

YOGA

NR. 16 / MAI 2015

KOSTENLOS

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

YOGA UND GESUNDHEIT

WIE YOGA BEI BURNOUT HELFEN KANN

YOGA FÜRS LEBEN

YOGA X-LARGE

ERNÄHRUNG UND SPIRITUALITÄT

KINDER UND YOGA

GHEE, DAS GOLDENE LEBENSELIXIER

YOGA-TECHNIKEN

DIE ÜBUNGSREIHE VON RISHIKESH

DIE KOPF-KNIE-STELLUNG

DIE MEDITATIVEN SITZSTELLUNGEN

YOGA-PHILOSOPHIE

KARMA-YOGA: YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN

DIE KRAFT DER STILLE

EINE SPIRITUELLE LANDKARTE



YOGI-PORTRAIT: ANDREAS VECSEI

YogaVision

NEU

YOGALEHRER-AUSBILDUNG
IN INDIEN



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

4 Burnout - und wie Yoga helfen kann

YOGA-TECHNIKEN

8 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh, Teil 4

14 Asanas: Die Kopf-Knie-Stellung

19 Spotlight on Asanas - Teil 1

23 Grundlagen der Meditation: Die Sitzstellungen

YOGA-PHILOSOPHIE

30 Karma Yoga: Yoga im täglichen Leben

35 Die Kraft der Stille

39 Eine spirituelle Landkarte - Teil 2

45 Inspirierende Impulse

46 Weisheitsgeschichte: Die Geschichte zweier Samen

YOGA FÜRS LEBEN

47 Yoga X-Large

51 Ernährung und Spiritualität

55 Kinder und Yoga

58 Das Satya-Prinzip

62 Ghee - das goldene Lebenselixier

AUS DER YOGA-AKADEMIE

65 Veranstaltungskalender

74 Neues aus der Yoga-Akademie

76 Yogi-Portrait: Andreas Vecsei

80 Yogalehrer-Ausbildung in Indien

82 Bericht Yogalehrer-Ausbildung

85 Yoga-Stile: Atma Kriya Yoga

Die **YOGA**Vision

... ist und bleibt in Österreich einschließlich Zusendung kostenlos. Wenn Dir die **YOGA**Vision gefällt, hast du unter der folgenden Kontonummer die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer freien Spende zu unterstützen. Wir danken für dein Interesse am Yoga und freuen uns, wenn das Lesen der **YOGA**Vision auch künftig deinen Alltag bereichert!

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die meisten von uns haben eine bestimmte Vorstellung, wie man „Yoga macht“: Man übt Asanas, richtet den Körper exakt aus, spürt die Dehnungen; die Atmung ist entspannt und rhythmisch. Nach der Endentspannung sitzt man zur Meditation oder rezitiert einige Minuten lang ein Mantra. Man fühlt sich gereinigt, erfrischt und erfüllt von Lebensenergie. Die Übungspraxis ist ein sehr wichtiger Aspekt des Yoga. Wenn wir Yoga jedoch ganzheitlich leben und den vollen Nutzen aus Yoga ziehen wollen, müssen wir uns darüber klar werden, dass der wirkliche Yoga dort beginnt, wo die meisten Menschen denken, dass er aufhört! Nämlich dann, wenn wir die Yoga-Matte zusammenrollen und in unseren Alltag hinausgehen. Dort, wo unser Alltag mit all seinen unterschiedlichen Anforderungen, Problemen, Freuden und Leiden beginnt – dort beginnt auch Yoga.

Den Yoga, der bei diesem Gedanken ansetzt, haben wir „Yoga fürs Leben“ genannt. Auf den folgenden Seiten findest du eine Fülle von Informationen und Anregungen, wie du den Yoga fürs Leben in deinem Alltag umsetzen kannst. Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration mit der neuen Ausgabe der **YOGAVision!**

Abo-Service

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos.

Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen: www.yogaakademie-austria.com / *Bibliothek* / *Yoga-Zeitschrift YOGAVision*.

Abo-Büro: verlag2@yogaakademie-austria.com

Burnout - und wie Yoga helfen kann

von Alexandra Meraner



Stress empfindet jeder unterschiedlich und in vollkommen anderen Situationen. Was den einen schon stresst, ist für den anderen noch normal. Somit löst Stress auch individuell unterschiedliche Reaktionsmuster aus. Die Burnout-Diagnose ist dadurch oft sehr schwierig. Auch ist die Abgrenzung zur Depression oft sehr schwammig.

Es kommen immer mehr Schüler / Klienten zu mir, die über Lustlosigkeit, Übellaunigkeit, Gereiztheit, permanente Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung, Schlafprobleme und vieles mehr klagen. Alle diese Symptome können auf ein beginnendes Burnout hinweisen und müssen ernst genommen werden.

Das Burnout entsteht langsam und schleichend. Deshalb erkennen es Betroffene oft erst, wenn sie bereits an einem Burnout erkrankt sind.

Unsere heutige Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft - alles muss noch schneller, noch besser, noch hipper sein. Leider macht dieses Phänomen auch vor der Yoga-Szene nicht halt. Anstatt sich wieder auf die wesentlichen Dinge des Yoga zu besinnen – Atmung, Achtsam-

keit, Pratyahara (das Zurückziehen der Sinne als Vorbereitung auf die Meditation) - Citta Vritti Nirodha (Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten im Bewusstsein), fließende Asanas ohne Druck und Stress, werden immer wieder neue Richtungen kreiert, man wird durch die „Fast-Food“-Yogastunden gehetzt, es bleibt oft keine Zeit für Anfangs- oder Endentspannung und manchmal auch nicht für Atemübungen.

Dieser Bericht ist ein Plädoyer für die Wurzeln des Yoga, für sanfte, auch therapeutische Übungen, um uns selbst wieder bewusst wahrzunehmen, ins Fühlen und Spüren zu kommen, einen Gang herunterzuschalten.

Bevor hier kritische Stimmen laut werden: Ich selbst liebe kraftvolle Yoga-Stunden, die Spaß machen, die schweißtreibend sind, die mich an meine Grenzen bringen. ABER ich weiß auch, wann ich ruhige Stunden brauche, Meditation, um mich wieder zu finden, ruhige Yogaeinheiten, um Kraft und Energie zu tanken.

Wie bei allem im Leben ist es die goldene Mitte, die gesund ist. Wenn wir vom Job zum Einkaufen hetzen, dann noch schnell, schnell in

die Yogastunde und auch noch diese unsere letzten Energien abzieht, dann kann das schnell in die falsche Richtung gehen.

Woran erkenne ich, ob ich Ruhe, Meditation oder ruhige, meditative Asanas brauche? Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ganz normal. Entspannung am Abend wie Yoga, Meditation, ein gutes Buch lesen, oder Urlaub schaffen hier Abhilfe. Wer vollkommen ausgebrannt ist, dem hilft Urlaub nicht mehr, der kann keinen Gang mehr zurückschalten, kann sich nicht mehr regenerieren; der sollte dauerhaft etwas in seinem Leben verändern.

Wenn ein paar der folgenden Punkte auf dich zutreffen, dann solltest du besser auf dich achten und im Alltag Inseln zur Regeneration einplanen!

- Lustlosigkeit, Übellaunigkeit, Gereiztheit,
- Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit,
- Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein,
- mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich,
- dauernde Müdigkeit, Mattigkeit, Kraftlosigkeit und Erschöpfung,
- Schlafstörungen - wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Ausschlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen,
- Verzweiflung bis hin zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit,

- (Erschöpfungs-)Depressionen,
- chronische Motivationslosigkeit,
- Stimmungsschwankungen,
- körperliche Symptome (Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darm-Beschwerden, Schwindel, Herz-Kreislaufprobleme, häufige Infekte, Hörstörungen wie Hörsturz und Tinnitus).
- Herzrasen, Blutdruckprobleme, Magen-Darmerkrankungen
- Infekt-Anfälligkeit

Die Symptome eines Burnouts sind denen einer Depression zum Verwechseln ähnlich. Typisch für ein Burnout ist auch der soziale Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass zwei Personengruppen vom Burnout-Syndrom überproportional häufig betroffen sind:

1. Einerseits Menschen mit sozialen und pädagogischen Berufen bzw. Tätigkeiten. Das heißt Lehrer, Erzieher, Ärzte, professionelle Pflegekräfte, Coaches und verschiedenste Trainer/Berater, aber auch pflegende Angehörige.
2. Andererseits Personen in leitenden Positionen, also Manager, Unternehmer oder leitende Angestellte.

Prinzipiell kann jedoch jeder Mensch, der durch seine berufliche oder private Situation extrem belastet ist und keine Möglichkeit fin-

det, ausreichend zu entspannen, ein Burnout-Syndrom entwickeln. Selbst bei Schülern tritt die Erkrankung mitunter auf.

Wie kommt es zum Burnout?

Die exakte Ursache des Burnouts ist noch nicht ganz klar. Einig sind sich die Experten aber darin, dass dauerhafter Stress bei der Entstehung eine entscheidende Rolle spielt. Vorübergehende Stresssituationen können wir folgenlos wegstecken, doch wenn die Belastung über Wochen, Monate oder gar Jahre anhält, sind nachhaltige Konsequenzen für den Organismus vorprogrammiert.

Letztlich landet ein Mensch immer dann im Zustand des Ausgebrannt-Seins, wenn Belastungen die psychischen und physischen Kraftreserven kontinuierlich aufbrauchen, ohne dass Körper und Seele die Möglichkeit haben, sich ausreichend zu erholen.

Auf körperlicher Ebene erhöht sich der Blutdruck anhaltend, die Gefäße können ihre Elastizität verlieren und die Muskulatur verspannt sich dauerhaft. Somit kann auch das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigen.

Viele Stresssymptome werden über einen langen Zeitraum hinweg ignoriert, die meisten der Burnout gefährdeten Personen arbeiten zu lang mit 200 %!

Was kann man tun?

Die gute Nachricht: Burnout ist „heilbar“; jedoch kann der Weg aus der Burnout-Falle bis zu einem Jahr dauern, denn der Weg hinein hat ja auch meistens lange gedauert!

Ist die Diagnose gestellt, sollte die Behandlung auf mehreren Ebenen in Angriff genommen werden. Ärztliche und therapeutische Begleitung, Coaching, körperorientierte Arbeit sowie geführte Entspannung sind wichtige Instrumente auf dem Weg aus dem Burnout.

Das Ziel ist die Änderung der Lebensweise, die zum Burnout geführt hat. Hier spielt Yoga eine entscheidende Rolle: Sanfte Asanas mit ruhiger Atmung, Atemübungen wie Bhramari wirken direkt auf das vegetative Nervensystem und können entscheidend zu einer Besserung der Situation beitragen. Besonders wichtig ist es, eine Yogatechnik/einen Yogalehrer zu finden, um wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen, seinen Körper bewusst wahrzunehmen und vor allem Entspannung zu finden.

Wichtige Schritte heraus aus dem Burnout:

- Mehr Bewegung (z.B. moderater Ausdauersport)
- Gesunde und bewusste Ernährung
- Prioritäten setzen; Aktivitäten einplanen, die Spaß machen
- Stabiler Freundeskreis/Familie
- Lachen und Freude
- Entspannung, Meditation
- Genügend Schlaf

Schon einmal Yoga in der Woche kann hier begleitend positiv wirken, geführte Traumrei-

sen und Meditationen vertiefen die entspannende Wirkung des Yoga zusätzlich.

Die wichtigsten Instrumente des Yoga im Kampf gegen Burnout:

- Achtsamkeit
- Atmung
- Körperbewusstseinschulung
- Entspannung
- Bewegung ohne Leistungsdruck
- Regelmäßigkeit
- Negative Gedanken stoppen (durch Mantras)

Asanas gegen Stress

Besonders geeignete Asanas zur Stressreduktion sind unter anderem: Der umgedrehte Tisch (hilft gegen Erschöpfung), Katze-Kuh (beruhigt) und der Baum (Erdung). Allgemein helfen sanfte Asanas mit „Tönen“, Entspannung der Körpermitte, der Drehsitz (inneres Gleichgewicht), Bhramari (Bienenatmung - wirkt direkt auf das vegetative Nervensystem), brustöffnende Übungen (öffnen unser Herz für die schönen Dinge des Lebens, geben mehr Leichtigkeit), sanftes Praktizieren im Atemfluss sowie die Wechselatmung – ohne Luftanhalten (wirkt ausgleichend).

Eine Stress-Notfalls-Atemübung

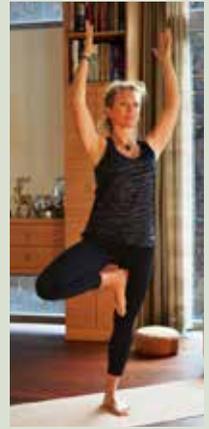
Setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und atme ein paarmal tief in den Bauch ein und stelle dir vor, dass bei der Einatmung Licht und Energie in dich hinein strömen.

Lasse deine Ausatmung allmählich länger werden. Dabei gibst du verbrauchte, graue Luft, unangenehme Gedanken, Gefühle, Ängste und Sorgen einfach ab. Setze mindestens zehn Atemzüge auf diese Weise fort.

Der umgedrehte Tisch



Die Katze



Der Baum

Die Autorin

Alexandra Meraner ist Yoga-Therapeutin und Yoga-Lehrerin; Leiterin der Gesundheitsyogalehrer- und Yogatherapie-Ausbildungen sowie Yogalehrer-Ausbildungsleiterin der Yoga-Akademie Austria.

TIPP: Eine Yoga-Therapieausbildung unter der Leitung von Alexander Meraner befindet sich in Vorbereitung. Voraussichtlicher Start: Herbst 2016.



Yoga in seiner maximalen Wirkkraft

Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

Eine einfache Asana-Übungsreihe mit enormen Wirkungen

Teil 4 - Vor- und rückwärtsbeugende Stellungen



Nach dem Aufwärmen des Körpers und den Umkehrstellungen, die wir in den letzten Ausgaben der **YOGA**Vision betrachtet haben, folgt nun die Gruppe der Stellungen, die die Wirbelsäule nach vor- und rückwärts beugen.

Die 5. Asana: Die Vorwärtsbeuge im Sitzen

Der Sanskritname dieser Stellung, „Pascimottanasana“ bedeutet die „Intensive Streckung des Rückens“. Mit dem Aspekt der „intensiven Streckung“ wird auch auf sehr treffende Weise die „Weitung des Bewusstseins“ assoziiert, welche durch die nervlichen und pranischen Wirkungen der Pascimottanasana ausgelöst wird.

Die Bedeutung, die diese Stellung innerhalb der Asanas hat, geht aus den Worten Swami Sivananda hervor: „Drei Asanas halten dich bei vollkommener Gesundheit: der Kopfstand, der Schulterstand und die Vorwärtsbeuge!“ Auch Swami Swatmarama, einer der Begründer des Hatha Yoga aus dem 15. Jahrhundert, nennt diese Stellung die „hervorragendste aller Asanas“.

Schritt 1

Sitze mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden (Langsitz). Hebe einatmend die Arme über den Kopf und richte den Oberkörper gerade auf.

Schritt 2

Senke mit dem Ausatmen den Oberkörper mit geradem Rücken und aus der Hüfte, so weit es dir leicht möglich ist, nach vorne ab. Dann lasse die Hände auf die Beine sinken. Je nach Beweglichkeit wird das bei den Schienbeinen sein oder eher bei den Fußknöcheln; vielleicht kannst du auch die großen Zehen fassen. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt, die Füße aufgestellt.



Schritt 3

Halte den Rücken gerade (besonders Menschen mit Bandscheibenproblemen sollten darauf achten!); Hals und Kopf befinden sich in einer natürlichen Linie, welche die Rückenlinie fortsetzt.



Schritt 4

Entspanne in der Stellung und lasse die Atmung sich langsam und gleichmäßig bewegen. Lasse das Gefühl des Heruntersinkens des geraden Oberkörpers entstehen, das durch die Schwerkraft bewirkt wird. Die Schultern und Arme sind entspannt. Halte die Stellung ein bis drei Minuten lang.

Schritt 5

Strecke den Rücken und richte dich mit dem Einatmen wieder auf.

Nimm nun die Gegenstellung ein, indem du die Hände etwas hinter dem Gesäß auf den Boden absetzt und den ganzen Körper anhebt. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Körpers; er darf nicht nach hinten sinken. Dies ist eine angedeutete Rückwärtsbeuge und heißt „Die schiefe Ebene“; halte diese Stellung für zwei bis vier Atemzüge. Die schiefe Ebene sollte immer nach der Vorwärtsbeuge durchgeführt werden.



Schritt 6

Lasse den Körper wieder in den Langsitz sinken und lege dich auf den Rücken; wenn es dir angenehm ist, kannst du die Beine aufstellen oder eine zusammengerollte Decke (s. Abb.) unterlegen. Entspanne eine Minute in Rückenlage.



Die 6. Asana: Die Kobra

Diese Stellung ist die wohl wichtigste rückwärtsbeugende Asana. Sie ist einfach, in ihrer Grundform für jedermann durchführbar und dennoch höchst wirkungsvoll: Sie entfaltet wunderbare Wirkungen auf die Verdauungsorgane, auf Nieren und Nebennieren, auf die Sexualorgane sowie, achtsam durchgeführt, auf die Wirbelsäule. Direkt erfahrbar wird die öffnende Wirkung auf den Herzraum.

Schritt 1

Wechsle zur Bauchlage. Stütze die Hände unter den Schultern auf den Boden. Die Ellenbogen sind vom Boden ein Stück abgehoben, die Unterarme liegen seitlich am Körper an. Die Stirn berührt den Boden.

Schritt 2

Nun hebe zuerst den Kopf, dann die Schultern langsam vom Boden ab, indem du einatmest. Hebe nur soweit, dass der untere Rippenbogen noch Kontakt mit der Unterlage hat. Die Arme sind passiv, die Hebebewegung wird nur von der Rückenmuskulatur bewirkt. Es sollte dir jetzt möglich sein, die Hände vom Boden zu lösen, ohne die Körperhaltung zu verändern. Der Nacken wird lang gemacht, der Kopf darf also nicht in den Nacken gelegt werden.



Schritt 3

Halte diese Stellung etwa drei bis sechs Atemzüge lang. Konzentriere dich dabei auf deinen Herzraum und visualisiere, wie sich dein Herzchakra öffnet. Wenn du möchtest, kannst du innerlich eine Affirmation wiederholen, etwa „Ich öffne mich für das göttliche Licht“.

Schritt 4

Senke langsam ab und entspanne in der Krokodilstellung: Lege die Hände unter dem Kopf übereinander auf den Boden, sodass sie ein Kissen bilden, auf das du deinen Kopf legen kannst. Die großen Zehen berühren sich, die Fersen fallen auseinander.



Die 7. Asana: Die Heuschrecke

Die zweite der drei rückwärts beugenden Stellungen der Rishikesh-Reihe ist die Heuschrecke. Durch die Anstrengung, die zum Einnehmen und Halten dieser Stellung erforderlich ist, kann sie nicht sehr lange gehalten werden: Wir erreichen so in sehr kurzer Übungszeit starke Wirkungen auf viele Organe.

Schritt 1: Ausgangsstellung

Auch diese Stellung beginnt aus der Bauchlage. Bringe die Hände unter die Oberschenkel, wobei das Becken auf den Unterarmen zu liegen kommt. Die Hände können dabei offen oder zu Fäusten geballt sein. Das Kinn wird auf dem Boden aufgestützt. Wenn das für die Halswirbelsäule unangenehm ist, kannst du auch die Stirn am Boden ablegen.

Schritt 2: In die Stellung kommen

Hebe mit dem Einatmen beide Beine nach oben; Die Beine können in der Endstellung leicht gebeugt werden.



Schritt 3: Die Stellung halten

Halte die Stellung bei langsamer und tiefer Atmung drei bis sechs Atemzüge lang. Dann lasse die Beine mit der Ausatmung wieder langsam zu Boden sinken und entspanne in der Bauchlage.

Diese Asana stärkt die Rückenmuskeln und massiert den Bauchraum, sodass alle Verdauungs- und Unterleibsorgane profitieren. Umgekehrt solltest du mit der Heuschrecke vorsichtig umgehen, wenn du Probleme mit Organen im Bauchraum hast; auch bei Bandscheibenproblemen wird man diese Asana nicht durchführen.

Die 8. Asana: Der Bogen

Der Bogen kombiniert die Wirkungen der beiden vorangegangenen Stellungen, der Kobra und der Heuschrecke, und hat zusätzlich einige weitere Vorzüge.

Schritt 1: In die Stellung kommen

Auch diese Asana verwendet die Bauchlage als Ausgangsstellung. Beuge die Beine und greife zu den Fußgelenken. Spanne mit dem Einatmen die Oberschenkelmuskeln an und ziehe die Füße nach oben. Die Arme bleiben dabei gestreckt.



Schritt 2: Die Stellung halten

Halte die Asana bei normaler bis tiefer Atmung drei bis sechs Atemzüge lang. Wenn du möchtest, kannst du die Wirkungen des Bogens vertiefen, indem du sanft vor und rückschaukelst.

Schritt 3: Die Stellung verlassen

Löse mit dem Ausatmen langsam die Spannung im Körper und komme wieder zur Bauchlage zurück.

Entspanne dann in der Gegenstellung, der Stellung des Kindes. Diese Stellung kannst du natürlich auch zwischen den einzelnen Rückwärtsbeugern, also nach der Kobra und nach der Heuschrecke durchführen, wenn du das Bedürfnis danach hast.



In der nächsten Ausgabe der **YOGA**Vision: Gruppe 5, die Dreh- und Gleichgewichtsstellungen.

Hier ist zur Orientierung ein Überblick, wo wir uns in der Übungsreihe befinden:

Gruppe		Asanas	YOGAVision Nr.
1	Eröffnung	Eröffnungsmantra / Gebet Tiefen-Entspannung	14
2	Sonnengebet	Sonnengebet	14
3	Umkehrstellungen	Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch	15
4	<input checked="" type="checkbox"/> Vor- und Rückwärtsbeuger	Vorbeuge im Sitzen, Kobra, Heuschrecke und Bogen	16
5	Dreh- und Gleichgewichtsstellungen	Drehsitz Krähe und Pfau	17
6	Standstellungen	Hand-Fuß-Stellung Dreieck	18
7	Abschluss	End-Entspannung Schluss-Mantra / Gebet	19



BUCHTIPP

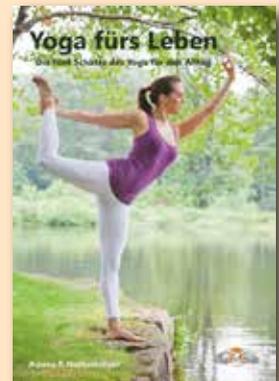
„Yoga fürs Leben“ fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben:

1. Körperübungen
2. Richtig atmen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung und Meditation
5. Die geistigen Gesetze

Yoga fürs Leben untersucht, weshalb die uralte Wissenschaft des Yoga so wirksam in allen Bereichen des menschlichen Lebens ist, beschreibt die Techniken und geistigen Ansätze und macht Yoga für den Menschen in seinem Alltag nutzbar – eine Fundgrube an hochwirksamen Techniken und wertvollstem Wissen!

Yoga fürs Leben

Arjuna P. Nathschläger



Taschenbuch,
384 Seiten; € 22,-
verlag2@yogaakademie-
austria.com

Janusirshasana die Kopf-Knie-Stellung

Eine Asana für Flexibilität der Beine, für innere Ruhe und Erweckung der Kundalini.

Ein Beitrag von Karin Neumeyer
Photos: Theresa Arias
www.theresaarias.com



Janu heißt auf Sanskrit „Knie“ und sirsha bedeutet „Kopf“. Diese Haltung wird auch Ardha Paschimotanasana genannt, also die „halbe Vorwärtsbeuge“. Sie ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Wirkungen der Kopf-Knie-Stellung sind die der klassischen Vorwärtsbeuge sehr ähnlich. Wie die klassische Vorwärtsbeuge lockert Janu Sirshasana den Rücken, erhält eine gute Gesundheit und erhöht die Vitalität. Vorwärtsbeugen sind essentiell für die Beweglichkeit der Hüftgelenke und gehören so zu den wichtigsten Übungshaltungen, um auf die Meditation vorzubereiten. Die Vorwärtsbeugung des Körpers ist ein passiver Vorgang, wir geben uns der Schwerkraft hin, die gesamte Körperrückseite wird sanft gedehnt. Dies ist ein introvertierter Vorgang.

Viele von uns verbringen beruflich bedingt viel Zeit des Tages in sitzender Stellung, vielleicht auch mit wenig körperlicher Bewegung. Das Stadtleben kann mentale Anspannung, Angst und Enge im Körper hervorrufen. Hier wirkt die Vorwärtsbeuge entgegen.

Wird Janu Shirshasana lange in einer bestimmten Variation mit Atem- und Visualisationstechniken gehalten, wird die Übung „Maha Mudra“ (das große Mudra) genannt.

Vorbereitung

Du kannst deine Hüftgelenke für Janu Sirshasana mit folgender Stellung vorbereiten:

Ziehe aus dem Langsitz deine Beine heran und lege die Fußsohlen aneinander, die Knie lasse zur Seite sinken. Richte dich aus dem unteren Rücken auf und halte die Position für einige tiefe Atemzüge.



Der Schmetterling: Mobilisiert die Hüftgelenke, öffnet und durchblutet das Becken

Durchführung der Hauptstellung

In die Stellung kommen

1. Du sitzt im Langsitz und mit aufgerichtetem Becken, beugst dann dein linkes Bein, lässt das Knie zur Seite sinken und legst Deine Fußsohle an die Innenseite deines rechten Oberschenkels. Beide Sitzbeinhöcker sollten weiterhin den Boden berühren und deine Hüften gerade nach vorne zeigen. Du kannst das linke Knie hier auch mit einem Kissen oder einer Decke unterstützen. Das rechte Bein ist ausgestreckt, die Zehen ziehen sanft zum Körper, die Ferse streckt das Bein.

Anmerkung: Diese Stellung sollte immer über das gestreckte rechte Bein begonnen werden, weil dies die Verdauung optimal unterstützt: Der rechts aufsteigende Dickdarm wird damit zuerst stimuliert, was die natürlichen Bewegung des Darminhalts fördert.

2. Mit dem Einatmen richte Dich gut auf, so dass Deine Wirbelsäule lang wird.
3. Beuge mit dem Ausatmen deinen Oberkörper aus der Hüfte nach vorne, halte den Rücken gerade und greife mit den Händen deinen Fuß oder deine Zehen. Du kannst alternativ auch deinen Unterschenkel halten, die Hände neben dem Bein auf den Boden legen oder einen Gurt benutzen.
4. In der Endstellung können deine Ellbogen und Unterarme den Boden berühren, die Arme und Schultern sind entspannt.



Die Stellung halten

Bringe nun bei jeder Einatmung etwas mehr Länge in deinen Rücken und lasse den Oberkörper mit jeder Ausatmung tiefer nach unten sinken, bis - bei voller Beweglichkeit - dein Brustbein auf dem rechten Oberschenkel ruht. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Lasse die Schultern sinken, weite deinen Brustkorb, hebe dein Brustbein an, der Nacken ist lang und gerade. Dein Gewicht ist gleichmäßig auf beide Sitzbeinhöcker verteilt. Visualisiere, wie sich dein Brustbereich dem Oberschenkel nähert.

Bitte beachte: Zwar heißt diese Haltung „Kopf-zum-Knie-Stellung“, jedoch soll genau das nicht geschehen: Die Stirn soll nicht auf das Knie gelegt werden, um eine Krümmung des Oberkörpers zu vermeiden. Bei richtiger Ausführung und voller Beweglichkeit liegt die Stirn deutlich vor dem Knie auf dem Unterschenkel.

Bleibe ein bis drei Minuten in der Stellung, atme dabei ruhig und tief.

Konzentration und Bewusstseinslenkung

- „Sthira sukham asanam“ – die Stellung soll fest und bequem sein (Patanjali Yoga Sutra 2,46): Spüre, welche Bereiche deines Körpers du in dieser Stellung entspannen kannst und lasse diese locker; und spüre, welche Muskelpartien du zum Halten der Position benötigst.
- Wo nimmst du die Dehnung in deinem Körper am intensivsten wahr? Lenke deinen Atem dorthin, und lasse mit jedem Ausatmen eventuell vorhandene Anspan-

nung los, lasse sie aus deinem Körper in den Boden fließen.

- Spüre die Massage deiner Bauchorgane und nimm die Streckung deiner Wirbelsäule wahr.
- Du kannst geistig eine Affirmation deiner Wahl wiederholen - hier einige Anregungen:
 - „Ich vertraue dem Fluss des Lebens, ich lasse los.“
 - „Ich neige mich vor der kosmischen Energie.“
 - „Ich habe Geduld mit mir.“
 - „Ich bin eins mit allem.“
- Konzentriere dich auf eines der drei unteren Chakren: Wurzel-, Sakral- oder Nabelchakra.
- Wenn du mit der Ujjayi-Atmung vertraut bist, kannst du zum Vertiefen der Stellung diese Technik einsetzen.

Die Stellung verlassen

Wenn du dann bereit bist, richte schließlich mit dem Einatmen deinen Oberkörper langsam wieder auf. Wiederhole die Übung mit gewechselter Beinsetzung. Um dem Körper einen Ausgleich zu ermöglichen, nimm die Gegenstellung ein, die schiefe Ebene:



Wirkungen

- aktiviert die Bauchregion durch sanfte Massage der Organe des Bauchraums, verbessert Ausscheidungs- und Verdauungsprozesse;
- dehnt und kräftigt die Muskulatur der Wirbelsäule, der Schultern und Beine;
- entlastet den unteren Rücken, entwickelt Flexibilität in den Hüftgelenken;
- fördert die Beweglichkeit aller Armgelenke;
- regt Nieren, Nebennieren und Bauchspeicheldrüse an;
- stärkt das Immunsystem;
- stabilisiert den Blutdruck;
- dehnt den Ischiasnerv (Lebensnerv);
- beruhigt Gehirn, Herz und Nervensystem;
- gilt als eine der Stellungen, die bei langem Halten bei fortgeschrittener Praxis die Kundalini erwecken;
- öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna), aktiviert alle Chakren entlang der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht;
- entwickelt Geduld, Hingabe und die Fähigkeit, loszulassen.

Gegenanzeigen

- Bandscheibenvorfall
- Beschwerden im unteren Rücken
- Ischiasprobleme (akut)
- Entzündungen und kurz zurückliegende Operationen im Bauchraum, Bruch
- Schwangerschaft

Bitte beachte, dass diese Anleitung keinesfalls eine/n erfahrene/n Yogalehrer/in ersetzen kann. Ich wünsche Dir viel Freude beim Praktizieren von Janu Sirshasana!

Variationen

1. Kopf-Knie-Stellung mit aufgestelltem Bein:

Diese Variation fördert zusätzlich die Flexibilität der Schultergelenke.



2. Die gedrehte Janusirsahasana

Aus der Grundstellung heraus den Oberkörper nicht übers Bein, sondern nach vorne ausrichten, dann die rechte Hand am rechten Bein ablegen, den linken Arm gerade nach oben strecken. Den Oberkörper zur rechten Seite neigen, dabei wandert die rechte Hand das Bein entlang nach unten und kommt dann am Unterschenkel oder am Fuß zum Liegen. Nach Möglichkeit auch mit der linken Hand an den rechten Fuß fassen, dabei ist der Oberkörper nach vorne ausgerichtet. In der Endstellung (siehe Abbildung) liegt die rechte Hand am linken Knie.

Die drehende Janushirsasana fördert die Flexibilität der Zwischenwirbelgelenke und der Zwischenrippenmuskulatur. Vorsicht bei Bandscheibenbeschwerden oder anderen Beschwerden im unteren Rücken!



3. Janushirsasana mit erhobenem Bein

Aus der Grundstellung stelle das rechte Bein auf, das Knie zur Brust heranziehen und die Finger unter der rechten Fußsohle verschränken. Den Rücken gerade halten und langsam das rechte Knie durchstrecken, der Oberschenkel bleibt nahe am Körper. Diese Stellung fördert die Beweglichkeit der Kniesehnen und Hüftgelenke, regt die Funktion der Adrenalindrüsen und der Fortpflanzungsorgane an. Nicht geeignet bei Rückenbeschwerden und verschobenem Steißbein.

YOGA FÜR DICH

Yoga-Events, Ausbildungen, Kurse



Karin Neumeyer ist Gründerin der Yogaschule „Yoga für Dich“ in Graz, Yogalehrerin und Organisatorin verschiedener Yogaevents. Sie leitet Yoga-kurse für Erwachsene, Kinder, Schwangere und Mütter mit Babys.

Ihr Fokus liegt auf dem Ankommen im Augenblick und einer entspannten, liebevollen Atmosphäre, getragen von Respekt, Vertrauen und ihrer lang-jährigen Erfahrung im Anleiten von Yogakursen.

Karin ist Weiterbildungsleiterin bei der Yoga Akademie Austria.

Info & Anmeldung: 0664-149 3533; k.neumeyer@gmx.at
www.yoginifor.me

SERIE

Spotlight on

ASANAS

*Philosophie, Wesen,
Wirkungen und Praxis
der Asanas*

von Arjuna P. Nathschläger



Wir wollen uns in dieser und den kommenden Ausgaben der YOGAVision ausführlich mit dem Thema „Asana“ befassen. Mit dieser Serie werden wir das Feld der Hatha-Yoga-Asanas erforschen und beleuchten, in all seinen Aspekten: Wir werden uns mit Ursprung, Entwicklung, Philosophie, Wesen, Wirkungen und Praxis der Asanas auseinandersetzen, um zu einem tieferen Verständnis dieser Technikengruppe und damit zu einer wirksameren und erfolgreichen Praxis der Asanas zu gelangen.

Im Vergleich zu anderen Yoga-Wegen und Techniken sind Asanas ein relativ junges Mitglied in der „Yoga-Familie“: Im Rahmen der tantrischen Revolution, die etwa im 10. / 11. Jahrhundert unserer Zeitrechnung stattfand, begannen sich neben den Pranayamas und subtileren Energietechniken (Mudras und Bandhas) auch Körperübungen zu entwickeln. Eine der ältesten und wichtigsten Quellschriften des Hatha Yoga, die *Hatha Yoga Pradipika* (die „Kleine Leuchte des Hatha Yoga“) stammt etwa aus dem 14. Jahrhundert; sie legt in 381 Sutras die ursprüngliche Philosophie und Form des Hatha Yoga dar und beschreibt einige der ersten Asanas, die besonders geeignet

sind, pranisch-spirituelle Wirkungen hervorzubringen.

Die Hatha Yoga-Techniken wurden anfangs geheim gehalten und nur mündlich vom Meister an den Schüler weiter gegeben, was den Vorteil hatte, dass die Übungen individuell an die Anforderungen und Möglichkeiten des Schülers angepasst werden konnten.

Es sollte bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts dauern, bis große Yoga-Meister, unter ihnen Krishnamacharya, Desikachar, Iyengar, Sivananda, Satyananda und Vishnu-Devananda, begannen, den Hatha Yoga und hier in

erster Linie die Asanas, über die ganze Welt zu verbreiten. Heute, etwa hundert Jahre später, gibt es in Europa und Amerika kaum eine Ortschaft über tausend Einwohner, in der es keinen Yoga-Kurs mit regelmäßig, in dßiger Asana-Übungspraxis gibt. Dennoch ist das tiefere Wesen, die Bedeutung und Kraft der Asanas auch für viele Übende noch immer nicht wirklich bekannt. Wenden wir uns deshalb zunächst der Betrachtung des Wesens der Asanas zu.

Hatha-Yoga-Asanas sind Körperstellungen, durch die gezielt Veränderungen im Prana-Körper ausgelöst werden: Die Lebensenergie wird zu bestimmten Körperteilen bzw. Chakras geleitet, gereinigt und umgeformt. Während für viele Menschen die Asanas lediglich Körperübungen sind, deren Ziel es ist, den Übenden gesünder zu machen und mit Energie aufzuladen, so liegt die wahre Natur der Asanas tiefer: Durch das Halten bestimmter Körperpositionen wird eine Veränderung tiefliegender pranischer Muster, welche unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen bestimmen, angestrebt. Die in Yoga-Büchern beschriebenen Wirkungen der Asanas beziehen sich zumeist auf die physische Ebene und damit auf die Wirkungen im anatomisch-physiologischen Bereich. Für die Praxis der Asanas ist es jedoch wichtig zu verstehen, dass die Wirkungen auf der physischen Ebene eine „erwünschte Nebenwirkung“ darstellen, und dass die verschiedenen Asanas ihre volle Wirkung in subtileren Ebenen des Menschen entfalten.

Einer der Wirkaspekte der Asanas bezieht sich auf die Gunas, die Eigenschaften der Natur: Der Weg des Yoga ist ein fortschreitender Prozess der Reinigung unserer Energiequalität von Tamas (Unbewusstheit) über Rajas (Bewe-

gung, Aktivität) hin zu Sattva (Bewusstheit, Reinheit), welches das Tor zum Ziel des Yoga darstellt. Asanas, auf korrekte und achtsame Weise durchgeführt, haben die Eigenschaft, Tamas und Rajas zu reduzieren und Sattva zu erhöhen: Die Schwere des Tamas wird durch Asanas, die der Schwerkraft entgegenwirken (Standstellungen, rückwärts beugende und Gleichgewichtsstellungen) sowie durch das Sonnengebet aufgelöst, die Unruhe des Rajas wird durch längeres stilles Halten der Positionen (Kopfstand, Vorwärtsbeuge, Sitzstellung) reduziert, und schließlich wird Sattva insbesondere durch Sitz- und Gleichgewichtsstellungen gefördert.

Jede Asana hat aufgrund der Stellung der einzelnen Körperteile zueinander eine ganz bestimmte Qualität, die man als die Botschaft oder das Essenz der Asana bezeichnen könnte. So spüren wir in der Krieger-Stellung Kraft, Kontrolle und innere Stärke, im Kopfstand eine Umkehrung bestimmter Qualitäten und Prozesse, welche vom Vorgang des Alterns bis hin zu Stärkung der Fähigkeit, neue Sichtweisen zu entwickeln, reichen kann, und in der Vorwärtsbeuge mögen wir einen Sog nach innen, zum Zentrieren, zum Ruhens verspüren. Sich diese „Botschaft der Asanas“ beim Üben bewusst zu machen, wird deren Tiefenwirkung weiter verstärken.

Asanas beeinflussen direkt die Haupt- und viele Nebenchakras. Zum einen wird die Energiequalität erhöht und das Chakra wird auf das Öffnen vorbereitet, was eine unabdingbare Voraussetzung für das Erwecken der Kundalini-Energie ist, zum anderen werden auch die subtileren Ebenen der Energiequalität der Chakras verändert, sozusagen die „astralen Chromosomen“ umprogrammiert:

Asanas, achtsam und richtig praktiziert, programmieren unseren Energiekörper um, langsam, aber sicher.



Patanjali sagt in der Yoga-Sutra 2,46: „*Sthira-sukham-asanam*“: Die Asana soll die Qualität der Stille und der Leichtigkeit besitzen. Durch das Stillhalten wird ein Tiefergehen der Wirkungen bis in die feinstofflichsten Regionen überhaupt erst ermöglicht. Gleichzeitig vermag sich in der vollkommenen Ruheposition des Körpers unsere Achtsamkeit für die Wahrnehmung einer tieferen Wirklichkeit zu öffnen. Die Leichtigkeit der Asana bedeutet Sattva, etwas Helles, Klares und Reines. Leichtigkeit bedeutet auch Loslassen von inneren Spannungen, Blockaden, aber auch von Erwartungen, Wünschen, Urteilen, ein Loslassen aller gedanklichen Bewegungen. Leichtigkeit heißt auch, sich vom „Machen“ zu verabschieden und sich in den Modus der vorbehaltlosen Öffnung, des Empfangens zu begeben. Den vollen Segen der Asanas können wir niemals „abholen“; wir können uns nur durch vollständiges Öffnen und Loslassen dafür bereit machen.

So rät uns Patanjali in Sutra, 2,47: „*Die Stellung wird durch Loslassen von Spannungen und durch Meditation auf das Unendliche gemeistert.*“ Dies bedeutet: Bringe den Körper in die jeweilige Position, löse alle Spannungen und lasse den Körper zurück, indem du deinen Geist vollständig auf das Unendliche, auf das Göttliche richtest. Wenn du in deinem Körper nicht mehr „anwesend bist“ mit all deinen Gedanken, Urteilen und Hoffnungen, dann kann die Asana erst voll wirksam werden, denn dann ist sie mit deinem Körper sozusagen allein. Überlasse deinen Körper der Asana – sie weiß am besten, was zu geschehen hat; und jeder Gedanke deines Tagesbewusstseins würde hier nur stören.

Schließlich sagt Patanjali in Sutra 2,48: „*Durch die Meisterung der Asana wird man frei von den Angriffen der Gegensatzpaare.*“ Die Dvandvas, die Gegensatzpaare, die unter anderem als Raga-Dvesha, als Gier und Haß, auftreten, sind eng verbunden mit der Rajas-Qualität, die durch längeres Halten der Asanas aufgelöst wird. So wirkt sich bewusste Asana-Praxis positiv auf unsere Ausgeglichenheit und innere Harmonie aus.

Yoga strebt das Öffnen einer neuen, einer spirituellen Dimension an, was auf viele verschiedene Weisen geschehen kann. Der Weg der Asanas ist es, auf der körperliche Ebene in eine „nichtmenschliche Verfassung“ einzutreten. Da die menschliche Verfassung durch ständige Veränderung der Körperposition, sogar im Schlaf, gekennzeichnet ist, stellt die Asana eine ideale Möglichkeit dar, eine völlig neue Körpererfahrung zu erlangen, wie Mircea Eliade beschreibt:

„*Das Asana ist der erste konkrete Schritt zur Aufhebung der menschlichen Existenzmodalitäten*“

... Durch die unbewegliche, hieratische Stellung des Körpers soll eine andere, nichtmenschliche Verfassung nachgeahmt werden. Der Yogi im Zustand des Asana kann einer Pflanze, einem Götterbild gleichgesetzt werden, keinesfalls aber einem Menschen, der ja seiner Definition nach ein bewegliches, unruhiges, arhythmisches Wesen ist. Das Asana ist eine ekagrata auf körperlicher Ebene, eine Konzentration auf einen einzigen Punkt; der Körper ist „gespannt“, in einer einzigen Stellung konzentriert. Wie die Ekagrata dem Fluktuieren und der Zerstreuung der Bewusstseinszustände ein Ende macht, so das Asana der Beweglichkeit und Verfügbarkeit des Körpers, indem es die unendliche Zahl möglicher Stellungen zu einer einzigen archetypalen, ikonographischen Positur reduziert.“

(Anmerkung zum Geschlecht von Asana: In der modernen Literatur wird Asana dem Neutrum zugeordnet, während sich im Sprachgebrauch das Femininum etabliert hat. In dieser Artikelserie halte ich mich weiterhin an „die Asana“. Ekagrata ist ein Begriff, der auf den Zustand der Konzentriertheit verweist; er bedeutet „Einpunktigkeit“.)

Asanas streben die Stärkung bestimmter scheinbar äußerlicher Aspekte an, die jedoch immer mit einer inneren Qualität verbunden sind: Stellungen, die scheinbar auf die Körperkraft abzielen, fördern auch unsere innere Kraft, Gleichgewichtsstellungen nicht nur die Feinmotorik, sondern auch das innere Gleichgewicht und jene Stellungen, die die Beweglichkeit des Körpers herausfordern und entwickeln, zielen auf eine innere Qualität ab, die man als „Bereitwerdung für eine Erweiterung des Bewusstseins“ bezeichnen könnte.

So können wir Asanas als den äußeren Anteil einer angestrebten inneren Wandlung betrachten und erfahren: Die Körperstellung gleicht dem über Wasser liegenden Teil des Eisbergs – der größte Teil der Übung jedoch findet in den unsichtbaren Tiefen der geistig-psychischen Regionen des menschlichen Wesens statt: Hier werden pranische Ströme umgeleitet, Blockaden aufgelöst und Energieschaltstellen aktiviert. Durch all dies findet allmählich eine Wandlung des Bewusstseins, der Wahrnehmung, eine Reinigung des Geistes statt ■



Grundlagen der Meditation

Teil 4 Die meditative Sitzstellung I



Die Frage, wie weit Körperstellung und Geistesstille zusammenhängen und einander bedingen, hat Yogis seit vielen Jahrhunderten beschäftigt. Durch Experimentieren und Beobachten der Wirkungen verschiedener Stellungen wurden Sitzpositionen entwickelt, die tatsächlich außergewöhnliche Wirkungen auf das Konzentrieren und Ruhigwerden des Geistes haben. Sehen wir uns diese Sitzstellungen an.

Viele Menschen meinen, sie seien zu wenig beweglich, um in einer der klassischen Meditationsstellungen zu sitzen. Wir werden sehen, dass man sowohl einiges für die Verbesserung der Beweglichkeit tun kann, als auch Stellungen kennenlernen, die auch bei geringer Beweglichkeit bequem für einige Minuten gehalten werden können.

Anforderungen an die Sitzstellung

Um ihre vollen Wirkungen entfalten, hat die meditative Sitzstellung einige Grundbedingungen zu erfüllen:

1. Aufrichtung des Oberkörpers

Es muss eine möglichst gerade und freie Aufrichtung der Wirbelsäule gewährleistet sein. Die einzelnen Wirbel ruhen entspannt aufeinander, gerade, „wie ein Stapel Goldstücke“. Diese Aufrichtung ermöglicht einen freien und leichten Energiefluss, die Nadis (Energiebahnen) öffnen sich und der Geist wird ruhig und klar.

Ein Anlehnen sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Du kannst selbst feststellen, dass sich die Energie im Körper verändert, wenn du von der freien Sitzstellung zu einer Stellung wechselst, bei der du dich anlehnt. Wenn nötig, kannst du dich mit einer Kompromiss-

lösung behelfen: Du kannst eine sehr niedrige Stütze verwenden, etwa 10 cm hoch, die dem Becken bei der Aufrichtung hilft, ohne dass der Rücken abgestützt wird (s. Abb.). Du wirst feststellen, dass das aufrechte Sitzen dadurch spürbar erleichtert wird, du aber dennoch das Gefühl einer freien Aufrichtung des Oberkörpers nicht verlierst.



2. Kreuzen der Beine

In der idealen Stellung sind die Beine gekreuzt, auf jeden Fall gebeugt, wie etwa im Fersensitz. In dieser Stellung lassen sich die Körperenergien besser zentrieren, während sie sich in den meisten anderen Stellungen nach allen Seiten hin verlieren.

Versuche es selbst: Setze dich zunächst mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beobachte, wie du dich in dieser Position fühlst, ob

du dich gut konzentrieren kannst – und dann kreuze die Beine in einer der meditativen Sitzstellungen und fühle den Unterschied: Wie fühlst du dich jetzt? Kannst du deinen Geist jetzt besser sammeln und konzentrieren?



Eine wichtige Aussage der klassischen Yoga-Schriften (Patanjali Yoga Sutra) zur meditativen Sitzstellung lautet:

Sthira-sukham asanam (Yoga-Sutra 2,46)

Das bedeutet: „Die Sitzstellung soll fest und angenehm sein“. So selbstverständlich diese Aussage klingen mag, so groß ist ihre Bedeutung, wenn man sie genau betrachtet und in der eigenen Übung bewusst einsetzt:

3. Festigkeit

Der Sanskrit-Begriff „sthira“ bedeutet sowohl Festigkeit als auch Stille, Unbewegtheit. Wollen wir den Geist zur Ruhe bringen, so gilt es, den Körper zur Stille zu bringen – in Abwandlung des bekannten Sprichworts können wir sagen: „Ein stiller Geist in einem stillen Körper“. Denn: So lange sich der Körper bewegt, bewegen sich die Körperenergien, die Sinne und damit auch der Geist. Und ein bewegter Geist kann nicht meditieren. Damit entsteht die Forderung an die meditative Sitzstellung,

für die Zeit der Meditation bewegungslos gehalten zu werden.

Die Stille des Körpers ermöglicht es uns, aus unserem „typisch menschlichen Funktionieren“ vorübergehend herauszutreten, indem wir bewusst auf die Möglichkeit, uns zu bewegen, verzichten – daraus entsteht eine innere Öffnung und Bereitschaft, nach innen zu gehen und ein neues Feld der Erfahrung zu betreten, das Feld der Meditation.

4. Entspanntheit und Leichtigkeit

Die Wirbelsäule soll mühelos aufrecht gehalten werden. Der Körper soll so entspannt sein, dass er immer mehr aus dem Feld der Wahrnehmung verschwindet, man erfährt einen geradezu „körperlosen Zustand“. Es schwindet hier, ähnlich wie bei der Entspannungsübung, jede Form von Spannung - man erfährt Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Freude. Dann wird das Tiefergehen in der Meditation möglich.

Auch hier lassen wir eine Funktionalität unseres Alltagslebens vorübergehend zurück, nämlich das Tun. In der Meditation „tun“ wir bewusst nichts, schalten vielmehr auf Empfangen, was sich auf der Ebene der Sitzstellung als das Loslassen von körperlichen Spannungen ausdrückt.

Vorbereitung der meditativen Sitzstellung

Um Überdehnungen und Zerrungen zu vermeiden, ist es zu empfehlen, sehr achtsam, vorsichtig und gut aufgewärmt (Sonnengebät!) an das Üben der Sitzstellungen heran-

zugehen. Das gilt besonders für Anfänger und Personen mit Verletzungen und Krankheiten im Bereich der Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Wer sich ernsthaft mit Übungen in einer meditativen Sitzstellung (Pranayama, Meditation) beschäftigen möchte und nicht von Natur aus über gute Elastizität im Hüft-, Knie- und Fußgelenksbereich verfügt, sollte durch regelmäßiges Durchführen von vorbereitenden Übungen an seiner Beweglichkeit arbeiten und damit eine gute Grundlage für die Sitzstellungen schaffen. Hier sind einige Übungen, die als Vorbereitung sehr gute Dienste leisten können:

1. Der Schmetterling (Badhrasana)

Setze dich auf den Boden, beuge die Beine und bringe die Fußsohlen zueinander. Lasse die Knie, soweit es angenehm möglich ist, nach unten sinken. Entspanne die Beine und lasse die Schwerkraft wirken. Um die entstandene Dehnung zu verstärken, kannst du mit den Händen sanft die Oberschenkel nach unten drücken. Empfohlene Übungsdauer: eine Minute.



Je weiter die Knie nach unten gebracht werden können, desto besser sind die Voraussetzungen für die Sitzstellungen. Führe den Schmetterling vor der Meditation durch, nach den Asanas (da ist der Körper gelockert und aufgewärmt) oder auch mal zwischendurch.

Von dieser Übung gibt es einige Variationen:

- Du kannst dich für diese Übung mit dem Rücken an eine Wand anlehnen – so wird der Rücken mühelos aufrecht gehalten. Anstatt der Wand kannst du dich auch an einen Partner anlehnen. Wenn zwei Personen den „Partner-Schmetterling“ üben, können sie sich auch gegenseitig die Beine herunterdrücken, indem jeder nach hinten zu den Oberschenkeln des Partners greift.
- Der Schmetterling kann auch im Liegen gegen eine Wand durchgeführt werden: Lege dich so, dass dein Gesäß an der Wand anliegt und die Beine nach oben, gegen die Wand in die Schmetterlingsposition gebracht werden.
- Eine weitere Möglichkeit ist der Schmetterling in Rückenlage mit Partner-Hilfe: Du liegst in Rückenlage und bringst die Beine in die Schmetterlingsposition. Dein Partner / deine Partnerin kniet bei deinen Füßen und fixiert mit den Knien deine Beine. Nun versuchst du deine Knie gegen den Druck deines Partners nach oben zu drücken – diese isometrische Anspannung erzeugt in deinen Adduktoren einen Entspannungsimpuls, den wir in der zweiten Phase der Übung nutzen. Nach etwa zehn Sekunden Anspannung drückt nun dein Partner deine Knie zehn bis fünfzehn Sekunden sanft nach unten – du gibst dem Druck entspannt nach. Diese Folge von Anspannung und Entspannung kannst du zwei oder drei Mal durchführen.



2. Der halbe Schmetterling

Sitze mit ausgestreckten geschlossenen Beinen am Boden. Beuge das linke Bein und lege das Fußgelenk auf dem rechten Oberschenkel ab. Drücke sanft das linke Knie nach unten. Halte diese Stellung drei bis sechs Atemzüge lang. Du kannst sie auch zwei Mal je drei Atemzüge mit einer kurzen Pause, in der der Druck auf das Knie gelöst wird, halten. Führe dann die Übung in gleicher Weise mit dem rechten Bein durch.



3. „Das Baby im Arm halten“

Aus der Langsitz-Stellung beuge das rechte Bein, nimm den rechten Fuß in die linke Hand und greife wie abgebildet mit dem rechten Arm um das Knie und Unterschenkel des rechten Beins. Ziehe das Bein mit dem rechten Arm nun sanft zum Oberkörper, so als würdest du ein Baby im Arm halten. Bewege das Bein, ohne den Oberkörper zu drehen, leicht nach links und rechts. Achte darauf, den Rücken gerade zu halten. Führe dann die Übung in gleicher Weise mit dem linken Bein durch.



4. Die Kreuzbeinstreckung

Stelle in der Rückenlage das rechte Bein auf und lege das linke darüber, ähnlich wie man das oft im Sitzen auf einem Stuhl macht. Greife dann mit den Händen um das rechte Knie herum und ziehe damit beide Beine zum Oberkörper.



5. Lockern und Vorbeugen in der Sitzstellung

Setze dich in eine bequeme Stellung mit gekreuzten Beinen. Beuge dich vorsichtig nach vorne; strecke dabei den unteren Rücken. Beuge den Oberkörper spielerisch zu den Seiten, und wieder nach vorne. Du kannst mit deinem Oberkörper auch kreisen, wobei die Bewegung nach vorne mehr ausgeprägt sein sollte als nach hinten.



Verwenden eines Sitzkissens

Von großer Hilfe bei der Sitzstellung auf dem Boden kann das Unterlegen eines Sitzkissens sein: Der Körper wird angehoben und das Becken aufgerichtet. Damit können die Rückenmuskeln entspannen und die Sitzstellung kann wesentlich müheloser und länger gehalten werden. Hier sind einige Tipps zur Auswahl des Sitzkissens:

- Wichtig ist zunächst, dass sich das Kissen nicht zusammendrücken lässt. Weiche Kissen mögen für Zierzwecke oder als Kopf-polster geeignet sein, doch für Meditation sind sie keine große Hilfe. Je schwerer ein Sitzkissen ist, desto fester und damit besser geeignet ist es im allgemei-

nen. Eine gute Füllung, die fest ist und sich auch nach längerem Gebrauch nicht zusammendrückt, ist beispielsweise Buchweizenschalen.

- Wenn du viel meditierst, möchtest du vielleicht gelegentlich den Sitzkissenbezug waschen. Dann ist es sinnvoll, wenn die Füllung in einem eigenen Futter untergebracht ist, sodass du den Überzug einfach abnehmen kannst.



Der Überzug sollte natürlich über einen Reißverschluss von ausreichender Größe verfügen, sodass man ihn ohne Probleme abnehmen kann.

- Die Form des Kissens ist nicht wichtig. Es gibt runde, ovale, halbmondförmige, längliche Sitzkissen ... Ebenso Farbe, Bestickung und Muster: Wähle einen Polster nach deinem Geschmack.
- Von großer Bedeutung ist die Höhe des Sitzkissens. Die durchschnittliche Höhe beträgt etwa 10 - 20 cm. Menschen mit guter Beweglichkeit im Hüftgelenk brauchen eine geringere Sitzhöhe. Probiere Kissen von unterschiedlicher Höhe aus und vergleiche, mit welcher Höhe du dich am wohlsten fühlst. Eine ungefähre Einschätzung der Hüftbeweglichkeit ermöglicht dir der Schmetterling:



Mäßige Beweglichkeit

Empfohlene Kissen-Höhe: 20 cm



Gute Beweglichkeit

Empfohlene Kissen-Höhe: 10 - 15 cm



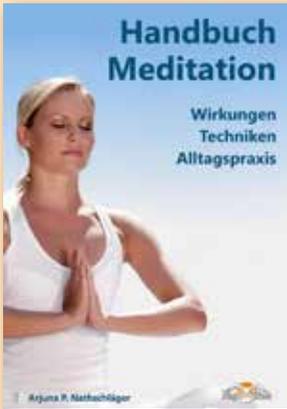
Sehr gute Beweglichkeit

Empfohlene Kissen-Höhe: 0 - 10 cm

- Der Preis für ein Sitzkissen liegt zwischen € 30,- und € 60,-. Ich glaube, hier sollte man nicht sparen: Was einem Läufer die Schuhe, ist einem Meditierenden sein Sitzkissen! Wir werden ja einige Zeit auf diesem Kissen verbringen!

Dieser Artikel stammt aus dem „Handbuch Meditation“, siehe Info nächste Seite.

BUCHTIPP



Handbuch Meditation

Ganzheitliche Meditationspraxis
für den Alltag

Arjuna P. Nathschläger

Taschenbuch, 232 Seiten
€ 18,-

Bestellungen:
verlag2@yogaakademie-austria.com

Dieses Handbuch bietet eine Gesamt-schau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation. Mit großer Klarheit und mit stetem Alltags-bezug führt der Autor zum Ziel dieses Buches, nämlich den Leser / die Leserin zur eigenen Meditationspraxis anzuregen und zu helfen, den vollen persönlichen Nutzen aus der Meditation zu ziehen.

„Es ist das Ziel dieses Meditations-Handbuches, konkrete und alltagstaugliche Hinweise zu allen Aspekten der Meditationspraxis zu geben und zu zeigen, wie regelmäßige Meditation, in ein entsprechendes Umfeld der Achtsamkeit, Stille und Reinheit eingebettet, zu ganz erstaunlichen Ergebnissen und Verbesserungen der Qualität des täglichen Lebens führen kann.“

Aus dem Inhalt:

- *Definition, Bedeutung und Wesen* der Meditation
- *Wirkungen* der Meditation auf der persönlichen, der gesundheitlichen und auf der spirituellen Ebene
- *Ganzheitliche Meditationspraxis*: Der Einfluss des Lebensumfeldes auf die Meditation: Ernährung, „geistige Nahrung“, Ethik, Energieübungen ...
- *Äußere und innere Voraussetzungen* für gute Meditation
- *Die meditativen Sitzstellungen*: Vorbereitende Übungen, Variationen der Sitzstellungen, häufige Fehler, Handstellungen (Mudras)
- *Die Meditationstechniken*: Ausführliche Beschreibungen der wirksamsten Techniken der Achtsamkeit und Konzentration
- Erfahrungen in der Meditation und wie mit ihnen umzugehen ist

BONUS: Audio-Download mit 8 geführten Meditationen (mp3)

Karma Yoga - Yoga im täglichen Leben

Wie du sechzehn Stunden täglich Yoga machen - und enorm davon profitieren kannst.

2. Teil - die Praxis



In der letzten Ausgabe der **YOGA**Vision haben wir die gedanklichen Grundlagen des Karma-Yoga diskutiert. Mit der Kenntnis der Philosophie dieses Yoga-Weges können wir uns nun ansehen, wie Karma-Yoga im täglichen Leben umgesetzt werden kann.

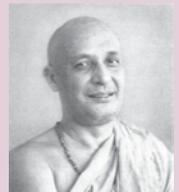
Karma Yoga ist Yoga im Alltag, Yoga im täglichen Leben: Wie handle ich, wie denke ich, wie reagiere ich? Mit dem Karma Yoga können wir unsere gesamte wache Zeit nutzen, um uns zu entwickeln. Auf diese Weise bietet der Karma Yoga das größte Wachstumspotential aller Yoga-Wege!

Idealerweise wird der Karma Yoga mit anderen Yoga-Weegen kombiniert, sodass wir dann von einem ganzheitlichen Yoga sprechen können. Denn vom täglichen Üben von Pranayamas und Asanas, von Gebet und Meditation gewinnt unser Karma Yoga an Qualität. Umgekehrt beeinflusst der Karma Yoga auch unsere tägliche Übungspraxis.

1. Konzentration und Bewusstheit

Ein Aspekt des Karma Yoga ist der der Konzentration und Bewusstheit beim Handeln.

„Man sollte nur eine Arbeit auf einmal machen. Vollkommenes Vertiefen in die Arbeit wird den Geist allmählich trainieren, seine gewöhnliche Unruhe und Zerstreuung zurückzulassen. Wenn du dich in deine momentane Arbeit mit ungeteiltem Eifer und größter Aufmerksamkeit vertiefst, wirst du für deine Meditation größten Nutzen ziehen.“



Swami Satyananda

Das vollständige Konzentrieren auf die momentane Tätigkeit, so schwer sie auch manchmal fallen mag, hat einige große Vorteile:

- Mit der Konzentration nimmt auch die Arbeitsfreude zu. Dies ist ein interessanter Mechanismus, den zu nutzen sehr ratsam ist. Je mehr wir uns in die Arbeit vertiefen, desto faszinierender und interessanter wird sie und so können sogar eintönige oder unangenehme Arbeiten an Reiz gewinnen.
- Wie Satyananda oben ausführte, können wir, wenn wir auf diese Weise handeln oder arbeiten, unsere Konzentrationsfähigkeit deutlich steigern, wovon nicht nur die Meditationsübung profitiert, sondern auch allgemein unser Geist klarer und ruhiger wird.
- Konzentriertes Arbeiten kann die Ergebnisse, die Arbeitsleistung stark erhöhen. Wir müssen lediglich darauf achten, dass wir innerlich frei bleiben von Erwartungen bezüglich unserer gesteigerten Arbeitsleistung!

Durch die erhöhte Effektivität unseres Handelns gewinnen wir Zeit und Energie - und können die so gewonnenen Ressourcen sofort in Yoga-Übungen investieren!

Wenn du dir vornimmst, jede einzelne Handlung, die du vollbringst, zu einem Kunstwerk zu machen, erhält die Handlung enorme Energie und damit Qualität. Fühle dich bei jeder Handlung wie ein Künstler, der ein einmaliges Kunstwerk schafft. Wenn du dabei Abstand zu den Ergebnissen des Handelns zu gewinnen vermagst und ganz im Tun aufgehst - sei es

Geschirrspülen, Büroarbeit oder Autofahren - so praktizierst du im besten Sinne Karma Yoga.

2. Selbsterkenntnis und innere Reinigung

Sowohl die Konzentration auf die jeweilige Tätigkeit als auch die Anforderung, erwartungslos zu handeln, bedingt eine sehr achtsame und bewusste Haltung bei jeglichem Tun. Durch diese Achtsamkeit, die mit Selbstbeobachtung verbunden ist, gewinnen wir wertvolle Einsichten über unser Denken, Urteilen, Empfinden, über Motivation und innere Impulse. Durch die Klarheit, die wir so über unseren eigenen Geist, über die eigene Persönlichkeit gewinnen, beginnt von selbst ein allmählicher Reinigungsprozess, der für unseren Fortschritt im Yoga, für unsere gesamte Entwicklung als Mensch von großer Bedeutung ist.

„Viele Menschen ziehen sich in die Einsamkeit zurück, um Frieden zu finden. Sie verstehen nicht, dass sie die Quelle ihrer Unzufriedenheit mit und in sich tragen. Einige Menschen verbringen viele Jahre in der Einsamkeit und finden doch den so verzweifelt gesuchten inneren Frieden nicht. Der Grund dafür ist einfach: Es ist sehr schwierig, seine geistigen Probleme zu erkennen und zu lösen, wenn es keine Interaktion mit anderen Menschen gibt. Die mentalen Probleme bleiben bestehen und wirken als Spannungsherde, die meist unerkannt bleiben. Die meisten Menschen können nur durch Kontakt mit anderen Menschen diese Spannungen erkennen und auflösen.“ Swami Satyananda

Es ist leicht einzusehen, dass die angesprochenen mentalen Probleme nicht nur in unserem alltäglichen Leben für Spannungen sorgen und unsere Lebensqualität beeinträchtigen, sondern dass sie sich auch auf unsere Meditation nachteilig auswirken. Karma Yoga kann helfen, diese im Unbewussten liegenden Störenfriede zu entschärfen.

Dieser Aspekt des Karma Yoga ist wohl vielfach ein recht unbequemer und unangenehmer, jedoch unverzichtbarer Teil einer ganzheitlichen Entwicklung zu einem voll entfalteten, heilen und gesunden Menschsein.

3. Erwartungslos handeln

Gewöhnlich motiviert uns ein in der Zukunft liegender Aspekt des Tuns zum Handeln: Die Belohnung, wenn wir gute Arbeit machen oder eine mögliche Bestrafung, wenn wir sie nicht gut erfüllen. Karma Yoga bedeutet, primär dem Gegenwarts-Aspekt der Tätigkeit Aufmerksamkeit zu schenken: Die Aufgabe ist da und ist zu erledigen. Damit konzentriere ich mein Sein in der Gegenwart, während der Zukunftsaspekt, eben die Früchte des Handelns, im Hintergrund bleiben.

Die Arbeit erhält dadurch Leichtigkeit und Freude, sie wird zum Spiel. Denn eine Arbeit wird wegen eines bestimmten Ergebnisses wegen gemacht, das Spiel aber um seiner selbst willen.

Durch Karma Yoga versuchen wir, unsere Anhaftung an Dinge und Ereignisse zu lösen:

„Anhaftung bringt Schmerz und Elend, während Loslassen Ruhe und Zufriedenheit hervorbringt. Versuche, deine derzeitige Haltung zu verändern und Losgelöstheit in jedem Aspekt deines Lebens zu fühlen. Du wirst Entspannung und schließlich ein erweitertes Bewusstsein erfahren.“

Swami Satyananda

Wie in allen anderen Yoga-Wegen spielt das Ego auch im Karma-Yoga eine große, ja zentrale Rolle. Das Ego liebt die Anhaftung. Das Ego liebt es, sich in die Vergangenheit und in die Zukunft zu bewegen. Das Ego liebt es, Dinge aus einem persönlichen Antrieb zu tun und Belohnung dafür zu erwarten. Andererseits verabscheut das Ego das Prinzip des Karma Yoga. Denn Karma Yoga ist das Ende des Egos: Wir wollen ichlos, egolos handeln. Karma Yoga ist der Weg, unser Ego, den größten Störenfried und Unruhestifter auf Erden, mit Stumpf und Stiel auszurotten. Es wird sich mit allen Mitteln zur Wehr setzen. Deshalb ist der Karma Yoga ein ständiger innerer Kampf. Doch wer DIESEN Kampf gewinnt, ist der wahre Held!

4. Entsagung

Ein in der Yoga-Philosophie häufig anzutreffender Begriff ist Entsagung (Sannyasa). Der Entsagende trägt einen langen Bart, einen geschorenen Kopf und eine orangene Robe - so stellt man sich den klassischen Entsagenden oder Sannyasin vor.

In unserer modernen westlichen Welt sieht das Prinzip der Entsagung allerdings anders aus. Das wahre Entsagen ist ein innerer, rein geistiger Prozess des Loslösen von Anhaftungen und Abhängigkeiten. Es ist nicht notwendig, sein Haus zu verkaufen oder seine Familie zu verlassen. Entsagung bedeutet, eine innere Distanz zu allen Dingen der Welt zu entwickeln, etwa in der gleichen Weise, in der man ein Spiel betrachtet. Tatsächlich ist die Welt ein Spiel, und wir sind die Schauspieler. Wir können uns auch als Gäste auf der Welt betrachten, so wie Durchreisende: Wir leben in dieser Welt, sind aber nicht von dieser Welt.

Wie betrachtet das Kindermädchen die ihm anvertrauten Kinder? Sie sorgt aufs beste für sie, gleichzeitig ist sie sich jeden Augenblick bewusst, dass es nicht die eigenen sind. Das Kindermädchen ist anhaftungslos gegenüber den fremden Kindern, und so sollten wir anhaftungslos gegenüber allen Dingen der Welt sein - denn unser wahres Heim ist anderswo ...

Was sagt die Bhagavad Gita zum Wesen der Entsagung?

„Nur der ist wahrhaft entsagend, der weder hasst noch begehrt. Wenn in ihm kein Zwiespalt ist, so kann er leicht von den Banden der Vielheit freiwerden.“

Wer allen Plänen entsagt hat, und weder an sinnlichen Gegenständen noch an Werken hängt, der wird ein vollkommener Yogi genannt.“

Bhagavad Gita 5,3 und 6,4

5. Diene, liebe, gib, ...

Swami Sivananda hat seine Botschaft in einer kurzen Aussage zusammengefasst:

„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche.“

Während sich die letzten drei Elemente auf die praktische Übung der Reinigung und Meditation beziehen, bilden die ersten drei die Grundlage, die Voraussetzung für die yogische Praxis: Diese Gedanken sind Karma-Yoga schlechthin: Diene, liebe, gib! Jede dieser Aufforderungen verlangt, das Ego zurückzustellen - dies ist die eigentliche Aufforderung, denn ...

„Es ist nicht erforderlich, ein Sozialarbeiter oder Wohlfahrtshelfer zu sein, um Karma Yoga zu praktizieren. Es gilt lediglich, die vorliegende Arbeit mit möglichst geringem Ego-Gefühl durchzuführen, ob es Gartenarbeit, Krankenpflege, Planzeichnen, Büroarbeit oder etwas anderes ist. Es ist die innere Haltung, das Gefühl, nicht die Handlung selbst, was zählt.“

Wenn du die Handlung, die Arbeit veränderst, ohne die innere Haltung zu verändern, wird sich nichts wesentliches in deiner Entwicklung und Erfahrung verändern.“

Swami Satyananda

Tatsächlich wird in vielen Yoga-Schriften Karma Yoga als Dienst am Nächsten, als freiwillige Krankenpflege und ähnliches beschrieben. So gut dies gemeint ist, so nützlich es für die Welt und für die vielen Notleidenden ist, diese als

Seva bezeichnete Arbeit ist nur dann als Karma Yoga zu betrachten, wenn sie völlig erwartungslos durchgeführt wird. Wenn ich mir für meinen „selbstlosen Einsatz“ im Krankenhaus oder Altersheim insgeheim Dank oder den Ruf eines „selbstlosen Menschen“ erwarte, so kann er nicht als Karma Yoga bezeichnet werden.

So müssen wir also den Aufruf Sivanandas verstehen als: „Sei und handle ichlos, dann hast du die Grundlage für erfolgreiche Yoga-Praxis gelegt!“

6. Yoga-Ethik

Das bewusste Befolgen der von Patanjali beschriebenen „allgemeinen Regel“, den Yamas, hilft beträchtlich beim Kontrollieren und Reduzieren des Egos und damit beim Prozess des Karma Yoga, denn es ist nichts anderes als das Ego, welches Karma erzeugt! (Die Yamas wurden ausführlich in den Ausgaben 8 und 9 der **YOGA**Vision sowie im Buch „Ganzheitlicher Yoga“ beschrieben)

7. Karma Yoga Meditation

Jeder Yoga-Weg hat seine eigenen Meditationstechniken. Die Meditationstechnik des Karma Yoga ist es, das tägliche Handeln, die Arbeit in eine Meditation zu verwandeln. Während man sich bei den anderen Yoga-Wegen von den Tätigkeiten des Alltags zurückziehen muss, um in Stille und Abgeschiedenheit zu meditieren, wird im Karma Yoga die Tätigkeit selbst zum Konzentrationsobjekt, wie der alte Zen-Mönch sagte:

„Wie wunderbar, wie geheimnisvoll: Ich hacke Holz, ich trage Wasser!“

Indem wir ganz in der momentanen Tätigkeit aufgehen, sie nicht als Mittel zum Zweck betrachten, sondern als Ziel in sich selbst, indem wir sie „ich-los“ tun und Erwartungen und Wünsche zurücklassen, verändert sich unsere Einstellung und die Arbeit wird zu einer meditativen Erfahrung.

Lesetipp für fortgeschrittene Yoga-Übende

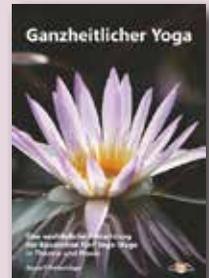
Ganzheitlicher Yoga ist eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind.

Dieses Werk erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie konkrete Schritte zu persönlich-spirituellen Wachstum.

Ganzheitlicher Yoga
Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat,
€ 25,-

Info & Bestellungen:
verlag2@yogaakademie-
austria.com





Die Kraft der Stille

Gedanken über die Essenz des Yoga

von Arjuna P. Nathschläger

„*Yogas citta-vrtti-nirodhah*“ sagte der Weise und Yoga-Psychologe Patanjali; eine freie Übersetzung lautet: „Die Erfahrung des Yoga wird dann gemacht, wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist.“ Und weiter: „*Tada drashtuh svarupe vastanam*“: „Dann erfährt man seine wirkliche Natur, sein wirkliches Wesen.“ Dieser bereits vor rund 1800 Jahren beschriebene Gedanke bringt die Botschaft des Yoga auf den Punkt: Das Feld vielfältiger, auf den unterschiedlichsten Ebenen stattfindender Bewegung, das sich aus Geräuschen, Gedanken, Gefühlen und physischen Bewegungen zusammensetzt, behindert die Wahrnehmung dessen, was sich hinter diesen Bewegungen verbirgt. Die großen spirituellen Meister lehren es, viele Menschen ahnen es, was sich hin-

ter dieser besonders in unserer Zeit geradezu systematisch aufgebauten Kulisse von Geräuschen und Bewegungen befindet: Eine völlig neue Dimension des Menschseins, eine Erfahrung, die beschrieben wurde als Gefühl höchsten Einsseins und überwältigender Freude.

Das moderne Leben ist laut, schnelllebig und sorgenerfüllt; immer mehr Produkte sollen für Komfort, Entlastung und Vereinfachung sorgen, doch tragen sie eher dazu bei, das Leben noch komplizierter zu machen. Der uralte Ansatz des Yoga ist zeitgemäß und hochaktuell, denn er setzt dieser Entwicklung ein Instrumentarium von Techniken entgegen, die allesamt einen inneren Raum der Stille aufzubauen und zu erfahren helfen:

Die Körper-Ebene

Die im Westen verbreitet praktizierten Körperübungen des Yoga, die Asanas, sind Körperstellungen, die für eine bestimmte Zeit bewegungslos gehalten werden. Der Übende verlässt seine durch Bewegung und Unruhe gekennzeichnete menschliche Verfassung für einige Sekunden oder Minuten - ein Feld der Stille beginnt sich auf der körperlichen Ebene zu entwickeln.

Die Atem-Ebene

Zentrales Element der Atemübungen des Yoga ist das Anhalten der Luft – auch hier findet die ständige Bewegung der Ein- und Ausatmung eine Unterbrechung und für einige Augenblicke tritt die Erfahrung der Stille auf der Atemebene ein. Diese Erfahrung vertieft sich mit jeder Haltephase und bereitet den Boden für ein außergewöhnliches Phänomen: Das zunehmende Dünner- und Feinerwerden der Atmung bis zum weitgehenden Stillestehen in tiefer Meditation. So findet nach der physischen Ebene auch die Atemebene zur Stille.

Die Sinnes-Ebene

Eine wichtige Stellung im Yoga nimmt das Zurückziehen der Sinne ein, welches nicht nur die fünf Wahrnehmungsorgane umschließt, sondern auch die Handlungsorgane wie beispielsweise Hände, Füße und Sprache betrifft. Eine besonders bekannte Form des Mäßigen der Tätigkeit eines Handlungsorgans ist es, sich für einen bestimmten Zeitraum ins

Schweigen zurückzuziehen. Hierdurch werden gedankliche und Nervenimpulse allmählich reduziert und es wird eine sich allmählich vertiefende innere Stille erfahren.

Die geistige Ebene

Die höchste Form der yogischen Stilleübung ist die Meditation, in der der Geist selbst durch Konzentration und Achtsamkeit systematisch zur Stille geführt wird. Der oben zitierte Patanjali sagte über die Meditation, dass sie dann von Erfolg gekrönt würde, wenn sie über lange Zeit hinweg (mehrere oder viele Jahre), ohne Unterbrechung (also täglich) und mit aufrichtiger Hingabe und Begeisterung praktiziert würde. Die am meisten praktizierten Meditationstechniken sind das Beobachten der Atmung, das Beobachten der Gedanken und die Mantra-Meditation, bei der mit jedem Atemzug innerlich ein Mantra wiederholt wird. Idealerweise praktiziert man täglich zwei mal jeweils 20 – 30 Minuten.

Die Alltags-Ebene

Nicht nur in der Übung auf der Yoga-Matte oder auf dem Meditationskissen wird am Erschließen und Vertiefen der inneren Stille gearbeitet, auch der Alltag und das Denken im täglichen Leben wird in dieses Streben mit eingebunden: Durch Beobachten und Bewusstwerden unserer inneren Bewegungen wird sich eine reduzierte Intensität unserer Wünsche, Erwartungen und Emotionen entwickeln – ein sich ständig vertiefender Friede wird erfahren, der eine völlig neue Dimension der Freude freigibt:

Ein Schüler fragt seinen Lehrer nach der Natur des höchsten Seins, des ewigen, unfassbaren Brahman. Doch der Lehrer schweigt. Immer wieder fragt der Schüler, doch stets hüllt sich der Meister in Schweigen.

Schließlich sagt er: „Ich habe es immer wieder versucht, dir zu sagen: Das höchste Sein ist nicht zu beschreiben – es kann nur in der Stille und durch die Stille erfahren werden. Gehe in die Stille, dringe tiefer und tiefer in dein Inneres, und du wirst die Antwort erhalten.“



Sieh dieses Glas Wasser: Das Wasser, das sich in diesem Glas befindet, entspricht dem Tun, der Bewegung, den Gedanken, den Worten. Die Luft, die sich rundherum befindet, entspricht dem göttlichen Geist. Was würdest du tun, um die Luft des göttlichen Brahman in dieses Glas deines Wesens hinein zu bekommen? Du brauchst nichts weiter zu tun, als das Wasser aus dem Glas zu entleeren – und die Luft kann nicht anders als in das Glas einzuströmen. Gehe in die Stille, in die unendlich tiefe, heilige Stille deines Herzens – und der göttliche Geist kann nicht anders als in dich einzuströmen.“

Hat die den Menschen vertraute und in den unterschiedlichsten äußeren Dingen und Reizen gesuchte Freude eher den Charakter des Vergnügens, der Lust, immer abhängig davon, dass das Objekt der Lust vorhanden ist, so ist die durch die Stille, das Vertiefen der Wahrnehmung im Yoga erlangte Freude wie ein Quell aus dem tiefsten Inneren, der von nirgends her zu kommen scheint, durch nichts bedingt ist, eine Freude, die einfach da ist, weil sie das eigentliche Wesen, die eigentliche Natur des Menschen ist, immer vorhanden, doch verdeckt und versteckt hinter unseren Gedanken, Emotionen, Wünschen, Erwartungen, Meinungen usw. Yoga ist der Weg der Stille, der Weg, der durch diese Stille die uns innewohnende Freude auf systematische Weise freilegt.

Wie können wir nun diese Gedanken und Ideen in die Praxis, ins eigene Leben umsetzen? Auch hierfür bietet der klassische Yoga eine „Zauberformel“: *Abhyasa Vairagyabhyam tan nirodhah* – Der Geist wird ruhig durch Übung und Nichtanhaften.

Als *Übung*, die letztendlich zur Stille führt, kann man alle bekannten Yoga-Techniken betrachten, also Meditation, Japa (Mantra-Rezitation), Anbetungsrituale, Lobgesang, Reinigungstechniken sowie Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen). Diese Übungen haben eine stark reinigende Wirkung auf den unterschiedlichen Seinsebenen des Menschen, eine Wirkung, die umso stärker und spürbarer wird, je ausdauernder und bewusster sie praktiziert werden.

Nicht-Anhaften ist ein innerer Prozess des allmählichen Loslösens von der dinglichen, unseren Sinnen erfahrbaren Welt, welchem

ein tiefes Erkennen vorangehen muss: Durch achtsames Schauen der Dinge und Zusammenhänge entwickelt sich eine Einsicht in die vergängliche und letztlich nicht erfüllende Natur der Dinge; man beginnt, hinter den Dingen etwas unendlich Tieferes, Größeres zu erahnen und zu erfahren.

Übung und Nicht-Anhaften sind wie die beiden Flügel eines Vogels, die ihn immer höher zum Licht empor tragen. Die Übung stärkt das Nicht-Anhaften und das Nicht-Anhaften unterstützt die Übung. Durch die Meditation (=Übung) werden wir im Alltag gelassener (= Nicht-Anhaften), und ein ruhiger, gelassener

Tag, an dem wir uns nicht aus der Mitte haben reißen lassen, wird zu einer tieferen Meditation führen. Und diese tiefere Meditation vermag wiederum eine positive Basis für den nächsten Tag zu legen.

So wird ein kombiniertes Vorgehen von Meditations- und Stilleübung einerseits und achtsamem Selbstbeobachten und Loslassen andererseits jene tiefe innere Stille zu finden helfen, die in jedem Menschen vorhanden ist und die, erschlossen und entfaltet, den Menschen zum höchsten Glück, zu höchster Freude zu führen vermag ■



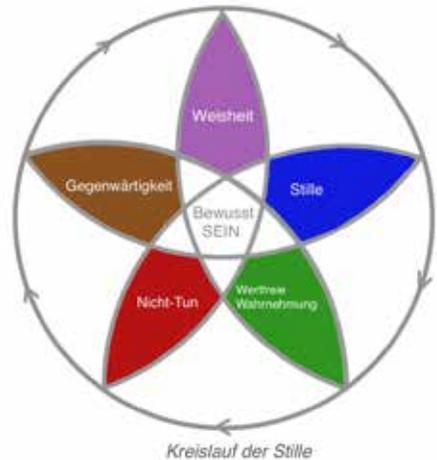
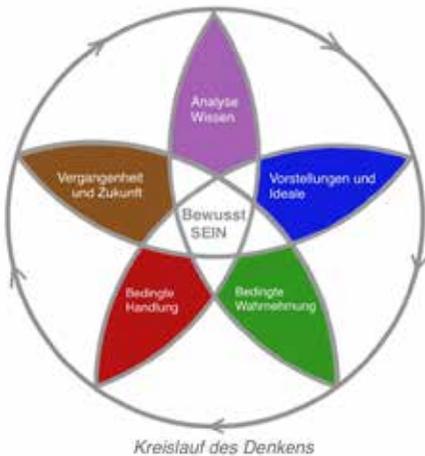
Eine spirituelle Landkarte

Teil 2



Ein Beitrag von Mag. Dr. Gilda Wüst

In der letzten Ausgabe der **YOGAVision** haben wir versucht, eine Landkarte, eine Skizze der Wirklichkeit zu zeichnen, die uns helfen soll zu verstehen, wozu wir praktizieren und wie wir unsere Praxis aufbauen können. In dieser Landkarte finden wir zwei Kreisläufe, den bedingten Kreislauf des Denkens und den bedingungslosen Kreislauf der Stille.



In unserem Alltag hat der (an sich hilfreiche) Kreislauf des Denkens starkes Übergewicht bekommen, da wir ihn nicht nur nutzen, um Situationen zu analysieren und Probleme zu lösen, sondern auch versuchen, mit seiner Hilfe der Unvollkommenheit des Lebens zu entkommen und unser Glück zu kontrollieren. Da

Unvollkommenheit, Endlichkeit und Grenzen untrennbar mit dem Leben verbunden sind und wahres Glück bedingungslos ist, stößt das Denken hier an seine Grenzen. Da seine Natur nicht zulässt, dass ein Problem unlösbar ist, sucht es weiter und weiter und dehnt sich aus, bis es den gesamten Raum unseres Bewusst-

seins einnimmt - bis wir glauben, unser Denken zu sein. Statt uns zu dienen, ist es zum Beherrscher unseres Lebens geworden. Diesen übersteigerten Kreislauf des Denkens haben wir bereits in der vergangenen Ausgabe der **YOGAVision** skizziert.

Wenn du den Kreislauf des Denkens betrachtest, wird deutlich, dass ein Übergewicht seiner Elemente bewirkt, dass das Leben sich nicht mehr ausdrücken und wahrnehmen kann. Damit geht der Sinn des Lebens verloren und mit ihm die Freude, die entsteht, wenn das Leben frei fließen kann. Als Nebenwirkungen des übersteigerten Denkens entstehen Stress, Gewalt, Unzufriedenheit, Angst und viele andere destruktive Emotionen. Unser Versuch, durch das Denken unser Glück zu kontrollieren und den Schmerz zu vermeiden, ist also nicht nur sinnlos, er hat sogar das Gegenteil bewirkt.

Nun stellt sich die Frage, wie wir aus dem Kreislauf des Denkens aussteigen können. Mit Denken wird es uns nicht gelingen, denn damit bleiben wir gefangen auf einem hohen Level des Denkens, dem Nachdenken über die Stille. Der Weg besteht vielmehr darin, seinen Gegenpol - den Kreislauf der Stille - zu leben!

Die ersten Schritte im Kreislauf der Stille gelingen am einfachsten jenseits der gewohnten Bahnen des Alltags in dem geschützten, vereinfachten Rahmen, den uns die Übungsmatte oder das Meditationskissen bieten. In dieser und der nächsten Ausgabe der **YOGAVision** möchte ich dir Anregungen geben, wie du im Rahmen deiner Asanapraxis Stille, Wertfreiheit, Nicht-Tun und Gegenwärtigkeit praktizieren kannst.

Stille durch Yoga

Wie wir festgestellt haben, führt unser Versuch, durch das Denken der Unvollkommenheit des Lebens zu entkommen dazu, dass wir immer kopflastiger werden. Yoga und andere meditative Körpertechniken lenken die Aufmerksamkeit über die Sinneswahrnehmungen zurück in den Körper und bewirken dadurch Stille.

Als Anker für die Aufmerksamkeit nutzt Yoga die körperlichen Empfindungen, die durch die Dehnung oder Anspannung verschiedener Körperregionen beim Ausführen einer Asana hervorgerufen werden. Um die Verankerung des Bewusstseins im Körper noch zu verstärken, gibt es unterschiedliche Hilfsmittel, von denen ich im Folgenden drei vorstellen möchte.

1. Die Verknüpfung von Bewegung und Atem

Die Verknüpfung von Bewegung und Atem ist ein besonders wertvolles Hilfsmittel, denn jeder Atemzug kann unser Bewusstsein vom Kopf in den Körper tragen und uns im Augenblick verankern.

Die Verbindung von Atem und Bewegung folgt dabei zwei einfachen Grundsätzen: Bei jeder Bewegung, die den Brust- und Bauchraum verengt, wie zum Beispiel einer Vorwärtsbeuge oder einer Drehung, atmen wir aus. Bei jeder Bewegung, die den Körper öffnet, also den Brust- und Bauchraum weitet, wie zum Beispiel einer Rückbeuge, atmen wir ein. Dies sind keine starren Regeln, sondern Orientierungshilfen. Mit fortschreitender Erfahrung wird dein Körper wissen, welche Bewegung einer Einatmung folgt und welche einer Ausatmung.

Solange der Geist noch sehr unruhig ist, sind dynamische Übungsabfolgen, sogenannte Flows, hilfreich. Dabei lässt du dich von der Einatmung in eine Stellung heben, während dich die Ausatmung wieder aus ihr heraus trägt.

Übung: Zehenspitzenstand dynamisch

Komm in einen aufrechten Stand, die Füße sind hüftbreit auseinander. Lass den Blick auf einem Punkt an der Wand ruhen, der etwas über Augenhöhe liegt.

1. Mit deiner nächsten Einatmung hebe die Arme über die Seite nach oben und hebe zugleich die Fersen an.
2. Beim Ausatmen senke die Arme und Fersen wieder ab. Achte darauf, die jeweilige Bewegung über die gesamte Ein- und Ausatmung zu verteilen. Wiederhole die Übung einige Male.



Wird dein Geist ruhiger, kannst du länger in einer Asana verweilen. Du kannst aber auch hier die Atmung miteinbeziehen, indem du mit jeder Einatmung das Brustbein hebst, den Brustkorb in alle Richtungen weitest und damit Raum im unteren Rücken schaffst. Mit jeder Ausatmung entspannst du dich in die Stellung hinein. Dieses Pulsieren der Stellung mit dem Atemrhythmus hat den zusätzlichen Vorteil, dass deine Wirbelsäule immer gut ausgerichtet ist, wodurch der Rücken geschützt und das Verletzungsrisiko minimiert ist.

Für Anfänger, zu Beginn einer Yogaeinheit und auch zu Beginn einer neuen Asana kann es von Vorteil sein, dynamisch zu üben. Mit wachsender Erfahrung, gegen Ende der Einheit

und auch zum Abschluss der einzelnen Asanas kannst du die Stellungen länger halten und nur mehr sanft mit dem Atem pulsieren lassen.

Den Atem als Anker für die Aufmerksamkeit zu nutzen, hat noch einen weiteren positiven Effekt. Indem wir die Bewegung von unserem Atemrhythmus führen lassen, statt die Atmung der Bewegung anzupassen, finden wir zurück zu unserer eigenen Geschwindigkeit, einem Ausdruck unseres innersten Wesens. Und vielleicht hilft uns dies, auch im Alltag immer mehr unserem Wesen entsprechend zu handeln, statt unser Wesen unseren Handlungen unterzuordnen.

Zwischen den Asanas kann dein Körper ruhen, während du weiter mit sanfter Aufmerksamkeit den Bewegungen deines Atems folgst. So wird jede Zwischenentspannung zu einer kurzen Meditation. Dies ist für den westlichen Menschen oft einfacher als gleich einen längeren Zeitraum durchgehend zu meditieren. Diesen Weg habe ich gewählt und schon zehn Minuten Meditation waren wirklich mühsam für mich. Wenn ich dem natürlichen Verlauf der Dinge und meiner Freude gefolgt wäre, hätte ich mir viel an Mühe und schlechtem Gewissen erspart. Mit der Zeit wird die Meditation ganz von selbst immer wichtiger. Bis vielleicht irgendwann das ganze Leben zur Meditation wird.

Wenn du den Atem auf diese Weise in deine Yogapraxis integrierst, entsteht eine Verknüpfung von Atem, Bewusstsein, Stille und Gegenwärtigkeit. Wenn dir dann im Trubel des Alltags die Bewusstheit, Stille und Gegenwärtigkeit verloren gehen, kannst du deinen Atem nutzen, um mit einigen bewussten Atemzügen zu ihnen zurückzufinden.

2. Das Spiel mit Energielinien

Eine zusätzliche Verankerung im Körper kannst du durch die Visualisierung von Energielinien erreichen, die vom Zentrum – einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels in der Körpermitte - ausgehend in die Peripherie strahlen. Um mit den Energielinien vertraut zu werden, eignet sich die folgende Übung:

1. Komm in einen bequemen Sitz und richte die Handfläche der geöffneten rechten Hand nach oben. Du kannst die Hand dabei auf dem Oberschenkel ablegen oder entspannt vor dem Körper halten.
2. Nun visualisiere eine Sonne im Zentrum der Handinnenfläche. Mit der nächsten Einatmung spreize und strecke langsam, fast unmerklich die Finger etwas weiter und visualisiere dabei Energielinien, die aus dem Zentrum der Handfläche durch die Finger nach außen strahlen.
3. Mit der Ausatmung entspanne die Hand, ohne die Streckung zu verlieren und lasse die Energie durch die Finger nach außen fließen. Dadurch entspannst du dich in die Stellung hinein. Wiederhole diesen Ablauf für einige Atemzüge.

Diese Übung gibt dir ein Gefühl für das Arbeiten mit Energielinien. Lass dich nicht entmutigen, wenn du diese Energielinien anfangs nur erahnen kannst - mit etwas Übung wirst du sie immer deutlicher wahrnehmen.

Beim Ausführen einer Asana gehst du gleich vor wie in dieser Übung, nur dass der ganze Körper beteiligt ist. Das Zentrum der Energie liegt dabei etwa zwei Fingerbreit unter dem Nabel. Baue mit jeder Einatmung die Energielinien auf, während du dich mit jeder Ausatmung in die Stellung entspannst, ohne die Aufrichtung und Ausrichtung zu verlieren.

In Asanas, in denen du nicht stehst, wie zum Beispiel im Schulterstand oder in der sitzenden Vorwärtsbeuge, kann es hilfreich sein, während der Einatmung mit den Großzeheballen von dir wegzustreben und die Zehen etwas zu spreizen. Dies hilft dabei, die Energielinien wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu bringen.

Das Visualisieren von Energielinien hilft aber nicht nur dabei, das Bewusstsein vom Kopf in den Körper zu verlagern, der Körper richtet sich auch nach diesen Linien aus. Wenn die Schüler meiner Kurse zum Beispiel in der Vorwärtsbeuge sind und bei einem ist der untere Rücken nicht ganz aufgerichtet, während bei einem anderen der Nacken zu wenig gestreckt ist oder die Füße nach außen kippen,

brauche ich dies nicht zu korrigieren. Eine kurze Erinnerung daran, die Energielinien aufzubauen, reicht aus, und jeder Schüler korrigiert eine eventuelle Fehlhaltung automatisch.



3. Die Erdung

Wenn wir eine Asana ausführen, dann können wir ganz bewusst den Kontakt zum Boden wahrnehmen und mit jeder Einatmung die Erdung sanft verstärken. Diese Technik hat doppelten Nutzen. Zum einen bewirkt jeder Druck nach unten zugleich einen Impuls zur Aufrichtung. Damit schaffen wir Länge in der Wirbelsäule, der Brustkorb hebt sich, der Scheitel strebt nach oben. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um eine Asana korrekt und sicher auszuführen.

Auf der geistigen Ebene wird unsere Aufmerksamkeit aus dem Kopf in den Gegenpol - in die

Füße gelenkt. Dies und die Wahrnehmung der Stabilität der Erde (im Gegensatz zur Flüchtigkeit und Ruhelosigkeit der Gedanken) bewirken, dass die Stille in uns zunimmt.

Das Konzept der Erdung ist aber nicht nur in Standstellungen anwendbar, sondern kann in jeder Stellung genutzt werden. Im Vierfüßerstand beispielsweise kannst du dich über Hände und Knie erden, in der sitzenden Vorwärtsbeuge über die Rückseite der Beine.

Die folgende Übung zeigt dir, wie du die Verknüpfung von Atem und Bewegung, das Spiel mit Energielinien und das Konzept der Erdung in einer Asana kombinieren könntest.

Übung: Paschimottanasana – die sitzende Vorwärtsbeuge

1. Komm in den Langsitz und zieh deine Gesäßbacken ein wenig zur Seite, um die Sitzbeinhöcker deutlicher wahrzunehmen.
2. Mit der nächsten Einatmung baue zwei Energielinien auf, die vom Zentrum unterhalb des Bauchnabels durch die beiden Großzehenballen nach vorne ziehen und eine Energielinie, die durch den Scheitelpunkt nach oben zieht. Spreize dabei sanft die Zehen, um dich noch mehr im Körper zu verankern. Zugleich verstärke mit der Einatmung die Erdung über die Rückseite der Beine und hebe und weite den Brustkorb. Dadurch kippt automatisch das Becken etwas nach vorne und der untere Rücken kommt in die korrekte, natürliche Lordose.
3. Mit der Ausatmung lass die Energie durch die Füße und den Scheitel nach außen fließen und geh in eine sanfte Vorwärtsbeuge.
4. Mit den nächsten Atemzügen wiederholst du die beiden Vorgänge und lässt so die Stellung mit der Atmung pulsieren.
5. Danach lässt du die Techniken los und verankerst deine Aufmerksamkeit für einige Atemzüge mit freundlichem Interesse im Dehnungsempfinden.
6. Du verlässt die Stellung, indem du dich mit einer Einatmung wieder aufrichtest.



Nach jeder Asana und am Ende der Übungseinheit bieten uns die Zwischen- und Endentspannung die Möglichkeit, durch die Bewegungslosigkeit des Körpers auch die innere Stille zu nähren. Gerade zu Beginn der Yoga-Praxis, wenn wir noch sehr im Leistungsdenken gefangen sind, übersehen wir gerne, dass Shavasana eine der wichtigsten Asanas ist.



Wir können die Stille in der Zwischenentspannung noch vertiefen, indem wir ganz bewusst unsere Atmung und die Nachwirkungen der Asana im Körper beobachten. Das kann zum Beispiel ein Kribbeln sein oder ein Gefühl von Belebtheit. Erwarte jedoch nichts Bestimmtes, sondern lausche einfach mit freundlichem Interesse nach innen. Ein Body-Scan zu Beginn der Endentspannung vertieft zusätzlich die Stille.

Die Autorin

Mag. Dr. Gilda Wüst ist Mikrobiologin, Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin i.A. und bietet in Graz Gruppen- und Einzelunterricht an. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen von individuellen Programmen, die Rücksicht auf Wesen, individuellen Bedürfnisse und die jeweiligen Lebensumstände des Übenden nehmen.

„Yoga ist für mich eine Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen loslassen zu üben, meiner inneren Führung zu vertrauen, meine Grenzen anzunehmen und den Augenblick zu allem zu machen, was zählt. Durch die tägliche Wiederholung hoffe ich, diese Qualitäten so zu stärken, dass sie immer mehr auch meinen Alltag durchdringen.“



www.magicyoga.at - office@magicyoga.at

Wir können mit Hilfe von Yoga auch direkt am Kreislauf des Denkens ansetzen, indem wir in unserer Praxis immer wieder bewusst alles loslassen, was wir zu wissen glauben, zu sein glauben oder glauben, tun zu müssen. Dazu gehört zum Beispiel die Vorstellung, täglich mindestens eine Stunde üben zu müssen, den Lotussitz erreichen zu müssen oder der Erleuchtung näher zu sein, weil wir bereits im Lotus sitzen können.

Wir haben nun einige Möglichkeiten besprochen, um im geschützten Rahmen unserer Yoga-Praxis das erste Element des Kreislaufs der Stille - die Stille selbst - zu leben. In der Herbstausgabe der **YOGAVision** werden wir Möglichkeiten besprechen, um auch Wertfreiheit, innere Führung und Gegenwärtigkeit in unsere Praxis zu integrieren und so Schritt für Schritt zurückzufinden zur Balance von Denken und Stille, von Werden und Sein ■

Inspirierende Impulse

*„Wunschlosigkeit führt
zu innerer Ruhe.“*

Lao-Tse

*„Flucht nicht der Dunkelheit,
sondern zündet eine Kerze an!“*

*„Die Zahl der Vegetarier würde sicher ins Unermeßliche sich steigern,
wenn der gebildete Mensch die Tiere, derer er sich als Nahrung bedient,
selbst schlachten müsste“*

Christian Morgenstern

*„Es ist nie zu spät, der Mensch zu sein,
der man hätte sein können.“*

*„In der Welt ist es dunkel;
leuchten müssen wir.
Du in deiner Ecke,
ich in meiner hier.“*

*„Das Leid ist ein tüchtigerer
Lehrmeister als der Erfolg.“*

*„Ein Tropfen Liebe ist mehr als ein
Ozean an Wille und Verstand“*

Pascal

Eine kleine Geschichte

Die Geschichte zweier Samen

Es steckten einmal zwei Samen nebeneinander im Boden. Der erste Samen sprach: „Ich will wachsen! Ich will meine Wurzeln tief in die Erde senden und ich will als kleines Pflänzchen die Erdkruste durchbrechen, um dann kräftig zu wachsen. Ich will meine Blätter entfalten und mit ihnen die Ankunft des Frühlings feiern. Ich will die Sonne spüren, mich von Wind hin- und herwehen lassen und den Morgentau auf mir spüren. Ich will wachsen!“ Und so wuchs der Samen zu einer kräftigen Pflanze.

Der zweite Samen sprach: „Ich fürchte mich. Wenn ich meine Wurzeln in den Boden sende, weiß ich nicht, was mich dort in der Tiefe erwartet. Ich befürchte, dass es mir wehtut oder dass mein Stamm Schaden nehmen könnte, wenn ich versuche, die Erdkruste zu durchbrechen. Ich weiß auch nicht, was dort oben über der Erde auf mich lauert. Es kann so viel geschehen, wenn ich wachse. Nein, ich bleibe lieber hier in Sicherheit und warte, bis es noch sicherer ist.“

Und so verblieb der Samen in der Erde und wartete.

Eines Morgens kam eine Henne vorbei. Sie scharfte mit ihren scharfen Krallen nach etwas Essbarem im Boden. Nach einer Weile fand sie den wartenden Samen im Boden und fraß ihn auf.

aus „Die spirituelle Schatzkiste“



Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.



Yoga XL

In der letzten Ausgabe der YogaVision erschien der Artikel „Yoga für alle“. Manuela schrieb mir, da fehlt etwas: Yoga für Übergewichtige. Sie hat Recht. Wir holen es nach - hier ist Yoga X-Large.

Ein Beitrag von Manuela Wafzig

S, M, L und XL sind Begriffe, die wir von Kleidergrößen kennen. Aber unter Yoga XL kann sich fast niemand was vorstellen. Dabei ist es ganz einfach! Yoga XL ist für all jene Menschen, die ein bisschen mehr Speck auf den Rippen haben als die üblichen Yogis und Yoginis. Für all jene auch, die sich unter Gleichgesinnten einfach wohler fühlen und vor allem auch eine XL Yogalehrerin haben möchten, die genau weiß, wie es sich anfühlt, wenn der zu große Bauch im Weg ist, oder sich der Drehsitz auf Grund der dicken Oberschenkel eben nicht so ausführen lässt wie es überall sonst so gelehrt wird. Interessant wird es auch dann, wenn eine zu große Oberweite ihr Eigenleben entwickelt und den Hals und das Gesicht plötzlich verdeckt, wenn man in den Schulterstand oder in die Brücke geht. Ich könnte die Liste der unangenehmen oder für andere komisch aussehenden Dinge weiterführen, aber stattdessen stellt sich mir die Frage, warum dicke Menschen überhaupt Yoga üben sollen?!

Yoga stärkt die Muskulatur, bringt Standfestigkeit, das Selbstbewusstsein steigt, da das Selbstvertrauen gestärkt wird und dadurch auch die Körperhaltung sich verbessert. Rückenschmerzen und Kopfschmerzen verschwinden. Schulter und Nackenverspannungen werden reduziert, die Gelenke werden geschont aufgrund der körpergerechten Ausführung, die mir sehr wichtig ist. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und der Stoffwechsel wird angeregt. Mehr Energie und neue Vitalität stellt sich im Körper ein und das Immunsystem wird gestärkt. Man lernt seinen Körper immer wieder neu kennen und so zu akzeptieren wie er ist.

Um all diese Wirkungen zu erfahren, reicht es, in eine Yoga-Stunde pro Woche zu gehen und ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungstechniken ins alltägliche Leben einzubauen.

Wer regelmäßig übt, wird bemerken, dass Yoga nicht nur auf den Körper wirkt. Intuition und Lebensumstände verbessern sich und die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umwelt werden positiv verändert. Oft entstehen sogar neue Perspektiven im Leben und die Verantwortung vor allem seinem Körper gegenüber kann man wieder bewusster leben.

Ich denke, dass ein dicker Mensch vor allem den Spaß an der Bewegung wieder neu entdeckt und motiviert wird, trotz zusätzlicher Kilos mit seinem Körper Dinge zu schaffen, die vielleicht bis jetzt unmöglich erschienen - have fun!

Hier sind einige Reaktionen aus Yoga-XL-Kursen:

Maria J.: *„Es ist eine angenehme Forderung, die dem Körper gut tut. Mein Bauch wurde straff und fest und rundherum wurde ich weniger.“* (strahlt mich an)

Roswitha Z.: *„Ich fühle mich beweglicher und Glücksgefühle kommen in mir hoch, wenn ich Yoga übe.“*

Claudia Z.: *„Beweglichkeit, Wohlbefinden und Körperbewußtsein haben sich positiv verändert. Ausdauer und Muskelkraft hat sich verbessert. Yoga kann genauso anstrengend sein wie Ausdauersport, es macht leicht und befreit.“*

Sehen wir uns zwei Asanas an, die wunderbare Wirkung auf Körper und Geist haben und die relativ leicht durchzuführen sind.

Über mich

Mein Name ist Manuela Wafzig, ich bin dick und Yogalehrerin. Was wenige wissen, die mir begegnen, Bewegung begleitet mich schon ein Leben lang genauso wie das Übergewicht. Ich trainierte zehn Jahre intensiv Taekwondo und Hapkido. Dadurch kam ich zum Yoga und machte unter anderem die Ausbildung für Nuad-Thai, Ayurveda, TCM und Massage. Das Wissen der asiatischen Heilkunst zog mich in ihren Bann. Ich sammelte Erfahrungen im In- und Ausland. Leider hatte ich dadurch immer weniger Zeit für Kampfsport und Yoga, da ich immer mehr in meinem Job als Masseurin aufging.



Letztendlich litt ich dann an einem Bandscheibenvorfall, der mich gezwungen hat, wieder mehr auf mich zu schauen. Yoga war ein Weg von mehreren für mich, wieder in mein Leben zurückzufinden. Diese Glückseligkeit, die in mir entstand und die Idee, Yoga auch in meinem Projekt „Thai-Massage Wohlfühlen zu zweit“ zu unterrichten, bewog mich, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. Während der Ausbildung wurde die Idee, Yoga-XL zu unterrichten geboren. Es dauerte nicht lange und mein erster Kurs wurde im Februar 2014 ausgeschrieben. Seit Oktober 2014 gibt es bereits zwei XL-Kurse in Graz.



www.yoga-xl.at - info@yoga-xl.at

0664-258 2027

Der Drehsitz

Setze dich so auf ein Kissen, dass dein Becken leicht nach vorne kippt. Dadurch wird deine Aufrichtung in der Wirbelsäule besser. Strecke das linke Bein aus und ziehe die Fußschaufel zu dir. Stell dein rechtes Bein auf der linken Seite des linken Beines in Höhe der Kniescheibe ab. Wenn das aufgrund deiner Konstitution nicht möglich ist, dann stelle dein rechtes Bein einfach rechts neben deinem linken Bein auf. Greife mit der rechten Hand deinen Bauch und ziehe ihn nach rechts, während du dich gleichzeitig mit dem Oberkörper nach rechts drehst. So bekommt der Bauch mehr Platz und die Wirbelsäule eine intensivere Drehung. Du stützt dich mit der rechten Hand entweder auf dem Boden oder auf einem Block ab. Die linke Hand bringst du an das rechte Knie. Die Schultern ziehen zum Boden und dein Kinn und Brustbein bilden eine Linie. Deine Wirbelsäule

ist gerade und dein Blick geht gerade nach vorne. Dein Atem ist tief und gleichmäßig. Schließe die Augen und spüre in diese wunderbare Dehnung hinein.

Wenn nötig, dann kannst du auch einen Stuhl nehmen und dich an den Rand des Stuhles setzen. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und berühren mit beiden Füßen den Boden. Ziehe auch hier den Bauch mit der rechten Hand nach rechts, lege die linke Hand gleichzeitig auf den rechten Oberschenkel oder das rechte Knie. Die rechte Hand kann ruhig über die Stuhllehne gelegt werden. Auch hier bilden Kinn und Brustbein eine Einheit und der Blick geht ebenfalls nach vorne. Schließe die Augen und verweile einige Atemzüge in dieser Position. Dann übe auf der anderen Seite.



Wirkungen auf körperlicher Ebene:

- Der Rücken wird beweglicher, Rückenmuskeln werden massiert
- Das sympathische Nervensystem wird aktiviert und gestärkt
- Verdauungsstörungen werden durch die Massage der Bauchorgane gelöst

Wirkung auf geistig-energetische Ebene:

- Stressabbauend, dadurch beruhigend
- Nervenstärkend
- Hilft, die innere Aufrichtung zu behalten

Die Krieger-Stellung

Stelle dich hüftbreit an den vorderen Rand deiner Yogamatte. Wenn dein Gleichgewichtssinn nicht so gut ist, dann kannst du die Füße noch ein bisschen mehr auseinanderstellen. Nun stellst du dein linkes Bein gestreckt nach hinten, so dass dein rechtes Bein mit deinem rechten Knie maximal einen rechten Winkel bildet. Dein Kniegelenk ist über dem Fußgelenk ausgerichtet. Sollte dir das zu tief sein,

dann komm etwas nach oben. Die Hüfte ist weit geöffnet und die Oberschenkel drehen nach außen. Die Arme streckst du nun kraftvoll parallel zum Boden nach vorne und nach hinten aus. Die Schultern ziehen Richtung Boden und sind aber trotzdem entspannt. Atme tief und gleichmäßig durch die Nase, schau gerade nach vorne und nimm die Kraft dieser Asana bewusst wahr ■

Wirkung auf körperlicher Ebene:

- Stärkt Arm-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, dadurch entsteht körperliche Kraft und Durchhaltevermögen.
- Öffnet die Hüfte und den Brustkorb
- Die Unterleibsorgane werden gestärkt
- Das Gleichgewicht wird geschult

Wirkung auf geistig-energetischer Ebene:

- Stärkt und harmonisiert, erdet und bringt Standfestigkeit.
- Mut, Selbstvertrauen und Selbstachtung werden gestärkt.
- Der innere Held wird geweckt.



Ernährung und Spiritualität

Vegetarische Ernährung ist im Yoga traditionellerweise ein Thema, viele Menschen fühlen sich sogar zur veganen Ernährung hingezogen. Wie wichtig ist vegane oder vegetarische Ernährung für die spirituelle Entwicklung? Wir haben eine Ernährungsexpertin befragt.



Die **YOGA**Vision im Gespräch mit Mag. Clara Satya Bannert

YOGAVision:

Satya, du bist Yogalehrerin und lebst seit einigen Jahren von veganer Rohkost. Bevor wir beginnen, uns über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Spiritualität zu unterhalten, erzähle uns, wie du zu deiner Ernährungsform gefunden hast.

Satya:

Es begann eigentlich schon in der Kindheit: In den Ferien waren meine Schwester und ich auf dem Bauernhof, und da gingen uns die Tiere, besonders die Pferde, über alles. Wir verbrachten stundenlang bei den Tieren, spielten mit ihnen und betreuten sie ... irgendwann wurde mir bewusst, dass die Kälber, die wir auf der Weide streichelten, später geschlachtet und gegessen wurden. Ich konnte das vor mir nicht mehr vertreten und habe mit 14 Jahren das Fleischessen aufgegeben.

Jahre später, 2008, besuchte ich im Rahmen meines Veterinärmedizinstudiums einen Milchviehbetrieb und ich sah, mit wie viel Tierleid die Milchproduktion verbunden ist. Ich wollte das nicht mehr unterstützen und verzichte seither auf alle tierischen Produkte.

Trotz der veganen und bewussten Ernährung hatte ich immer wieder Magenprobleme, die teils auch aus Stress entstanden; so wurde ich 2010 zur veganen Rohkost geführt – erst mit dieser Ernährungsform fühle ich mich auf allen Ebenen wohl und „angekommen“.

YOGAVision:

Swami Sivananda hat gesagt: „*Reinheit der Nahrung führt zur Reinheit des Geistes.*“ Gibt es eine Ernährungsweise, die die spirituelle Entwicklung unterstützt? Wie sieht sie aus, und wie sehen die Ergebnisse aus, wie fühlt man sich?

Satya:

Diese Aussage könnte auch umgekehrt lauten, also: „Reinheit des Geistes führt zu Reinheit der Nahrung.“ Meiner Erfahrung nach geht der Fortschritt in der spirituellen Entwicklung mit der Qualität der Nahrung Hand in Hand. Durch ungesunde Nahrung werden der physische Körper und das gesamte Pranasystem verunreinigt und der Energiefluss behindert oder sogar ganz lahmgelegt.

Wir müssen uns bewusst machen, dass die physische Ernährung alle Ebenen des Seins beeinflusst, vor allem auch die feinstofflichen Ebenen – viele Menschen sehen nur die Auswirkungen der Ernährung auf den physischen Körper.

Ich persönlich wurde damals zur veganen Rohkost geführt, indem ich auf meinen Körper hörte und ihm das gab, was er wollte und da ich mich mit dieser Ernährungsform so wohl fühlte, blieb ich dabei. Es geht mir mit dieser Ernährung so gut wie noch nie; alles fühlt sich so angenehm an, die Verdauung funktioniert problemlos, die Haut ist rein, es gibt keine unangenehmen Körpergerüche mehr, alles fühlt sich leicht und rein an. Da ist nichts Dunkles, Schweres mehr.

Zeitgleich mit dem Umstieg auf Rohkost begann ich auch, mich genauer mit Spiritualität zu beschäftigen, vor allem durch den Einfluss meines lieben Lebenspartners Constantin, der sich damals bereits von Rohkost ernährte und sich intensiv mit Spiritualität auseinandersetzte, die er mir näher brachte. Im Zuge dessen begann ich mich auch vermehrt mit Yoga zu befassen, ich belegte meine ersten Yogakurse und las neben etlichen Rohkostbü-

chern auch Yogaliteratur. Mir hat die vegane Rohkost nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene zu großen Fortschritten verholfen. Aber das heißt nicht, dass das für jeden Menschen genauso ist. Letztlich muss jeder für sich selbst herausfinden, welche Ernährungsweise für ihn und seine persönliche Entwicklung am besten ist. Wichtig ist nur, dass man in keine Dogmen fällt oder hörig den Vorgaben eines Gurus folgt. Der einzige Guru, dem man folgen sollte, ist der eigene Körper.

YOGAVision:

Von Tolstoj wird die Aussage überliefert, „So lange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.“ Gibt es Ernährungsformen, die unsere Entwicklung behindern, die uns sogar in unserer Entwicklung zurück werfen kann? Wie sehen sie aus, und wie fühlt man sich, wenn man sich eine Zeitlang so ernährt hat?

Satya:

Da ist was wahres dran. So lange wir es zulassen, dass Tiere getötet werden – in der Massentierhaltung auf grausamste Weise -, liegt die Hemmschwelle für Gewalt tiefer, davon bin ich überzeugt.

Wir wählen uns die Ernährungs- und Lebensform, die zu unserer spirituellen Entwicklung passt. Der Mensch entwickelt sich weiter, strebt ins Licht. In der jetzigen Zeit ist das Erwachen leichter, es geht schneller voran; so wird auch die Entwicklung zur veganen

Ernährung jetzt beschleunigt, immer mehr Menschen fühlen sich zur vegetarischen und veganen Ernährung hingezogen.

Und dann müssen wir uns bewusst machen: Im Fleisch stecken die Todesangst der Tiere, Stresshormone, Medikamentenrückstände und andere schädliche Substanzen. Auch in der Milch sind viele dieser Stoffe enthalten, denn die Milch ist ja eine einfache Möglichkeit für die Kuh, giftige Stoffe auszuscheiden. All dies nimmt der Mensch mit der Fleischnahrung und dem Konsum von Milchprodukten in sich auf. Yoga schreibt der Fleischnahrung die Qualität „Tamas“ zu, das bedeutet Schwere, Trägheit, reduziertes Bewusstsein – und das überträgt sich bei regelmäßigem Fleischkonsum auf Körper, Geist und Seele.

YOGAVision:

Gibt es neben ethischen und Bewusstseinsbezogenen Aspekten der Nahrung auch gesundheitliche Gründe für vegetarische oder vegane Ernährung?

Satya:

Die meisten heutigen Erkrankungen entstehen aus Übersäuerung der Körpergewebe: Krebs, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenksbeschwerden und viele andere. Tierische Produkte wirken – neben Getreide, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, usw. – stark säuernd. So können wir allein durch Verzicht auf Fleisch die Wahrscheinlichkeit, an einer der vielen Zivilisationskrankheiten zu erkranken, stark reduzieren.

Die wahrscheinlich größte jemals durchgeführte Ernährungsstudie, die sogenannte China Study, untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Auftreten verschiedener Krebsarten und anderer Erkrankungen einerseits und proteinarmer bzw –reicher Ernährung – andererseits. Das Ergebnis war, dass der Mensch, um gesund zu sein, kein tierisches Protein braucht, im Gegenteil, dass es sogar die Entstehung von Krankheiten wie Krebs fördert. Die Autoren empfehlen als optimale Ernährungsform fettarme, kohlenhydratreiche pflanzliche Nahrung.

YOGAVision:

Es gibt unterschiedliche Ernährungsweisen, wie vegetarisch, lacto-vegetarisch, vegan, Fruitarier, Rohkost usw. Wie siehst du diese Ernährungsformen in ihrer Bedeutung für Yoga und die spirituelle Entwicklung?

Satya:

Für mich persönlich ist die fettarme vegane Ernährung unerlässlich, wenn man sich ernsthaft spirituell entwickeln möchte. Diese Ernährungsform macht den Körper leichter und beweglicher. Nach einer Fleischmahlzeit spürt man oft lange eine gewisse Schwere im Körper und auch im Geist.

Wenn du auf der Straße hundert Menschen fragst, welche die gesündesten Nahrungsmittel sind, werden dir mindestens neunzig sagen: Obst und Gemüse. Wir wissen es alle, nur ziehen die meisten von uns nicht die logische Konsequenz daraus, sondern halten an lieb gewonnenen Gewohnheiten fest.

Eine ganz wichtige Rolle spielt das (Sonnen-) Licht, die Lebendigkeit in der Nahrung – im Gegensatz zu einer Nahrungsform, die Schwere und Dunkelheit (Tamas) entstehen lässt. Diese hält den Geist in der Dumpfheit und Trägheit.

YOGAVision:

Könnten wir es so formulieren, dass die beste Nahrung für eine spirituelle Entwicklung eine pflanzliche Nahrung ist, die lebendig und frisch und voll Sonnenlicht ist?

Satya

Ja, so würde ich es ausdrücken. Aber wir müssen achtgeben: Eine plötzliche und vollständige Umstellung von „klassischer Hausmannskost“ auf vegane Ernährung oder vegane Rohkost wird Reinigungserscheinungen auslösen, die ein gutes Zeichen sind, aber die teils unangenehm sein können. Dann sagt mancher „Rohkost ist nichts für mich; das hat mir nicht gut getan.“ Vielmehr geht es darum, ein tieferes Bewusstsein für die Reinheit der Nahrung entstehen zu lassen und in sich hineinzuerspüren. Und dann die Schritte so zu wählen, wie der Körper sie diktiert.

YOGAVision:

Es gibt so viele Ernährungsformen, Stile und Empfehlungen, die einander zu einem Teil auch widersprechen. Gibt es Bücher oder Dokumentationen zum Thema Ernährung, die du aus deiner eigenen Praxis empfehlen kannst?

Satya:

Da gibt es dutzende. Ich kann, gerade für „Einsteiger“, die Video-Dokumentation „Gabel statt Skalpell“ besonders empfehlen. Auch das Buch „Yoga der Ernährung“ von Omraim Michail Aivanhov ist sehr inspirierend.

YOGAVision:

Hast du zum Abschluss noch eine Botschaft für unsere Leser?

Satya:

Folge nicht Dogmen und Lehrmeinungen, sondern suche deine Wahrheit im Inneren:

*Schließe die Augen, um zu sehen.
Öffne dein Herz, und du wirst verstehen.*



Mag. Clara Satya Bannert ist Yogalehrerin und Ernährungstrainerin. Nach dem Studium der Veterinärmedizin absolvierte sie die Yogalehrer-ausbildung und das Fernstudium zur Praktikerin für natürliche Gesundheit und ganzheitliche Ernährung.

„Mein Bestreben ist es, in jedem Moment Yoga zu verwirklichen. In jeder Handlung, in jedem Wort, in jeder Begegnung. Yoga ist ein Lebensstil, ein Lebensgefühl. Das versuche ich in meinem Unterricht meinen Schülern zu vermitteln.“

Kinder und Yoga

Kann Yoga die Entwicklung unserer Kinder positiv beeinflussen? Was unterscheidet Kinder-Yoga vom Yoga für Erwachsene? Gedanken zum Kinder-Yoga in 4 Teilen.

1. Teil: Kinder-Yoga - eine Antwort auf die Fragen unserer Zeit?

Ein Beitrag von Mag. Mirijam Bräuer



Noch nie war das Lebenstempo so groß. Noch nie war eine Gesellschaft so großem Wandel ausgesetzt. Noch nie war der Druck für Erfolg so groß. Noch nie haben wir Menschen so unerlässlich funktionieren müssen. Konkurrenz ist in alle Lebensbereiche eingezogen. Wer nicht mitmacht, scheidet aus. Alles, was getan wird, muss einen Zweck haben. Der Fitness, der Schönheit, des Erfolges wegen tun wir Menschen unendlich viel. Zu selten hören wir in uns hinein, was wir wirklich brauchen.

Das Leben ist ein Wettbewerb geworden, in dem Qualitäten wie Ruhe, Entspannung, Frieden und Innenschau kaum mehr Platz haben. Hier kommt Yoga gerade richtig.

Wir könnten Yoga als ganzheitliche Lebenshaltung betrachten, die, wird sie richtig verstanden, in alle Lebensbereiche greift und positive Auswirkungen auf unsere seelische, geistige

und körperliche Gesundheit hat. Praktizieren Erwachsene auf allen Lebensebenen Yoga, wächst die Lebensqualität. Friede, Gesundheit, Zufriedenheit, Körperbewusstsein und Selbstbewusstsein sind nur einige Aspekte, die jene Lebensqualität ausmachen. Yoga kann ein festes Fundament sein, auf dem sich ein vertrauensvolles Leben entwickelt.

Die Kinder dieser Zeit

Betrachten wir die Kinder dieser Zeit, so sehen wir zu oft vielbeschäftigte kleine Erwachsene. Sie eilen vom Musikunterricht zum Sport und weiter zum Englischkurs. Viele werden acht Stunden am Tag fremdbetreut. Es bleibt wenig Zeit über. Keine Zeit mehr zum Kindsein. Keine Zeit mehr, eigene Ideen zu entwickeln. Keine Zeit mehr für Langeweile oder Individualität. Dafür können diese Kinder Englisch, Kla-

rinette und Bogenschießen. Sie sind für ihre berufliche Laufbahn perfekt vorbereitet. Sind sie auch aus menschlicher Sicht vorbereitet?

Eltern wollen Kinder für ihre Zukunft rüsten. Die Welt da draußen fordert viel von uns Erwachsenen und sie wird von unseren Kindern noch viel mehr fordern. Der Zeitgeist ruft laut nach MEHR. Zu Hause wird diese Entlastungszone nicht mehr geboten oder kann nicht geboten werden. Denn dort arbeiten beide Elternteile, die Erziehung der Kinder wird ausgelagert in Krippen, Kindergärten und Schulen. Eltern leben den Kindern ein rastloses Leben vor. Der Druck endet nie. Sogar wir Erwachsene können uns selbst diese Entlastungszone oft nicht mehr schenken. Der Ruf nach Entschleunigung wird immer lauter.

Im Stillen fragen wir uns: Was ist mit den „Aus der Reihe Tänzern“? Begradigen wir sie, oder gibt es für diese kleinen Lebenskünstler Wege, aus ihrem Anders-Sein Freude zu erlangen? Brauchen nicht gerade die kleinen Menschen der Gesellschaft eine Entlastungszone, in der wirklich menschliche Regeln gelten? Eine Zone, in der das Sein mehr zählt als das Können und der Ehrgeiz der Eltern?

Was ist mit den Kindern, deren Antwort auf den Druck und die Erwartungen da draußen körperliche oder psychische Symptome sind? Nehmen wir sie beiseite und geben ihnen Medizin, ohne auch nur einen Blick auf die Ursachen zu werfen? Oder schauen wir ihnen in die Augen und hören ihre Hilferufe? Wie viele Kinder haben Konzentrationsprobleme? Wie viele können ihre Affekte nicht einordnen oder adäquat ausleben? Wie viele Kinder können Grenzen nicht mehr wahrnehmen? Wie viele hören beim Einschlafen keine Geschichten mehr?

Es ist Zeit für einen Gegenpol. Hier kommt Kinderyoga ins Spiel.

Wir könnten nun meinen, dass Kinderyoga bloß eine weitere Nachmittagsbeschäftigung unserer Kleinsten ist. Auch hier könnten wir auf die Gefahr einer „Verzweckung“ hinweisen. Damit meine ich, dass auch diese Idee einzig und allein den Sinn bekommen könnte, erfolgreichere Erwachsene zu „produzieren“.

Wenn Kinderyoga als Gegenpol zu den gegenwärtigen Strömungen betrachtet wird, bei denen es darum geht, möglichst früh und möglichst schnell funktionsfähige und erfolgreiche Menschen aus Kindern zu machen, wie würde dieser Gegenpol dann aussehen? Finden wir dann eine Horde frei denkender, kreativer, wilder, lebensfroher und eigenwilliger Kinder vor, die ein wenig Pippi Langstrumpf ähneln?



Yoga für Kinder

Kinderyoga hat dieselben Ziele wie Yoga für Erwachsene: Ein beweglicher, kräftiger und gesunder Körper, ein ruhiger, entspannter Geist und eine friedliche Seele. Doch der Weg dahin ist naturgemäß unterschiedlich. Kinder

lieben es, Yoga zu praktizieren. Denn es weckt ihre natürliche Freude an Bewegung und Kreativität. Kinderyoga ist Freude am Spiel und zugleich ein einfühlbarer Boden für Entwicklung. Kinderyoga ist wettbewerbsfrei. Asanas, Körperwahrnehmungsspiele, Yogageschichten, Atemübungen und kreative Arbeiten werden spielerisch vermittelt. Und auf einem friedlichen, achtsamen und bewertungsfreien Nährboden erlebt. Kinderyoga, das ist auch Abenteuer und Herausforderung. Denn ohne Phantasie läuft gar nichts und Grenzen sind der Lieblingsaufenthaltort von Kindern.

Es wird gehüpft, getanzt, gelacht, gelaufen, geruht und gespürt. Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit werden spielerisch geschult und schließlich zu Eckpfeilern der kindlichen Persönlichkeit.

Der laute Ruf nach Entspannung

Wir Eltern wünschen uns von Herzen entspannte und in sich ruhende Kinder. Doch was tragen wir zur Erfüllung dieses Wunsches bei? Verlieren wir doch im Alltag nicht auch allzu schnell den Kontakt zu uns selbst und unser Geist macht, was er will? Auch wir Großen fin-

den uns manchmal nach Einklang suchend in einem Yogakurs wieder.

In der Schule sieht die Situation nicht viel anders aus. Entspannungstechniken befinden sich auf keinem regulären Stundenplan. Atmen und Zur-Ruhe-Kommen wird nicht in vielen Schulen in den Unterricht integriert.

Es scheint, als wünschten wir von unseren Kindern etwas, was wir selbst erst lernen mussten oder noch immer nicht können.

Lehrer sind in diesen Techniken nur ausgebildet, wenn sie sich selbst dafür interessieren. Es scheint, als wünschten wir von unseren Kindern etwas, was wir selbst erst lernen mussten oder

noch immer nicht können. Ausgeglichenheit und innere Ruhe sind leider keine messbaren Parameter für wirtschaftlichen Erfolg. Und doch sind sie entscheidende Faktoren für unsere Volkswirtschaft. Denn die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, trägt wesentlich zur Gesundheit eines Menschen bei. So auch zur Gesundheit unserer Kinder.

Natürlich sehen Entspannung und Meditation bei Kindern anders aus als bei uns Erwachsenen. Kinder üben alle Aspekte des Yoga spielerisch. So auch das Atmen, das Ruhen und die Stille.

Mehr darüber in der nächsten **YOGAVision!**

Die Autorin

Mag. Mirijam Bräuer ist Kinderyogalehrerin, Tanzpädagogin, Yoga-Lehrerin (i.A.) und Autorin.

„Yoga ist für mich ein Weg, immer wieder den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Yoga unterstützt mich dabei, den Weg meines Herzens zu gehen.“



Das Satya-Prinzip

Die Bedeutung von Wahrhaftigkeit, Authentizität und Integrität für unsere Lebensqualität

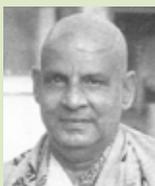
von Arjuna Paul Nathschläger

Wir leben in einer sehr bewegten Zeit, in der sich viel verändert, vieles auf den Kopf gestellt wird und auch einige menschliche Grundwerte auf der Strecke zu bleiben drohen. Einer dieser Werte, die einem besorgten Beobachter der Entwicklungen auf der ganzen Welt gefährdet zu sein scheinen, ist das yogische Prinzip des Satya.

Satya wird zumeist mit Wahrhaftigkeit oder Nicht-Lügen übersetzt, doch geht seine Bedeutung tiefer. Satya leitet sich ab von Sat; Sat ist das Sein, das Prinzip des Seins oder das absolute Sein. Satya bedeutet, sich in Einklang mit dem Sein zu befinden – welche schönere Beschreibung des Zieles des Yoga wäre vorstellbar? Sat und Satya sind menschliche Grundwerte von zentraler Bedeutung für unsere gesamte Lebensqualität.

„Auf die Frage „Was ist das erste bei der Verwirklichung?“ würde ich antworten: „Das erste, zweite und dritte dabei, nein, alles – ist Wahrhaftigkeit!“

Swami Sivananda



Satya zu leben bedeutet nicht, zu einem Moralapostel zu werden, der „heilig tut“ und andere Menschen bekehren und bevormunden möchte. Satya bedeutet einfach, sich in diesen Einklang, in diese Harmonie mit dem ganzen Kosmos zu begeben, und setzt voraus, seine inneren Antennen auf diese Essenz des Seins auszurichten – nur allzu oft ist es überlagert von Interpretationen und Ideologien, von Wünschen und Erwartungen.

Wunder durch Satya

Es gibt Berichte von Menschen, die voll in Satya gefestigt sind – und die Worte, die diese Menschen sprachen, manifestierten sich trotz scheinbarer physischer Unmöglichkeit – durch die Kraft des Geistes entstehen auf diese Weise Wunder. Unter anderem von Yogananda werden Begebenheiten erzählt, in denen sich das gesprochene Wort in der materiellen Welt verwirklichte. Und Patanjali sagte vor etwa 1.800 Jahren: *„Wenn Wahrhaftigkeit fest begründet ist, erlangt man die Frucht der Handlung, ohne zu handeln.“* (Yoga Sutra 2,36)

Asat erkennen

Asat ist das Gegenteil von Sat und bedeutet Lüge, Verdrehung der Wahrheit. Der Alltag bietet uns eine Fülle von Möglichkeiten, den Blick zu schärfen für die Wirklichkeit und die Manipulation, die in Politik und Werbung oft eigennützig und profit- und machtorientierten Interessen dient. Dringe hinter das vordergründige Erscheinungsbild und frage: Was ist wahr? Was ist unwahr? Welche Wahrheiten werden verdreht oder unterschlagen? Welche Unwahrheiten werden mit schönen Worten präsentiert? Lerne zu unterscheiden, lerne, Medienpropaganda zu erkennen und Werbelügen zu entlarven.

Ursachen des Asat

Wie, warum und woraus entsteht asat? Wir können die folgenden Ursachen identifizieren:

1. **Gier:** Man lügt, um sich zu bereichern: Aus dem Verlangen heraus, mehr zu haben oder Macht auf andere auszuüben, wird die Wahrheit verdreht oder verschwiegen. Das Instrumentarium reicht hier von den meisten Formen der Kriminalität über Verkaufstricks und Werbelügen bis zu Verschweigen von Fehlern und Schwachpunkten. Der Impuls, Asat auszudrücken, kann sehr offensichtlich und unverschämt, aber auch sehr subtil und schwer erkennbar sein. Yoga lehrt den Svadhyaya, das Selbststudium, die (Selbst)beobachtung, die uns dabei hilft, Tendenzen und Impulse des Asat zu erkennen und zu entlarven.

„Wahrhaftigkeit ist die Königin der Tugenden“

Swami Sivananda

2. **Angst:** Aus dem Verlangen, Schwächen oder getanes Unrecht zu verbergen, lügen wir oder verschweigen die Wahrheit. Hier ist, ebenso wie bei der Gier nach Mehr, das Ego im Spiel. Ein ganzheitlich gelebter Yoga, der ja danach strebt, das Ego aufzulösen, wird dabei helfen, die Angst aufzulösen und zu seinen Schwächen und Fehlern (wer hat keine?) zu stehen.

Folgen von Asat

Lügen und Unwahrheiten erfordern ständig Energie, um geschützt und verdeckt zu werden – denke an den Dieb oder Betrüger, der vielleicht viel Geld hat, aber kein freies Leben, weil er sich dauernd verstecken muss, ständig in Angst lebt, gefunden zu werden. Früher oder später kommen Unwahrheiten ans Licht, und auch wenn sie verborgen blieben, so ist die eigentliche Strafe zum einen die Angst vor der Strafe, zum anderen ein energetisches Abschneiden von der Lebensenergie, ein Leben, eingehüllt in eine destruktive, dunkle Energie. Asat führt zu Spannung, Angst, Streit, man lebt in einem mehr oder weniger bewussten Kampf gegen die Schöpfung, Sat bedeutet In-Verbindung-Sein mit der kosmischen Energie, die uns Freude, Gesundheit und das Gefühl der Ganzheit und Verbundenheit gibt.

Was können wir tun?

Wahrhaftigkeit zu leben ist ähnlich wie das Umsetzen der anderen yogisch-menschlichen Werte wie Nicht-Verletzen, Mitgefühl, Loslassen, Nicht-



Stehlen: Diese Werte als Gesetz oder Empfehlung zu betrachten und zu behandeln würde nicht zum angestrebten Integrieren dieser Qualitäten führen, bestenfalls zum zeitweiligen und teilweisen Befolgen. Vielmehr sollten wir nach einem Bewusstsein streben, das diese ethischen Werte von selbst hervorbringt. Erst das Sich-Befinden in einem neuen Paradigma wird die Wahrhaftigkeit als natürlichen Ausdruck hervorbringen. Es gilt also, Bewusstsein zu schaffen, sich zu sensibilisieren für das Prinzip der Wahrhaftigkeit als ein „In sich und mit allem um sich Stimmig-Sein“, dann wird man von selbst vor allen Ausdrücken und Formen der Unwahrheit Abstand nehmen.

Und wie schaffen wir Bewusstsein? Der im klassischen Yoga beschriebene Weg zu Bewusstsein und Klarheit wird als Svadhyaya, als Selbststudium bezeichnet. Das Selbststudium hat zwei Aspekte, die einander ergänzen und unterstützen: Zum einen das Sich-Bewusstmachen der Zusammenhänge und Bedeutung der betroffenen Inhalte, in unserem Fall von Sat, Asat und Satya, etwa in Form von Lesen oder Gesprächen oder Anhören von Vorträgen, zum zweiten das Sich-selbst-Beobachten. Diese Selbstbeobachtung soll tief in unser Empfinden dringen und ergründen, wie wir uns in diesem (Satya) oder in jenem (A-sat) geistigen Feld fühlen, sowie Fragen zu beantworten suchen, die sich in diesem Zusammen-

hang ergeben: Woher kommt der Impuls, die Wahrheit zu verschweigen oder die Unwahrheit zu sagen? – sowohl, was uns selbst betrifft als auch unsere Umwelt, in Medien, Werbung, Gesprächen usw. So kann aus diesen beiden Aspekten des Svadhyaya allmählich ein tiefes Bewusstsein entstehen, das uns auf natürliche und leichte Weise zu Satya führen wird.

Auch wenn das A-Sat-Prinzip inzwischen globale Ausmaße und Herrschaft angenommen hat, beginnt der Weg im Kleinen, im eigenen Leben. Frage dich: Bin ich authentisch? Lebe ich in Einklang mit meinen innersten Werten? Paßt mein Denken, Fühlen und Handeln zusammen? Kann ich zu all dem stehen, was mein Handeln (z.B. Einkaufen, Ernährung) anderswo auslöst und bewirkt? Ist mein Leben in sich stimmig? Stehe ich zu dem, was und wie ich bin? Wenn du es vermagst, ein wirklich umfassendes, ganzheitliches Satya tief in deinem Wesen zu verankern, wirst du dich zunehmend mit Kraft und Reinheit erfüllt fühlen, wirst zu einer Quelle der Inspiration, der Wahrhaftigkeit.

„Indem wir uns dieser großen Wahrheit überantworten, werden wir fähig, all den nutzlosen Ballast von kleinen oder großen Halb- oder Unwahrheiten, die wir unser ganzes Leben mit uns schleppen, über Bord zu werfen. Selbst wenn wir erst begonnen haben, diese Tugend zu entwickeln, werden wir sehr schnell entdecken, zu welchem Ausmaß unsere gesamte Zivilisation auf dem umgekehrten Prinzip der Unwahrheit beruht: Von Werbung und Politik (beide sind eigentlich institutionalisierte Formen der Lüge) bis zur Manipulation von Gesetzen und „Tatsachen“ durch Anwälte und bis zu Unmengen von Techniken, die Menschen anwenden, Gesicht zu bewahren und sich in Vorteil zu setzen.“ Georg Feuerstein

Integrität, eine Form des Satya

Die folgenden Aussagen stammen von Uwe Albrecht, dem Autor des Buches „Integrity is my way – der ehrliche Weg zum Glück“, sie bilden einige der Grundprinzipien des Weges der Integrität – lasse dich von ihnen inspirieren:

Ich lebe Integrität

Ich bin ehrlich zu mir selbst und anderen. Ich spreche Wahrheit aus und vertraue anderen, dass sie diese integrieren können.

Meine Kommunikation ist klar und ehrlich und frei von Projektionen, Manipulationen und dem Erschaffen von Abhängigkeiten.

Um Ehrlichkeit zu leben, gebe ich Kompromisse und angstbasierte Entscheidungen auf.

Ich trage die Verantwortung für meine Absichten, Emotionen und mein Wirken.

Ich nähre mich im Erfüllen meiner Lebensaufgabe.

Ich befriedige meine Bedürfnisse nicht zulasten anderer.

Ich achte die Freiheit.

Ich erlaube keine Abhängigkeiten.

Ich entscheide, was das beste für mich ist.

Ich manipulierte nicht.

Ich bin dankbar für meine Erfahrungen.

Ich vergebe mir selbst.

Alles, was ich erlebe, nehme ich als Geschenk an. So erlange ich Erkenntnis.

Ich lebe Ehrlichkeit und bin authentisch.

Ich lebe meine Wahrheit.

Ich bin eigenverantwortlich.

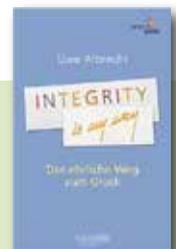
Ich bin bereit, alles zu verändern, um wieder gesund und glücklich zu leben.



Uwe Albrecht

ist Arzt und Pionier der energetischen Medizin,
Begründer des Systems Inner Wise®

www.integrityismyway.org; innerwise.com



Ghee

das goldene Lebenselixier

Ein Beitrag von Mag.a Sandra Nestler



Indien ist der größte Butterproduzent weltweit. Klimatisch zählt der Subkontinent zu den „heißen“ Ländern und bereits seit hundert Jahren wurde auf Genießbarkeit und Haltbarkeit von Lebensmitteln über einen längeren Zeitraum großer Wert gelegt, gab es doch keine elektrischen Kühlgeräte zum Konservieren.

Die Herstellung des „königlichen Öls“ basiert auf der Butter von Kuh, Schaf, Ziege, Kamel und sogar von Yak und Elefanten. Bereits seit Jahrtausenden ist Ghee als Ghi (Hindi) oder Ghrta (Sanskrit) in Indien bekannt. Seine Verwendung erstreckt sich von Südostasien, Pakistan nach Äthiopien und Ägypten über den arabischen Raum. Selbst in alpenländischen Gebieten mit Rinderzucht ist Ghee als Butterschmalz bereits lange bekannt.

„Zum Heilmittel des Ayurveda“

Bei der Herstellung von Ghee werden durch Erwärmen und Filtern der Butter Milchzucker,

Salze, Eiweiß und Wasser entfernt. Das Ausschmelzverfahren ist als „Klärung der Butter“ bekannt. Das verbleibende Butterschmalz ist konzentriert und der Gewichtsverlust, der sich daraus ergibt, macht das „königliche Öl“ hochpreisiger als Butter.

In der Ayurvedischen Küche stellt die Verwendung von geklärter Butter eine Besonderheit dar. „Das Gold des Ayurveda“ gilt als Verjüngungsmittel und Lebenselixier. Ghee soll bei der Verdauungsförderung, Appetitanregung, Stärkung der Immunabwehr, Konzentrationssteigerung, Körperentgiftung und Förderung der Wundheilung hilfreich sein. Es ist leichter verdaulich als Butter und soll ein ideales „Transportmedium“ sein, um Mineralstoffe, Spurenelemente und fettlösliche Vitamine im Körper aufzunehmen. Ghee hat eine längere Haltbarkeit als Butter, sofern die Lagerung trocken und luftdicht ist. Es eignet sich sowohl zur innerlichen Anwendung als auch zur Grundlage für Salben und Trägerstoff für Heilmittel des Ayurveda.

Ghee selbst herstellen

Es ist einfach, Ghee selbst herzustellen, doch erfordert es Aufmerksamkeit und Zeit. Du brauchst dazu lediglich:

- 500 Gramm frische Butter (wenn möglich ungefärbt und ungesalzen) sowie
- einen Schöpfer, ein Sieb und einen Topf.

Die frische Butter wird in Stücke geteilt und unter kaltem Wasser abgespült, das zum Ende hin klar werden sollte. Danach wird sie in einem Topf bei geringer Hitze auf den Siedepunkt gebracht. Schließlich bildet sich auf der Oberfläche Schaum, der nach und nach abgeschöpft wird, während die Butter ohne Deckel auf geringster Flamme weiter siedet. Das Geräusch, das zu hören ist, verdeutlicht, dass noch Wasser verdampft. Genau in dem Augenblick, wo kein Geräusch mehr zu vernehmen ist, sollte der Topf von der Kochplatte genommen werden. Vorsicht, Anbrenngefahr!

Ein nussiges Aroma sollte sich jetzt in der Küche verbreiten und das flüssige Ghee eine goldgelbe Farbe aufweisen. Einbräunen sollte es jedoch nicht. Wird der Topf leicht senkrecht gehalten, kann am Boden die Bräunung geprüft und sichtbar werden. Tritt dies ein, unverzüglich Topf vom Herd nehmen. Bei zu starker Herdhitze kann der Herd zwischendurch ausgeschaltet werden. Bei einem halben Kilo Butter dauert der Verwandlungsprozess je nach Herdtemperatur zwischen einer halben und einer Stunde. Abschließend wird das Ghee durch ein feines Sieb gegossen. Es kann in einen Steintopf oder einem Einrenglas unbedeckt abkühlen und fest werden. Ghee ist monatelang ohne Kühlung haltbar und

ermöglicht ein Braten und Backen mit hohen Temperaturen, da sein Rauchpunkt erst bei 205 ° liegt.

Ghee eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Gemüse, Hülsenfrüchten und auch Desserts:

Bananen-Pfannkuchen

270 g Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl

ca. ¼ Liter Dinkelmilch oder Kuhmilch

1/8 Liter spritziges Mineralwasser

4 Eier oder 4 EL Sojamehl und 8 EL Wasser

eine Prise Salz

eine Vanilleschote

1 TL gemahlene Zimt

1 TL gemahlene Kardamom

1 Msp. gemahlene Sternanis

3 Bananen (in dünne Scheiben schneiden)

Saft einer Zitrone

Honig, Agaven- oder Ahornsirup

Ghee zum Backen bzw. Erdnuss- oder Sonnenblumenöl (vegan)

Kokosraspeln

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder Mixer miteinander verquirlen. Daraus sollte ein homogener Teig für die Pfannkuchen entstehen. Die Bananen in dünne Scheiben oder würfelig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Ghee in der Pfanne erwärmen, ein wenig Teig hineingießen, diesen gleichmäßig verteilen und die Bananenstücke achtsam darauf legen. Weist die Unterseite der Pfannkuchen eine goldbraune Farbe auf, werden diese vorsichtig gewendet und die Hitze zwischen durch reduziert. Zwei bis drei Mal wenden, bis auch die andere Hälfte goldbraun ist. Die Pfanne bei Bedarf nach jedem Pfannkuchen mit einer Küchenrolle oder trockenem Ge-

schirrtuch abwischen. Den heißen Pfannkuchen mit Honig oder Agavensirup beträufeln, Kokosraspeln darüber streuen und auf einem Teller servieren.



Quelle: Ghee. Das Gold der Ayurveda-Medizin. 2008

Die Autorin

Mag.a Sandra Nestler ist Kulturanthropologin, freischaffende Künstlerin und Yoga-Lehrerin in Graz.

"Yoga ist für mich ein zu mir Zurückfinden zu meinem wahren, inneren Kern. Ein respektvoller und achtsamer Umgang mit allen Lebewesen und unserer Natur."



Songs of the soul - Konzerttournee

17. Mai	Ossiach/Kärnten	Alban Berg Konzertsaal	0677 61401741
18. Mai	Graz	Kronenscenter	0664 5129599
19. Mai	Wien	Theater Akzent	0677 61384947
21. Mai	Linz	Brucknerhaus	0660 5588878
22. Mai	Salzburg	Odeion Kulturforum	0676 9644623
24. Mai	Bad Ischl	Kongress & Theatersaal	0660 5588878

Sieben Musikgruppen – internationale Klassik-, Welt- und Jazzmusiker – spielen meditativ oder dynamisch arrangiert spirituelle Kompositionen von Maestro Sri Chinmoy.
Eine unvergessliche Erfahrung für Herz und Seele weit jenseits von Worten.

Hörproben, weitere Informationen und Gratistickets finden Sie unter: www.songsofthesoul.at



VERANSTALTUNGSKALENDER



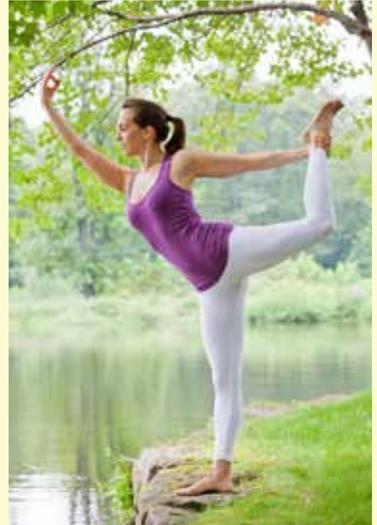
Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga fürs Leben, Asanas, Gesundheit, Meditation und Philosophie an. Hier ein Überblick:

-
- 1. Yoga fürs Leben-Seminare und Ausbildungen:** Diese Veranstaltungen sind für alle tiefer an Yoga interessierten Personen geeignet. Seite
66 - 69
- a - Die Yoga-fürs-Leben-Seminarreihe* vermittelt die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Diese „Yoga-Lebensschule“ besteht aus 3 Seminaren zu je 2 Tagen, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können: „Yoga Basics“, „Yoga-Philosophie und Meditation“ sowie „Yoga und Gesundheit“.
- Darüber hinaus gibt es die folgenden Ausbildungen und Zertifikatskurse:
- b - Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in (3 Wochenenden)*
 - c - Ausbildung zum/zur Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)*
 - d - Zertifikatskurs „Yoga für die Gesundheit“ (3 Wochenenden)*
 - e - Zertifikatskurs „Yoga und Ernährung“ (2 Wochenenden)*
-
- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international anerkannten Ausbildungen werden in 7 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Langenlois, Steyr, Wels, Salzburg, Graz, Villach, Leutasch (Tirol) und Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland). Für 2016/2017 ist erstmals auch eine Ausbildung in Auroville / Indien geplant (siehe Seite 80-81). Seite
70 - 71
-
- 3. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm: Seite
72 - 73
- Ausbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in (3 Wochenenden)*
 - Ausbildung Yoga-Therapeut/in (3 Wochenenden + 1 Woche)*
 - Ausbildung Kinderyoga-Lehrer/in (6 Tage)*
 - Ausbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in (4 Tage)*
 - Ausbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)*
 - Ausbildung Meditationslehrer/in (2 Wochenenden)*
 - Zertifikatskurs „Asana Exakt“ (3 Wochenenden)*

Die Yoga fürs Leben-Seminare

Diese kompakte Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga: Körperübungen, Atemübungen und Meditation sowie Hinweise zur Anwendung der Yoga-Philosophie im täglichen Leben. Ein Spezialseminar behandelt gesundheitliche Aspekte und Yoga-Hilfe bei den verschiedensten Erkrankungen.

So werden die Yoga fürs Leben-Seminare zu deiner persönlichen „Lebensschule“, die 3 Wochenend-Seminare bzw. sechs Seminartage umfasst; die Seminare (je 2 Tage) können auch einzeln besucht werden. Eine ausführliche schriftliche Dokumentation begleitet die Seminare. Bei allen Techniken und Vorträgen wird stets der Bezug zum Alltag, zur Anwendbarkeit im eigenen Leben hergestellt.



Die Seminar-Inhalte

Seminar	Inhalte	Umfang	Kosten
1 Yoga-Basics	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in den Ganzheitlichen Yoga fürs Leben - Überblick Yoga-Philosophie, -Wege und -Techniken - korrekte Durchführung und Wirkungen der wichtigsten Körper- und Atemübungen - Grundlagen des Yoga der Energie (Hatha Yoga) - Übungspraxis: Asanas, Pranayamas, Meditation 	2 Tage	€ 190,-
2 Yoga-Philosophie und Meditation	<ul style="list-style-type: none"> - Theorie und Praxis der Meditation - Einführung in Mantras - Yoga-Weisheit und ihre Anwendung im Alltag - die 12 Geistigen Gesetze für Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude - Yoga und ganzheitlicher Lebenserfolg 	2 Tage	€ 190,-
3 Yoga und Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga in Gesundheitsprävention und Therapie - Entspannung und Stress Management - Yoga und Ernährung - medizinische Grundlagen der Yoga-Praxis - Yoga-Hilfe bei den häufigsten Erkrankungen 	2 Tage	€ 190,-

Orte und Termine

Die „Yoga-Lebensschule“ gibt es in vier Zentren in Österreich: In Wien, Graz, Wels und in Salzburg.



Die nächsten Termine

Ort	Lokal / Adresse	1 - Yoga-Basics	2 - Meditation und Lebenserfolg	3 - Yoga und Gesundheit
Wien	Studio Ayuryoga Am Spitz 16/14 1210 Wien	03.10.2015 18.10.2015	31.10.2015 15.11.2015	29.11.2015 13.12.2015
Graz	Waldorfschule St.Peter Hauptstr.182 8042 Graz	10.10.2015 24.10.2015	07.11.2015 28.11.2015	05.12.2015 12.12.2015
Wels	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	19.09.2015 20.09.2015	30.10.2015 01.11.2015	19.12.2015 20.12.2015
Salzburg	Yoga-Vidya Zaisberg 7 5201 Seekirchen	17.10.2015 18.10.2015	In Planung	16.01.2016 17.01.2016

Seminarzeiten und Schulungsumfang: Jeder Seminartag beginnt um 9 und endet um 19 Uhr. Jedes Seminar (2 Tage) umfasst 18 Unterrichtsstunden, die gesamte Schulung (6 Tage) 54 Stunden.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Idealerweise ist bereits ein Grundwissen von Yoga vorhanden (z.B. aus einem Grundkurs oder aus Yoga-Büchern), aber auch Anfänger können die Seminare besuchen.

Dokumentation: Für jedes Seminar gibt es eine ausführliche Schulungsmappe, die alle Inhalte beschreibt und die Übungen mit zahlreichen Abbildungen darstellt.

Info-Mappe: Für inhaltliche und organisatorische Details fordere bitte unsere neue *Yoga-fürs-Leben-Infomappe* an.

Info & Anmeldung: Bei individuellen Fragen steht dir unser Yoga fürs Leben-Büro gern zur Verfügung: tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com



Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Mit der Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich. In dieser Ausbildung werden alle theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern vermittelt.

Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet, und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.



Umfang / Termine: Die Ausbildung umfasst 3 Wochenenden. Der nächste Ausbildungslehrgang beginnt am 29.1.2016.

Ort: JUFA-Gästehaus Pöllau, 8225 Pöllau, Marktstraße 603

Kosten: € 900,-

Die Ausbildung zum Nuad-Practitioner

Die traditionelle Thaimassage, in Österreich Nuad Thai-Yoga-Bodywork genannt, erlangt im Westen immer mehr Beliebtheit. Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Lerne, professionell und kompetent Thai-Yoga-Anwendungen zu geben - ob beruflich oder in der Familie. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt. Mit diesem Abschluss kannst du dich selbstständig machen und „Nuad Thai-Yoga-Körperarbeit“ anbieten.



Umfang / Termine: Die Ausbildung umfasst 2 Wochenenden. Der nächste Ausbildungslehrgang beginnt im Frühjahr 2016; Termine sind in Planung.

Ort: JUFA-Gästehaus Pöllau, 8225 Pöllau, Marktstraße 603

Kosten: € 600,-



INFO & ANMELDUNG

Info-Mappe: Für inhaltliche und organisatorische Details fordere bitte unsere neue *Yoga-fürs-Leben-Infomappe* an.

Kontakt: Bei individuellen Fragen steht dir unser Ausbildungsbüro gern zur Verfügung: tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com

Yogalehrer-Ausbildungen

Die international zertifizierten 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.



Formen der Ausbildung

Alle Ausbildungen dauern ein Jahr bzw 2 Semester. Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, bietet die Yoga-Akademie die folgenden vier Ausbildungsformen an:

- Konzept 1:** Es finden halb- bis ganztägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt 25 – 35 Mal. Zusätzlich gibt es ein mehrtägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten.
- Konzept 2:** In dieser Intensiv-Ausbildung gibt es 4 - 5 ganze Wochen über insgesamt 6 - 8 Monate. Zwischen den einzelnen Ausbildungswochen liegt ein Abstand von 1 - 2 Monaten.
- Konzept 3:** Hier findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Die Seminare beginnen am Freitag um 16 Uhr und enden am Sonntag um 16 Uhr.
- Konzept 4:** 14 Wochenenden im Abstand von ca 3 Wochen; Fr+Sa oder Sa+So ohne Nächtigung im Seminarhaus (damit geringere Gesamtkosten) und ein Wochenendtag frei.

Information und Anmeldung

- Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer Ausbildung hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Philosophie, Aufbau und Inhalt der Ausbildung gibt.
- Info-Tag:** Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest einen Info-Tag, bei dem du den / die Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen und dich ausführlich über Konzept, Aufbau und Inhalt der Ausbildung informieren kannst.
- Website:** Auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.
- Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen, Vormerkungen und bei der Anmeldung: 0664-768 8565 oder office@yogaakademie-austria.com

Die nächsten Ausbildungen im Überblick



Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-15	1	SZ The Tree 1130 Wien	16.09.2015	Mittwoch, 16.30-21.30h	Alexandra	24.06.15, 18-21h
			03.07.2016			28.07.15, 18-21h
Wien, W-16	1	Studio AyurYoga 1210 Wien	15.03.2016	Dienstag, 16.30-21.30h	Omhari	13.12.15, 14-17h
			Dez. 2016			28.02.16, 14-17h
Guntramsdf NÖ-6	1	Sonnenhaus Sawitri	April 2016 in Planung	Samstag, 10-20 h	Fabian	in Planung
Langenlois NÖ-7	3	Mühlenhof 3550 Langenlois	02.10.2015	Fr 16h - So 16h	Andi	14.06.15, 14-17h
			26.06.2016			08.08.15, 14-17h

Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-20	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	26.09.2015	Samstag 14 - 20 h	Sabine	13.06.15, 10-13h
			03.07.2016			05.09.15, 14-17h
Graz, G-21	1	Yoga & Dance Haydngasse 10	15.04.2016	Freitags 14 - 21 h	Parvati	27.02.16, 10-13h
			24.03.2017			19.03.16, 10-13h
Bad Aussee, St-4	3	JUFA Jugend- herbergsstr. 148	19.02.2016	Fr 16 h - So 16 h	Lois	12.12.15, 14-17h
			Dez 2016			23.01.16, 14-17h

Oberösterreich, Salzburg und Tirol

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wels, OÖ-10	3	Schloss Puchberg	04.09.2015	Fr 14h - So 18h (10 x)	Fabian	14.06.15 / 14 h
			19.06.2016			20.08.15 / 18 h
Laussa, OÖ-11	4	Guesthouse Vertical	22.01.2016	Fr 14 h - So 18 h 13 x	Rudra	06.11.15, 17 h
			03.12.2016			18.12.15, 17 h
Salzburg, S-4	4	Yoga-Haus Zillner Str. 10	18.09.2015	Fr 18h - So 18h (11 x)	Adya	14.06.15, 18h
			Juni 2016			24.08.15, 18h
Leutasch, Tirol; T-4	2	Gästehaus „Aufatmen“	12.10.2015	4 x 1 Woche	Andi + Juliane	29.08.15 / 14 h
			11.03.2016			

Ausbildungen außerhalb Österreichs

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Bad Griesbach, LK Passau; D-4	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	20.03.2016 Okt. 2016	Adya	17.01.16 / 14h
Auroville, Indien; IN-1	2	Verite, Auroville	s. Seite 80-81	Fabian	s. Seite 80-81

Yogalehrer-Weiterbildungen

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Weges im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Yoga-Ausbildungen – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eintauchen als auch dich auf eine bestimmte Richtung des Yoga spezialisieren.



Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zu gestalten. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl- und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“.



AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



● Einige der Weiterbildungen sind auch für Nicht-Yogalehrer geeignet. Wir haben sie mit ● gekennzeichnet. Wenn du berufliches Vorwissen im betreffenden Gebiet bzw. einige Jahre Yoga-Erfahrung hast, kannst du an diesen Ausbildungen teilnehmen, auch wenn du keine Yogalehrer-Ausbildung besucht hast.

Weiterbildungen - die nächsten Termine

Ausbildung	Inhalt / Leitung	Ort	Termine	Kosten
Schwangeren-Yoga	Lerne, professionell und kompetent Kurse für Schwangere zu leiten. 2 Wochenenden mit Karin Neumeyer.	Pöllau	26.-27.09.2015 17.-18.10.2015	€ 450,-
Kinder-Yoga	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in 6 ganze Tage mit Reinhard Neuwirth	Pöllau Bad Aussee	ab 23.10.2015 ab 16.10.2015	€ 600,-
Gesundheits-Yoga ●	Ausbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in. Diese Ausbildung vertieft und ergänzt das medizinische Wissen der Yogalehrer-Ausbildung und vermittelt eine wertvolle Basis des therapeutischen Yoga. 3 Wochenend-Seminare mit Alexandra Meraner.	Pöllau / Stmk Wien	ab 18.09.2015 ab 22.01.2016	€ 900,-
Asana-Wochenende	Vertiefe deine Asana-Praxis - sowohl in der eigenen Übung als auch im Unterricht: Ein Wochenende mit Sabine Gauri Borse	Wels / OÖ Graz	15.-17.05.2015 20.-22.11.2015	€ 300,-
Asana Exakt	3 Wochenenden mit Andi Vecsei ergänzen und vertiefen dein Asana-Knowhow und deine praktischen Anatomie-Kenntnisse	Pöllau / Stmk	Frühjahr 2016	€ 900,-
Yoga und Ernährung ●	Lerne die tieferen energetischen und spirituellen Zusammenhänge der Ernährung kennen. 4 Tagesseminare mit Satya Bannert	Guntramsdf. / NÖ	06.06.2015 - 28.06.2015	€ 450,-
Ausbildung Meditations-Lehrer/in	Tauche tief in Theorie und Praxis der Meditation und lerne, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen zu führen.	St. Johann/H. Stmk	02.10.2015 - 22.11.2015	€ 600,-
Ausbildung Yoga-Therapie	Diese Ausbildung zum/zur Yoga-Therapeut/in ergänzt und vertieft die Gesundheitsyoga-Ausbildung und schließt Seniorenyoga mit ein. Voraussetzung: GYLA. 3 Wochenenden und eine ganze Woche mit Alexandra Meraner	In Planung	2016	€ 2.400,-

Information und Anmeldung

Voraussetzungen: Yogalehrer-Ausbildung. Mit ● gekennzeichnete Ausbildungen können auch von fortgeschrittenen Yoga-Übenden (ohne YLA) besucht werden.

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer dieser Ausbildungen hast, kannst du im Ausbildungs-Büro die ausführliche Info-Mappe zu den Weiterbildungen anfordern.

Ausbildungs-Büro: Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen, Vormerkungen und bei der Anmeldung: 0664-768 8565 oder office@yogaakademie-austria.com

Neues aus der Yoga-Akademie



Ö-CERT

Die Yoga-Akademie Austria hat sich um die Zertifizierung nach Ö-CERT beworben; der Zertifizierungsprozess wird voraussichtlich im September 2015 abgeschlossen sein. Die Anerkennung der Yoga-Akademie Austria als anerkannter Bildungsträger nach Ö-CERT hat für all jene Personen Bedeutung, die eine Bildungsförderung in Anspruch nehmen wollen. Mehr Info dazu folgt in der nächsten **YOGAVision** und auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com



NEU: Ausbildung Yoga-Therapie

Die seit Beginn 2014 angebotene Ausbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in (GYLA) ist dermaßen erfolgreich, dass wir als Vertiefung und Erweiterung dieser Ausbildung eine Ausbildung zum/zur Yoga-Therapeut/in vorbereiten. Diese Ausbildung, die das erfolgreiche Absolvieren der GYLA voraussetzt und ca 18 Ausbildungstage umfasst, wird von Alexandra Meraner geleitet. Der erste Ausbildungslehrgang wird im Herbst 2016 starten (siehe auch Seite 73).



NEU: Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Die Yoga-Akademie Austria wird in 2016 oder 2017 die erste Yogalehrer-Ausbildung in Indien abhalten. Wir haben dafür einen Ort ausgesucht, der selbst in Indien durch eine besondere Atmosphäre und spirituelle Kraft hervorsticht: Den Sri Aurobindo-Ashram.

Details siehe Seite 80-81.



Werben in der YOGAVision

Für Seminarveranstalter und Anbieter von Produkten, die für Yoga-Übende interessant sein können, gibt es die Möglichkeit, Werbe-Inserate in der **YOGAVision** zu schalten - Yogalehrer bekommen dafür sogar besonders günstige Preise. Wir senden dir gern die Mediadaten zu: info@yogaakademie-austria.com

Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung Graz

von Susanne Poglitsch

„Yoga besteht zu einem Prozent aus Theorie und zu neunundneunzig Prozent aus Praxis und Erfahrung.“ Dieses Zitat von Patthabi Jois trifft genau auf die Ausbildung zum/zur Gesundheitsyogalehrer/in unter der Leitung von Alexandra Meraner zu.

Bereits bestehende Anatomiekenntnisse wurden vertieft; wir erarbeiteten uns paarweise das Wissen um die Muskeln, Knochen und auch Sehnen. Start war dazu die Basis, unsere Füße. Von unten beginnend, haben wir uns innerhalb der drei Wochenenden bis nach oben durchgearbeitet. Der Schutz innerhalb der Gruppe ließ uns Dinge direkt ansprechen, diskutieren und Lösungen finden. Wir haben die Körper gelesen (gibt es muskuläre Dysbalancen, Fußfehlstellungen, Abweichungen in der Beinachse oder im Beckenbereich oder auch in der Wirbelsäule), Anamnesegespräche geführt und „Therapieprogramme“ für einzelne Beschwerdebilder erstellt.

Theoretisches Wissen wurde in die Praxis umgesetzt. Es folgten zahlreiche Asanas, um einzelne Körperregionen themenbezogen zu lockern, zu kräftigen und zu dehnen. Durch die bereits bestehende Erfahrung der einzelnen Teilnehmer entstanden auch dabei immer wieder Diskussionen. Und so wurden kurzerhand auch diese therapeutischen Übungen an die verschiedensten Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen angepasst, ganz nach dem Prinzip „Was wäre, wenn ...“.

Müde, zufrieden, entspannt und auch voll von neuem Wissen, mussten wir abends das Erlernte einfach sinken lassen, um jedoch Alexandra am nächsten Morgen bereits die nächsten Fragen zu stellen. Die sie wiederum geduldig beantwortete. Es blieb wirklich keine Frage offen. Die oft einfachen therapeutischen Übungen mögen in vielen als Erstreflex hervorrufen, es wäre keine Yogaübung. Aber auch uns wurde wieder bewusst, was alles Yoga ist! Und dass es dazu nur einfacher „Zutaten“ bedarf, wie Herz, Bedacht und Bewusstsein darüber, wie man Asanas ausführt, wie man denkt und dabei fühlt! Und sei es nur das Strecken des Armes oder der nächste Schritt auf der Yogamatte. So waren wir zum Schluss nicht nur imstande, Einzelunterricht in therapeutischer Form durchzuführen, sondern unser neu erworbenes Können in unseren eigenen Yogastil einfließen zu lassen. In einem Punkt waren wir uns alle einig: Die Ausbildung hätte ruhig noch länger dauern können!



Andreas Vecsei



Hier wollen wir dir jedes Mal eine Person vorstellen, die mit Yoga eine besondere Vision verbindet, die Yoga aus tiefstem Herzen lebt und mit Freude und Begeisterung weiter gibt.

Andi ist Aus- und Weiterbildungsleiter bei der Yoga-Akademie Austria, betreibt gemeinsam mit seiner Partnerin Juliane die steirische Yoga-Schule „Mangalam-Yoga“ und lebt Yoga mit Leib und Seele. Die YOGAVision hat Andi interviewt.

YOGAVision: Stelle dich den Lesern kurz vor: Was möchtest du, dass sie über dich wissen?

Andi: 1977 habe ich im bayerischen Landkreis Garmisch-Partenkirchen das Licht der Welt erblickt. Von Kindheit an ist für mich Bewegung, Sport, Natur und Musik die Würze meines Lebens. 2007 zog ich nach intensiver Yogapraxis vom Ashram Yoga Vidya Westerwald nach Wien. Hier hatte ich die Möglichkeit, weiterhin als Yogalehrer und Ausbilder tätig zu sein und mich meiner Berufung zu widmen. Seit 2011



lebe ich sehr glücklich und erfüllt mit meiner Lebensgefährtin Juliane Krüger im Schloss Freiberg. Gemeinsam und voller Inspiration leiten wir hier in Gleisdorf bei Graz unser Mangalam Yoga-studio, bieten Urlaube, Retreats und Workshops sowie österreichweit Yogalehreraus- und Weiterbildungen für die Yoga Akademie Austria an.

YOGAVision: Wann und wie bist du zum Yoga gekommen?

Andi: Obwohl ich von Natur aus ein lebenslustiger Mensch bin, drückten sich ab meinem

19. Lebensjahr immer öfter geistig/seelische Dysbalancen in Form von Unruhe, depressiven Verstimmungen, Traurigkeit, Wut und Aussichtslosigkeit aus. Hier wusste ich noch nicht, dass ich mich, meine innersten Bedürfnisse, meine (Schöpfer)Kraft, eigentlich mein Leben, verloren habe. Ich baute mein Leben nach äußeren gesellschaftlichen Wert- und Denkvorstellungen auf, lebte ein Leben in einem "goldenen Käfig". Ich war unerfüllt und unglücklich - aber ich funktionierte und war versichert!

Etwas kraftvolles in mir aber gab nicht auf. Dieses innere Gefühl gab mir die Zuversicht, weiter zu suchen. Ich suchte nach Erfüllung, Glück und Wohlbefinden - und diese langjährige Suche hat sich gelohnt. Durch Zufall und einen sehr starken Impuls habe ich im Internet nach Yoga- und Meditationseinführungskursen gesucht und einen gefunden. Diese Intensivwoche hat mein ganzes Leben verändert, seit nun mehr 11 Jahren ist Yoga Teil meines Lebens.



YOGAVision: Was ist Yoga für dich?

Andi: Yoga ist zu Beginn meine Lebensrettung gewesen. Er ist meine Erfüllung im täglichen Leben und mein Anker in schwierigen Zeiten. Die Kraft von Yoga durchdringt alle Ebenen meines Lebens!

YOGAVision: Ist Yoga dein Hauptberuf?

Andi: Ich bin hauptberuflich Yogalehrer und es ist mein Traumberuf! Jeden Tag bin ich all meinen Lehrern, all meinen Yogakursteilnehmern, allen Menschen, die mich inspiriert, geholfen, unterstützt und welche mir die Möglichkeit geben, Yoga zu lehren, zutiefst dankbar.

YOGAVision: Welche ist deine Lieblingsasana, welche deine liebste Pranayama?

Andi (lacht): Für mich waren solche Fragen immer schon schwierig zu beantworten! Laut Yogaphilosophie gibt es 8.400.000 Asana - und ich soll mich da für eine entscheiden? Das Leben ist Vielfalt, Unendlichkeit und Veränderung. Jeder Tag ist ein neues Leben! Da ich das Leben als unendliche Möglichkeit erlebe, habe ich keine bestimmte Position, welche ich bevorzuge. Für mich ist jede Asana ein Lebensgefühl, eine Lernaufgabe, eine als Körperposition eingenommene geistig-energetisch-physische Kraft. Die Essenz und positiven Kräfte nutze ich für meine innere Balance sowie für all meine Aufgaben, Ziele und Visionen.

YOGAVision: Hast du, aus deiner persönlichen Erfahrung, besondere Tipps für die eigene Yoga-Praxis?

Andi: Vertraue dem eigenen Lebens- und Yogaweg! Ich habe die Erfahrung gemacht,

dass jeder Mensch eine auf seinen Charakter, Gesundheits-, Geistes- und Seelenzustand sowie seine individuelle Situation zugeschnittene Yogapraxis benötigt. Dabei vertraue ich meinem Gefühl, welcher Yogastil, welcher Lehrer für mich passt und welche Übungspraxis gerade die sinnvollste ist. Ernsthaftigkeit hilft mir, regelmäßig zu üben und den Fokus zu halten. Inspirationen und Ziele motivieren mich, Yogastunden, Workshops, bzw. Aus- und Weiterbildungen zu besuchen, zu lernen und tiefer einzutauchen. Achtsamkeit, Begeisterung, Freude, Kreativität, Sinnlichkeit, Selbstachtung und Selbstliebe begleiten meine Yogapraxis!

YOGAVision: Welche Highlights gab es auf deinem Yoga-Weg?

Andi: Gleich zu Beginn hatte ich nach der Yoga- und Meditationseinführungswoche schon das erste und sehr intensive körperlich-geistig Yoga-Erlebnis. Ich hatte immer schon viele diverse körperliche Trainings sowie Sportarten geübt, aber ich hatte noch nie ein so intensives, meinen gesamten Körper durchströmendes, mich aus mir heraus

nährendes Entspannungs- und Glücksgefühl wie nach dieser Woche. Und gleichzeitig dieses fundamentale Gefühl: ICH BIN GANZ BEI MIR ANGEKOMMEN! Mit Glückstränen in den Augen fuhr ich zurück in meine Heimat und in mein neues Leben. Ich wollte Yoga leben, wollte tiefer gehen, wollte weiterlernen, Yogalehrer werden, und nach meiner Yogalehrerausbildung wusste ich: Es gibt kein Zurück mehr in mein altes Leben.

YOGAVision: Wie sieht dein persönlicher Sadhana aus?

Andi: All Life is Yoga! Es beginnt schon mit dem Öffnen der Augen, den ersten bewussten Atemzügen, den ersten Gedanken, dem ersten Räkeln und Strecken des Körpers und dem ersten Getränk. Tagsüber zentriere ich mich immer wieder, schenke mir Augenblicke der Bewusstheit und positiven Ausrichtung. Ich benötige für mein Leben einen intensiven und sehr bewussten Kontakt zu meinem Körper. Daher bewege ich mich sehr viel, entweder mit Asanas, beim Laufen, Radfahren, Tanzen und vielem mehr. Die innere Beobachtung lässt mich wahrnehmen, wie mein Körper reagiert, wie ich atme, fühle, denke und handle. Ich wiederhole positive Affirmationen, singe Mantras, schenke mir zuversichtliche Visionen und fokussiere meine Kompassnadel auf meine inneren und äußeren Lebensziele.



YOGAVision: Du bist Ausbildungsleiter bei der Yoga-Akademie Austria. Erzähle uns über deine Arbeit, deine Erfahrungen. Was möchtest du deinen Schülern weitergeben?

Andi: Die Schwerpunkte in meinen Aus- und Weiterbildungen liegen im Vinyasa Krama (im strukturierten Unterrichtsaufbau), in der achtsamen, intensiven sowie körperlich exakten Yogapraxis. Es ist für mich sehr wichtig und es liegt mir am Herzen, dass Yoga gesundheitsfördernd, individuell angepasst, anatomisch exakt geübt sowie weitergeben wird. Lehrende des Yoga haben aus meiner Sicht eine große Verantwortung für Ihre Teilnehmer. Ich fühle mich berufen, die Körperübungen des Yoga anatomisch sinnvoll vorzubereiten, anzuleiten und zu variieren. Nur so können Verletzungen und Überbelastungen vorgebeugt werden. Gleichzeitig fördert dies das Vertrauen in den Yoga und die innewohnenden positiven Kräfte/Wirkungen können sich immer mehr entfalten.

YOGAVision: Welche Visionen hast du für deine (Yoga-)Zukunft?

Andi: Gerade absolviere ich die Yogatherapie Ausbildung, vertiefe mich im Yin Yoga sowie Atem- und Entspannungstechniken und beschäftige mich mit meinem ersten eigenen Buchprojekt. In mir sprudeln gerade so viele neue Ideen - man darf gespannt sein, was sich in den nächsten Jahren noch alles entwickeln wird ...

YOGAVision: Hast du eine abschließende Botschaft für unsere Leser?

Andi: Yoga ist ein großartiges Geschenk, genieße, übe und verschenke es!



MANGALAM YOGA

Veranstaltungen - 2. Halbjahr 2015

Urlaube, Konzerte, Weiterbildung

	<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">09. - 14. August</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yogaurlaub:</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yoga & Outdoor Special</p>		<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">19. September</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Konzert & Mantra-</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yoga mit Gaiatrees</p>
	<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">22. - 29. August</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yogaurlaub: Die Kraft der</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Natur & 5 Elemente</p>		<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">18. - 20. September</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Weiterbildung:</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Hatha Yoga Special</p>
	<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">04. - 11. September</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yogaurlaub:</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Yoga & Meer</p>		<p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">29. Okt. - 01. Nov.</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Retreat:</p> <p style="background-color: white; color: black; padding: 2px;">Samhain Yoga</p>

WWW.MANGALAM-YOGA.COM • info@mangalam-yoga.com • 0699 1829 5777

Yogalehrer-Ausbildung in Auroville / Indien

Auroville ist eine internationale Stadt in Südindien, die aus den Visionen des Yogi **Sri Aurobindo** und seiner spirituellen Gefährtin



Mira Alfassa, die in Indien als „die Mutter“ verehrt wird, entstanden ist. Auroville wurde 1968 mit dem Ziel ge-



gründet, Versuchs-labor für eine gesellschaftliche Entwicklung zu sein, die eine Einheit aller Menschen in der Vielfalt ihrer Kulturen zu verwirklichen sucht. Auroville ist eine Stadt des Yoga, die den spirituellen und materiellen Fortschritt der Menschheit zusammenführen will und die allen Menschen offen steht, die an diesem Fortschritt mitarbeiten wollen. Auroville ist ein Ort der inneren und äußeren Entwicklung, daher wird in Auroville nicht nur der spirituelle Fortschritt des einzelnen Menschen angestrebt, sondern auch der äußere, gesellschaftliche Fortschritt, der sich in neuen und bewussteren Formen des Zusammenlebens ausdrückt: im kulturellen und sozialen Leben ebenso wie auf materieller Ebene - etwa durch ökologische Landwirtschaft, nachhaltige Energiegewinnung und solidarische Wirtschaftsformen.

Spirituelles und materielles Leben gehören zusammen: Der spirituelle Fortschritt der Menschheit sollte sich in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens ausdrücken. Die Vision einer Gesellschaft, die den inneren Fortschritt zur Grundlage für die Gestaltung des äußeren Lebens macht, verbindet die Menschen in Auroville.

Ein Yogaweg, der nicht nur das eigene Leben, sondern auch das gesellschaftliche Zusammenleben bereichert und verändert, ist eine Vision, der auch unsere Arbeit als Yogaakademie gewidmet ist. In unseren Ausbildungen und Seminaren versuchen wir den Menschen deshalb einen ganzheitlichen Yoga zu vermitteln, der alle Bereiche des Menschseins miteinbezieht - der uns körperlich und geistig, aber auch gemeinschaftlich und emotional zu unseren höheren Möglichkeiten führt. Diese Vision eines ganzheitlichen Yoga finden wir in Auroville verkörpert - und wir sind guter Hoffnung, dass eine Yogalehrerausbildung an diesem speziellen Ort nicht nur von innerem Fortschritt, sondern auch von einem freudvollen und lebendigen Miteinander in einer ebenso intensiven wie inspirierenden Atmosphäre erfüllt sein wird.

Ausbildung in Auroville

Es entstand die Idee, an diesem außergewöhnlichen Ort eine Yogalehrerausbildung der Yoga-Akademie Austria durchzuführen. Wir fühlen, dass die Atmosphäre, die Energie in Auroville eine ganz besondere Erfahrung hervorbringen kann, die für das gesamte Leben der Teilnehmer prägend sein kann.

Mit dieser Ausbildung wollen wir auch Menschen ansprechen, die vielleicht nicht nur eine neue berufliche Perspektive, sondern eine neue Lebensperspektive suchen. Die Ausbildung ist zeitlich so organisiert, dass die Tage nicht nur aus Workshops und Übungsstunden bestehen, sondern viel Freiraum für eigene und gemeinschaftliche Aktivitäten lassen. Auch Wanderungen, Besichtigungen der berühmten Tempel und regelmäßige Besuche

des nahegelegenen Sri Aurobindo Ashrams sollen den Ausbildungsalltag bereichern. Bestimmte Teile der Ausbildung werden im „Sawitri Sonnenhaus“ südlich von Wien stattfinden, der Hauptteil findet im Rahmen eines ca. 5-wöchigen Aufenthalts in Auroville statt.

Geleitet und begleitet wird diese Ausbildung von Fabian Scharsach, einem Auroville-erfahrenen Ausbildungsleiter. An- und Rückreise sowie Unterbringung der Gruppe wird gemeinsam erfolgen.



Diese Ausbildung ist geplant für 2017, vielleicht schon - wenn sich starkes Interesse abzeichnet - in 2016.

Mehr Information über Auroville siehe unter www.auroville.org



Wer Interesse an dieser Ausbildung hat, bitte unverbindlich bei Fabian melden, wenn möglich bis 31.8.2015. Wir sammeln die Kontaktdaten, um das Interesse einschätzen und besser planen zu können. Abhängig von der Nachfrage wird die Ausbildung dann für 2016 oder 2017 geplant und vorbereitet.

Kontakt: fabian@yogaakademie-austria.com - 0660 369 9900

Die Ausbildung IN-1

Termine	
Startwochenende (Sawitri):	in Planung
Medizinische Grundlagen (Sawitri):	
Hauptteil Ausbildung (Auroville):	
Abschlusswochenende (Sawitri):	
Kosten	
- Ausbildung	€ 3.360,-
- Nebenkosten	ca. € 1.800,- (Flug, Verpflegung und Unterbringung)
Info-Tag	in Planung
Info & Vormerkung	fabian@yogaakademie-austria.com 0660-369 9900

Yogalehrer-Ausbildung in Wien

von Petra Surya König

Meinen ersten Kontakt mit Yoga hatte ich vor mehr als 14 Jahren. Mein Job stand zu dieser Zeit bei mir an oberster Stelle. Ich vergaß über all die Jahre meine Yogabücher und dass ich diese wertvollen Schätze schon bei mir zu Hause hatte. Bis sich alles in meinem Leben veränderte...

Yoga kam in mein Leben

Als ich dann vor drei Jahren begann, mich wirklich mit Yoga auseinanderzusetzen, war mir nicht klar, welche Veränderungen das mit sich bringen wird. Es war an meinem 41. Geburtstag, als ich mich entschloss, eine Yogastunde zu besuchen. Zu dieser Zeit hatte ich bereits meinen Job gekündigt und war auf der Suche nach einem Wiedereinstieg in das Leben, in mein Leben. Dass mein Leben jedoch damals kein wirkliches Leben in dem Sinn war, war mir nicht bewusst.

Ich merkte schon in dieser ersten Yogastunde, es tat mir einfach gut. Aus einer Yogastunde wurden wöchentliche Yogaeinheiten. Auch mein Umfeld, meine Familie merkte die positive Veränderung an mir. Nach jedem Yogabesuch entdeckte ich ein tiefes Strahlen in meinen Augen. Mit der Zeit fing ich an, meinen Körper zu spüren, nicht wegen der Anstrengung der einzelnen Körperübungen, genannt Asanas, nein, ich konnte plötzlich meinen Körper wahrnehmen. Damals dachte ich mir, was immer das ist, es tut mir einfach gut, sogar sehr gut.

Der Beginn in ein neues Leben

Ich startete mit meiner Yogalehrer-Ausbildung und hatte das Gefühl, noch gar nichts von und über Yoga zu wissen. Doch diese tiefe Verbundenheit und Leidenschaft, die ich von Beginn an, von der ersten Berührung an, mit Yoga spürte, ließen mich am Anfang nicht verzweifeln. Im Gegenteil, meine Wissbegierigkeit, mein Verlangen, alles Wissen gedanklich verschlingen zu wollen, wurde immer größer. Das tägliche Praktizieren von Yoga war für mich zu Beginn eine große Umstellung und eine zeitliche Herausforderung.

Die Veränderung

Mit der Zeit bemerkte ich plötzliche Höhen und Tiefen in meinem Wesen. Gefühlsschwankungen. Ein Prozess begann und ich bemerkte nicht, was da alles hochkommen wollte. Ich verstand nicht, was da gerade passierte. Mit mir und mit meinem Umfeld. Konnte nicht verstehen, erkennen, was los war. Ich hatte das Gefühl, ein Problem nach dem anderen kam an die Oberfläche und geriet mit der Zeit außer Kontrolle. Welchen Prozess ich da in Gang gesetzt hatte, konnte und wollte ich zu diesem Zeitpunkt nicht verstehen. Man erkennt immer hinterher, warum dieses Problem da war. Warum es notwendig war und wozu es gut war. Dies zu verstehen, kann dauern, aber es kommt der Zeitpunkt und die fünf Yoga-Wege helfen uns dabei.

Die fünf Yoga-Wege

Raja, Hatha, Karma, Bhakti und Jnana sind die fünf Yoga-Wege, auch Ganzheitlicher oder Integraler Yoga genannt. Die fünf Yoga-Wege assimilieren miteinander, auf eine Art und Weise, die unbeschreiblich ist. Das kann jeder Einzelne nur für sich selbst erfahren, wahrnehmen, spüren und vollkommen darin aufgehen. Beginnst du über die Asanas hinauszudenken und begibst dich auf das breite Feld der Meditation, des Mantra- und Kirtan Gesangs, der Bija-Mantras, der Pranayamas, dann beginnen ungeahnte Kräfte zu wirken.

Der Atem ist unglaublich wichtig in diesem Prozess und am gesamten Yoga-Weg. Dies war eine der größten Erfahrungen während meiner Ausbildung. „Ich und mein Atem sind eng miteinander verbunden. Mein Atem und ich.“ Zu Beginn hatte ich mit meinem Atem große Probleme. Unruhig, schnell und hektisch. Die Kapalabathi-Atmung stieß bei mir am Anfang auf große Ablehnung. Heute ist diese Atemtechnik eine der wertvollsten und schönsten für mich.

Yoga umfasst unser ganzes Leben, jeden einzelnen Augenblick. Als ich am Anfang der Ausbildung nicht nur begann, Asanas zu praktizieren, sondern ein für mich wichtiges Ritual zu erstellen, aktivierte ich unbewusst die fünf Yoga-Wege.

So oft schon bin ich in meinem Leben den Weg des geringsten Widerstandes gegangen, um Schwierigkeiten und Probleme zu vermeiden. Auf diesem neuen Weg jedoch wurde ich erstmals innerlich aufgefordert, mich mir und meinen Themen zu stellen.

Der Weg zu mir selbst

Die Ausbildung wurde immer intensiver. In einer der Unterrichtseinheiten wurde das Thema "Mantra" behandelt. Und dieser Teil löste so viel Interesse und Faszination bei mir aus, dass ich mich im Selbststudium noch mehr mit diesem Thema auseinandersetzte. Ich fand mein persönliches Mantra und baute es in meine persönlichen Yogastunden ein. Noch heute rezitiere ich das Mantra täglich und oft mehrmals am Tag.



Fast hätte ich vergessen zu erwähnen, dass in der Zeit, in der es nicht einfach war, so viele Probleme da waren, auf der anderen Seite durch ein entstandenes Problem ein wunderbarer YogaRaum entstand. Mein persönlicher Rückzugsort. Seit ich diesen für mich wunderbaren "Ort der Stille" habe, ist mein Herz - Anahata für mich spürbar.

Und mit dem Spüren meines Herzens aktivierte ich meinen persönlichen Yoga-Weg.

EntspannungsYoga

Das ist mein persönlicher Yoga-Weg, welcher mir auch von meinem Yogalehrer Fabian bestätigt wurde. Ich möchte Menschen helfen, die es in ihrem Leben nicht leicht haben, denen es nicht gut geht. Mit meiner Gabe und Fähigkeit möchte ich das weitergeben, was ich in meiner für mich sehr wertvollen Ausbildung gelernt habe. Mir ist es wichtig, Menschen zu unterstützen, ihnen dabei zu helfen, den für sie richtigen Weg in einer oft noch so schwierigen Zeit zu finden. Und dafür müssen sie sich zuerst selbst wahrnehmen und spüren. Den Menschen zu zeigen, wie wunderbar und schön das Leben mit noch so wenigen und einfachen Dingen sein kann. Dass Achtsamkeit einer der wichtigen Schlüssel in unserem Leben ist.

Ein Stück des Weges möchte ich mit diesen Menschen gehen und ihnen auf meine Art

und Weise vermitteln: „Alles Leben ist Yoga! Jede Bewegung, jeder Schritt, Und es kann so wunderschön sein!“

Alles Leben ist Yoga!

„Alles Leben ist Yoga und wenn man die lebendige Verbindung des Yoga zum Leben herstellen will, wird man auf allen Ebenen auf wertvolle Schätze stoßen, die für viele Menschen von großem Wert sein können.“ (Sri Aurobindo)

Diese Zeilen sind für mich so stimmig, dass ich sie nach einem Jahr Yogalehrer-Ausbildung absolut bestätigen kann.

Yoga hat mein Leben verändert. Und dafür bin ich unendlich dankbar. Auch wenn wir jeden Tag aufs Neue auf der Suche sind - genau das ist Yoga ■





Deine Seele ist ewig frei

Wer sind wir? Wer sind wir wirklich? ... Diese Frage stellten sich nicht nur die alten Griechen in Delphi „Erkenne Dich Selbst“, sondern diese Frage stellen sich Menschen seit Anbeginn der Zeit bis heute. Denn es ist die zentrale Frage des Lebens schlechthin.

Atma Kriya Yoga hilft Dir zu entdecken, wer du wirklich bist. Es ist diese Reise, die die Weisen und Yogis seit Jahrtausenden beschreiben. Eine Reise in die Freiheit und in einen Bewusstseinszustand der reinen Liebe, nach der sich jeder Mensch sehnt.

Atma Kriya Yoga ist wie ein Schlüssel zu Dir Selbst, ins Innerste Deines Herzens, und gilt als die kraftvollste Yoga-Form, die der Welt für die jetzige Zeit gegeben wurde. Die Techniken gehen auf Mahavatar Babaji und Sri Swami Vishwananda zurück, zwei erleuchtete Meister. In seiner Essenz sind es die gleichen Techniken, die Krishna seinem Schüler Arjuna vor 5000 Jahren gegeben hat und im großen hinduistischen Epos 'Bhagavad Gita' erwähnt sind. Seither haben damit die großen Yogis alle ihre karmischen Hindernisse überwunden und aus ihrem vollen Potential gelebt.

Die Schönheit von Atma Kriya Yoga liegt in seiner Einfachheit. Es ist sehr kraftvoll und gleichzeitig einfach zu praktizieren. Es erlaubt

Menschen, die zu meditieren beginnen genauso wie erfahrenen Meditierenden rasch in die Essenz von Kriya einzutauchen.

www.atmakriya.org

Atma Kriya Yoga Kurstermine in Wien, Graz, Linz, Salzburg und Innsbruck erfahren Sie bei: padmakshi@atmakriya.org

P.S. Übrigens gibt es eine sehr kraftvolle Gruppenheilungsmethode, das OM Healing. Diese wird an über 25 Orten in Österreich regelmäßig praktiziert, ist offen für alle, kostenfrei und sehr beliebt. Komm doch einmal vorbei.

www.om-healing.org





Yoga Sommer - Tage mit Adya

einfach SEIN...

Das Leben feiern und genießen
Dich selbst feiern und lieben
Wieder staunen lernen und Wunder erwarten

...Nichts tun...und dennoch ist alles getan...

So tanzt Shiva mit Shakti - Bewusstsein mit purer Lebensenergie

Wann: 7. - 9. August 2015
Wo: Alter Filgerhof
Bad Criesbach (Niederbayern)
Seminarbeitrag: € 250,-
(exkl. Nächtigung u. Verpflegung)



Leitung und Anmeldung:
Ingrid Lick-Damm, zertifizierte Yogalehrerin
0664 / 92 66 489, yoga.murau@gmail.com, www.lebensfreudeyoga.at

Nachtrag zur YogaVision Nr 9 / Nov 2011:
Das abgedruckte Gedicht „Der alte Brunnen“ unterliegt dem Urheberrecht des Schäfer Verlages (s.u.). Wir danken für die nachträgliche Erlaubnis des Abdruckes und empfehlen die Gedichtskarten des Verlages:



Schäfer-Verlag Plauen i.V.

www.schaefer-verlag.de | post@schaefer-verlag.de



Yoga Gitananda Yoga der Freude

„Yoga“ ist ein wunderbarer Weg, um achtsam und sanft mit uns selbst in Berührung zu kommen... - um unserer „wahren Natur“ und unserer „Bestimmung“ zu begegnen...
... und dem, uns innewohnenden, unendlichen „Quell der Liebe“ freudvoll zu folgen...

„YOGA Ferien“
im „steirischen Vulkanland“ 

nächste Termine: Juli und Okt. 2015
Info & Anmeldung bei mir oder im Hotel:
Rosmarie Gitananda Mitschanek
Yoga Therapeutin
0660/35 62 843, rosmarie.mitschanek@gmail.com
www.yoga-gitananda.com

Kursort: Hotel Legenstein, 03152/22 20-0
info@legenstein.at; www.legenstein.at
„Wiederholer und Paare“ - 10% Ermäßigung

Einlösbar bis 30.6.2015 in der Praxis Gierstergasse 4, 1120 Wien.
Terminvergabe nach Verfügbarkeit.

-50%-GUTSCHEIN

für einen Stress-Test

Jetzt um 24,- statt 48,- Euro inkl. MwSt.

Stressursachen erkennen durch kinesiologischen Muskeltest

Dr. Marcus Täufer
Gierstergasse 4
1120 Wien
+43-676-44-711-88
taeuber@taeuber-methode.at
www.taeuber-methode.at

täuber methode

bewusst gestärkt!

Gesundheitspraxis
Agnes Gabriele Spath

www.gesundheitspraxis.co.at

Ausbildungsbeginn zum
Spirituell medialen Heiler
Herbst 2015

Anmeldung unter: **Agnes Gabriele Spath**
Prakt. Kinesiologin | Dipl. Gesundheits Coach | Yogalehrerin
Pulverturmstraße 11 | 4600 Wels | Tel.: +43 664 21 33 075



STUDIO AYURYOGA

Am Spitz 16/14 (Eingang neben dem „Bären Raiker“)

1210 Wien

Tel: 0681/10127381
office@ayuryoga.at

www.ayuryoga.at

**10 EURO
GUTSCHEIN**



einlösbar für
1 Yoga-Basiskurs

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis
31.12.2015. Barablässe und Kombination mit
anderen Aktionen nicht möglich.

**2 FÜR 1
GUTSCHEIN**



kommt zu 2,
zahlt für 1

In eine offene
Yogastunde
Eurer Wahl

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis
31.12.2015. Barablässe und Kombination mit
anderen Aktionen nicht möglich.



Unser Leitbild

Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die ganzheitliche Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern. Wir verstehen uns als eine Plattform für Yoga in allen Bereichen des Lebens und engagieren uns dafür, dass Yoga vermehrt Teil der Alltagskultur in der Gesellschaft wird. Wir sehen dies als unseren Beitrag für Frieden, Freiheit und Liebe auf der Welt.

Impressum: YogaVision 16

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 25.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: YogaVid GmbH, 2362 Biedermannsdorf, Birkenweg 7

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

BAUSINGER

goes **BIO***

Ihr kompetenter Partner für
Yogamatten & Meditationsbedarf
in Österreich*

Schurwolle in BIO*-Qualität

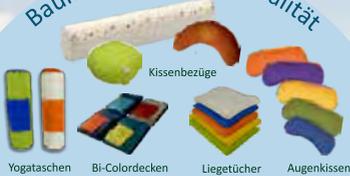


Wollfühlmatten



*kBT aus kontrolliert biologischer Tierhaltung

Baumwolle in BIO*-Qualität



Kissenbezüge

Yogataschen

BI-Colordecken

Liegetücher

Augenkissen



*kBA aus kontrolliert biologischem Anbau

Produkte in BIO*-Qualität



Meditationsbänken

Kissenfüllung
aus Getreidespreu



*kBA aus kontrolliert biologischem Anbau

* Wir liefern auf Rechnung via DPD
in der Regel nach 2 - 3 Werktagen
zu pauschalen Versandkosten von:

€ 8,90



Handel(n) in Verantwortung • Wandel(n) in Freude • Liebe in Allem



Bausinger GmbH Gottlieb-Daimler-Str.2 D-72479 Straßberg
Tel +49 7434 600 Fax +49 7434 604 Mail info@bausinger.de
Öffnungszeiten: Mo-Do 8:30-17:00 Uhr Freitag 8:30-12:00 Uhr



Innovation
in Tradition

www.bausinger.de