, wenn man seine Meinung als die einzig richtige betrachtet, wenn man sie als absolute Wahrheit interpretiert. Denn dann neigt man dazu, seine Meinung anderen aufzuzwingen. Meinungen sind veränderlich; sie sind abhängig von Erfahrungen, von neuen Informationen, von Beeinflussungen und damit von anderen Meinungen. Wie können wir von anderen Menschen erwarten, dass sie stets unsere Meinung teilen, wo diese doch ständiger Veränderung unterworfen ist?

ANREGUNG B:

Überlege, wie dein Leben aussehen würde, wenn du fortan jedem Menschen eine eigene Meinung erlaubtest, ohne den Wunsch zu haben, seine Meinung zu ändern. Stelle dir Situationen, Gespräche und Diskussionen in diesem Licht vor.

Werten und Urteilen

Aus dem Vergleich meiner Wahrnehmung des anderen Menschen (seiner Erscheinung, seiner Aussagen, seiner Handlungen) mit meinen Meinungen, Ansichten und Erwartungen entsteht etwas Verhängnisvolles: Wir beurteilen den anderen Menschen, wir bewerten sein Tun, seine Erscheinung, sein Denken. Wir beurteilen ständig, und wir beurteilen nicht nur Menschen, sondern auch alles andere, Situationen, Ereignisse, Entwicklungen - nichts ist wirklich sicher vor unseren Beurteilungen! Durch Bewerten trennt man sich, den Betrachter und seinen Maßstab, vom Objekt der Betrachtung und Beurteilung - das Ergebnis des Ur-Teilens ist Trennung, Teilung. Das Erleben und Erfahren von Einheit - und Yoga bedeutet Einheit! - bedingt jedoch Akzeptieren und Annehmen.

Nimm die jeweilige Situation an, so wie sie ist - und mache das Beste daraus. Überdies kann etwas, worüber man zunächst enttäuscht ist, sich im Handumdrehen in etwas Positives verwandeln - oder auch umgekehrt:

Es war einmal ein Mann, der hatte ein Pferd. Doch eines Tages lief ihm das Pferd davon. Der Mann wurde bedauert: „Dein einziger Besitz ist nun auf und davon. Welch ein unglücklicher Mensch du doch bist.“ Der Mann sagte: „Wer weiß?“

Doch bald schon kam das Pferd zurück und brachte eine ganze Herde mit zurück. Nun hatte der Mann zwanzig Pferde statt nur einem. Alle sagten: „Welch ein glücklicher Mensch du doch bist. Du bist jetzt reich!“ Der Mann sagte: „Wer weiß?“

Der Sohn des Mannes ritt oft aus und da geschah es, dass sein Pferd scheute und ihn abwarf. Der junge Mann zog sich komplizierte Verletzungen zu und konnte für viele Wochen seinem Vater nicht bei der Feldarbeit helfen. „Welch ein harter Schicksalsschlag!“ sagten die Nachbarn. „Die Pferde haben dir kein Glück gebracht“ Der Mann sagte: „Wer weiß?“

Es brach Krieg im Land aus und alle jungen Männer wurden eingezogen, doch den Verletzten konnte man nicht gebrauchen; er blieb zu Hause. Das ganze Dorf beneidete den Mann: Sein Sohn musste nicht in den Krieg. „Wie glücklich du doch bist!“

Der Mann sagte: „Wer weiß?“

ANREGUNG C:

Beobachte dich selbst während einer bestimmten Zeit, etwa einen halben Tag. Ertappe dich selbst beim Urteilen. Stelle dir vor, du hättest dich in der betreffenden Situation eines Urteiles enthalten (natürlich nicht nur verbal, sondern vor allem geistig) - wie hättest du dich dabei gefühlt?

Ahimsa

Aus der Haltung des Mitgefühls entsteht Ahimsa, das Nichtverletzen. Ahimsa ist einer der wichtigsten Begriffe in der Yoga-Philosophie. Mahatma Gandhi bezeichnete Ahimsa als das höchste Gesetz: *ahimsa paramo dharma!* Alles Sein ist miteinander verbunden, voneinander abhängig, teils in offensichtlicher, teils in subtiler Weise. Wenn ich nun – wissentlich oder unwissentlich – einem Teil der Schöpfung Schaden zufüge, so treffe ich am Ende mich selbst. Dies ist auch die tiefere Bedeutung des 5. christlichen Gebotes „Du sollst nicht töten“.

Wir sollten uns der Tatsache bewusst werden, dass wir nicht alleine im Universum, sondern gegenseitig abhängige Zellen des kosmischen Ganzen sind.

Georg Feuerstein

Der Begriff Ahimsa setzt sich zusammen aus a-, das bedeutet Nicht-, und himsa. Unter himsa ist jede Form der Schädigung und des Verletzens zu verstehen, welche vorsätzlich, aber auch durch Achtlosigkeit anderen Lebewesen, unbelebten Gegenständen, aber auch sich selbst gegenüber verursacht wird.

Himsa kann ein weites Spektrum von Formen annehmen:

- ◆ Körperliche Verletzung und Töten von Menschen
- ◆ Verletzung und Töten von Tieren. Das Töten von Tieren für die Ernährung wird auch als zu vermeidendes Himsa betrachtet, sofern es nicht für das Überleben des Menschen unbedingt notwendig ist (beispielsweise in Gegenden, in denen es nicht ausreichend pflanzliche Nahrungsmittel gibt)
- ◆ Zerstören von unbelebten Gegenständen (Vandalismus)
- ◆ Verbale Angriffe, Beschimpfungen und ähnliches
- ◆ Üble Nachrede, Rufschädigung, Mobbing
- ◆ Hass- und Rachegefühle, Verwünschungen, Schadenfreude
- ◆ Es gilt auch als Himsa, andere durch Forderungen und Erwartungen unter Druck zu setzen.
- ◆ Schließlich kann es als eine Form des Himsa betrachtet werden, wenn ich achtlos mit meinem Körper umgehe und seine Gesundheit durch Alkohol, Rauchen oder riskantes Autofahren aufs Spiel setze.

Am schwierigsten lässt sich Ahimsa wohl praktizieren, wenn man tätlich oder verbal angegriffen wird. Aber genau in solchen Situationen können wir die Kraft unserer Ahimsa am besten einerseits messen, andererseits stärken.

Patanjalis Yoga Sutra (PYS 2,35) sagt, dass einem Menschen, der in Ahimsa gefestigt ist, keine Aggression mehr begegnet, denn ein solcher Mensch löst alle Schwingungen negativer oder aggressiver Menschen durch seine Ausstrahlung der Liebe, des Friedens vollständig auf.

ANREGUNG D:

Beobachte dich selbst während einer bestimmten Zeit, etwa einen halben Tag. In welchen Situationen taucht in dir der Impuls auf, jemanden zu verletzen, aggressiv zu reagieren? Beobachte das Entstehen dieses Impulses; erkenne, aus welcher inneren Qualität und Befindlichkeit er entsteht.

Ahimsa zu leben bedeutet mehr als lediglich niemandem Schaden zuzufügen. Es bedeutet, in einem Bewusstsein der Zuwendung, des Anerkennens, der Öffnung zu leben – auch und gerade dann, wenn es schwierig wird. Schließlich führt die Haltung des Ahimsa zu der Erfahrung des Zusammengehörens, des Einsseins und damit zu tiefem Frieden.

Das Gesetz Ahimsa ist nicht nur als das Unterlassen von Verletzen oder Schädigung zu betrachten, sondern als eine geistige Einstellung, in der es kein Verletzen gibt, als eine Haltung aktiver Liebe und

Zuwendung allen Formen und Ausdrücken des Lebens gegenüber. Ahimsa kann als „Zärtlichkeit (oder liebevolles Empfinden) allem Sein gegenüber“ empfunden werden.

„Ahimsa ist wahre Kraft. Die Praxis von Ahimsa entwickelt Liebe. Ahimsa ist ein anderes Wort für Liebe, Ahimsa ist universelle Liebe. Es gibt nur eine Religion, die Religion der Liebe, des Friedens. Es gibt nur eine Botschaft, die Botschaft von Ahimsa. Ahimsa ist eine erhabene Pflicht des Menschen. Wenn du in Ahimsa gefestigt bist, hast du alle Tugenden erreicht. Ahimsa ist der Angelpunkt. Alle Tugenden kreisen um Ahimsa. Ahimsa ist Seelenstärke. Hass schmilzt in der Gegenwart von Liebe. Hass löst sich in der Gegenwart von Ahimsa auf. Es gibt keine größere Kraft als Ahimsa.“

Swami Sivananda



Die Vision des Integralen Yoga

Raja-Yoga I

In der letzten Ausgabe der *YogaVision* haben wir uns einen Überblick über die verschiedenen Aspekte und Dimensionen des Integralen Yoga verschafft – in dieser und in den folgenden Ausgaben werden wir einen tieferen Blick in die Philosophie der verschiedenen Yoga-Wege, aus denen sich der Integrale Yoga zusammensetzt, machen. Wir beginnen mit dem Raja-Yoga.

Das Gedankengut des Raja-Yoga entwickelte sich in den Jahrhunderten direkt vor der Zeitenwende, wenn es auch noch nicht unter diesem Namen bekannt war. Der Begriff „Raja Yoga“ wurde erst zu einem relativ späten Zeitpunkt, etwa im 16. Jahrhundert unserer Zeitrechnung, geprägt. Das Wort Raja bedeutet König. Ebenso wie der König über seine Untertanen herrscht und die Kontrolle über sie hat, so versucht der Raja-Yogi, seinen Geist unter Kontrolle zu bringen.

Wir gehen im allgemeinen davon aus, dass unsere Wahrnehmung der Welt mit der Welt selbst identisch ist. Doch wird es bald klar, dass dem nicht so ist, da verschiedene Menschen die selbe Situation oder den selben Gegenstand sehr unterschiedlich erfahren können: Der Geist des Menschen ist ein komplexer Filter, durch den wir die Welt erfahren. Yoga im allgemeinen und der Raja-Yoga im besonderen ist ein Weg, der diese Einsicht als Grundlage verwendet, um durch ein Beruhigen und Klären unseres Geistes

das Erleben der Welt grundlegend zu verändern. Unser Geist ruft dieses Dasein in Erscheinung, der Geist erschafft unsere Freuden, unsere Leiden und ist verantwortlich für unsere Wahrnehmungen. Folglich muss auch die Lösung unserer Leiden und das Ziel unseres Lebens im rechten Umgang mit unserem Geist gesucht werden.

Raja-Yoga erklärt die geistig-philosophischen Zusammenhänge des Lebens und leitet daraus Lösungswege ab. Neben der Reinigung des Geistes durch ethisch-spirituelle Disziplin sind Meditation, Achtsamkeit und Innenschau die Hauptinstrumente des „königlichen Weges“: Der durch Achtsamkeit und Konzentration geklärte und geschärfte Geist wird zu einem Schlüssel, welcher unsere Wahrnehmungen als Täuschung bzw. Überlagerung der Wirklichkeit erfahren lässt und das Tor zu einer erweiterten und befreienden Ich-Erfahrung öffnet.

Die zwiespältige Natur des Geistes wird durch die Tatsache deutlich, dass es gerade der Geist ist, der je-

ne verhüllenden Schichten erschafft, die unser wahres Selbst verbergen und von unserer Erfahrung fernhalten; trainiert und diszipliniert jedoch ist es gerade wieder der Geist, der uns zur Erkenntnis, zur Befreiung und zur Erleuchtung führt.

Der Geist muss also lernen, sich in einer bestimmten Weise zu bewegen, auf eine bestimmte Weise zu funktionieren. Die philosophisch-spirituelle Grundlage sowie die Techniken für dieses Training finden wir in der Wissenschaft des Raja-Yoga.

Um die wesentlichen Gedankenansätze des Raja-Yoga zu verstehen, müssen wir zunächst einen Blick auf die Samkhya-Philosophie werfen, die die philosophische Grundlage dieses Yoga-Weges bildet.

Die drei Gunas

Ein zentrales Element in der Samkhya-Philosophie ist die Einteilung aller Ausdrücke des manifestierten Kosmos in drei Grundprinzipien, die in stets wechselnder Gewichtung unser gesamtes Sein durchdringen und seinen Ausdruck bestimmen. Diese drei Grundeigenschaften der Natur heißen Gunas:

Sattva ist das Reine, Helle, Harmonische und Klare,

Rajas ist das Unruhige, Leidenschaftliche, zur Veränderung Drängende,

Tamas ist das Unreine, Faule, Trübe, Träge und Schwere.

Die Philosophen auf der ganzen Welt haben es schon vor langer Zeit erkannt: Alles bewegt sich, alles verändert sich. So haben auch die Gunas keinen wirklichen Bestand, da das Prinzip der Veränderung eines der grundlegenden Gesetze des Lebens ist.

So sind wir früh am Morgen, halb benommen vom Schlaf und manchmal mit einer empfindlichen Unlust, aufzustehen, in überwiegend „tamasigem“ Zustand, untertags in Eile oder ärgerlich beim Autofahren eher „rajasig“, und wenn wir abends beim Spaziergehen tief durchatmen können und uns sagen: „Es war doch alles halb so schlimm“, nimmt Sattva überhand.

Die Konstellation der Gunas bestimmt den Geistfilter und damit, wie wir unser Leben und unsere Welt wahrnehmen: In einem deprimierten und schwermütigen Geist ist Tamas dominierend, in Unruhe, Hektik und Ungeduld steht Rajas im Vordergrund und wenn sich der Geist ruhig, klar und ausgeglichen anfühlt, so ist er sattvig.

Die Yogis erkannten auch, dass bestimmte Nahrungsmittel spezifische Auswirkungen auf die in unserem Geist vorherrschende Guna haben und uns ausgeglichen oder unruhig machen können oder ausgesprochen negative Auswirkungen auf den Geist haben.

Sattva ist nicht das Ziel unserer Bemühungen, sondern das Tor, durch das wir zu unserem Ziel gelangen. Alle Yoga-Techniken, nicht nur die des Raja Yoga, sondern auch alle anderen Wege, streben das „Sattvifizieren“ unseres Wesens auf allen Ebenen an. Durch das Vorherrschen von Sattva lüftet sich der Schleier des Nichterkennens, der Verblendung, der uns vom Erfahren und Einswerden mit der höchsten Wahrheit abhält.

Die Zustände des Geistes

Mit der Kenntnis der drei Gunas können wir jetzt die verschiedenen Zustände des Geistes betrachten. Man unterscheidet fünf Zustände, in denen sich unser Geist befinden kann:

1. Mudha, das bedeutet trübe, unklar, verschwommen, benommen. Dies ist eindeutig ein tamasier Zustand, der für niemanden wünschenswert ist. Wenn man den Geist (Chitta, die Geistsubstanz) mit einem See vergleicht, so bedeutet Mudha, dass dieser See ein trüber, schlammiger Tümpel ist.

2. Kshipta ist der Zustand der Unruhe, der einander jagenden Gedanken, der Zerrissenheit, also ein Rajas-Zustand. Der See ist nun vom Wind (den Eindrücken und Sinneswahrnehmungen, den Wünschen und Abneigungen) aufgepeitscht - unruhiges Wasser und hohe Wellen.

3. Vikshipta: Hier wird die Unruhe langsam unter Kontrolle gebracht, die Wellen beruhigen sich, der Wind hat nachgelassen. Unter das Rajas mischt sich allmählich mehr und mehr Sattva.

4. Ekagrata heißt Einpüktigkeit. Der See ist nun spiegelglatt, jede Bewegung ist zum Stillstand gekommen. Wir können die Widerspiegelung des Himmels in der klaren Wasseroberfläche gut erkennen. Während der tamasige Tümpel des Mudha auch still war, aber trübe und schlammig, so ist hier die Stille mit Klarheit und Bewusstheit verbunden. Wir befinden uns in reinem Sattva.

5. Nirodha - das ist das Zum-Stillstand-Kommen, das gleichzeitig ein Vergehen, ein Auflösen ist. Das Wasser ist verschwunden, wir können direkt zum Grunde des Sees gehen und den dort befindlichen Schatz heben, während wir ihn zuvor nur erahnt bzw. gesehen haben. Hier befinden wir uns jenseits der Gunas, in einem Geisteszustand, der die drei Gunas transzendiert.

Raja Yoga sagt, dass aus dem Zustand der Konzentration (Ekagrata), in dem nur noch EIN Gedanke da ist, ein Zustand entsteht, in dem nicht einmal mehr ein leerer Geist vorhanden ist, sondern in dem der Geist als solcher überhaupt verschwunden ist. Diesen Zustand nannte man Nirodha, das Auflösen.

Yogas-chitta-vrtti-nirodhah

In der zweiten Sutra des ersten Abschnittes definiert Patanjali den Begriff „Yoga“, nämlich als jenen Zustand, der sich aus dem vollständigen Auflösen (nirodha) aller Bewegungen (vrtti bedeutet Strudel, Bewegung, Unruhe) in der Geistsubstanz (chitta) ergibt.

Hier begegnen wir dem Grundgedanken des Raja-Yoga, der sich durch das gesamte Werk der Yoga-Sutra zieht: Unsere geistigen Bewegungen, alle Gedanken, Urteile, Hoffnungen, Befürchtungen, Erinnerungen, alle Wünsche und Ängste formen eine Art Schleier, der uns davon abhält, das Licht in unserem Inneren zu erblicken.

Doch suchen die meisten Menschen nicht das Licht, sondern wollen die verhüllenden Schleier färben und duftiger und schöner werden lassen! Allerdings gelangen wir erst, wenn diese Schleier aufgelöst wurden, zu unserem wahren Wesen, ans Licht:

„Dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen“. (PYS 1,3)

Unser wahres Wesen ist NICHT der Geist; es ist dort, wo der Geist nicht hinzugelangen vermag, unser wahres Wesen ist jenseits des Geistes!

Diese beiden Sutras (PYS 1,2 und 1,3) lehren uns, dass jede noch so intensive Gedankentätigkeit uns nicht nur nicht zum Ziel bringt, sondern uns sogar davon entfernt. An-

dererseits aber ist der Geist wieder das Instrument, das uns zum Ziel führt. Patanjali erklärt in seinen weiteren Sutras, was wir in der Praxis tun können, um den Geist in der rechten Weise einzusetzen, um den Geist zu überwinden.

Über die Identifikation

Unser eigentliches Problem ist nicht die Existenz von Körper und Geist, sondern unsere Identifikation mit ihnen. So sagt Patanjali in Sutra 1,4:

„Sonst (in allen anderen Zuständen als Nirodha) identifiziert sich der Sehende mit seinen Wahrnehmungen.“

Das Sich-Verbinden entsteht aus der Tätigkeit des Ego (Ahamkara = "Ich-Macher"). Wegen dieser großen Bedeutung des Ahamkara hat es jeder einzelne Weg des Yoga zum Ziel, das Ego zu entkräften, da mit dem Schwächen des Ahamkara automatisch ein Lösen von Identifikationen einhergeht.

Alle unsere Gedanken und Gefühle, all die „Wellen im Geistsee“, von denen die Sutra 1,2 spricht, sind aus Identifikation, aus der Tätigkeit des Ahamkara entstanden.

So identifizieren wir uns mit

- unserem Körper (dick, alt, klein, groß, Glatze...)
- unserem Geist (Wissen, Gedächtnis, Intelligenz....)
- unserem Geschlecht
- unserer Familie (Partner, Kinder)

- unserem Besitz (Auto, Haus, Kleidung, Schmuck...)
- Macht, Einfluss, Namen und unserem Ruf
- unseren Meinungen über Politik, Religion, Menschen usw.

Es gibt eine relativ einfache Methode, herauszufinden, womit man identifiziert ist: Stelle dir vor, dass ein Mensch, dessen Meinung dir wichtig ist, über etwas, das dich betrifft, etwa deinen Körper, dein Geschlecht, dein Wissen oder deine Meinung, sehr abfällig spricht – oder umgekehrt, sehr positiv spricht. Wenn du im ersten Fall davon betroffen oder beleidigt, im zweiten Fall erfreut bist, so bist du mit der betreffenden Sache identifiziert, sie gehört zu deinem Ichbild. Wenn du andererseits in beiden Fällen, positives oder negatives Urteil, unberührt bleibst, als würde über eine völlig belanglose, dich nicht betreffende Sache gesprochen, so besteht keine Identifikation, dieser Aspekt befindet sich außerhalb deines Egos, deines Ichbildes.

Begreiflicherweise ist ein Mensch umso leichter zu verletzen, mit je mehr Dingen und je intensiver er identifiziert ist. Er wird auch sehr von äußeren Dingen wie von der Meinung anderer abhängig sein. Begreiflich auch, dass dieser Mensch sich nicht wirklich frei und unabhängig fühlen kann und dass auch sein Geist nicht wirklich friedvoll sein wird. Ebenso ist es wahrscheinlich, dass er nicht wirklich tolerant für andere Meinungen und Einstellun-

gen sein wird und damit leicht in Konfrontationen geraten kann.

So kann man verstehen, wie sehr das Prinzip der Identifikationen in unseren Alltag einzudringen und unsere gesamte Lebensqualität zu beeinflussen vermag.

In unserem Zusammenhang des Raja-Yoga ist die bedeutsame Tatsache, dass die identifizierende Funktion des Egos unausweichlich und direkt zur Bildung von neuen Gedankenwellen auf dem Geistsee führt und damit Rajas, Unruhe erzeugt, welche wiederum der Fähigkeit zur Meditation sehr abträglich ist.

Wir haben also die Wahl: Wir können uns mit all den Dingen, die wir zu sein meinen und zu besitzen glauben, identifizieren, damit Gedankenwellen erzeugen und weiterhin Leid und Unrast erfahren, oder wir können – was ein langer und schwieriger Prozess ist – am Lösen unserer Identifikationen arbeiten und erfahren, was wirkliche Freiheit und Freude ist; die Yogis beschrieben eben diese Freiheit, diese Freude als unser wahres, unser eigentliches Wesen.

In der nächsten Ausgabe werden wir mit der Betrachtung des achtfachen Yoga-Weges, des Ashtanga Yoga, auf die Praxis des Raja-Yoga eingehen.

Yoga ist AUCH in den Dingen

von Mag. Jasmin Yasmin



Wie könnte ein yogisch inspirierter Umgang mit DINGEN aussehen?

Lass mich mit einer liebenswerten Geschichte zu diesem Thema beginnen. Sie handelt davon, wie Die Mutter (die spirituelle Gefährtin Sri Aurobindos und Leiterin des Sri Aurobindo Ashrams) eine Runde durch die Gebäude und Betriebe des Ashrams unternimmt:

Eines Tages wurde angekündigt, dass Die Mutter unsere Werkstatt besuchen würde. Natürlich wollten wir alle einen guten Eindruck machen und daher alles in der Werkstatt putzen, ordnen und schön harmonisch aufräumen - wir wurden jedoch nicht mehr ganz fertig. Daher nahmen wir kurz vor Mutters Besuch einfach alles, was noch herumlag, und stopften es in einen großen Wandschrank. So erschien uns das ganze Durcheinander gut versteckt ... dachten wir!

Wenige Minuten später war Die Mutter bereits bei uns. Und obwohl außer dem Inhalt dieses Wandschranks alles wunderbar sauber und in bester Ordnung war, ging sie doch geradewegs und ohne Worte

auf eben diesen Wandschrank zu und öffnete die Türen. Später erzählte sie uns, die DINGE in jenem Schrank hätten sie beim Betreten der Werkstatt sofort zu sich gerufen, und zwar mit den vorwurfsvollen Worten: „Schau, wie achtlos sie uns hier hineingeworfen haben!“ (erzählt von einem Ashrambewohner)

Bei näherer Betrachtung offenbart uns diese kleine Geschichte einige ganz erstaunliche Perspektiven:

1. DINGE sind NICHT einfach „nur Dinge“, leb- und wertlos, sondern auch Dinge haben (ja SIND) ein BEWUSSTSEIN ... auch DINGE sind Brahman ...

Was sollten sie auch sonst sein, wo wir im Yoga doch davon ausgehen, dass ALLES Brahman ist ☺ („BRAHMAN“ = sehr weiter Begriff für das GÖTTLICHE).

2. DINGE haben eine „Stimme“, und auch wenn sie sich vermutlich nicht gleich „hörbar sprechend“ an dich wenden werden (... obwohl ich niemals etwas ganz ausschließe ;-)) ... ist es wohl doch möglich, mit Dingen zu „kommunizieren“ ...

3. Was wünschen sich DINGE? Offenbar dasselbe, das sich ALLE WESSEN wünschen: liebevollen und achtsamen Umgang mit ihnen ... und mit einem Wort: WERTSCHÄTZUNG ...

Klingt das alles reichlich seltsam für dich? Kein Problem!

Lass uns das Thema von einer anderen Warte aus betrachten: „Wie müsste bzw. könnte ein YOGISCHES = BEWUSSTES Umgehen mit DINGEN aussehen?“ Wenn wir nach VOLLKOMMENEM BEWUSSTSEIN streben, nach ERLEUCHTUNG im schönsten und besten Sinne des Wortes, so lohnt es sich, hier eine ganz neue Grundlage zu finden!

Die Menschen in der „westlichen Welt“ besitzen durchschnittlich etwa 30 000 (!) Dinge, und sobald sich diese 30 000 Dinge in deinem „Besitz“ befinden, ist auch dein BEWUSSTSEIN mit diesen 30 000 Dingen ganz konkret VERBUNDEN.

Unter diesen 30 000 Dingen gibt es nun

- Dinge, die du LIEBST
- Dinge, die du BRAUCHST
- und Dinge, die du LIEBST UND BRAUCHST

... und ALLES ANDERE ist (zumindest für DICH!) GERÜMPEL, das dein Leben und dein Bewusstsein „verstopft“. Mit diesem „Gerümpel“ bist du nicht nur verbunden, sondern es BINDET und belastet DICH und „raubt“ dir sogar noch Energie ☹

Was kannst du also tun? Wozu ich dich hier gerne ermuntern möchte,

ist eine Art „Dinge-Fastenkur“ oder „Gerümpel-Diät“. Das Ziel ist eine freie und harmonische LEBENSUMGEBUNG mit nur den Dingen, die du wirklich LIEBST und / oder BRAUCHST und die du BEWUSST um dich bzw. bei dir hast. Müsste doch sehr angenehm sein, oder? ☺

WIE GENAU du eine derartige „Kur“ beginnst, ist ganz und gar eine Frage deiner Kreativität, ein paar Ideen möchte ich dennoch gerne mit dir teilen:

1. Experimentiere damit, dich TÄGLICH von einer bestimmten Anzahl von Dingen aus der Kategorie „Gerümpel“ zu trennen.

2. Als Prozess einer BEWUSSTEN = YOGISCHEN SELBSTERZIEHUNG wirf die Dinge, die du „ausmusterst“, NICHT einfach in die nächste Mülltonne. Überlege dir stattdessen: Für wen könnte dieses Ding (noch) nützlich und wertvoll sein? Und Sorge dafür, dass es in die Hände dieser Menschen gelangt. In der Regel bedeutet dies Spenden oder Verschenken, und oft ist dies ein lästiger und zeitraubender Prozess, bis alles an der richtigen Adresse ist, ☺ ... ABER der erzieherische WERT ist enorm: SINNVOLLES WEITERLEITEN von DINGEN braucht eine Menge Zeit und Energie, sodass du beim NÄCHSTEN ERWERB von Dingen voraussichtlich GLEICH BEWUSSTER entscheidest!

Die Alternative zum sinnvollen Weiterleiten ist achtloses „Wegschmeißen“ mit wenig Lerneffekt und sinn-

losen Beiträgen zu wachsenden Müllbergen ☹

3. Achte sehr darauf, welche Dinge du neu annimmst oder erwirbst: FILTERE SOFORT nach den beiden Kriterien von LIEBEN und / oder BRAUCHEN.

Wenn das Ding in KEINE dieser beiden Kategorien fällt, lass es am besten gleich, wo es ist ... ☺

4. Egal, ob du das „Ziel“, nur mehr Dinge zu „besitzen“, die du LIEBST und/oder BRAUCHST, jemals auch nur annähernd erreichst:

DER WEG IST DAS ZIEL ... und JEDER noch so kleine Schritt in diese Richtung bedeutet bereits MEHR FREIHEIT, MEHR ENERGIE und MEHR BEWUSSTSEIN und damit immer auch gesteigertes WOHLBEFINDEN ...

Probiere es am besten GLEICH HEUTE noch aus! ☺

VIEL ERFOLG und LEICHTIGKEIT wünscht dir Jasmin Yasmin / Purnananda

PS: weitere INSPIRIERENDE Artikel, Texte und Zitate bekommst du im kostenlosen Newsletter YOGINSPIRATION; dafür anmelden kannst du dich auf der Homepage der Akademie für PURNA YOGA / (siehe Kasten)

Je BEWUSSTER du SELBST bist, desto mehr ERKENNST du BEWUSSTSEIN auch in ALLEM um dich herum ☺



Mag. Jasmin Devi Parvathy Yasmin ist Leiterin von Aus- und Weiterbildungen für Yoga-Lehrer/innen.

Web: www.purnayoga.at

E-Mail: yoga@jasminyasmin.com

Tel: 0650-2727108

Akademie für PURNA YOGA

YOGA SADHANA INTENSIV Wien/Mödling 2011 mit Jasmin

Inhalt des Vertiefungsjahres für Yoga-Lehrer/innen sind grundsätzlich ALLE Aspekte des Yoga: primär ist das Jahr FÜR DICH SELBST, zusätzlich wirst du aber natürlich auch sehr vielfältige neue Impulse für deinen Unterricht bekommen. Auf individuelle Wünsche, Interessen und Bedürfnisse gehe ich jederzeit gerne ein!

Ort: Yoga Vidya Zentrum Mödling

Zeit: etwa ein SONNTAG pro Monat (11–17Uhr) ab 6. März 2011
Abschlussretreat Ende November 2011, insgesamt 11 Seminartage

Kosten: 790 € mit FrühbucherInnenbonus bis 31. Jänner 2011

Mehr Infos: yoga@jasminyasmin.com Telefon: 0650 27 27 108

Web: www.yogaweiterbildung.at & www.jasminyasmin.com

Chakra Workshop

von Arjuna P. Nathschläger / Stefan Damm

Svadhithana Chakra (Sakral-Chakra)

Dieses Chakra zeigt seine harmonische Funktion, wenn sich unser Leben und unsere Gefühle wie ein natürliches Fließen anfühlen. Es hat mit Kommunikation mit dem inneren Wesen zu tun, mit dem, was der Körper möchte und braucht und womit er Freude erfährt. Die Fähigkeit der Person, Kinder zu bekommen / zu zeugen ist ebenfalls mit diesem Chakra verbunden.

Seine disharmonische Funktion hat den Ursprung oft in der Pubertät, wenn die Eltern und Lehrer nicht in der Lage waren, den Umgang mit den erwachenden sexuellen Kräften richtig zu vermitteln. Das zweite Chakra ist das Zentrum ursprünglicher Emotionen, sexueller Energien und schöpferischer Kräfte.

Lokalisierung:

Svadhithana liegt nach Satyananda am unteren Ende der Wirbelsäule, am Steißbein; andere Schulen ordnen Svadhithana dem Kreuzbein zu oder lokalisieren es eine Handbreit unterhalb des Nabels.

Element: Wasser - es taucht in der Symbolik als weites Meer unter sternklarem Himmel auf; du kannst dieses Bild in der Meditation verwenden, um Svadhithana zu stärken.

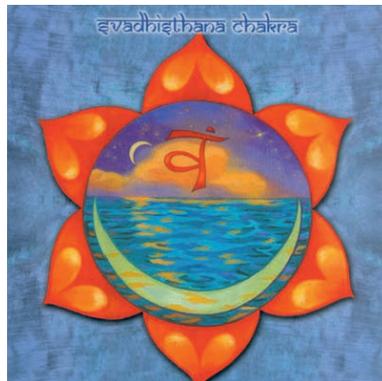
Symbole: Diesem Chakra werden die Farben rot, orange, weiß, aber auch schwarz zugeordnet; es wird als Lotus mit sechs Blütenblättern dargestellt, das Bija-Mantra ist VAM.

Qualitäten: Svadhithana ist jenes Chakra, in dem sich die Sinnlichkeit entfaltet; es ist mit Sexualität, Erotik sowie mit Beziehungen und Eifersucht verbunden. Man sucht Sinnesbefriedigung und Lust in äußeren Dingen. In Svadhithana ruht das

Unbewusste, die tiefverwurzelten Instinkte des Menschen.

In Svadhithana wohnt das Potential der Kreativität, der schöpferischen Lebensenergie und der Begeisterungsfähigkeit.

Entsprechungen: Auf der körperlichen Ebene ist Svadhithana mit dem Urogenitalsystem verbunden und beeinflusst Prostata bzw. Gebärmutter und Va-



gina. Auf der Ebene der Sinnesorgane wird diesem Chakra der Geschmackssinn zugeordnet.

Der Fluss aller Körpersäfte wird von hier beeinflusst: Blut, Lymphe, Schweiß, Verdauungssäfte, Sperma und Urin sowie die Tränen.

Bedeutung: Svadhishtana gilt als die Grundlage der individuellen menschlichen Existenz, es ist mit dem Unbewussten, mit der Ansammlung aller mentalen Eindrücke, den Samskaras, verbunden. Hier wurzelt die menschliche Persönlichkeit mit allen teils unbewussten Wurzeln (Svadhishthana bedeutet wörtlich „Die Wohnstatt des Selbst“). Nach der tantrischen Philosophie ruhen hier sowohl alle animalischen Instinkte als auch das Potential ihrer Überwindung.

Svadhishthana bildet beim Aufstieg der Kundalini-Shakti ein schweres Hindernis, da zahllose Erfahrungen und Karmas freigelegt werden, was zu schmerzhaften Erfahrungen führen kann.

Dieses Chakra steht für die ursprüngliche Lebenslust und die göttliche Schaffenskraft und Kreativität; sie ist der Sitz ungefilterter ursprünglicher Emotionen. Eng verbunden mit der Schaffenskraft ist der Fortpflanzungstrieb, der ja auch mit dem Schaffen von etwas Neuem verbunden ist. Störungen in diesem Chakra können sich durch Krankheiten an den Geschlechtsorganen, aber auch Störungen im sinnlichen Empfinden ä-

bern. Auch eine Über- oder Unterfunktion des Sexualtriebes kann Aufschluss über ein blockiertes Sakralchakra geben. Seelisch macht sich das Ungleichgewicht durch Süchte und Antriebslosigkeit bemerkbar.

Aktiviertes Sakralchakra:

Ein aktiviertes Chakra äußert sich natürlich in einem vitalen, lustvollen Sexualleben, aber nicht nur dort. Menschen, deren Sakralchakra aktiviert ist, können sich beispielsweise voll einer Aufgabe hingeben oder sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen. Das entwickelte Sakralchakra steht nicht nur für das "Zeugen von Kindern", sondern auch für alle anderen Formen des schöpferischen (zeugenden) Handelns: der Kreativität in der Kunst, im Beruf oder beim eigenen Hobby.

Ein ausgeglichenes Sakralchakra befähigt zu einer seelisch-körperlichen Übereinstimmung in der Partnerschaft. Der Mensch vertraut seinen Instinkten und das Umfeld spürt seine Vitalität. Er ruht in sich und hat einen ausgeprägten Familiensinn.

Blockiertes Sakralchakra:

Oft ist der Fluss des Gebens und Nehmens gestört. Das kann sich auf verschiedenste Weise äußern:

Frigidität und Impotenz verweisen auf ein blockiertes Sakralchakra, aber auch Sexsüchte (z. B. Nymphomanie oder deren männliches Pendant "Don Juanismus") können Zeichen eines gestörten Sakralchakra sein.

Körperlich zeigt sich die Störung als Fettleibigkeit (Horten, alles behalten wollen) oder Magersucht (Ablehnung, nichts nehmen wollen).

Emotional wirkt dies bei Menschen, die Probleme haben, Ihre eigenen Gefühle zuzulassen - oder mit denen von anderen Menschen umzugehen. Zwischenmenschlich wirkt die Störung in Form von Vereinsamung und Isolation. Oder in Form eines Verhaltens, das gerne kokettiert, ohne sich wirklich auf andere Menschen einzulassen.

Asanas, die das Svadhishthana-Chakra stärken:



Dreieck



Vorbeuge
im Stehen



Stellung des
Kindes



Kobra



Bogen

Asanas, die Svadhishthana stärken, sind alle Standhaltungen, alle Vorbeugen, und alle Übungen, die auf den Beckenraum, den Kreuzbeinbereich, die Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule wirken. Satyananda empfiehlt besonders die Kobra, die Stellung des Kindes und den Bogen.

Techniken zur Erweckung des Svadhishthana Chakra sind Ashvini Mudra (Kontraktion der Analschließmuskeln) und Vajroli Mudra (Kontraktion im Harnblasenbereich).

In der nächsten Ausgabe:

Das Nabel-Chakra (Manipura)

Eine kleine Geschichte

Die Brunnenfrösche

Einst lebten einige Frösche in einem kleinen Brunnen. Tagaus, tagein lebten sie innerhalb dieser engen Mauern, doch beschwerten sie sich nicht weiter, weil sie ja nichts anderes kannten.



Es war jedoch eine junge Fröschin unter ihnen, die sich schon eine Zeit wunderte, was da oben für ein helles Licht war und die gleißend helle Scheibe, die einmal am Tag für wenige Minuten sichtbar war. Sie sprach mit ihren Eltern und Freunden, aber sie waren kaum interessiert, und die Freunde wollten mit solchen Gedanken in Ruhe gelassen werden.

Am nächsten Morgen in aller Frühe machte sich die Fröschin jedoch auf, um die neue Welt zu erforschen und mit viel Mühe und Anstrengung schaffte sie es schließlich, die steilen Wände des Brunnens empor zu klettern. Oben angekommen, staunte sie über die Weite der Welt.

Aber sie kehrte nicht gleich zurück, sondern begann diese neue Welt zu erkunden und hüpfte über Sand, Steine und Dornen immer weiter, bis sie müde war. Sie fühlte sich unsicher – wäre es nicht leichter und einfacher gewesen, im Brunnen zu bleiben? Aber dann sah sie um sich, ließ die Weite der Welt auf sich wirken und setzte ihren Weg fort.

Noch ein weiterer Hügel, da sah sie es vor sich – das Meer. Wasser, so weit sie sehen konnte, Palmen, Fliegen summten. Die Fröschin hüpfte und freute sich: Wie viel größer und schöner all das hier ist als ihr alter, finsterner und enger Brunnen!

Zurückgekehrt in den alten Brunnen, erzählte sie von ihren Abenteuern und vom Meer. Aber die anderen Frösche wollten nichts davon wissen und verwiesen ihre Erzählungen ins Land der Träume und Phantasien. Sie blieben lieber im Dunkeln, weil sie eben nichts anderes kannten.

Nur ein einziger Frosch glaubte ihr und folgte ihr den mühsamen, langen Weg in die Freiheit, zum Meer und erfuhr mit ihr die Grenzenlosigkeit, die Weite und Größe des Lebens.

Sukadev Bretz



Bhakti-Yoga und die hinduistischen Gottheiten

Gott erscheint in unendlich vielen Formen, während Sein eigentliches, dahinter liegendes Wesen formlos ist. Anders als das Christentum kennt der Hinduismus eine Reihe von göttlichen Gestalten, von denen man, je nach Neigung und Charakter, eine zur Anbetung auswählt – viele Menschen fühlen sich zu einer bestimmten Gottheit wie mit magischer Kraft hingezogen. Diese persönliche, ausgewählte Gottheit wird als Ishta Devata bezeichnet. Dies mag dem Europäer ungewöhnlich oder sogar befremdlich erscheinen, wird aber leichter verständlich sein, wenn man sich bewusst macht, dass Gott oder das Göttliche vielerlei Formen annehmen kann, Formen, in denen sich der Gläubige wiederfindet, die sein Herz ansprechen, Formen, die quasi Schlüssel zu seiner inneren Welt sind. Die Ishta

Devata ist das göttliche Licht, das sich durch unseren Geist, unsere Persönlichkeit widerspiegelt.

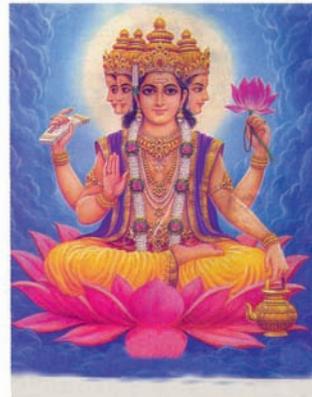
Der Kosmos wird erschaffen, erhalten und dann aufgelöst, was nach der indischen Philosophie einem Tag Brahmās entspricht. Nach einer Ruhephase, der Nacht Brahmās, beginnt der Weltenzyklus von Neuem. Dieser Zyklus dauert 8.640.000.000 Jahre.

Dieser Zyklus des Erschaffens, Erhaltens und Auflösens findet nicht nur in wahrlich astronomischen Zeiträumen statt, sondern auch im „Mikrokosmos“ unseres täglichen Lebens, etwa in Form der Jahreszeiten oder des Tagesablaufes. Die drei Kräfte oder Qualitäten, die in diesen drei Phasen wirksam sind, werden im Hinduismus durch Brahmā, Vishnu und Shiva dargestellt und verehrt.

BRAHMĀ

Brahmā ist der Gott des Erschaffens, ist Gott als Schöpfer. Er wird als reifer, bärtiger und wohlgenährter Mann dargestellt. Er sitzt auf einer Lotusblume und hat vier Gesichter und vier Arme.

In den Händen hält Brahmā die von ihm geschaffenen vier Veden, denn diese enthalten den gesamten Schöpfungsplan, der durch Rishis (Seher) wortgetreu weiter gegeben wurde.



Jede Gottheit im Hinduismus hat ein Reit- und Begleittier; Brahmā reitet auf einem Schwan bzw einer Wildgans (hamsa), die für Reinheit und Unterscheidungskraft steht.

Brahmā entstand aus der formlosen unendlichen Weltenseele Brahman, welche selbst nicht in Erscheinung treten kann – jedoch regt sich in Brahman der Wunsch zu schaffen und sich auszudrücken und die erste Gestalt, die daraus entsteht, ist der Schöpfergott Brahmā.

Die Gefährtin Brahmās ist **Sarasvati**, die schon im Rig-Veda erwähnt wird und damit die älteste hinduistische Göttin ist. Sie ist die Göttin der Weisheit, des Intellekts, der Musik, Gelehrsamkeit, Sprache und Poesie. Sie gilt als Verkörperung der Reinheit und Transzendenz.



In ihren vier Händen hält sie die Vina, ein Saiteninstrument, eine Japa

Mala sowie ein Palmblatt-Buch, das sie als Erfinderin der Sanskritsprache und der Devanagari-Schrift ausweist. Ihr Reittier ist der Pfau (mayura), der in Indien als Symbol der Transzendenz und Vollkommenheit gilt. Sarasvati wird auch oft auf einem Lotos sitzend dargestellt. Der Name Sarasvati bedeutet „Die Redegewandte“, deren Worte wie Wasser (saras) elegant strömen. Sarasvati wird durch die andächtige Rezitation des Mantras „Om Aīm Sarasvatyai Namaha“ verehrt.

Brahmās zweite Frau ist **Gayatri**, die Personifikation des berühmten Gayatri-Mantras.



Brahma wollte mit seiner Frau Sarasvati die Welt und die Menschen erschaffen. Doch die kluge Sarasvati sah das Elend der vielen Menschen voraus, sah die Kriege und zahllosen Streitigkeiten und wie sich die Menschen in der Materie verlieren würden. Sie sagte, sie wolle daran nicht

mitwirken. So fragte Brahma seine zweite Frau, Gayatri, ob sie ihm helfen wollte, die Welt zu erschaffen. Sie zögerte ebenfalls, sagte dann aber unter einer Bedingung zu: Sie würde mithelfen, wenn für die Menschen ein einfacher und gangbarer Weg geschaffen würde, zur Befreiung zu finden. So wurde die Welt

und die Menschen geschaffen, und sie erhielten einen Weg zur Freiheit: Man sagt, durch das hingebungsvolle und andächtige Rezitieren des Gayatri-Mantras könne der Mensch Verwirklichung erreichen, und so wird dieses heiligste aller Mantras noch heute in vielen indischen Familien täglich rezitiert:

DAS GAYATRI-MANTRA
OM Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat

*„O Gott, der du das Universum geschaffen hast und anbetungswürdig bist!
Lass uns über Dich meditieren, bis unser Geist ganz von Deinem Licht erfüllt ist!“*



BUCHTIPP: Yoga verändert das Leben!

Stephan Hofinger schafft es mit wenigen Worten auszudrücken, worum es bei Yoga wirklich geht. "Yoga verändert das Leben" ist kein übliches Übungsbuch, sondern will inspirieren und locken, Yoga in seiner ganzen Fülle zu entdecken.

Herausragend ist dieses Buch, weil es in seiner Kürze besticht, trotzdem tiefgehend informiert und gleichzeitig beim Lesen Entspannung und Ruhe vermittelt.

Dazu tragen auch die wunderschönen meditativen Bilder des Autors bei, die Raum schaffen, um der Botschaft des Textes nachspüren zu können. Ein ideales Geschenkbuch für Yogi(ni)s und solche, die es noch werden wollen.

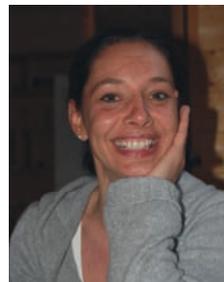


ISBN 978-3-200-01799-3, € 18.- (Buchhandel / Amazon)

Neues aus der Yoga-Akademie

Verstärkung im Organisations-Team der YAA

Seit 1. Oktober 2010 wird das Team der Yoga-Akademie durch Hermi Wagner verstärkt. Hermi aus Edlitz, NÖ ist Yoga-Lehrerin und hat langjährige Erfahrung im Organisations- und Planungsbereich. Sie wird unseren Ausbildungsleiter/innen und der Geschäftsleitung organisatorische Unterstützung geben.



Gleichzeitig verabschieden wir uns von Karin Neumayer mit einem Dankeschön für ihr Mitwirken in der Yoga-Akademie.

Neue Ausbildungen in Wels und St. Pölten

Ab Herbst 2011 wird es auch in Oberösterreich Yogalehrer-Ausbildungen geben, und zwar im Schloss Puchberg in Wels.



Gleichzeitig werden unsere Ausbildungen in Niederösterreich von Gaming nach St. Pölten verlegt.

Damit veranstaltet die Yoga-Akademie Yogalehrer-Ausbildungen bereits in 7 Ausbildungszentren in Österreich: In Wien, Graz, Wels, St. Pölten, Eberstein, Bad Aussee und Dechantenkirchen (Yoga-Park).



Kurse der Yoga-Akademie jetzt auch im Murtal

Schon seit längerem gibt es die Möglichkeit, im Bezirk Murau bei Ingrid Lick-Damm Kurse für klassisches Anfänger-Yoga sowie Yoga speziell für den Rücken zu machen.

Jetzt tritt Ingrid mit hochwertigen Yoga-Kursen als Kooperationspartnerin der Yoga-Akademie auf und kommt auf Absprache auch vor Ort zu Kursen oder Workshops. Wir wünschen Ingrid viel Erfolg und Freude mit „Yoga im Murtal“!



Kontakt: Tel. 0664-926 8489
e-mail: yoga.murau@gmail.com

Yoga-Aktion der „Kleinen Zeitung“

Die Kleine Zeitung startet in Kooperation mit der Yoga-Akademie Austria eine Aktion zum Kennenlernen von Yoga: Es werden im Februar 2011 in der gesamten Steiermark und in Kärnten eine große Zahl von Yoga-Kursen zu besonders günstigen Preisen ausgeschrieben. Da die Yoga-Akademie über Kontakte zu über 500 Yogalehrern in ganz Österreich verfügt, ist ein Koordinieren dieser Aktion, die großteils in den JUFA-Gästehäusern stattfinden wird, möglich. Wir freuen uns, dass wir auf diese Weise mithelfen können, Yoga weiter zu verbreiten!

DIE BESONDERE YOGA-EINHEIT

von Ursula Kaiser

Seit 1997 bin ich als Yogalehrerin tätig. Im März 2009 kam eine Begleiterin der Lebenshilfe mit der Frage auf mich zu, ob ich den geistig / körperlich beeinträchtigten Menschen eine Yoga-Einheit anbieten möchte. Nach einem Vorgespräch über die Bedürfnisse der einzelnen TeilnehmerInnen begann eine großartige Erfahrung.

Die Anfangsphase war für mich eine Herausforderung. Obwohl ich einige der BewohnerInnen des Lebenshilfe-Wohnhauses schon jahrelang von kurzen Begegnungen im Ort kenne, gingen mir viele Fragen durch den Kopf. Soll ich die Übungen eher für Kinder oder Erwachsene auswählen? Werden die Menschen mich verstehen? Welche Asanas und wie?? Viele, viele Fragen... und keine Antwort! Doch die sollte ich bald bekommen.



Ich bereitete schließlich drei Abläufe für unterschiedliche Altersstufen vor und entdeckte bei der ersten Einheit, dass es eine Mischung von allem war, was gebraucht wird.

Ich war berührt. Von der Offenheit der TeilnehmerInnen und dem Vertrauen, mit dem sie mir begegneten.

Eine sonst übliche verbale Rückmeldung bekomme ich von den Damen und Herren zwischen 25 und 70 Jahren nicht, doch das gleichbleibende Interesse und die steigende Teilnehmerzahl bestätigen die Freude am Yoga.

Meist begleitet uns eine sanfte Hintergrundmusik durch die Yogastunde. Die Entspannungsphasen mit Geschichten oder mit Lichtvorstellungen werden von allen TeilnehmerInnen sehr gerne angenommen. Auch Frau

G. die sich sehr schwer tut mit Entspannung, lässt sich mehr und mehr auf Ruhe und Stille ein.

Ich stellte fest, wie wichtig es ist, mich immer wieder neu auf die momentane Stimmung jeder einzelnen Person einzustellen.

Die Wahrnehmungen von Berührungen sind sehr unterschiedlich. Während Herr S., der ein starkes Körperbewusstsein hat und die verbalen Anleitungen der Asanas problemlos umsetzt, braucht Herr G. viel mehr Unterstützung und mag es besonders gerne, wenn ich zu ihm hingehe und ihn berühre. Frau W. wiederum kommt von sich aus immer wieder auf mich zu und verschenkt eine Berührung oder möchte, dass ich eine Asana mit ihr mache.

Die TeilnehmerInnen machen im Spüren der eigenen körperlichen Wahrnehmung, sowie im Spüren der Grenzen anderer Menschen in der nun etwas mehr als ein-jährigen Yogapraxis eine große Entwicklung.

Es ist eine Freude für mich zu beobachten, dass ich mittlerweile eine „externe“ Bezugsperson für die Damen und Herren der Lebenshilfe geworden bin, die die regelmäßige Aktivität außerhalb ihres alltäglichen Umfeldes genießen.

Selbst wenn es keine bewusste Motivation für sie gibt, Yoga zu machen, (wie z.B. mehr Beweglichkeit, Ruhe und Entspannung) spüren die TeilnehmerInnen die positiven körperlichen Veränderungen und die gute und ruhige Energie, die in den Yogaeinheiten entsteht.

Es ist ein großes Geschenk für mich, diese wunderbaren Erfahrungen mit den besonderen Menschen machen zu dürfen.

Ursula Kaiser
ursula@yoga-zeit.at
www.yoga-zeit.at
0664 87 46 496



Von den Aus- und Weiterbildungen

Yogalehrer-Ausbildung im Yoga-Park

Ein Bericht von DI Gundula Kara Schatz

Zu meiner ersten praktischen Berührung mit Yoga kam ich nach meiner Scheidung, als ich einen dreiwöchigen Ayurveda-Aufenthalt in Kerala, Südindien, verbrachte. Schon nach wenigen Tagen spürte ich: „Ja, das ist so richtig das Meine“. In kürzester Zeit gewöhnte sich mein Körper an die für uns „Westler“ so ungewohnten Bewegungen und Stellungen. Die Philosophie des Yoga erschien mir ohnehin so, als hätte ich mir das immer schon so vorgestellt. Kurzum, ich fühlte mich sofort zu Hause und war mir sicher, diesen Weg weiter gehen zu wollen.

Doch dann, zurück in Österreich, kam bald die Ernüchterung. Denn was ich hier unter dem Titel „Yoga“ zumeist vorfand, waren bessere Gymnastikstunden mit ein wenig indischen Begriffen ausgeschmückt. So kam es, dass meine anfängliche Yoga-Begeisterung bald wieder verflog. Doch so ganz schien mich der Wunsch, Yoga zu lernen, nicht mehr verlassen zu haben, denn als ich vor einem Jahr eine berufliche Auszeit nahm und diese unter anderem dazu nutzen wollte, mich weiterzubilden, war sofort der Gedanke da, ich könnte doch eine Yogalehrer-



Ausbildung machen. Wohl eher untypischerweise dachte ich dabei nicht daran, einmal selbst Yoga unterrichten zu wollen, sondern diese Idee stammte vielmehr aus meinem Wunsch, Yoga doch einmal so richtig und ganz zu lernen, um meine eigene Praxis selbst gestalten zu können und allzeit und jederorts unabhängig von dem vorhandenen Yoga-Angebot zu sein.

Ich machte mich also an die Recherche, wo ich eine solche Ausbildung belegen konnte. Und es dauerte nicht sehr lange, da stieß ich auf die Website der Yoga-Akademie. Ich kann nicht mehr genau sagen, was es war – wohl eine Mischung aus dem wunderbaren Ort, dem stimmigen Zeitplan und der sehr yogisch anmutenden Aufmachung - doch für mich stand sofort fest – ja, das ist es – da will ich meine Yogalehrer-Ausbildung machen.

Ein paar Telefonate und Emails mit Arjuna und schon wenige Wochen später fand ich mich mit 11 anderen Yogalehrer-Aspiranten in dem idyllisch gelegenen Yoga-Park am Wechsel zwischen Wien und Graz ein. In der Vorstellungsrunde bemerkte ich, dass ich die einzige war,

die noch so gut wie keine Yoga-Erfahrung hatte – alle anderen beschäftigten sich schon seit einigen Jahren mehr oder weniger intensiv mit Yoga. Meine anfängliche Unsicherheit, nicht mitzukommen, wich jedoch bald einer großen Begeisterung, die alle Bedenken wegfegte. Denn was ich hier, unter der liebevollen und verständigen Leitung von Arjuna, kennen lernen durfte, war um Welten mehr als ich mir in meinen kühnsten Yoga-Träumen erwartete.

Der integrale Yoga nach der Tradition von Swami Sivananda, wie wir ihn hier in der Yoga-Akademie vermittelt bekamen, war nicht mehr und nicht weniger als eine ganzheitliche, alle Ebenen des Menschseins ansprechende, umfassende Lebensphilosophie, die das Schönste und Edelste war, was mir in meinem Leben je begegnete. Und ich beschäftigte mich immerhin seit 20 Jahren ziemlich intensiv mit Spiritualität und vielen verschiedenen Weisheitslehren. Sie alle waren wunderbar und jede hatte ihre ganz eigene Besonderheit. Doch keine vermochte mich mehr als einige Monate zu fesseln. Doch hier, das war mir schon nach dem ersten Ausbildungs-Wochenende klar, verhielt es sich grundsätzlich anders. Denn Yoga war nicht etwas vom Leben abgewandtes, für das man ein Einsiedler-Dasein führen musste, im Gegenteil, es entfaltet seine besondere Wirkung erst recht, wenn wir es in jeden Lebensbereich integrieren, jede Si-

tuation, der wir begegnen, aus dem Blickwinkel der yogischen Philosophie betrachten.

Zwischenzeitlich habe ich und wir alle, die Abschlussprüfung erfolgreich bestanden, dank der einfühlsamen und zugleich lehrreichen Schulung von Arjuna, die jede und jeden in seiner ganz besonderen Eigenheit und Begabung erkannte, förderte und zur Blüte brachte. Und ich gebe zu – ich hätte mir nie träumen lassen, dass wir in so kurzer Zeit, dauerte die gesamte Ausbildung doch weniger als ein halbes Jahr, alle zu derartig herausragenden Leistungen befähigt werden konnten bzw. uns selbst befähigten. In einer Mischung aus Intensität und verständnisvoller Unterstützung wurden wir durch die Führung Arjunas und die starke und liebevolle Gruppenenergie zu hingebungsvollen Yogalehrern, die nun ihrerseits die Inspiration und heilende Kraft, die sie durch Yoga erfahren durften, auch anderen Menschen weitergeben können. Auf dass viele Menschen diesen wunderbaren göttlichen Weg beschreiten können!

OM Shanti
Kara

DI Gundula Kara Schatz ist Gründerin und Leiterin der Waldzell-Schule des Lebens.
www.waldzell.org

Yogalehrer-Ausbildung bei Jasmin

Ein Bericht von Rosmarie Gita Mitschanek

Ich erinnere mich noch, dass ich am ersten Samstag sehr nervös und voller Zweifel nach Fernitz fuhr; und ich erinnere mich auch an das erste gemeinsame „OM“ zu Beginn dieser



Stunde, das mich fast „umgeworfen“ hat, so intensiv und voller Wohltat habe ich es empfunden (ich war damals in einer „Mantra – Singgruppe“, was mein Leben ungemein bereicherte). Ich wurde von Anfang an sehr liebevoll von der Gruppe aufgenommen und ich hatte bei jeder Einheit das Gefühl hier willkommen, ja vielmehr hier zu Hause zu sein – danke an dieser Stelle an alle!

Die Ausbildung selbst, habe ich als „REINSTEN SEGEN“ für mein Leben empfunden – ein herzliches Danke an dieser Stelle an Jasmin.

Die Ausbildung

In der Ausbildung fand ich genau das, was ich gesucht hatte:

☺ Antworten auf viele Frage, die mir bis jetzt niemand beantwortet hatte – viele „Sinnfragen“ wurden geklärt und ich bekam wieder Zugang zur „Quelle, zu Gott und zu meinem Ursprung“.

☺ Ich lernte zu spüren, welche positive Veränderungen Atem- und Körperübungen bringen können und wie intensiv „alle Körper“ (physisch, geistig, emotional,.....)

zusammenhängen - wie hier ganz wunderbar „Wechselwirkungen“ entstehen dürfen und sogar bewusst eingesetzt werden können;

☺ meine Ernährung wurde bewusster und gesünder – ich wurde „Vegetarierin“ und mittlerweile habe ich auch die vielfältigen Wirkungen der „Green Smoothies“ erfahren;

☺ ich öffnete mich der „Stille“ und der wunderbaren Wirkungen der Meditation;

☺das, was ich für mich aus der Ausbildung mitnehmen durfte, war so umfangreich und vielfältig, dass es Seiten füllen würde....;

☺ Ich habe vor allem mit Demut erkennen dürfen, dass ich erst am Anfang meines Weges stehe – nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“....

☺ ...und ich habe erkannt, dass es um ein ständiges „SICH BEMÜHEN“ geht – man darf nicht müde werden in seinem Streben, noch in seiner Suche oder seinen Aufgaben – nur dann kann einem „reicher Segen“ zuteil werden....

Mein Leben heute

Dank Yoga habe ich eine andere Sichtweise des Lebens erlangt:

☉ alles ist dem ständigen Wechsel und ständiger Veränderung unterworfen, was mir erlaubt, die Dinge entspannter zu betrachten und anzugehen;

☉ durch Yoga kann ich mein Leben „entschleunigen“, trotz vielfältiger und oft übermäßiger Aufgaben und Anforderungen;

☉ „Einsichten und Wahrheiten“ können und dürfen sich im Zuge des „Bewusstwerdens“ ebenfalls ändern oder wunderbare Ergänzungen erfahren;

☉ Wir sind „alle eins und untrennbar miteinander verbunden“ – dementsprechend sollte der Umgang miteinander sein; dementsprechend sollte man auch „Wahrheiten des anderen“ achten und respektieren und „Liebe“ sollte immer das „GEBOT DER STUNDE“ sein;

☉ Yoga lässt mich „erahnen und manchmal auch ansatzweise erspüren“ wer ich wirklich bin – ein wunderbares Gefühl.....

Der Unterricht

Im Zuge meiner Ausbildung habe ich dann auch meine „Liebe zum Unterrichten“ entdeckt. Ich leite heute einige Yogagruppen, was mir unsagbare Freude bereitet. Ich hoffe, dass ich viele Menschen mit meiner „Botschaft Yoga“ erreichen und begeistern kann und dass ich einen Teil dieser „Liebe und Hingabe“ weitergeben kann, die ich von Jasmin erfahren durfte - danke.

OM TAT SAT OM

Rosmarie GITA

Yoga-Wochenende mit Gauri - ENJOY YOGA!

An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit, Yoga intensiv zu erleben, in all seinen Facetten. Wir tauchen ein in Theorie (Do it, feel it, be it – Yoga im Alltag) und fließen im Rhythmus unserer Atmung durch verschiedenste Yogastunden.

Zeit: Fr, 4.3.2011 / 16 Uhr – So, 6.3.2011 / 13 Uhr

Ort: Bio-Landhaus Arche, Eberstein, Kärnten

Kosten: € 149,- zzgl. Nächtigung / Verpflegung (ca € 100,-)

Anmeldung / Info: Sabine Gauri Borse, tel 0699-11081550;
sabi@cohibar.at



Yogalehrertag zum Thema „Nuad und Partnerübungen im Yoga-Kurs“

Am 3.10.2010 fand in der Waldorfschule Graz der 8. Yogalehrertag der Yoga-Akademie statt. Die Nuad-Expertin Petra Sumser aus Wien führte die Gruppe durch eine Vielfalt von möglichen Partnerübungen und Vertiefungen der verschiedenen Asanas. Anschließend gab es einen klassischen Satsang mit geführter Meditation, Kirtan-Singen und einem kurzen Philosophie-Vortrag.



Partnerübungen in der Gruppe ...



Dehnungs- und Dreh-Übungen



... und zum Abschluss eine kleine Vorführung aus dem Acro-Yoga....

Die Yogalehrer-Ausbildungen

Die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind nicht nur für Menschen geeignet, die professionell haupt- oder nebenberuflich Yoga unterrichten oder ihre eigene berufliche Tätigkeit mit Yoga-Unterricht ergänzen wollen, sondern auch für Personen, die primär an der eigenen Entwicklung arbeiten möchten.

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den/die Teilnehmer/in über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung“ führen. Der Ausbildung liegt ein gründlich gereiftes Konzept zugrunde, das alle Einzelaspekte der umfassenden Yoga-Schulung sorgfältig aufeinander abstimmt und so innerhalb eines relativ kompakten Zeitraumes zu erstaunlichen Ergebnissen führt. Studium, Praktizieren und Lehren gehen Hand in Hand. Die Arbeit in den Ausbildungseinheiten wird durch eigenständiges Üben, Unterrichten und Studium ergänzt und vertieft.

Die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria wurden durch die European Yoga-Alliance (EYA) zertifiziert.



Nach positiv abgeschlossener Ausbildung kann die/der Yoga-Lehrer/in selbstständig Yoga-Kurse anbieten oder bei Yoga-Kurs-Anbietern (Yoga-Zentren, Gesundheitsinstitute, VHS...) mitarbeiten. Yoga-Techniken und -Gedanken können auch bei Seminaren anderer Richtungen sinnvoll eingesetzt werden, ebenso in Schulen und Kindergärten, in Rehabilitationskliniken, Jugendgruppen, Seniorenheimen uvm.

Information zu den Ausbildungen

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer Ausbildung zum/zur Yoga-Lehrer/in hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung gibt.

Informations-Treffen: Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest ein Info-Treffen, bei dem du die / den Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen kannst.

Vorbereitungs-Wochenende: Für ein besonders tiefgehendes Kennenlernen und Vorbereiten auf die Ausbildung empfehlen wir die Vorbereitungs-Wochenenden im Yoga-Park (nächste Termine: 17.6. – 19.6.2011 und 5.8. – 7.8.2011)

Kontakt: Martina Ringhofer --> office@yogaakademie-austria.com
--> 0664-768 8565

Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, bietet die Yoga-Akademie 3 Ausbildungskonzepte an:

Konzept 1: Es finden halbtägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt 25 - 35 Mal. Zusätzlich gibt es zumindest ein 3-tägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten. Diese Form der Ausbildung dauert 2 Semester; Lehrgänge beginnen jeweils im September und im Februar in Wien und Graz sowie im September in St. Pölten.

Konzept 2: Intensiv-Ausbildung (4 ganze Wochen und ein langes Wochenende über insges. 5 Monate): Derzeit sind keine Ausbildungen geplant.

Konzept 3: Diese Form der Ausbildung wird in mehreren Seminarhäusern in weiten Teilen Österreichs angeboten: Es findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Diese Form ermöglicht sowohl ein intensives Erleben des Yoga während des Ausbildungswochenendes als auch ein Verarbeiten der Eindrücke und Üben zwischen den Ausbildungseinheiten. Zudem lässt sich diese Ausbildung besonders gut mit Familie und Beruf vereinbaren.



Bio-Landhaus „ARCHE“
bei Eberstein in Kärnten



Schloss Puchberg in Wels, OÖ



Seminarhaus „YOGA-PARK“
im steirischen Wechselgebiet



JUFA-Gästehaus in
Bad Aussee, Stmk

DIE NÄCHSTEN AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

Beginn: Frühjahr 2011

Wien: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 17.2.2011 / Konzept 1
Zeit: Donnerstag, 16.30 – 21.30 Uhr
Info-Tage: 4.11.2010 und 13.1.2011, jeweils 18 – 21 Uhr
Ort: Seminarhaus Wien-West, 1120 Wien
Leitung: Mag. Christine Stiessel

Graz: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 11.2.2011 / Konzept 1
Zeit: Freitag, 15.00 – 21.00 Uhr
Info-Tage: 21.11.2010 und 16.1.2011, jeweils 11 - 14 Uhr
Ort: Raum Graz
Leitung: Mag. Jasmin Yasmin

Yoga-Park: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 25.3.2011 / Konzept 3
Zeit: Freitag 16 Uhr – Sonntag 16 Uhr (10 x; Termine siehe Website)
Info-Tag: 29.1.2011, 14 Uhr
Ort: Seminarhaus Yoga-Park, 8241 Dechantskirchen
Leitung: Arjuna

Beginn Herbst 2011

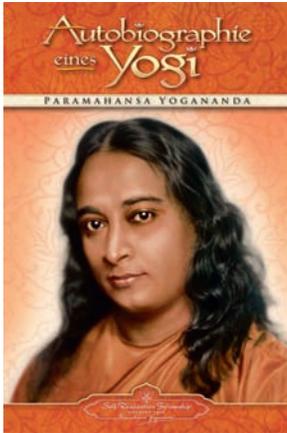
Wien: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten (Konzept 1)
St. Pölten, NÖ: 22 wöchentliche Ausbildungseinheiten (Konzept 1)
Graz, Stmk: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten (Konzept 1)
Bad Aussee, Stmk: 10 Wochenenden / eines je Monat (Konzept 3)
Wels, OÖ: 10 Wochenenden / eines je Monat (Konzept 3)
Eberstein, Kärnten: 10 Wochenenden / eines je Monat (Konzept 3)

Info-Tage für die Herbst-Ausbildungen sind derzeit in Planung; Updates siehe Website www.yogaakademie-austria.com.

Für ausführliche Information zu den Ausbildungen kannst du die umfassende Info-Mappe anfordern:

office@yogaakademie-austria.com oder tel 0664-7688565.

Bücher-Ecke



Taschenbuch, 668 Seiten;
ISBN 3-426-86000-7

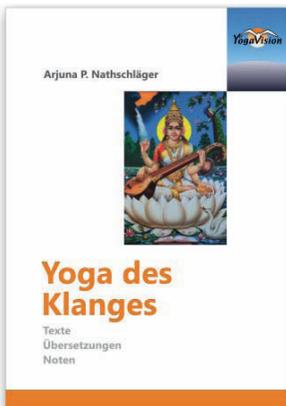
erhältlich im Buchhandel

Autobiographie eines Yogi

Paramahansa Yogananda

Paramahansa Yogananda folgte im Jahre 1920 einer Vision und ging als erster indischer Yogi in den Westen, um Yoga und östliche Spiritualität zu lehren.

Dieses Buch ist der Bericht seines Lebens, das von Liebe, Weisheit und dem Wunsch, anderen zu dienen, durchdrungen war. In lebendigen Bildern schildert Yogananda seine außergewöhnliche Jugend, die Begegnungen mit Meistern und geheimnisvolle Erlebnisse. Yoganandas Leben klingt wie ein einziges großes Wunder. Wenn wir dieses Buch lesen, werden wir jedoch verstehen, dass sich hinter den Wundern nichts anderes verbirgt als die Umsetzung kosmischer Gesetzmäßigkeiten.



Taschenbuch,
182 Seiten, € 15,-

Bestellungen:

office@yogaakademie-
austria.com

Yoga des Klanges

Arjuna P. Nathschläger

Kirtan-Singen ist wahrscheinlich die schönste und erhebendste Form, Yoga zu praktizieren, denn auf wahrlich spielerische Weise wird der Astralkörper gereinigt. Mantra-Rezitation ist der „Yoga des Klanges“, der durch das gezielte Einsetzen der Klang-Energie tief liegende Veränderungen im Astralkörper bewirkt. Beides sind wichtige Techniken im Integralen Yoga – erst durch die Öffnung des Herzens und die Reinigungskraft der Mantras wird die Wirkung der Asanas, Pranayamas und der Meditation zur Blüte gebracht!

Dieses Buch enthält eine umfassende Einführung in Bhakti-Yoga, in Kirtan-Gesang und Mantra-Rezitation. Es folgen Texte, Übersetzungen und Noten der schönsten Kirtan-Lieder sowie Texte der wirksamsten Mantras.

Infos aus der Yoga-Welt

Sylvie Katharina Paluselli, Graz,

Nach sehr langer und intensiver Zeit des Übens hat mich eine mächtige Welle der Einheit und Harmonie berührt. Yoga ist für mich Meditation in Bewegung geworden, die mich unendliche Weite und neue Räume im Körper immer wieder aufs Neue spüren lässt. In meinen Kursen möchte ich dich einladen, Weite im Körper, im Geist und in der Seele entstehen zu lassen.

In einigen Kursen verbinde ich die Lebensfreude (Tanz) mit Yoga. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und Ausdruck deiner Emotionen.

www.poweryoga.at, poweryoga@gmx.at,

Tel. 0650/7115838



Yogazentrum Am Ökopark, Hartberg

Der Ökopark Hartberg bietet die Möglichkeit, in einer besonderen Umgebung Yoga an zu bieten. Das fördernde und innovative Konzept des Ökoparks bietet optimale Rahmenbedingungen. Zusammen mit dem Zentrum für Ganzheitliche Medizin, geleitet von Dr. Claudia Furian (FÄ für Innere Medizin, Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin, Ernährungsberatung Tel.: 03332/61314), ergeben sich neue Möglichkeiten, Medizin, Körperarbeit und Entspannung miteinander zu verbinden.

Dipl.-Päd. Gabriela Glettler

Yoga for body, soul & spirit

Hatha Yoga, Hormonyoga, Businessyoga,

Kinderyoga, Osteoporose-Yoga, Yoga bei Stress und

Burnout

Yogazentrum Am Ökopark

8230 Hartberg

Tel. +43(0)664/53 26 528

[gabriela.glettler\(at\)aon.at](mailto:gabriela.glettler(at)aon.at)

www.gabrielaglettler.at



Yoga-Reisen für Körper, Geist und Seele!

Freie Zeit ist ein wertvolles Gut in unserer schnellen Zeit.

Diese freie Zeit sinnvoll, heilsam und nährend für sich zu gestalten, stellt eine der großen Herausforderungen unserer Gesellschaft dar. Ein Wochenende oder eine Woche Auszeit nehmen - das ist eine Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen, um nach Innen zu schauen, nachhaltige Erholung zu erfahren und die Energiespeicher aufzufüllen.

In Zusammenarbeit mit Travel&Soul sind für das Jahr 2011 drei Reisen entstanden, die ganzheitliche Erholung, Entspannung, Energietanken und auch Abenteuer garantieren!



Wüstentrekking in Marokko, 11. - 18. Februar 2011

mit Ursula Kaiser

8 Tage Stille, Abenteuer und Yoga – Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele.

Reisepreis: 990,- Euro (exkl. Flug)

Tägl. Yoga & Meditation: 125,- für 6 Einheiten



Yoga und Tanz am Klopeinersee, 27.– 29. Mai 2011

mit Ursula Kaiser & Mirijam Bräuer

Ein Wohlfühlwochenende mit Yoga, Tanz und Meditation im 4-Sterne Hotel Amerika-Holzer!

Reisepreis 342,- Euro (DZ, HP, Seminar)



Yoga und Tanz im Waldviertel, 19. – 21. August 2011

mit Ursula Kaiser & Mirijam Bräuer

Sommerliche Kräfte tanken mit Yoga und Tanz und einem herrlichen Schwimmteich im Seminarzentrum Rosenhof!

Gesamtpreis 378,- Euro (DZ, VP, Seminar)



Anfragen und nähere Informationen:

Ursula Kaiser: 0664 8746496, ursula@yoga-zeit.at, www.yogazeit.at

Und unter www.travelandsoul.at

YOGATEACHER SPECIAL

Diese Rubrik ist den Yogalehrerinnen und Yogalehrern in Österreich gewidmet und stellt Weiterbildungs- und andere Services der Yoga-Akademie speziell für Yogalehrer/innen vor.

Kontakt für Information und Anmeldung:

office@yogaakademie-austria.com / 0664-768 8565

Teacher Workshops

Ab März finden die Yogalehrer-Tage in Form von Teacher Workshops statt; sie dauern einen ganzen Tag und erlauben ein tieferes Behandeln des Workshop-Themas und bieten gleichzeitig Raum zum Austausch zwischen den Teilnehmern.

Die Termine und Themen:

Lehrertag	Ort	Thema
So, 23.01.2011 14 – 20 Uhr	Waldorfschule Graz	Yoga leben - YogaLeben nutzt 7 Prinzipien als Brücke zwischen Matte und Alltag. Wir besprechen diese Prinzipien und setzen sie in Asanas und Meditation praktisch um. Kostenbeitrag: € 50,-. Mit Dr. Gilda Wüst

Workshop	Ort	Thema
So, 13.3.2011 10 - 17 Uhr	Waldorfschule Graz	Yoga von Kopf bis Fuß. Mit Berücksichtigung der Prinzipien der Spiraldynamik. Mit Mag. Jasmin Yasmin
Sa, 30.4.2011 9 – 18 Uhr	Yoga-Park	Yoga für Schwangere als Vorbereitung auf die Geburt und das Elternsein: Geburt und Frauenkraft - welche Kräfte wirken bei der Geburt? Wie kann man sie Schwangeren zugänglich machen? Aufspüren von Kraftquellen und Umgang mit Energiefeldern - Übungen fürs Einlassen und Geschehenlassen – Wie kann der Partner in die Vorbereitung mit einbezogen werden? Mit Mag. Andrea Walenta
So, 22.5.2011 10 – 17 Uhr	in Planung	Yoga für Senioren mit Jasmin; <u>Info, Anmeldung und Zahlung</u> für diesen Workshop bitte direkt bei Jasmin, 0650-2727108!

Hatha Yoga Special: Bei dieser Seminarfolge gehen wir in Detail auf jeweils eine Gruppe von Asanas ein: Technisch exakte Durchführung, Verwenden von Hilfsmitteln, Korrektur und Hilfeleistung, Variationen, Wirkungen, Kontra-Indikationen.
Mit Andi Vecsei.



So, 17.4.2011 10 - 18 Uhr	Schloss Freiberg, Gleisdorf	Hatha Yoga Special 1: Basics, Stand-Stellungen, Gleichgewichtsstellungen
So, 5.6.2011 10 - 18 Uhr		Hatha Yoga Special 2: Umkehr-Stellungen
Fr, 11.9.2011 10 - 18 Uhr		Hatha Yoga Special 3: Vor- und Rückwärtsbeuger, Sitzstellungen
So, 9.10.2011 10 - 18 Uhr		Hatha Yoga Special 4: Surya Namaskar

Kostenbeitrag: € 75,- + 15,- Ust = € 90,- (außer 23.1.2010)

Anmeldung erforderlich (spätestens bis 2 Wochen vor dem Workshop, in Verbindung mit Anzahlung € 30,-); das Workshop kommt ab 8 Fixanmeldungen zustande). Bei Nichterscheinen oder Rücktritt verfällt die Anzahlung.

Weiterbildungs-Wochenenden für Yoga-Lehrer/innen

Die YAA-Weiterbildungswochenenden für Yoga-Lehrer/innen behandeln das Leitthema noch tiefer als die Workshops und ermöglichen gleichzeitig ein tieferes Eintauchen in den Geist des Yoga. Sie finden in ausgewählten Seminarhäusern statt, die aufgrund ihrer Lage und Atmosphäre optimale Voraussetzungen für das Vertiefen des Yoga-Erlebens bieten. Die nächsten Termine sind:

1. Yoga für Kinder: Ausführliche Theorie und Praxis des Yoga für Kinder

Termin: Fr, 11.2. – So 13.2.2011

Ort: Haus Scheid, 8742 St. Wolfgang

Leitung: Sibylle Schöppel

Kosten: € 240,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung



2. Yoga für Teenager: Aufbau von Yoga-Stunden für Teenager inkl spielerische, kreative Elemente und Übungen aus dem Erwachsenen-Yoga

Termin: Fr, 11.3. – So 13.3.2011

Ort: Haus Scheid, 8742 St. Wolfgang

Leitung: Sibylle Schöppel

Kosten: € 240,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung



-
- 3. Nuad-Bodywork:** NUAD - passives Yoga - vereint Energiearbeit und Bewegungsübungen, Dehnungen und Atemübungen mit Meditation, Akupressur und mit ayurvedischen Elementen.

Termin: Fr, 8.4. – So 10.4.2011

Ort: Yoga-Park, 8241 Dechantskirchen

Leitung: Petra Sumser

Kosten: € 300,- inkl. Unterkunft und Verpflegung



Anmeldung erforderlich (spätestens bis 2 Wochen vor dem Seminar, in Verbindung mit Anzahlung € 80,-); das Seminar kommt ab 8 Fixanmeldungen zustande). Bei Nichterscheinen oder Rücktritt verfällt die Anzahlung.

Bei Interesse kannst du das **Info-Blatt** zur jeweiligen Weiterbildung anfordern: office@yogaakademie-austria.com; Updates / aktuelle Infos findest du auf der **Yogateacher Special Seite** unserer Homepage

www.yogaakademie-austria.com

Vertiefende Ausbildungen Herbst 2011

In Vorbereitung sind vertiefende Ausbildungen mit Abschluss, die es dem / der Yoga-Lehrer/in ermöglichen, zusätzliche bzw. Spezial-Kurse anzubieten:

Yoga-Gesundheitstrainer-Ausbildung: Yoga in der Gesundheitsprävention, vertiefende Anatomie, Physiologie und Pathologie; Yoga-Hilfe und Übungsprogramme bei verschiedenen Erkrankungen; Grundlagen des Ayurveda und der Yoga-Therapie. Geistige Aspekte der Gesundheit und Gesundheit; Aufbau und Gestaltung von Yoga-Gesundheitskursen. 6 Wochenenden, ab Herbst 2011.

Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in: Psychologie und Didaktik im Kinderyoga-Kurs, Aufbau und Gestaltung von Kinderyoga-Kursen, Yoga in Schulen und Kindergärten. Körper- und Atemübungen, Phantasiereisen, Entspannungsübungen, Spiele und Wahrnehmungsübungen für Kinder. 4 Wochenenden, ab Herbst 2011.

Werbung

Es ist für österreichische Yoga-Lehrer/innen auch möglich, Yoga-Kurse und - Seminare in der **YogaVision** zu publizieren. Derzeitige Auflage: 5.000 Stück; Distribution: ganz Österreich. Wir informieren dich gern über Werbemöglichkeiten.

ÖSTERREICHISCHES YOGALEHRER-VERZEICHNIS

Die folgende Liste gibt einen Überblick der registrierten Yoga-Kursanbieter in Österreich, geordnet nach Bundesland / PLZ. Yoga-Lehrer/innen in Österreich können sich kostenlos in dieses Verzeichnis eintragen lassen (Mail an office@yogaakademie-austria.com). Einen Letztstand dieser Liste findest du auf der Website www.yogaakademie-austria.com.

WIEN			
Heredia Jimenez Natascha Satya	0660-4636580 0660-4636580	natascha.heredia@yahoo.de www.pura-yoga.at	1020 Wien
Sumser Petra	0650-946 94 50	petra@viennabodywork.at http://viennabodywork.at	1020 Wien
Schatz Gundula Kara	0699-17100309	schatz@waldzell.org	1030 Wien
Gierer Angelika	0699-1122 5069	angelika.g@chello.at	1090 Wien
Mauser Eva	0664-3660222	eva@spirit-yoga.at	1130 Wien
Stiessel Mag. Christine	0664-1554889	yoga.wildon@gmail.com	1130 Wien
Daxböck Claudia	0650-7817619	claudia.daxboeck@chello.at	1140 Wien
Vezjak-Schmitt Gabriela	0664-6352555	vezjak@gmx.at	1140 Wien
Weiland Iris	0680-1420474	iris.weiland@time4yoga.at www.time4yoga.at	1140 Wien
Flatz Edith	0699-11981820 01 9561325	edith.flatz@chello.at	1150 Wien
Kulelija Fahra	0676-5446233	fahra.kulelija@gmx.at	1180 Wien
Heger Christian	0664-182 94 59	heger-astangayoga@chello.at	1190 Wien
Derp Oliver	0676-316 7703	slayteasy@yahoo.com	1200 Wien
Kleindienst Christine Chiti	01-89131-1326		1230 Wien

NIEDERÖSTERREICH			
Schnögl Dagmar	0699-11061040	dagmar.schnoegl@tele2.at	2100 Korneu- burg
Schmal-Filius Mag. Barbara	0699-12344383 02236-48832	sailaway_baerbl@hotmail.com www.sunnysideup.at	2344 Maria En- zersdorf
Feichtinger Sigrid Serena	0699-81105401	sigi.feichtinger@kabsi.at	2345 Brunn / Gebirge
Scharsach Fabian	0660-3699900	fabian.scharsach@hotmail.com	2353 Guntramsdorf
Haring Gabriele	0664 230 3601 02236-860297	gabriele@gabrieleharing.com www.gabrieleharing.com	2361 Laxen- burg
Wapke Marion	0699 190 619 69	mail@yogaquartier.at http://www.yogaquartier.at	2424 Zurndorf
Fischer Dr. Sonja	0664-6124 788	info@yoga-neufeld.at www.yoga-neufeld.at	2491 Neufeld

Kaiser Astrid	0676/9557657	a.k.kaiser@tmo.at	2493 Lichten- worth
Nausch Mag. Gerti Gitanjali	0699-12721378 02252-49330	gertinausch@yahoo.com	2500 Baden
Grenier Cornelia	0664-5141513	cornelia@grenier.at www.gesund-bewegen.at	2522 Oberwal- tersdorf
Alte Andreas Kavi	0699-11439358	leitung@aka-yoga.at www.aka-yoga.at	2523 Tatten- dorf
Andersch Ma- nuela Ananda	02622-66979	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neu- stadt
Berthold Renate		renate@inode.at	2700 Wr. Neu- stadt
Rosenstein Klaudia	0699-19591217	info@ccs.at http://yoga.css.at	2700 Wr. Neu- stadt
Steinbauer Reinhard	0699-10051661	reinhard.steinbauer@gmx.at	2840 Grim- menstein
Wagner Hermi	0664-4162928 02644-2568	planung@yogaakademie- austria.com	2842 Edlitz
Polreich Anita	0664-4166699	martin.polreich@wavenet.at	2871 Zöbern
Ron Katharina	0664-1004019	katharina.ron@chello.at	3002 Purkers- dorf
Fischer Angela	0664-2269678	angfi@gmx.net	3100 St. Pölten
Malek Kali Elisabeth	0676-4505151	salon_elisabeth@hotmail.com	3100 St. Pölten
Redl Marianne	0676-7154843	zeichnen.pc@redl-at.com	3134 Reichers- dorf
Eichinger Bettina	0660-5585015	bettina.eichinger@aon.at	3385 Markers- dorf
Leon Mag. Johanna	0681-10745991	johanna.leon@gmx.net	3924 Schloss Rosenau

OBERÖSTERREICH

Wallner Susanne	0650-7725360	susanne.wallner@liwest.at	4020 Linz
Schmidl Mag. Astrid Savita	0650-4544542 07272-75004	astrid_schmidl@yahoo.de	4070 Eferding
Pfeifer Ingrid		IngridPfeifer@gmx.at	4311 Schwert- berg
Maiwöger Mag. Dietlinda	07252-43145	die.mai@aon.at	4451 Garsten
Gruber Rudra Christian	0650-9228219 050-55466- 1015	christian.gruber@gespag.at	4521 Schiedl- berg
Stadler Helga Manesha	07258-3277	helga.stadler@aon.at	4532 Rohr
Martin Walter	0664-1803790 07242-235- 1805	martinw@wels.gv.at	4600 Wels
Schmidt-Mayer Gisela Maya	0664-3211305	hormonyoga@aon.at	4864 Attersee

STEIERMARK

Borse Sabine Gauri	0699-1108 1550	info@enjoyoga.at www.enjoyoga.at	8010 Graz
Brandl Herta Rukmini	0664-2002280	herta@hoedlfriseur.com	8010 Graz
Fuchs Martin	0650-7203837	yoga.fuchs@gmail.com	8010 Graz
Kriewetz Manuela	0664-5363260	ninano@life.at	8010 Graz
Lems Lisa	0650-9739550	lile1@gmx.at	8010 Graz
Ofner Mag. Dr. Ulli	0664-73886588	info@suravi-yoga.at	8010 Graz
Pressler Stephan	0664-88465020	stevepressler@gmx.at	8010 Graz
Schein Mag. Silvia	0650-8612101	Silvia.Schein@gmx.at	8010 Graz
Schöppel Sibylle	0664-9287532	sibysch@yahoo.de	8010 Graz
Tropper DI Marlene	0650-2266234	marlene.tropper@ knapp.com	8010 Graz
Vecsei Andreas	0680-1241498	a.vecsei@gmx.de	8010 Graz
Zottler Evelyn	0699-10763723	d.evi@live.de	8010 Graz
Bergmann Mag. Silvia Parvati	0664-5050 827	rea_silvia@hotmail.com	8020 Graz
Büer Astrid-Nina Anandita	0676-9710568	nina777@aon.at	8020 Graz
Weissenbrunner Mag. Nicole	0699-10200037	info@yoga-life.at www.yoga-life.at	8020 Graz
Maikisch Vibana Anita	0660-7679942	vibana@inode.at www.yogaherzraum.at	8020 Graz
Fraiss Daniela	0650-210 18 73	danielafraiss@hotmail.com	8041 Graz
Olet Elke	0316-228518	elke.olet@aon.at	8042 Graz
Krainz Gundula Karuna	0316-391034	gundula.krainz@tele2.at	8044 Graz
Ganster Beata Surya	0664-2444049 0316-822515- 51	bea@savita.at www.savita.at	8045 Graz
Schiestl Jana Padma	0650-9992302	jana.schiestl@gmx.at	8045 Graz
Wüst Dr. Gilda	0664-3507038	g.wuest@magic yoga.at	8045 Graz
Lindner-Hostnik Claudia	0664-1225974	claudia_lindner- hostnik@hotmail.com	8046 Graz
Neumeyer Karin	0664-1493533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Paluselli Sylvie Katharina	0650-7115838	poweryoga@gmx.at http://www.poweryoga.at	8054 Graz
Weingartshofer Heinrich Dasin	0650-6802511		8054 Graz
Walter Rafaella	0650-7405752	cosmic.home@gmx.at	8063 Eggendorf
Winter Isabella	0316-873 5437	isabella.winter@tugraz.at	8072 Mellach
Plesch Michaela	0650-3826877	michaela.plesch@gmx.at	8102 Semriach
Schreiner Mag. Ka- tharina Parvati	0664-5128406	k.schreiner@gmx.at	8112 Gratwein
Wind Katharina		katharina- wind@hotmail.com	8112 Gratwein
Scherübl Ulli Lalita	0664-2347075 03127-41364	krishnayogi2003@yahoo.de	8121 Deutsch- feistritz
Loibner Jutta	0664-8966 265	jutta4yoga@aon.at www.jutta4yoga.at	8141 Unter- premstätten

Wenzl Mag. Petra Kanti Devi	0664-5150117	petra.wenzl@aon.at www.livingyoga.at	8141 Unter- premsstätten
Reischl Mag. (FH) David	0680-3034407	david.reischl@gmx.at	8151 Hitzendorf 171
Mühlberger Wilhelm Yogeshvara	0681-10316768	wilhelm.muehlberger@ utanet.at	8160 Weiz
Stacherl Mag. Petra Shanti	0664-4110916	petra.stacherl@inode.at	8160 Weiz- Thannhausen
Walenta Andrea- Maria	0664-3835030	andrea.walenta@ christinalebt.at	8160 Weiz
Zöhrer Monika Manisha	0699-11110443	mz@monikazoehrer.com	8160 Weiz
Sorger Anita	0676-6769430	anita.sorger@aon.at	8190 Birkfeld
Platzer Astrid	0664-4567606	platzer.a@gmail.com www.freudeanbewegung.at	8200 Gleisdorf
Schaller Petra	0664-5348498	petra.schaller@inode.at	8200 Gleisdorf
Yasmin Mag Jasmin	0650-2727108	yoga@jasminyasmin.com www.yoga-weiterbildung.at	8200 Gleisdorf
Neuwirth Reinhard	0699-81265508	reinhard_neuwirth@ hotmail.com	8233 Lafnitz 133
Mittermüller Ingrid	0650-3536406	inxs@gmx.at	8241 Dechants- kirchen
Nathschläger Paul Arjuna	03331-31122	info@yogaakademie- austria.com	8241 Dechants- kirchen
Groller Petra Shakti	0699-12036540	groller.p@gmail.com	8243 Pinggau
Glettler Gabriele	0664-5326528	gabriela.glettler@aon.at	8250 Voralpe
Huber Berndadett Shantipriya	0650-8711 452	thai_yoga@gmx.at	8265 Groß- steinbach
Absenger Irene Radha	0664-9146400	sonnengruss@ irene4yoga.at	8323 St. Marein
Sakotnik Simone	03152-7367	simone@sakotnik.com	8330 Feldbach
Hösch Hans	0664-4208972	johann.hoesch@ hotmail.com	8342 Gnas
Mitschanek Rosmarie	03159-3667	rosmarie.mitschanek@ aon.at	8344 Bad Glei- chenberg
Ené Ylva	0699 128 464 54	ylva@yandm.at www.yandm.at	8401 Kalsdorf bei Graz
Fruhmann Birgit	0664-1106195 0316-425742	birgit.fruhmann@a1.net	8401 Kalsdorf
Haudej Michael	0699 12 79 57 16	michael@yandm.at www.yandm.at	8401 Kalsdorf bei Graz
Fast Sandra	0664-4031729	sandrayoga@gfast.at	8430 Leitring
Neubauer Patricia	0664-1998588	neubauer.patricia@aon.at	8430 Leibnitz
Otter Rosa	03452-73333	yoga.otter@aon.at	8430 Leibnitz
Berger Nicole	0664-1460961	nicole.berger@gmx.at	8443 Gleinstätten
Straschek Susanna Sundari	0664-5437290	s.straschek@gmx.at	8462 Gamlitz
Schlagbauer Mag. Martina	0664-5358336	martinaschlagbauer @gmx.at	8490 Bad Rad- kersburg
Hofer-Kollaritsch Mag. Nina	0676-3851538	nina.hofer@mmc-sales.at	8510 Stainz
Hubmann Renate	0699-11840744 03463-21262	renate.hubmann @sanoplast.at	8524 Bad Gams

Fuchs Regina	0664-73685524 03462-6554	regina.fuchs1@gmx.at	8530 Deutsch-landsberg
Brauchart Ute	03467-8214	Brauchart.Schwanberg@kig.co.at	8541 Schwanberg
Schuiki Elisabeth	03466-42605	schuiki.herbert@tondach.at	8552 Eibiswald
Verhonig Maria-Luise	0664-9226264	maria-luise.verhonig@live.at	8552 Eibiswald
Waldner Maria	0680-1237020	ria.waldner@gmx.net	8570 Voitsberg
Grünauer Mag. Michael Amrit	0664-3665839 0316-213285	michael.gruenauer@chello.at	8600 Bruck / M
Remele Thomas	0664-1075535	remele.fotoatelier@aon.at	8600 Bruck / M
Kaiser Ursula	0664-8746496	ursula@yoga-zeit.at www.yoga-zeit.at	8624 Aflenz
Gugatschka Silvia	03842-46089	silviaguq17@hotmail.com	8700 Leoben
Neukamp Cornelia	0664-4513789 03842-28838	conny.neukamp@tele2.at	8700 Leoben
Veitl Susanne Arjuni	0664-75046109	zts@speed.at	8720 Knittelfeld
Kassarnig Sabine	0664-1645860	Sabine.Kassarnig@Wuppermann.com	8740 Zeltweg
Brus Melanie	03847-75073	vrana77@gmx.at	8793 Gai
Präsent Ingrid	0664-8550448	ingrid.praesent@rb-38402.raiffeisen.at	8812 Mariahof
Wutti Ulrike Karuna	0664-7992146 03584-2486	uwutti@gmx.de	8820 Neumarkt
Damm Stefan	0664-1556727	ist1969@muraunet.at	8850 Murau
Lick-Damm Ingrid	0664-9268489	yoga.murau@gmail.com	8850 Murau
Zika Dr. Waltraud		waltraud.zika@reha-stolzalpe.at	8850 Murau
Gebeshuber Johannes	0676-7116938	office@yoga-raum.at	8940 Liezen
Mauckisch Monika	03612-26304	lebetanz@web.de	8940 Liezen

ANDERE BUNDESLÄNDER

Sützl-Winkler Mag. Ursula	0699-12398459	ursula.suetzl@aon.at	5201 Seekirchen
Zechmann Alisa	0676-9611010	alisazechmann@ymail.com	5351 Aigen-Voglhub
Sora Otmar		o.sora@meinewelt.co.at	5411 Oberalm
Soder Alois	0664-1160901	alois.soder@gmail.com	5723 Uttendorf
Papp Birgit	0664-5372057	birgit_boeckel@gmx.at	6365 Kirchberg
Neyer Irmgard	05552 665 68	Irmgard.neyer@aon.at	6700 Bludenz
Zachs Nina Rebekka	0699-18600907	nina@sonnennest.at www.sonnennest.at	7000 Eisenstadt
Ciorba Melinda	02687-62087	melinda.ciorba@aon.at	7041 Wulkaprodersdorf
Krutzler Eva	0664-1226228	Eva.racz@gmx.at	7431 Bad Tatzmannsdorf
Spitzmüller Jutta	03353-7359	jutta.spitzmueller@utanet.at	7432 Willersdorf

Holzschuster Ellen	0664-9524189	ellen@yogahof.at www.yogahof.at	7532 Litzelsdorf
Noll Barbara	0650-3065039	nollbarbara@gmail.com	9020 Klagenfurt
Nageler Gerda Nitya	0650-2824444	gerda@pc-not.at	9170 Ferlach
Bellanca Dagmar	0664-5114422	dagmarbellanca@A1.net	9330 Althofen



Impressum: *YogaVision 7*

Eigentümer und Herausgeber: Verlag *YogaVision*.

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

Redaktionsadresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5, tel 03331-31 122

e-mail: info@yogaakademie-austria.com



UNSERE VISION

Die Wissenschaft des Yoga steht heute einmalig auf der Welt, was Weisheit, Tiefe der Einsicht in die komplexen Zusammenhänge des menschlichen Lebens sowie die vielen Techniken zur Vervollkommnung des Menschen betrifft. Man kann Yoga als einen Prozess physischer, energetischer, geistiger, emotionaler und seelischer Reinigung betrachten, der in seiner Vollständigkeit, Fundiertheit und Wirksamkeit unübertroffen ist.

Yoga kann in Kindergärten und Schulen in den Erwachsenen von morgen einen Samen säen, der für ihr ganzes Leben segensreich sein wird. Yoga kann dem berufstätigen Menschen zu besserer Konzentration, Klarheit und verbessertem Umgang mit Belastungen und Stress helfen. Yoga kann bei zahllosen Krankheiten therapeutisch eingesetzt werden, ist ein Segen für Senioren, ebenso wie er auch für Schwangere bereits verbreitet eingesetzt wird. Yoga hilft jedem Menschen, sein Immunsystem zu stärken und deutlich seltener krank zu werden.

Menschen, die Yoga machen, atmen freier, sind ausgeglichener, innerlich gefestigt und gelassen; sie haben bessere Konzentration, haben persönliche Werte bewusster verinnerlicht und sind tiefer mit ihrer Quelle verbunden. Sie haben mehr Lebensfreude und Zuversicht, können schöne Dinge tiefer genießen, ohne von ihnen abhängig zu werden. Und sie können mit Schwierigkeiten gelassener und positiver umgehen.

Ganzheitlicher Yoga reicht weiter als Körper- und Atemübungen; er vereint energetische, ethische, psychologische, philosophische und religiöse Aspekte zu einem im Alltagsleben unglaublich wirksamen System der Lebensgestaltung.

Es werden Menschen gebraucht, die dieses Gesamtkonzept kennen und überblicken und die Fähigkeit haben, es in allen Aspekten an die individuelle Situation des Menschen anzupassen. Menschen, die die Kraft und Tiefe des Yoga selbst erfahren haben und deshalb mit Freude und Hingabe selbst praktizieren. Menschen, von denen jeder einzelne zu einem Visionär wird, der die große Kraft und Weisheit des Yoga in professioneller und begeisternder Weise weitergibt.

Es ist die Vision der Yoga-Akademie Austria, solche Menschen auszubilden und sie in ihrer Arbeit bestmöglich zu unterstützen; unsere Aus- und Weiterbildungen sind getragen von der Kraft der großen spirituellen Traditionen Indiens, gleichzeitig entsprechen sie in Fundiertheit und Professionalität den höchsten Standards im europäischen Erwachsenen-Bildungswesen.

Die Ausbildung

- international anerkannt
- berufsbegleitend
- Dauer: 1 Jahr



Die nächsten Ausbildungen

Wien

Start: 17.2.2011; Sept 2011

Wels – Oberösterreich

Start: 16.9.2011

Graz

Start: 11.2.2011; Sept 2011

Eberstein – Kärnten

Start: Sept 2011

Dechantskirchen – Steiermark

Start: 25.3.2011

Bad Aussee – Steiermark

Start: Sept 2011

St. Pölten – Niederösterreich

Start: Sept 2011



Für detaillierte Informationen bitte Info-Mappe anfordern.



YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

8241 Dechantskirchen, Bergen 5

office@yogaakademie-austria.com

www.yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664 768 85 65