

YOGA

NR. 15 / NOVEMBER 2014

IN ÖSTERREICH KOSTENLOS
ANDERE LÄNDER: € 3,90

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision



PEACE FOOD

RÜDIGER DAHLKE

YOGA FÜRS LEBEN

YOGA FÜR DEN ALLTAG: KARMA-YOGA
EINE SPIRITUELLE LANDKARTE
DER GEIST DES YOGA
YOGA FÜR ALLE

YOGA-PRAXIS

ASANAS: DER HUND
FORTGESCHRITTENE ENERGIE-TECHNIKEN
DIE RISHIKESH-ÜBUNGSREIHE
MEDITATION

YOGA UND GESUNDHEIT

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ



YogaVision

NEU

YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN IN KROATIEN
AUSBILDUNG KINDERYOGA-ÜBUNGSLEITER/IN
AUSBILDUNG MEDITATIONSLEHRER/IN

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

4 Das Kreuz mit dem Kreuz

YOGA-TECHNIKEN

8 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh, Teil 3

14 Asanas: Der nach oben schauende Hund

19 Bandhas: Die Uddiyana Bandha

22 Grundlagen der Meditation: Die Vorbereitung

YOGA-PHILOSOPHIE

28 Karma Yoga: Yoga im täglichen Leben

36 Eine spirituelle Landkarte

40 Inspirierende Impulse

41 Die Geschichte vom Löwen und vom Schaf

YOGA FÜRS LEBEN

43 Yoga und Lebenserfolg: Der Geist des Yoga

48 Rüdiger Dahlke: Peace Food

54 Yoga für alle

60 Yoga-Küche: Ohne Dhal geht's nicht

AUS DER YOGA-AKADEMIE

63 Veranstaltungskalender

72 Neues aus der Yoga-Akademie

76 Berichte von den Ausbildungen

80 Geschenkideen

Die YOGAVision

... ist und bleibt in Österreich einschließlich Zusendung kostenlos. Wenn Dir die **YOGAVision** 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 **YOGAVision** auch künftig deinen Alltag bereichert!

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist ein grundlegendes Bedürfnis jedes Menschen, gesund und heil zu sein. Dieser Zustand des umfassenden Heilseins ist nicht nur möglich und erreichbar, sondern ist der natürliche Zustand des Menschen. Es ist eine Kraft in uns, die ständig nach Reinheit, Harmonie und Gesundheit strebt – doch gibt es auch Kräfte, die dieser natürlichen Tendenz entgegenwirken: Zu viel und ungesundes Essen, zu wenig und falsche Bewegung, Umweltgifte, viele Medikamente und vor allem geistige Gifte wie Streß, Haß und Ängste.

Yoga ist die Wissenschaft, die die zerstörerische Wirkung der einen und die aufbauende Wirkung der anderen Kräfte analysiert und dem Menschen bewusst macht. Yoga lehrt Techniken, die die aufbauenden Kräfte im Menschen wirksam unterstützen können und zeigt auf, welche Kräfte uns belasten und hemmen.

In dieser Ausgabe der **YOGAVision** werden wir uns mit einer Reihe von Artikeln verschiedenen Möglichkeiten widmen, wie wir zu jenem umfassenden Gesund- und Heilsein gelangen, das unser aller Geburtsrecht ist – 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, außerhalb Österreichs kostet das Abo jährlich € 9,50 inkl. Zusendung. Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen: www.yogaakademie-austria.com / Bibliothek / Kostenlose Yoga-Zeitschrift.

Abo-Büro: verlag@yogaakademie-austria.com

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wenn der Rücken ver-rückt spielt - und wie Yoga dann helfen kann.

von Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin



Fast jeder hatte schon einmal Rückenschmerzen. Nicht umsonst sind Rückenprobleme das Volksleiden Nr. 1. Meist treten die Beschwerden im Nackenbereich und im unteren Rücken auf.

Vielfältige Ursachen

Die Ursachen sind vielseitig und nicht immer sofort erkennbar. Dies können Haltungsschäden, Sorgen, Fußprobleme, einseitige Belastungen, „falsche“ Bewegungsmuster, Verkürzungen in der Hüftmuskulatur, Übergewicht, Stress, zu wenig Schlaf, Verspannungen in der Gesäßmuskulatur sein, um nur einige zu nennen. Manchmal kommen Schüler oder Klienten mit Schmerzen im Rücken/Nacken zu mir, und wollen sofortige Maßnahmen, Übungen oder Tipps. Wie jedoch schon oben angemerkt, sind die Ursachen vielfältig und demnach auch die Lösungen – ein Ad-hoc-Patentrezept gibt es nicht. Deshalb ist es wichtig, tiefer zu blicken und nach der Ursache der Schmerzen zu forschen.

Wann treten die Rückenschmerzen meistens auf? Wie sieht dein Tagesablauf aus? Wie glücklich bist du in deinem Job/privat? Wie ist deine Haltung – innerlich und äußerlich?

Das Hinschauen kann oft schmerzhaft sein bzw. Veränderungen im Lebenswandel / in der Lebensführung nach sich ziehen. Der Körper zeigt uns durch den Schmerz nur, dass etwas in unserem Leben nicht passt, sei es körperlich, sei es psychisch. Das bewusste Erkennen der Ursache/n ist oft schon der erste Schritt zur Heilung.



Yoga begleitet uns hier auf beiden Ebenen, wir können durch Lösen von physischen Verspannungen auch psychische Anspannung loslassen und die Befreiung von Schmerz, ja sogar die Heilung einleiten. Yoga kann helfen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Meist hilft schon Entspannung und Stressabbau, um die Rücken-/Nackenschmerzen zu lindern.

Redewendungen geben Hinweise

Sehen wir uns einige Redewendungen, die den Nacken, den Rücken und die Schultern betreffen und was dahinter steckt. Wer kennt nicht Aussprüche wie: „Die Angst sitzt mir im Nacken“, „Ich stehe mit dem Rücken zur Wand“, „Etwas auf dem Rücken anderer austragen“, „Jemandem in den Rücken fallen“, „Jemandem das Rückgrat brechen“, „Eine schwere Last auf den Schultern tragen“, „Einen steifen Nacken haben“, „Jemandem den Rücken stärken“ und viele mehr. All diesen Aussprüchen gemein ist die Last, die Schwere, die Belastung. Diese Redewendungen haben auch mit dem Mit-einander, mit unserem sozialen Umfeld zu tun. Dies führt uns wieder zum Yoga, zu einem respektvollen Miteinander, einem liebevollen Umgang mit anderen und mit sich selbst - um so mit einer gewissen Leichtigkeit durch das Leben gehen zu können.

ANREGUNG:

Überlege, welche automatisch formulierten Redewendungen in deinem Denken zu viel Platz beanspruchen. Überlege, was dahinterstecken könnte. Wer oder was tut mir gut, wann fühle ich mich wohl, wer oder was schadet mir, tut mir nicht gut? Wer oder was belastet mich?

Was nun tun bei Rückenschmerzen?

Suche dir ein ruhiges Plätzchen, entspanne den Körper, finde zu einem ruhigen und tiefen Atem und betrachte deine derzeitige Lebenssituation. Was erkennst du, was möchtest du loswerden, was kannst du verändern? Welche ungesunden Muster laufen in deinem Leben ab?

Im therapeutischen Yoga schaue ich mir neben der Körperhaltung und den Bewegungsmustern all die Hintergründe mit dem Klienten / Schüler gemeinsam an und ermittle die möglichen Ursachen und Veränderungsmöglichkeiten. Erst dann erarbeite ich ein Übungsprogramm, das individuell auf jeden einzelnen abgestimmt ist und ganz unterschiedliche Ansätze haben kann. Bedenklich finde ich deshalb Zeitschriften oder Artikel, welche allgemein gültige Lösungen für Rückenprobleme anbieten!

Die Ursachen sind, wie wir gesehen haben, so unterschiedlich und vielschichtig, dass es keine allgemeingültigen Rezepte gibt! Tatsache ist, dass wir alle das Wissen um die Ursachen in uns tragen, nur oft nicht hinsehen wollen oder können, aber unser Körper kann mehr und sagt uns mehr als uns bewusst ist!

Bei Rückenschmerzen, die länger anhalten, wird manchmal zum Schmerzmittel gegriffen, da wir Leistung im Job und privat erbringen müssen - Hauptsache wir „funktionieren“! Doch wenn wir den Schmerz, der ja ein Warnsignal ist, das etwas tiefer Liegendes nicht in Harmonie ist, durch Schmerzmittel unterdrücken, gleichen wir jenem unklugen Menschen, der die aufleuchtende Öldruck-Kontrolllampe seines Autos mit dem Hammer zerstört, statt sich um das Motoröl zu kümmern.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. In jeder Sekunde ersetzen 50 Millionen neue Zellen jene, welche im gleichen Zeitraum absterben. Die Haut heilt Schnittwunden und Verletzungen, Lebergewebe wächst ein Leben lang aktiv nach – trotzdem haben wir oft das Vertrauen in unseren eigenen Körper verloren.

Wenn wir unserem Körper mit Yoga helfen, wieder zu uns selbst zu finden und Vertrauen in seine Fähigkeiten zu erlangen, so kann er zur Höchstform auflaufen und seine Selbstheilungskräfte mobilisieren!

„Mit der Macht, die in uns allen steckt, lassen sich zwei Drittel aller Krankheiten in ihren Auswirkungen mildern, wenn nicht sogar verhindern“, sagt Professor Wolfram Schüffel, ehemaliger Direktor der Klinik für Psychosomatik an der Universität Marburg.

Der Schlüssel zur Selbstheilung und Anregung der Selbstheilungskräfte liegt in uns: Viele Rückenbeschwerden würden wieder verschwinden, würden wir mehr auf unseren Körper hören!

Yoga-Praxis für den Rücken

Ein guter Weg zur Erforschung der Ursachen für Rückenschmerzen kann die Meditation, die Hinwendung zu sich selbst sein. Auch die Entspannung und ein bewusster Atem lässt uns die Dinge meist klarer sehen. Wenn dies alleine nicht möglich ist, suche dir gute Yogastunden

(therapeutischer Yoga, Rücken yoga) von ausgebildeten Yogalehrern oder Yogatherapeuten.

Lasse dich durch die Entspannung, durch die Atemübungen führen und deinen Körper durch die Stunde gleiten. Bei leichten Rückenbeschwerden (z. B. durch zu viel Sitzen oder einseitige Belastung) kann schon regelmäßige Yogapraxis helfen. Bei länger anhaltenden Beschwerden lohnt sich sicher eine Einzelstunde

bei einem Yogalehrer deines Vertrauens, um abzuklären, welche Yogaübungen in deinem Fall sinnvoll sind und helfen. Besonders wichtig für den Heilungsprozess ist die korrekte und bewusste Durchführung der Übungen. Ein individuell auf deine Situation abgestimmtes Yogaprogramm kann, regelmäßig praktiziert, gerade bei chronischen Rückenbeschwerden enorm helfen. Und natürlich ist es am besten, man beginnt mit dem Yoga-Üben bereits BEVOR sich Rückenprobleme entwickeln!

Stärkung der Skelettmuskulatur

Yoga-Asanas stärken unter anderem die Skelettmuskulatur, welche mittlerweile von Sportwissenschaftlern als das größte Stoffwechselorgan untersucht wird. Dr. Bente Pedersen ist Medizinprofessorin am Universitätshospital Kopenhagen. Sie erforscht die Skelettmuskulatur seit Jahren und hat diese neu „bewertet“: Die Skelettmuskulatur erhält nach neuesten Erkenntnissen die Gefäße gesund, verbrennt Fett, wirkt gegen Diabetes und schützt sogar das Gehirn vor Demenz. Durch Yoga wird die

„Mit der Macht, die in uns allen steckt, lassen sich zwei Drittel aller Krankheiten in ihren Auswirkungen mildern, wenn nicht sogar verhindern“

Prof. Wolfram Schüffel

Skelettmuskulatur optimal gestärkt und setzt ihre Heilkraft somit perfekt ein. Eine starke Skelettmuskulatur stützt deinen Körper und somit auch deinen Rücken.

Ein weiterer Mitverursacher von Rückenschmerzen kann die Hüftmuskulatur sein, die durch zu langes Sitzen verspannt oder verkürzt sein kann, und somit den unteren Rücken negativ beeinflusst. Hier helfen gezielt eingesetzte Yogaübungen zur Hüftdehnung, -öffnung und -mobilisierung. Auch die Mobilisierung der Brustwirbelsäule wird im therapeutischen Yoga gezielt bei Problemen im unteren Rücken eingesetzt.

Das Thema Rücken/Nacken ist unerschöpflich und vielschichtig. Präventiv helfen auf jeden Fall korrekt ausgeführte Yogaübungen. Selbst bei Schmerzen (nicht akut und erst nach Abklärung der möglichen körperlichen Ursachen durch einen Arzt!) können vor allem therapeutische Yogaübungen dauerhaft helfen. Dafür ist es natürlich notwendig, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und regelmäßig zu üben!

Autorin

Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin; Leiterin der Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria.



yogartista@gmx.at

www.yogaakademie-austria.com

Eine leichte Übung für den Rücken

Hier ist eine Übung, die die meisten Menschen problemlos durchführen können; sie ist sehr einfach, „tut gut“ und mobilisiert den gesamten Rücken, ohne ihn zu überlasten.

Durchführung

Position 1: Du kommst in die „Vierfüßer-Stellung“, auch Tischposition genannt: Die Oberschenkel und Arme sind senkrecht, die Hände liegen schulterbreit am Boden auf, die Knie sind einige Zentimeter voneinander entfernt. Der Rücken ist gerade. Einatmen.



Position 2: Mit dem Ausatmen bringst du den Körper nach hinten und legst das Gesäß auf den Fersen ab.



Wechsle im Atemrhythmus zwischen diesen beiden Positionen - etwa 6 - 12 Wiederholungen.

Yoga in seiner maximalen Wirkkraft

Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

Teil 3 - Die Umkehrstellungen

Eine einfache Asana-Übungsreihe mit enormen Wirkungen auf allen Ebenen des Menschen



Nach dem inneren Vorbereiten und dem Aufwärmen des Körpers, das wir in der letzten Ausgabe der **YOGAVision** betrachtet haben, beginnen wir nun mit den ersten Haupt-Asanas: Die Umkehrstellungen.

Die 1. Asana: Der Kopfstand

Diese Asana gehört zu den eher fortgeschrittenen Stellungen. In ihrer vollen Form erfordert sie einige Körperbeherrschung und Kraft. Wer erhöhten Augeninnendruck und hohen Blutdruck hat, sollte auf den Kopfstand verzichten. Wer den vollen Kopfstand nicht machen möchte oder sich noch nicht sicher fühlt, kann auf eine vereinfachte Form (siehe unter Schritt 4) zurückgreifen.

ACHTUNG: Die folgenden Beschreibungen wenden sich an Personen, die mit den Stellungen bereits vertraut sind; sie sind nicht für Anfänger geeignet - diesen ist ein Yoga-Kurs mit einer achtsamen Heranführung an den Kopfstand zu empfehlen.

Schritt 1

Die Ausgangsstellung ist die Stellung des Kindes, in der du dich für einige Atemzüge auf den Kopfstand einstimmst.



Schritt 2

Lege die Arme so vor dich auf den Boden, dass die Unterarme nahezu parallel sind, und falte die Finger beider Hände ineinander: Die Hände formen jetzt eine Schale. Die Ellbogen sollten nicht weiter als eine Unterarmlänge voneinander entfernt sein.



Schritt 3

Lege den Hinterkopf in diese Schale; der Scheitelpunkt des Kopfes liegt dicht bei den kleinen Fingern und berührt den Boden.



Schritt 4

Hebe die Knie an. Der Oberkörper richtet sich damit auf; die Beine sind gestreckt. Die Füße können etwas näher zum Kopf gebracht werden, womit sich der Oberkörper weiter aufrichtet.

Diese Stellung kann auch als eigenständige Asana - als erleichterte Form, anstatt des vollen Kopfstandes - durchgeführt werden.



Schritt 5

Verlagere das Körpergewicht vorsichtig weiter nach hinten, bis die Füße leicht abgehoben werden können. Die Beine sind noch gebeugt, die Knie in der Nähe der Brust.

Strecke langsam die Beine nach oben aus. Dies geschieht, indem du zunächst die Oberschenkel in die Senkrechte bringst, und danach die Knie streckst, womit auch die Unterschenkel in die Endstellung kommen.

Schritt 6

Mache den Hals „lang“ und drücke den Kopf aktiv in den Boden - durch dieses Aktivieren der Halsmuskulatur wird die Halswirbelsäule geschützt. Bringe Gewicht auf die Unterarme, um die Halswirbelsäule weiter zu entlasten.

Entspanne den ganzen Körper und schließe die Augen. Atme langsam, tief und gleichmäßig. Halte den Kopfstand für ein bis drei Minuten.



Schritt 7

Komme in umgekehrter Reihenfolge wieder aus dem Kopfstand zurück. Die Bewegungen dabei sollen langsam und kontrolliert sein - von deinem Herauskommen aus dem Kopfstand sollte ein im selben Raum schlafendes Baby nicht geweckt werden!

Entspanne ein wenig in der Stellung des Kindes und richte dich dann zum Fersensitz auf. Bleibe auch in dieser Stellung einige Atemzüge und lege dich dann zur Entspannung und zum Nachspüren in die Rückenlage. Öffne dich innerlich den Wirkungen des Kopfstandes und genieße die Entspannung für zwei bis drei Minuten - setze erst dann mit der nächsten Stellung fort.

Die 2. Asana: Der Schulterstand

Diese Stellung, die manchmal auch Kerze genannt wird, gehört zu den wichtigsten Asanas; sie wird als „Königin der Asanas“ bezeichnet. Der Sanskritname weist bereits auf die große Bedeutung hin: Sarva = alle; Anga = (Körper-) Teile, Glieder; Asana = Körperstellung. Also eine Stellung, die für alle Körperteile heilsam und stärkend ist, was primär auf die Harmonisierung der Funktion der Schilddrüse zurückzuführen ist. Das Schilddrüsenhormon ist verantwortlich für den Stoffwechsel aller Zellen im Körper. Die folgenden Stellungen des Schulterstandzyklus - Schulterstand, Pflug und Fisch - sind Asanas, die intensiv am Vishuddha-Chakra arbeiten. Auf der anatomischen Ebene kann eine vermehrte Belastung der Halswirbelsäule entstehen, weshalb Anfängern zu empfehlen ist, diese Stellungen erst dann zu praktizieren, wenn sie unter Anleitung und Begleitung eines kompetenten Yoga-Lehrers erlernt wurden.

Schritt 1

Hebe aus der Rückenlage langsam die Beine hoch. Die Beine können dabei gebeugt werden, um den Rücken zu entlasten. Achte in der Anfangsphase beim Heben der Beine darauf, den unteren Rücken in den Boden zu drücken; es darf kein Hohlkreuz entstehen! Bringe die Beine über den Kopf und richte den Oberkörper auf.

Schritt 2

Stütze die Hände seitlich in den Rücken, wobei die Ellenbogen hinter dem Rücken so eng wie möglich zusammen und fest auf den Boden gestützt sein sollen. Richte den Körper so weit wie möglich auf; lasse den Nacken „lang“ werden. Dies ist die Endstellung.



Schritt 3

Schließe die Augen, entspanne alle Muskeln, die nicht zum Halten der Stellung erforderlich sind, atme entspannt und gleichmäßig und versuche dich bis zum Ende der Übung nicht mehr zu bewegen. Die Beine und Füße sind entspannt, aber dennoch gestreckt und geschlossen. Halte die Stellung zwischen sechs und zwölf Atemzüge lang (Fortgeschrittene auch länger).

Die 3. Asana: Der Pflug

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

Schritt 1: In die Stellung kommen

Senke aus dem Schulterstand langsam und kontrolliert die Beine hinter dem Kopf auf den Boden ab. Für viele Menschen ist das nicht möglich - wenn dies bei dir der Fall ist, platziere vor Beginn der Übung einen entsprechenden Gegenstand so hinter dem Kopf, dass die Füße auf diesen aufgesetzt werden können. Je nach Beweglichkeit kann dies ein Hocker sein, ein Meditationskissen oder eine zusammengelegte Decke.

Das Absenken der Beine hinter dem Kopf kann auf zweierlei Weise erfolgen: Anfänger werden die schonendere Variante durchführen, bei der die Beine zunächst gebeugt und die Knie auf der Stirn abgesetzt werden. Erst dann werden die Füße nach hinten gebracht und die Beine durchgestreckt. Fortgeschrittene kommen gleich mit gestreckten Beinen herunter, was etwas mehr Körperkontrolle und Kraft erfordert. Welche Variante du auch wählst, die gesamte Bewegung soll stets langsam und kontrolliert erfolgen!



Schritt 2: Die Stellung vertiefen

Strecke die Beine aus, so weit es dir möglich ist, drücke die Fersen vom Kopf weg und ziehe die Zehen an. Die Rückseite der Beine ist nun maximal gedehnt. Wenn es die Beweglichkeit in deiner Schulterregion zulässt, kannst du die Finger beider Hände ineinander verschränken und die Arme am Boden ausstrecken. Dies ist die Endstellung.

Schritt 3: Die Stellung halten

Achte in der Endstellung darauf, dass der Rücken lang und gerade ist. Nötigenfalls lasse die Beine gebeugt. Entspanne alle Muskeln, die nicht zum Halten der Asana erforderlich sind, insbesondere die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln sowie das Gesicht. Schließe die Augen und halte die Stellung ca. sechs Atemzüge bei entspannter und gleichmäßiger Atmung.

Schritt 4: Die Stellung verlassen

Dann lege die Hände getrennt auf den Boden, hebe die Beine wieder über den Kopf und rolle langsam in die Rückenlage ab. Beim Absenken der Beine achte darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht. Entspanne einige Atemzüge.

Die 4. Asana: Der Fisch

Der Schulterstandszyklus besteht aus den zwei den Kopf nach vorne beugenden und damit den vorderen Halsbereich komprimierenden Stellungen Schulterstand und Pflug einerseits, und aus der Gegenstellung, die den Kopf und den Rücken rückwärts beugt, dem Fisch andererseits. Matsyasana, der Fisch soll stets auf diese anderen Übungen folgen, um dem Körper eine Ausgleichsbewegung zu ermöglichen, wodurch die Wirksamkeit dieser Asana-Gruppe vertieft und ergänzt wird.

Schritt 1: Vorbereitung

Lege in der Rückenlage die Hände mit den Handflächen nach unten unter das Gesäß und bringe die Ellenbogen hinter dem Rücken so eng wie möglich zusammen.

Schritt 2: In die Stellung kommen

Indem du dich auf die Ellenbogen stützt, hebst du den Oberkörper an (das Gesäß bleibt auf den Händen ruhen) und beugst jetzt vorsichtig die Wirbelsäule und den Kopf nach hinten. Es ist wichtig, den Kopf in dieser Stellung nicht hängen zu lassen - das wäre sowohl energetisch ungünstig als auch und vor allem physisch für die Halswirbelsäule sehr belastend. Die Stellung des Kopfes muss durch die Halsmuskulatur stabilisiert werden, indem du den Kopf aktiv streckst und kontrolliert in der Position hältst. Der Hauptfokus in dieser Stellung liegt in der Öffnung im Brustwirbelbereich; die Rückwärtsbeuge der Halswirbelsäule ist sekundär. Achte darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht, dass sich also der untere Rücken lang und gerade anfühlt.



Schritt 3: Die Stellung halten

Atme langsam und tief durch die Nase; der Mund bleibt geschlossen. Lasse Atem und Prana bewusst in den oberen Brustraum strömen und fühle, wie sich dein Herzraum öffnet. Beine und Füße sind entspannt. Halte die Stellung sechs Atemzüge lang (Fortgeschrittene auch länger).

Schritt 4: Die Stellung verlassen

Hebe mit dem Einatmen den Kopf, richte ihn gerade und senke den Oberkörper wieder zur Rückenlage ab, während du ausatmest. Lasse den Nacken in der Rückenlage sanft in die Länge streben. Um die Halswirbelsäule nach der Übung zu lockern, kannst du den Kopf entspannt nach links und rechts rollen lassen. Entspanne danach etwa zwei bis drei Minuten in der Rückenlage.

In der nächsten Ausgabe der **YOGAVision**: Gruppe 4, die vorwärts- und rückwärtsbeugenden Stellungen.

Hier ist zur Orientierung ein Überblick der Übungen der Rishikesh-Reihe:

Gruppe		Asanas
1	Eröffnung	Eröffnungsmantra / Gebet Tiefen-Entspannung
2	Sonnengebet	Sonnengebet
3	 Umkehrstellungen	Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch
4	Vor- und Rückwärtsbeuger	Vorbeuge im Sitzen, Kobra, Heuschrecke und Bogen
5	Dreh- und Gleichgewichtsstellungen	Drehsitz Krähe und Pfau
6	Standstellungen	Hand-Fuß-Stellung Dreieck
7	Abschluss	End-Entspannung Schluss-Mantra / Gebet



Urdhva Mukha Svanasana, der nach oben schauende Hund



Ein Beitrag von Alois Soder
Photos: Daniel Rieder

Diese Asana kräftigt die Körperrückseite mit gleichzeitiger Dehnung und Öffnung der gesamten Körpervorderseite - damit bietet der „Nach oben schauende Hund“ einen guten Ausgleich zum sitzenden Alltag vieler Menschen. Da beim Sitzen die Rückenmuskeln weniger gefordert werden und allmählich an Spannung verlieren, wird die natürliche Krümmung im Brustwirbelsäulenbereich immer runder: Die Schultern sinken nach vorne, die Brust sinkt ein und der Brust- und Bauchraum wird eng. Dadurch sinkt auch der Kopf nach vorne und damit man nicht auf den Boden starren muss, wird der Kopf in den Nacken

gelegt. Brust- Bauch- und Nackenmuskeln verkürzen sich, während Halsmuskeln und Rückenstrecker überdehnt werden.

Glücklicherweise können wir mit Yoga dieser muskulären Unausgeglichenheit wirkungsvoll entgegenzutreten, wobei der aufschauende Hund ein mächtiger Verbündeter ist.

Bevor wir zur eigentlichen Stellung kommen, sehen wir uns eine Asana an, die uns als Vorübung und auch als leichtere Variation dienen kann: Bhujangasana, die Kobra.

Durchführung Kobra

1. Komme in die Bauchlage und strecke die Füße aus.
2. Mit der nächsten Ausatmung aktiviere Beckenboden und untere Bauchmuskulatur, wodurch sich das Becken leicht kippt und die Lendenwirbelsäule gelängt und stabilisiert wird.
3. Stelle die Hände unter den Schultern auf, mit den Fingern nach vorne und ziehe die Ellenbogen nahe zum Körper.
4. Einatmend bringe die Schulterblätter nach hinten unten und in die Breite. Schaffe Raum zwischen Ohren und Schultern, indem du auch den Hinterkopf nach vorne streben lässt.



5. Während der Ausatmung behalte die Streckung in der Hals- und Lendenwirbelsäule bei, mit der nächsten Einatmung strecke dich aus der Kraft deines Rückens nach vorne oben.
- 6a. Nun kannst du dynamisch arbeiten, indem du ausatmend wieder absenkst und dabei wie vorhin auf die Länge in Hals- und Lendenwirbelsäule achtest. Einatmend hebe vorwiegend aus dem Brustwirbelsäulenbereich dein Brustbein wieder nach vorne oben. Wiederhole dies drei bis fünf Mal.

- 6b. Alternativ kannst du die Stellung still halten, wobei die Hände leicht auf den Boden gedrückt und nach hinten gezogen werden können, sodass sich das Brustbein nach vorne oben streckt und die Rückbeuge vor allem in der Brustwirbelsäule vertieft und ein weiteres Öffnen im Herzraum erfahrbar wird.
7. Komme langsam und kontrolliert wieder in die Bauchlage zurück und entspanne in der Stellung des Kindes.



Stellung des Kindes

ACHTUNG - So sollte die Kobra NICHT aussehen:



Achte darauf, nicht in der Stellung zu „hängen“ und darauf, den Kopf nicht in den Nacken zu legen - diese Fehler könnte man mit langwierigen Bandscheiben-Problemen bezahlen!

Vorbereitung der Handgelenke

Um die Handgelenke zu kräftigen und auf das Stützen vorzubereiten, empfiehlt es sich, einige Male im Wechsel kräftig eine Faust zu machen und anschließend wieder Finger und Hände kräftig strecken. Zum Auflockern können die Hände aus den Handgelenken gekreist werden.



Energetisieren der Hände

Die Hauptstellung - Durchführung

1. Schritt: In die Stellung kommen

Du kannst auf zweierlei Art in die Stellung kommen:

1. Der leichtere Eingang in die Asana ist aus dem Brett oder Liegestützstellung, da man sich hier nicht nach oben drücken muss.



Das Brett

2. Die kraftvollere Weise, in die Stellung zu kommen, ist, aus der Kobra (Seite 15) die Arme zu strecken und dabei - wichtig! - alle Schutzspannungen (siehe unten) aufrecht zu halten.



*Der nach oben schauende Hund
- die Endstellung*

2. Schritt: Die Stellung halten

Aus dieser Spannung heraus lasse nun deinen Herzraum mit jeder Einatmung weiter werden. Fühle, wie mit jedem Atemzug mehr Lebensenergie, Prana, in dich einströmt und lasse ausatmend alle Verspannungen los, damit nur die notwendige Grundspannung übrigbleibt und die Energie frei fließen kann.

3. Schritt: Die Stellung verlassen

Zum Verlassen der Position senke die Knie ab und gehe zurück in den Fersensitz. Von hier aus kannst du als Gegenstellung eine leichte Drehung in beide Richtungen machen und danach die Stellung des Kindes zur Entspannung einnehmen.

Die Schutzspannung

Der Aufschauende Hund ist eine Stellung, die mit Achtsamkeit durchgeführt werden muss. Sie hat positive und kraftvolle Wirkungen, aber sie kann, wenn sie fehlerhaft durchgeführt

wird, zu Problemen im unteren Rücken führen. Um ihre volle Wirkung zu entfalten und um Bandscheiben und Gelenke zu schützen, ist im Hinaufschauenden Hund auf eine Grundspannung in einigen Körperbereichen zu achten:

1. Lasse Unterbauch und Beckenboden gespannt, damit du die Länge im unteren Rücken behältst.
2. Als Gegenpol zieht der Hinterkopf leicht nach oben und bringt somit eine aktive Länge in den Nacken.
3. Die Beine werden aktiv gestreckt.
4. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten und in die Breite.
5. Die Hände werden aktiv gespreizt, damit sich das Gewicht auf die gesamten Handflächen verteilen kann.

Wirkungen

- **Auf der physischen Ebene** wird Ganzkörperspannung trainiert. Es profitieren hier vor allem die Rückenstrecker und der Schultergürtel, die für eine aufrechte und gesunde Haltung unabdingbar sind. Gleichzeitig werden der Brustkorb und der Bauch gedehnt, was sich positiv auf das Atemvolumen und die Funktion und Gesundheit aller Bauchorgane auswirkt.
- **Energetisch** wirkt der Aufschauende Hund besonders herzöffnend und auf die gesamte Wirbelsäule energetisierend. Durch die Herzöffnung kann Lebensfreude er-

fahren werden, die Stärkung des Rückens verbessert nicht nur die physische, sondern auch die psychische Haltung: Verbessertes Selbstbewusstsein und geistige Klarheit sind natürliche Wirkungen des Hinaufschauenden Hundes.

Gegenanzeigen

- Leistenbruch
- Bei Rückenbeschwerden können Rückbeuger generell sehr heilsam sein, solange man im schmerzfreien Bereich arbeitet!

Der Hund im dynamischen Wechsel

Der nach unten blickende Hund ist eine gute Ausgleichsstellung zum aufschauenden Hund, genau wie es die Natur vorzeigt. Viele Hunde strecken sich auf diese Weise, nachdem sie aufstehen, einmal nach hinten und einmal nach vorne. So wie unsere vierbeinigen Freunde können auch wir auf diese Weise Müdigkeit vertreiben und steife Glieder aktivieren. Sehen wir uns zunächst die zweite Stellung an:

Der nach unten schauende Hund

1. Beginne aus der Stellung des Kindes und strecke die Hände weit nach vorne. Fächere die Finger auf und drücke sie in den Boden.
2. Komme nun hoch zum etwas weiteren Vierfüßlerstand und stelle die Zehen auf. Lasse die Schulterblätter auseinander und nach hinten gleiten.

3. Nun hebe die Knie hoch und strecke dich nach hinten, sodass sich Arme und Rücken in einer aktiven Längsstreckung befinden. Intensiviere diese Streckung, indem du die Sitzbeinhöcker nach hinten oben drückst.
4. Die Füße und Beine stehen parallel. Wenn du in den Beinrückseiten sehr beweglich bist, kannst du die Beine strecken und die

Fersen zu Boden sinken lassen. Achte aber darauf, dass du die Streckung in der Lendenwirbelsäule nicht verlierst, ansonsten ist es besser, die Knie etwas zu beugen.

Durch die Umkehrhaltung fällt die tiefe Atmung leichter, vor allem das Ausatmen und ein damit verbundenes Loslassen.

Wechsel vom auf- zum herabschauenden Hund

Dazu beginnst du am besten in der Brett- bzw. Liegestützstellung. Die Fußrücken liegen am Boden auf.

1. Komme mit der Einatmung, wie oben beschrieben, in den aufschauenden Hund.
2. Ausatmend gehe zurück zur Stützstellung und stelle die Zehen auf. Lasse das Becken nach hinten oben in den nach unten schauenden Hund führen.
3. Mit der nächsten Einatmung komme wieder über die Stützstellung nach vorne in den nach oben schauenden Hund. Wiederhole diese Abfolge einige Male.

Das ist der schnelle Übergang zum Aktivieren und um den ganzen Körper aufzuwärmen.

Du kannst dir für den Durchgang auch einige Atemzüge länger Zeit nehmen und dabei genauer auf die Ausrichtung und die energetischen Qualitäten der einzelnen Positionen achten.



Yoga-Kurse im Pinzgau YOGA MIT LOIS



In den Pinzgauer Orten Uttendorf, Mittersill, Niedersill und Neukirchen gibt es jetzt Yoga-Kurse mit Alois Soder. Der Fokus der Kurse liegt auf anatomisch korrekter Asana-Praxis verbunden mit Achtsamkeits-Meditation.

Alois Soder ist Ausbildungsleiter bei der Yoga-Akademie Austria.

Info & Anmeldung: 0650-213 0086; alois.soder@gmail.com
www.yoga-mit-lois.at

Uddiyana Bandha

Der Löwe, der den Elefanten
„Tod“ zur Strecke bringt



Die Bandhas sind eine kleine Gruppe von Techniken im Hatha Yoga; sie sind ein unverzichtbarer Bestandteil fortgeschrittener Pranayamas, da sie diesen erst zu ihrer vollen Wirksamkeit verhelfen.

Der Begriff Bandha bedeutet: halten, sperren, binden sowie Riegel, Verschluss oder Siegel. Durch Kontraktion bestimmter Muskeln während der Phase des Kumbhaka (Luftanhalten) werden Prana-Ströme umgeleitet und es findet eine Umwandlung des Pranas statt. Der Geist wird damit beruhigt, konzentriert und bereit für den Eintritt in höhere Bewusstseins Ebenen.

In der letzten Ausgabe der *YOGAVision* haben wir zwei Bandhas besprochen, die im allgemeinen mit dem inneren Luftanhalten (mit vollen Lungen) verbunden werden. Heute wollen wir uns die wohl mächtigste Bandha des Hatha Yoga ansehen. Bitte beachte jedoch, dass die folgenden Übungen eine entsprechende Vor-

bereitung voraussetzen - ideal wäre, wenn du etwa drei Jahre Pranayama-Erfahrung hast.

Uddiyana Bandha - der Bauch-Verschluss

Uddiyana bedeutet „sich nach oben bewegen“, „nach oben fliegen“ und bezieht sich auf die durch diese Technik ausgelöste Aufwärtsbewegung der Kundalini-Kraft. Die mit dieser Bewegung der Kundalini verbundene Erweiterung des Bewusstseins macht Uddiyana Bandha zu einer äußerst wertvollen Übung. Die Anwendung von Uddiyana Bandha setzt das Beherrschen von Jalandhara Bandha voraus, da diese beiden Bandhas kombiniert angewendet werden sollten.

Die Hatha Yoga Pradipika, eine etwa 700 Jahre alte Schrift über Hatha-Yoga, sagt über die Uddiyana Bandha:

„Das Hinaufziehen der Eingeweide ober- und unterhalb des Nabels wird Uddiyana Bandha genannt; es ist der Löwe, der den Elefanten „Tod“ zur Strecke bringt. Derjenige, der ständig Uddiyana Bandha ausführt,wird, auch wenn er schon alt ist, wieder jung. Von allen Bandhas ist Uddiyana die wirkungsvollste.“ (HYP, 3,57; 3,58; 3,60)

Durchführung

1. Sitze in deiner bevorzugten meditativen Sitzstellung. Schließe die Augen und entspanne einige Atemzüge. Atme tief und vollständig ein.
2. Atme langsam und vollständig aus. Halte die Luft mit leeren Lungen an („bahir kumbhaka“) und schließe Jalandhara Bandha (Kehlkopf-Verschluss). Dies ist, neben den pranischen Wirkungen, eine große Hilfe bei dem nun großen Unterdruck in den Atemwegen, um die Luftverhaltung beizubehalten.
3. Ziehe den Brustkorb hoch, sodass die Bauchdecke nach hinten gezogen wird. dies ist Uddiyana Bandha. Du kannst zusätzlich Mula Bandha, den Wurzelverschluss, setzen. Die Lungen bleiben vollständig geleert. Die Bauchmuskeln bleiben entspannt.

Halte die Bandhas und Bahir Kumbhaka, so lange es dir ohne Schwierigkeiten möglich ist, je nach Übungsfortschritt zwischen zehn und dreißig Sekunden.

4. Löse zuerst Uddiyana Bandha, dann Jalandhara Bandha und dann erst atme langsam und tief ein. Es kann hilfreich

sein, vor dem Einatmen eine kurze Ausatmung anzudeuten.

5. Wiederhole die Schritte (2) bis (4) drei bis zehn Mal, oder wende die Technik in deiner Pranayama an mit der dort vorgesehenen Anzahl von Wiederholungen.

Du kannst die einzelnen Wiederholungen direkt nacheinander durchführen, oder jeweils eine Zwischenatmung einfügen, je nach gewünschter Intensität der Übung.

Wenn du die Übung noch effektiver und wirksamer durchführen möchtest, kannst du die Luftanhaltephase mit einer Visualisierung verbinden: Während der Phase des äußeren Luftanhaltens, wenn alle Bandhas geschlossen sind, visualisiere, wie durch den Sog der Mula und Uddiyana Bandha leuchtende Lebensenergie durch deine Wirbelsäule nach oben strömt.

Halte die Luft nie so lange an, dass das Gefühl der Atemnot entsteht. Steigere die Dauer des Bahir Kumbhaka nur allmählich. Uddiyana Bandha ist eine intensive und fortgeschrittene Technik, an die sich Körper und Energiesystem erst allmählich gewöhnen müssen.

Wirkungen

- Die gesamte Bauchregion wird wie ein Schwamm zusammengedrückt. Stagnierendes Blut wird herausgedrückt. Mit dem Nachlassen des Druckes nach der Übung füllen sich die Gefäße mit frischem Blut - alle Organe im Bauchraum profitieren von dieser belebenden und erfrischenden Wir-

kung. Leiden wie Verdauungsstörungen, Verstopfung, Kolitis und sogar Diabetes können gelindert werden.

- Die Adrenalinindrüsen (Nebennieren) werden durch Uddiyana Bandha in ihrer Funktion reguliert, sodass sowohl ein lethargischer Mensch angeregt als auch ein überaktiver Mensch beruhigt wird.
- Der Solarplexus, die physische Entsprechung des Manipura Chakra, wird gestärkt. Dieser Bereich ist das Energiezentrum des Körpers, das für Speicherung und Verteilung der Körperenergien zuständig ist. Uddiyana Bandha hilft bei der korrekten Verteilung der Energie im Körper, was zur korrekten Funktion aller Organe und Systeme führt.
- Durch die Aufwärtsbewegung des Zwerchfells werden die Lungen unter Druck gesetzt. Dies hilft, die Alveoli (Lungenbläschen) zu öffnen und damit die Effizienz der Lunge zu verbessern.
- Im pranischen Bereich ist die Hauptwirkung die Lenkung des Energiestroms in die Susumna, was zur Erweiterung des Bewusstseins und den Geist in eine meditative Hal-

tung führt. Das so ausgelöste Aufsteigen der Kundalini-Kraft erweitert den geistigen und Bewusstseins-Horizont, lässt den Menschen weiter werden - die Energie wird von den niederen (Muladhara, Svadhithana und Manipura) zu den höheren Chakras (Anahata und Vishuddha) geleitet, und damit entsteht eine veränderte Haltung und Einstellung zum gesamten Lebensumfeld.

Gegen-Anzeigen

- Entzündungen im Bauchraum (Magen und Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse), Magengeschwüre;
- Asthma und Bronchitis;
- hoher Blutdruck, Herzkrankheiten;
- Schwangerschaft (jedoch ist diese Übung nach der Entbindung sehr empfehlenswert!).

Dieser Artikel stammt aus dem Buch „**Ganzheitlicher Yoga**“

Hinweis

In den bisherigen Ausgaben der **YOGAVision** findest du eine Reihe von Beiträgen zum Aufbau der Atemschulung. Du kannst alle alten Ausgaben kostenlos von der Website www.yogaakademie-austria herunterladen (siehe Hinweis auf Seite 3, unten).

Beitrag	Ausgabe	Seite
Einführung und die volle Yoga-Atmung	9	19 - 24
Das Luftanhalten und Vorübungen	10	18 - 21
Kapalabhati, der Reinigungsatm	11	17 - 18
Wechselatmung, Teil 1	12	21 - 23
Wechselatmung, Teil 2	13	21 - 23
Bandhas, Teil 1	14	22 - 28

Grundlagen der Meditation

Teil 3

Die Vorbereitung der Meditation



Das gesamte Lebensumfeld beeinflusst die Konzentration und das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes in der Meditation. Wer das weiß und in seinem Üben berücksichtigt, kann durch bewussten Umgang mit Energien im Alltag und Vorbereitung der Übung den Grundstein für gute und erfolgreiche Meditationspraxis legen.

Die Basis für gute Meditation wird im Alltag gelegt. Die Energien und geistigen Qualitäten, die dich während des Tages umgeben, beeinflussen und formen deinen Geist und damit auch deine Meditation. Je positiver und „sattviger“ dein Lebensumfeld ist, desto günstiger ist es für die Meditation am Abend oder am nächsten Morgen.

Vielleicht bist du im Augenblick von recht destruktiven und belastenden Energien umgeben, und es mag so aussehen, als könntest du ihnen nicht entkommen – doch vertraue darauf: Wenn du innerlich beharrlich auf das Reine, das Göttliche ausgerichtet bleibst, so wird sich zur rechten Zeit auch eine Veränderung in deinem Umfeld ergeben.

Das Alltagsumfeld

Betrachte also dein tägliches Umfeld, vom Aufstehen am Morgen, deine Nahrung, die Gedanken, die Menschen, die du triffst, deine berufliche Tätigkeit, die Gespräche am Arbeitsplatz, die Tätigkeiten zum Feierabend, das Hobby, Fernsehen, Internet: Beobachte, wie die verschiedenen Reize, Einflüsse, Informationen und Interaktionen deine Energie, dein Denken beeinflussen – sicher hast du nicht über alle Dinge Kontrolle, die dir im Lauf des Tages begegnen; aber einige Dinge kannst du verändern bzw. beeinflussen:

- Hast du privat oder beruflich viel mit Menschen zu tun, deren Energie dich belastet, dich hinunter zieht? Ist das vermeidbar oder reduzierbar?
- Welche Musik hörst du? Laute, aggressive oder ruhige, melodiöse Musik? Läuft vielleicht ständig ein Musik- oder Sprechberieselungsprogramm im Hintergrund und lässt den Geist nicht zur Ruhe kommen?
- Welche Zeitungen und Zeitschriften liest du und welche Informationen nimmst du besonders auf? Wie wirken sie auf dich? Sind diese Informationen wirklich notwendig für dich?
- Wie sieht es mit der Ernährung aus? Wie fühlst du dich nach einer Mahlzeit? Musst du dich beim Essen beeilen? Ißt du manchmal zu viel oder sehr schwere Nahrung? Finden vielleicht während der Mahlzeit hitzige Debatten statt?
- Gönnst du dir in deiner Freizeit Ruhe und einen stillen Spaziergang, oder brauchst du in deinen freien Stunden „Action“, vielleicht einen Fernsehkrimi mit Gewalt, Hass und Aggression?
- Welche Filme siehst du dir im Fernsehen an? Wie wirken sie auf dich? Jack Canfield, ein bekannter Buchautor und Erfolgstrainer, sagt, dass die Dinge, die man in der letzten dreiviertel Stunde vor dem Einschlafen geistig aufnimmt, mit in den Schlaf genommen und das Unterbewusstsein besonders stark beeinflussen – ein guter Grund, die „Bettlektüre“ (in Form von Büchern, Filmen oder Gesprächen) besonders sorgfältig auszuwählen!

Umgekehrt brauchen wir gerade dann, wenn der Tag stark von Hektik, negativen Emotionen oder Problemen erfüllt war, den Ausgleich der Meditation und werden durch die meditative Übung spürbar „herunterkommen“ können, auch wenn die Meditation vielleicht nicht die sonst gewohnte Tiefe erreichen mag.

Das Übungsumfeld

Kommen wir jetzt zu jenen Elementen, die die Übungspraxis direkt betreffen. Wie kannst du dein Übungsumfeld so gestalten, dass es deine Meditation unterstützt?

1. **Ungestörtheit:** Das erste wird natürlich sein, für die Zeit der Übung für Ungestörtheit zu sorgen: Schalte das Handy ab, sage deiner Familie, dass du jetzt für die vorgesehene Zeit „nicht da bist“ und melde dich vor allem auch innerlich von deinem Alltag ab.
2. **Übungsraum:** Je wichtiger dir deine spirituelle Praxis ist, je mehr es für dich absehbar ist, dass du nun regelmäßig jeden Tag praktizierst, desto eher wird es sinnvoll sein, deinen eigenen Übungsraum einzurichten. Je nach den räumlichen Verhältnissen kann das ein ganzes Zimmer oder auch ein Teil eines Raumes sein. Wenn letzteres der Fall ist, sollte dieser Teil des Raumes vom Rest getrennt sein, etwa durch einen Vorhang oder einen Paravent. Achte darauf, dass dein Meditationsraum nur für die spirituelle Praxis verwendet wird, und nicht gelegentlich zum Abstellraum umfunktioniert wird. Er soll stets rein gehalten werden und nur Gegenstän-

de, die mit der Meditation bzw. der spirituellen Praxis in Zusammenhang stehen, beherbergen:

- Übungsunterlage, Sitzkissen, Decken
- Altar mit Statuen, Bildern, Kerzen, Blumen usw.
- Ansprechende / erhebende Bilder an den Wänden
- Spirituelle Bücher

3. Der Altar wird, wenn du religiös veranlagt bist, der zentrale Bestandteil deines Übungsraumes sein. Gestalte ihn so, dass er auf dich erhebend und inspirierend wirkt. Hier ein paar Tipps zur Gestaltung:

- Die Basis ist ein niedriger Tisch, über den du ein Tuch legen kannst. Am besten wird der Altar so aufgestellt, dass du, wenn du vor dem Altar sitzt, nach Osten blickst.
- Darauf stelle eine Auswahl von Statuen, z. B. Jesus, Maria, Krishna, Ganesha oder Siva.



Zur Auswahl der Statuen werden wir auf den nächsten Seiten einen kleinen Exkurs zu den indischen Gottheiten machen.

Wenn dein Zugang zur Meditation mehr „religionsneutral“ ist, so kannst du natürlich auf Statuen verzichten und dich auf allgemeinere Gegenstände beschränken, etwa eine oder mehrere Kerzen und / oder Räucherstäbchen, Blumen, schöne Steine, z.B. ein Bergkristall.

Achte bei aller Begeisterung darauf, dass der Altar nicht überladen wird – weniger ist mehr!

4. Üben im Freien oder im Haus: In der warmen Jahreszeit wird es dich sicher ins Freie ziehen. Du wirst beim Üben im Freien jedoch feststellen, dass es eine Reihe



von Dingen gibt, die dich ablenken und die Konzentration auf dein Meditationsobjekt erschweren können, etwa Wind, Insekten oder Umgebungsgeräusche. Probiere es einfach aus – du kannst die Meditation im

Freien mehr als ein bewusstes Wahrnehmen und Dich-Öffnen der Natur erfahren, während die tiefe Konzentrations- und Stilleübung eher im Haus stattfinden wird, womit diese beiden Übungsumfelder einander wunderbar ergänzen können.

5. Auch **die Kleidung** kann dir helfen, deinen „inneren Raum der Übung“ zu betreten. Wenn du spezielle Kleidung hast, die



du nur für die Übung trägst, kann dich das Anlegen der Kleidung schon innerlich auf die Übungspraxis einstimmen. Die Kleidung soll leicht und bequem sein, sodass man sie „kaum spürt“. Helle Farben wirken unbewusst: Weiß ist die Farbe der Reinheit und Ausdruck des Sattva, also am besten weiße Hose und weißes T-Shirt oder Pullover; dunkle Farben sollte man eher meiden, schwarz symbolisiert Tamas und damit Unbewusstheit und Schwere. Du kannst dir zur Meditation auch ein Tuch umhängen – das kann dir ein Gefühl von Sammlung und Geborgenheit geben.

6. **Meditationsmusik:** Es gibt viele CDs mit Meditations- und Entspannungsmusik. Sollen wir mit Hintergrundmusik meditieren? Wir müssen unterscheiden: Willst du entspannen? Dann ist ruhige Musik im Hintergrund wunderbar. Willst du jedoch meditieren, also tief in die Stille deines Selbst eintauchen, dann solltest du auf Musik verzichten.

Exkurs: Die indischen Gottheiten

Die indischen „Devas“ (Gottheiten) symbolisieren bestimmte Energien und Qualitäten, die dich in der spirituellen Praxis unterstützen können. Wenn du in dir eine Resonanz auf eine bestimmte Gottheit fühlst, kannst du eine Statue oder ein Bild dieser Gottheit in deinem Übungsraum aufstellen. Sehen wir uns die bekanntesten Devatas an:

Siva

Er gilt als der Ur-Yogi, als Ur-Vater des Hatha-Yoga. Er ist das Sinnbild des Yogis, der still meditierend in einer Berghöhle sitzt. Wer sich zu Stille, Zurückgezogenheit und Meditation hingezogen fühlt, wird Siva als seine "bevorzugte Gottheit" wählen.





Rama

bedeutet wörtlich „Quell der Freude“. Rama – und seine Frau Sita – lebten nach den göttlichen ethischen und karmischen Gesetzen und sind damit Vorbild für viele Menschen. Wer das Leben in Beruf und Familie nach göttlichen Gesetzen leben will, wird Rama und Sita als Gottheiten verehren.



Krishna

ist eine göttliche Inkarnation der Freude und der Liebe. Er ist Hüter und Schützer der Kühe, die symbolisch für Weisheit stehen, und (er tritt in der Bhagavad Gita als göttlicher Lehrer auf) der Überbringer göttlicher Weisheit.



Ganesha

ist ein Sohn Sivas. Er steht zum einen für die Qualität der Beharrlichkeit und Durchsetzungskraft, zum anderen für Weisheit. Ganesha ist eine sehr zugängliche und in Indien sehr verbreitet verehrte Gottheit.



Sarasvati

ist die Verkörperung von Wissen und Weisheit. Sie ist die Göttin der Künste und der Musik. Wer geistig, intuitiv und künstlerisch veranlagt ist, wird sich zu Sarasvati hingezogen fühlen.



Durga

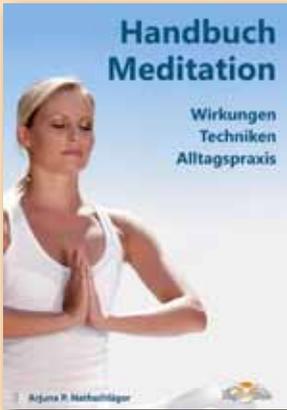
ist die göttliche Mutter. Sie ist sehr liebevoll zu ihren Verehrern, kann aber auch streng sein. Wer in Gott primär den mütterlichen Aspekt sieht, kann eine Durga-Statue für seinen Altar wählen.



Lakshmi

ist die Göttin des materiellen, geistigen und spirituellen Wohlergehens. Sie beschenkt ihre Verehrer mit Goldstücken ebenso wie mit Wissen und Erkenntnis.

BUCHTIPP



Handbuch Meditation

Ganzheitliche Meditationspraxis
für den Alltag

Arjuna P. Nathschläger

Taschenbuch, 232 Seiten
€ 18,-

Bestellungen:
verlag@yogaakademie-austria.com

Dieses Handbuch bietet eine Gesamt-schau aller theoretischen und prak-tischen 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 persön-lichen Nutzen aus der Meditation zu ziehen.

„Es ist das Ziel dieses Meditations-Hand-buches, konkrete und alltagstaugliche Hinweise zu allen Aspekten der Medi-tationspraxis zu geben und zu zeigen, wie regelmäßige Meditation, in ein ent-sprechendes Umfeld der Achtsamkeit, Stille und Reinheit eingebettet, zu ganz erstaunlichen Ergebnissen und Verbesse-rungen 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 Me-ditation
- *Die meditativen Sitzstellungen*: Vorbereitende Übungen, Variationen der Sitzstellungen, häu-fige Fehler, Handstellungen (Mudras)
- *Die Meditationstechniken*: Ausführliche Beschrei-bungen der wirksamsten Techniken der Acht-samkeit und Konzentration
- Erfahrungen in der Meditation und wie mit ih-nen umzugehen ist

BONUS: Audio-Download mit 8 ge-führten Meditationen (mp3)

Karma Yoga - Yoga im täglichen Leben

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



Für die meisten Menschen bedeutet Yoga zu üben, Asanas und Meditation zu praktizieren. Doch wer tiefer in den Geist des Yoga eindringt, dem enthüllt sich eine völlig neue Welt. Yoga umfasst unser ganzes Leben, jeden einzelnen Augenblick. Der Yoga-Weg, der sich mit dem täglichen Leben am unmittelbarsten auseinandersetzt, ist der Karma Yoga.

Der Begriff Karma leitet sich aus der Sanskritwurzel **kri** ab, was „Handlung“ bedeutet. Karma Yoga ist der Yoga-Weg des bewussten, acht-samen und erwartungslosen Handelns, der in vollkommener Weise die anderen Yoga-Wege ergänzt. Wer kann sechzehn Stunden täglich für Yoga-Übungen aufbringen? Wir können vielleicht zwei Stunden täglich üben, aber wenn wir die restliche Zeit des Tages von unserem „Yoga-Planeten“ heruntersteigen und ein ganz anderer Mensch sind, so werden die Übungen keinen tiefgreifenden Erfolg erbringen können. Doch wenn wir die gesamten restlichen Stunden des Tages weiterhin im „Geist des Yoga“ bleiben, sozusagen die in den Übungen erzeugte Schwingung sich fortsetzt, so kann die volle Kraft des Yoga wirklich zu greifen beginnen!

Das Gesetz des Karma

Karma Yoga postuliert die Existenz und universelle Gültigkeit des Karma-Gesetzes. Dieses Gesetz besagt, dass mit jeder physischen und geistigen Handlung eine Wirkung ausgelöst wird, die früher oder später „reift“ und entsprechend der Qualität der Handlung bzw. der Absicht angenehme oder unangenehme Manifestationen in unserem Leben erzeugt. Das Gesetz des Karma ist das Gesetz des Ursache-Wirkung-Zusammenhanges.

Dieses Gesetz in vollem Umfang anzuerkennen, bedeutet, sich vollständig und endgültig vom Gedanken des Zufalls zu verabschieden. Wenn das Gesetz des Karma gültig ist, gibt es keinen

Georg Feuerstein über Karma Yoga

„Alle spirituellen Traditionen stimmen darin überein, dass die Mechanik unseres Schicksals auf der materiellen und geistigen Ebene von der Qualität der Handlungen des Menschen, oder, genauer gesagt, von seiner Absicht, abhängt. Karma Yoga ist die Kunst und Wissenschaft karismatisch bewusster und verantwortlicher Handlung und Absicht.

Karma Yoga erfordert eine vollständige Umwandlung der menschlichen Natur, denn er verlangt, dass jede Handlung einer Disposition entspringt, welche von unserer gewöhnlichen geistigen Einstellung stark abweicht. Handlungen, die im Geist der Selbst-Hingabe durchgeführt werden, haben überaus positive Wirkungen. Sie verbessern unsere gesamte Lebensqualität und machen uns zu einer Quelle der Kraft und Reinheit für andere Menschen.

Der Grundgedanke ist, dass wir sind, was wir sind, durch das, was wir tun, oder eher, wie wir es tun. In unseren Handlungen drücken wir aus, wer oder was wir sind – wir externalisieren unser inneres Sein, und die Handlungen werden zum Ausdruck unseres Wesens.

Karma Yoga verlangt viel mehr als nur, seine Pflicht zu erfüllen. Er geht auch über konven-

tionelle Moralität hinaus und ist von einer profunden spirituellen Haltung gezeichnet. Die „leichte“ Disziplin des Karma Yoga wird, wenn sie bewusst und ernsthaft angewendet wird, zu einer herausfordernden spirituellen Praxis der Selbst-Transzendenz.

Karma Yoga ist der am direktesten mit dem täglichen Leben verbundene Yoga-Weg. Das große Ideal des „Nichthandelns im Handeln“ betrifft auch alle anderen spirituellen Disziplinen und ist heute von der gleichen Bedeutung wie zu der Zeit, als die indischen Weisen sie vor gut zweitausend Jahren beschrieben haben.“

Georg Feuerstein (1947 - 2012) war einer der brilliantesten Kenner des klassischen Yoga. Sein Werk „Die Yoga-Tradition“ ist das wahrscheinlich tiefgehendste Werk über Geschichte, Entwicklung und Philosophie des Yoga. Georg Feuerstein war Begründer des kalifornischen Yoga Research and Education Center YREC.



Zufall. Einen Zufall oder auch „göttliche Bestimmung“ anzuerkennen, würde bedeuten, das Gesetz des Karma zu „durchlöchern“. Welcher Apfel fällt nach oben in den Himmel? Kein einziger, sonst würde es mit unserem Gesetz der Schwerkraft traurig aussehen. So selbstverständlich und für jedermann einsichtig dieses einfache Gesetz

auch ist, so ergeben sich in der Praxis oft massive Widerstände, das Karma-Gesetz zu akzeptieren. Am schwierigsten ist es sicherlich, schwere Unglücksfälle oder auch extreme Glücksfälle zu verstehen, denn oft ist die „Ursache“, die damit in Verbindung steht, nicht unmittelbar erkennbar.

Eine extreme Form mag das schwer körperbehinderte Baby sein, das ja noch keine entsprechenden Handlungen, die seine Behinderung hervorgerufen haben, gesetzt haben kann. Diese Überlegungen haben zu dem Schluss geführt, dass dieses Kind die Ursache nur VOR seiner Geburt gesetzt haben kann, dass es schon einmal gelebt hat.

So führt das Gesetz von Ursache und Wirkung zu der in den meisten spirituellen Traditionen und Religionen anerkannten Lehre von der Wiedergeburt, der Reinkarnation.

Die Reinkarnation

Betrachten wir diesen Gedanken anhand eines Gleichnisses:

Wir schaffen uns, um uns besser im Leben mit seinen Pflichten und Aufgaben bewegen zu können, ein Auto an. Eine Zeitlang benutzen wir es, und nach einigen Jahren beginnen immer mehr Teile und Systeme des Autos ihren Dienst zu verweigern, sodass wir uns nach einem neuen Auto umzusehen beginnen. Wir geben das alte Auto ab und steigen in das neue ein. Wir selbst, die Benutzer, sind unverändert, doch haben wir eine neue „Hülle“ bestiegen. Ähnlich ist es, wenn die Seele einen „gebrauchten“ Körper ablegt und in einen „jungen“ Körper eintritt.

Ein anderes Beispiel: Wir legen uns am Abend schlafen und legen damit unser Tagesbewusstsein für einige Stunden ab. Der neue Tag erwacht und findet uns - nicht in völliger Unberührtheit, sondern mit all unseren Ängsten,

Wünschen, Neigungen und Abneigungen. Diese sind über Nacht nicht verloren gegangen, ebenso wie jene Aufgaben, die wir auf den nächsten Tag verschoben haben.

So bewegt sich die menschliche Seele von einer Inkarnation (Inkarnation heißt wörtlich „Fleischwerdung“) zur nächsten, vom einen Körper zum nächsten. Der Tod ist nur ein Übergangsprozess von einer Verkörperung in einen vorübergehenden körperlosen Zustand, und die Geburt ist der Übergang von diesem körperlosen Zustand in einen neuen Körper.

Wir halten unseren Körper für das Wirkliche, doch ist er nur eine Hülle, die wir vorübergehend benutzen. Was wir wirklich sind, ist die Seele, die den Körper bewohnt, und die ihn benützt, um sich auszudrücken.



Hier finden wir einen wesentlichen Unterschied zwischen der westlichen und östlichen Sichtweise: Im Westen betrachtet man den Menschen als einen Körper, der unter anderem über Geist, Gefühl und eine Seele verfügt, während im Osten der Mensch als Seele gesehen wird, die, um sich in der Welt auszudrücken, einen Geist und einen Körper „angezogen hat“.

Weshalb inkarnieren wir?

Die Seele hat, wenn sie ihren Körper verlässt, eine Anzahl von Ursachen gesetzt, deren Ergebnisse sie in diesem Körper nicht mehr zu „ernten“ imstande war. Auch nimmt sie eine Anzahl von ungestillten Sehnsüchten, Zu- und Abneigungen mit. Diese geistigen Elemente, die im Sanskrit als Samskaras (Eindrücke) bzw. Vasanas (Neigungen) bezeichnet werden, drängen mit Energie dazu, ausgedrückt, gelebt zu werden. Es ist wie ein Magnetismus - diese Vasanas ziehen die Seele wieder in einen Körper hinein, in dem sie bestimmte Karmas und Vasanas am besten ausleben kann. Oft führen ungelöste Konflikte und unerfüllte Wünsche dazu, dass wir im Umfeld der gleichen Seelen wiedergeboren werden, mit denen wir im vorigen Leben verwandt waren oder zu tun hatten. Daher rührt das Gefühl, jemanden schon „irgendwie“ zu kennen.

Wenn es darum geht, in welchen Körper die Seele eintreten soll und an welchem Ort sie inkarnieren wird, urteilt die Seele in ihrem körperlosen Zustand nach anderen Kriterien als sie es in einem verkörperten Zustand tun würde. Für uns Menschen wäre es unbegreiflich, dass sich eine Seele den oben erwähnten schwer behinderten Körper eines Babys aussucht - welcher vernünftige Mensch würde sich als neues Auto eines nehmen, welches über eine Zahl von schweren Defekten verfügt und vermutlich nicht weit fahren wird? Die unverkörpernte Seele sieht die Dinge jedoch von einer höheren Warte aus: Wie kann ich Karma abtragen - oder auch anderen Menschen helfen, das ihre abzutragen? Vielleicht genügt ein kurzes Menschenleben, um bestimmte Karmas abzutragen.

Wir Menschen haben den starken Drang, Dinge zu beurteilen und zu bewerten, sie als gut, das heißt angenehm einzustufen oder als schlecht, das heißt unangenehm abzutun. Die Seele hat einen anderen Standpunkt. Sie folgt dem Gesetz und nicht der Bequemlichkeit. Nur so ist es zu erklären, dass Seelen in Körper eintreten, die in ihrem Leben mit Sicherheit große Leiden erfahren müssen.

Die Mechanik des Karma

Wir können uns Karma wie eine offene Rechnung vorstellen - nur kann das Begleichen dieser Rechnung nicht nur unangenehm, sondern auch angenehm sein. Es gibt sogenanntes „gutes“ Karma, das sich in Glücksfällen, Freude und Harmonie ausdrückt, und es gibt „schlechtes“ Karma, das uns Schmerzen, Krankheit, Auseinandersetzungen und Sorgen bringt. „Wie du säst, so wirst du ernten.“ heißt es sinngemäß in der Bibel: Gute Taten erzeugen gutes Karma und angenehme Wirkungen, negative Handlungen schlechtes Karma und schmerzhaftes Erfahrungen. Wobei hier anzumerken ist, dass die Bewertung „gutes“ und „schlechtes“ Karma nichts mit dem Karma-Gesetz zu tun hat, sondern im Geist des Menschen entsteht, denn er bewertet einfach jenes Karma als gut, dessen Früchte ihm angenehm sind, und jenes Karma als schlecht, dessen Ergebnisse als unangenehm empfunden werden.

Abhängig vom Zeitpunkt des Entstehens und der Wirksamkeit unterscheidet die Yoga-Philosophie drei Arten von Karma.

1. Das *Sanchita-Karma* ist die Summe aller „offenstehenden Rechnungen“. Alles, was wir jemals verursacht haben, dessen Auswirkungen wir aber noch nicht erfahren haben, macht das große „Lager“ des Sanchita Karma aus. Es ist meistens so viel Karma zusammen gekommen, dass es viele Leben braucht, um erschöpft zu werden.
2. Das *Prarabdha-Karma* ist jene Portion des Sanchita Karma, welche wir uns für das derzeitige Leben mitgenommen haben. Wenn wir Sanchita mit einem Lagerhaus vergleichen, so wäre Prarabdha ein gefüllter Rucksack daraus, mit dem ich einen Tagesausflug bestreite.
3. Das *Agami-Karma* ist neu geschaffenes Karma. Während Sanchita und Prarabdha unveränderlich sind, haben wir auf das Agami-Karma freien Einfluss. Es entsteht aus den Handlungen, die wir laufend setzen. Agami wird teils zum Vorrat im „Rucksack“ (Prarabdha), teils dem „Lagerhaus“ (Sanchita) hinzugefügt, je nachdem, ob es in diesem oder einem späteren Leben Früchte tragen wird.

Wir betreten also die Bühne des Lebens mit einem Rucksack voll „Prarabdha-Karma“, den wir aus dem „Lagerhaus“ des Sanchita-Karma befüllt haben. Glücksfälle und Schicksalsschläge, Dinge, die uns scheinbar von außen zuge- tragen werden, vermindern die Last im Ruck-

sack, die Handlungen, die wir setzen, werden dem Rucksack aufgepackt oder an das Lagerhaus geschickt. Bis wir eines Tages unseren Rucksack geleert haben und wieder zum Lagerhaus zurückkehren, um die nächste Ration an Prarabdha-Karma zu entnehmen.

Da aus dem großen Lager des Sanchita-Karma nicht nur Karma entnommen, sondern laufend neues (Agami) hinzugefügt wird, kann man sich denken, dass es eine kaum zu be-

Jede Handlung, die aus persönlichem Antrieb, getrieben vom Verlangen des individuellen Willens, vollbracht wird, erzeugt Karma, entsprechend der Absicht entweder positives oder negatives. Allein Handlungen, denen keine persönliche Motivation zugrunde liegt, die ohne Ichdenken, ohne Erwartung getan werden, erzeugen kein Karma und machen uns frei.

wältigende Aufgabe ist, das gesamte Sanchita-Lager vollkommen aufzubrechen. Es gibt im Karma-Yoga jedoch eine Art „Amnestie“. Menschen, die durch intensives spirituelles Streben zur Erleuchtung gefunden haben und damit Jivanmuktas

(zu Lebzeiten befreite Seelen) geworden sind, wird das gesamte Lager des Sanchita erlassen, sie müssen lediglich ihr Prarabdha-Karma abtragen. Das ist der Grund, weshalb große, erleuchtete Seelen in ihren späteren Lebensjahren oft unter schweren Krankheiten zu leiden hatten - diese Krankheiten sind der letzte Rest ihres Prarabdha Karma.

Der springende Punkt

Nachdem wir das Gesetz des Karma und seine grundlegende Mechanik betrachtet haben, stellt sich die Frage, auf welche Weise wir es in unserem eigenen Leben anwenden können. Sicher wollen wir „gutes Karma“ erzeugen: Gute Taten der Freundschaft, der Nächstenlie-

be erschaffen positives Agami Karma. Jedoch bindet uns auch positives Karma an das berühmte Rad der Wiedergeburten, macht uns unfrei. Wenn Karma die Kette ist, die uns in unserer Gefangenschaft hält, so ist positives Karma eine goldene Kette - doch was man im Karma Yoga anstrebt, ist es, die Bindung überhaupt aufzulösen. Dies ist der springende Punkt im Karma Yoga!

Wie muss eine Handlung beschaffen sein, dass sie kein Karma auslöst? Karma Yoga erklärt, dass der eigentliche Karma-erzeugende und -gestaltende Faktor nicht die Handlung selbst ist, sondern die geistige Haltung bei der Handlung. Jede Handlung, die aus persönlichem Antrieb, getrieben vom Verlangen des individuellen Willens, vollbracht wird, erzeugt Karma, entsprechend der Absicht entweder positives oder negatives. Allein Handlungen, denen keine persönliche Motivation zugrunde liegt, die ohne Ichdenken, ohne Erwartung getan werden, erzeugen kein Karma und machen uns frei.



Die große Kraft des Karma Yoga

Karma Yoga ist nicht lediglich Arbeiten, Geben, Gutes tun. Karma Yoga ist die Haltung des Nicht-Ich. Es ist hier etwas zu tun und es wird getan, durch diesen Körper, durch diesen Geist. Es ist da kein Ich, das sagt: „Ich bin es, der tut. Ich möchte dies für mich bewirken, weil ich Freude daran habe, weil ich mir etwas davon erwarte.“

Was Befriedigung erfährt, ist der Geist, das Ego. Was Schmerz erfährt, ist der Körper oder der Geist. Doch wenn du dein Ichgefühl, dein Ichdenken aufgegeben hast, wenn dieser Körper, dieser Geist „Nicht Ich“ ist, wer erfährt dann Freude und Leid? Ein Fremder.

Du hast darauf verzichtet, ICH zu sein, lässt das Dharma durch deinen Körper, durch deinen Geist fließen, ohne Wunsch, ohne Erwartung, ohne Absicht. Es beginnt sich etwas zu öffnen, etwas wie Unendlichkeit, Freiheit. Die Grenzen dieses kleinen und engen, schmerzbehafteten Ich sprengen heißt, wachsen, sich direkt in die Unendlichkeit ausdehnen, eins werden mit ihr, der wir den Namen *Gott* gegeben haben.

Die Praxis des Karma Yoga

Der einfachste Weg, Karma Yoga zu leben, ist es, sich vom Gedanken zu verabschieden, Handelnder zu sein. Wer tatsächlich handelt, ist *Gott*, und wir sind seine Instrumente, seine Organe. Ähnlich wie die Hand nicht sagt „Ich, die Hand, bin Tuende“, sondern der wirklich Handelnde das Gehirn ist, welches der Hand bestimmte Nervenimpulse sendet, so sind wir Menschen nur Handlungsorgane auf einer

höheren Ebene. Gott, oder die göttliche Kraft, wirkt durch uns. Je mehr wir uns dem Gefühl öffnen, nicht selbst zu handeln, sondern von göttlichen Handlungsimpulsen durchströmt zu werden, desto freier werden wir uns fühlen und desto harmonischer und effektiver werden unsere Handlungen sein.

Auch gilt es, sich von persönlichen Wünschen und Erwartungen zu lösen, außer dem Wunsch, dass „Gottes Wille geschehen mag“. Wir treten als Person, als Individuum zurück und lassen das Dharma, das Gesetz oder Gott wirken. Gleich der Luft, die durch einen hohlen Bambus (die im Hinduismus durch Krishnas Flöte symbolisiert wird) strömt, fließt Gottes Kraft, Licht und Liebe durch uns hindurch; unser sorgenerzeugendes Ich tritt in den Hintergrund, wird zum Beobachter.



Krishna

Auswirkungen des Karma Yoga

Was kann Karma Yoga konkret in deinem Leben bewirken?

1. Karma Yoga ergänzt zunächst dein Weltbild und erklärt Zusammenhänge, die zuvor nicht verständlich waren. Du erahnst den Grund deines Hierseins und begreifst deine Verantwortung für dein Leben.
2. Da du dir bewusst bist, dass jede deiner Handlungen entsprechende Wirkungen hervorbringt, erhöht sich deine Achtsamkeit und Bewusstheit. Du beginnst, selbst dein Leben zu steuern.
3. Indem du die Folgen deiner Handlungen loslassen kannst, erfährst du ein nie gekanntes Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit des Seins.
4. Dein bewusstes und konzentriertes Handeln ist ungetrübt von Erwartungen, Hoffnungen und Urteilen, womit sich automatisch die Ergebnisse deines Handelns, deiner Arbeit verbessern.
5. Durch die Hingabe der Ergebnisse deines Handelns an Gott und durch das Gefühl, dass Gott durch dich handelt, erfährst du zunehmend das Gefühl des „In-Gott-eingebettet-Seins“, fühlst dich geschützt und geführt von der göttlichen Weisheit und Liebe.
6. Indem du durch erwartungsloses Handeln allmählich Karma reduzierst, verringern sich die karmischen Bindungen und Einflüsse und es kann vermehrt Freiheit und Leichtigkeit erfahren werden.

Unsere Kraft kann nun, ohne sich in Gedanken an Erfolg oder Misserfolg, an Wünsche oder Ängste zu verlieren, vollständig auf die vorliegende Aufgabe konzentrieren und damit wesentlich mehr bewirken als zuvor - und gleichzeitig entspannter bleiben.

Im Karma Yoga geht es um die Einstellung während der Handlung. Möglicherweise verändert sich die Handlung kaum (außer dass sie wahrscheinlich vollkommener, konzentrierter wird), doch das wesentliche ist die innere Haltung beim Handeln.

Du tust, was zu tun ist, nicht was am einfachsten ist oder am meisten Spaß macht. Du stellst deine Kraft der vorliegenden Aufgabe zur Verfügung und erfüllst sie, so gut du es vermagst. Du handelst so, wie es in dieser Situation für alle Beteiligten am besten ist, nicht nur für deinen persönlichen Vorteil; du betrachtest die Aufgabe aus einer höheren als der persönlichen Sicht und fühlst dich als Teil des Ganzen. Ähnlich wie im oben erwähnten Beispiel der Hand, die ihre Aufgabe im Organismus „Mensch“ erfüllt, sich ohne persönliches Interesse dem Wohl des Ganzen unterordnet

und damit zum Funktionieren des Ganzen beiträgt, ebenso verhält sich der Karma-Yogi, der sich als Teil des Organismus „Kosmos“ fühlt und seine Aufgabe erkennt und nach bestem Wissen und Können erfüllt.

Doch was ist unsere Aufgabe, unser „Dharma“? Wir müssen nicht lange suchen, denn unsere Aufgabe ist immer gerade vor uns: Das Problem, mit dem wir konfrontiert werden, ist, ebenso wie unsere Talente und Anlagen, deutlicher Hinweis auf unsere Aufgaben. Wir müssen nur wach sein und aufmerksam unser momentanes Sein wahrnehmen: Die geistige Disposition, unser Umfeld, unser momentanes Sein IST unsere Aufgabe!

Karma Yoga ist also mehr als nur Handeln im Alltag - es wird zu einem anspruchsvollen spirituellen Übungsweg, und führt, in der rechten Weise gelebt, bald zu einer unglaublichen Verbesserung der subjektiven und objektiven Lebensqualität ■

Dieser Artikel ist ein Auszug aus „Ganzheitlicher Yoga“:

Lesetipp für fortgeschrittene Yoga-Übende

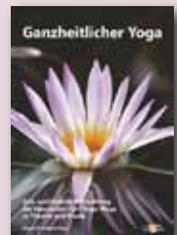
Ganzheitlicher Yoga ist eines der umfassendsten Bücher über Philosophie und Praxis des klassischen Yoga, die derzeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt sind.

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

Ganzheitlicher Yoga
Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat,
€ 25,-

Info & Bestellungen:
verlag@yogaakademie-
austria.com



Eine spirituelle Landkarte



Ein Beitrag von Dr. Gilda Wüst

Seit Menschengedenken war der spirituelle Weg nur wenigen Eingeweihten vorbehalten. Erst seit dem letzten Jahrhundert sind die Lehren jedem zugänglich, und im Lauf der letzten Jahrzehnte ist die Vielzahl der Möglichkeiten potentiell angestiegen. Manchmal scheint mir, dass es heute so viele spirituelle Techniken gibt, dass der Weg dadurch ebenso verschleiert ist wie in vergangenen Zeiten. Hier wäre eine Landkarte hilfreich, die uns die Orientierung ermöglicht, gleich welchem Weg wir folgen. Um diese Karte zu zeichnen, müssen wir die Natur des Menschen etwas genauer betrachten.

Der bedingte Kreislauf

Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit, Liebe und dauerhaftem Glück. Um unser Bedürfnis nach Sicherheit zu erfüllen, halten wir an Vorstellungen davon fest, wie die Welt ist. Um das Glück zu kontrollieren, schafft sich jeder seine eigenen Vorstellungen davon, was ihn glücklich machen würde und

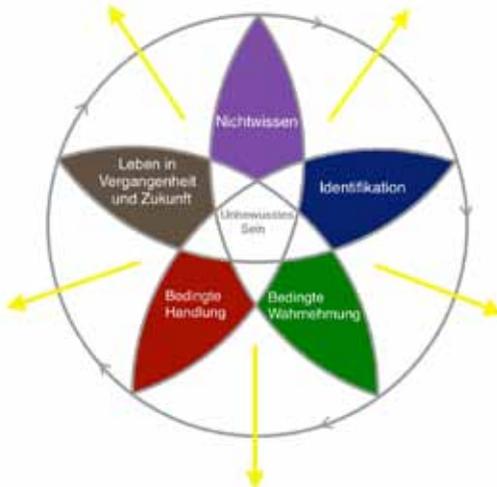
strebt dann nach Verwirklichung dieser Vorstellungen. Diese Ideale reichen vom Haus im Grünen über den erfüllenden Job, perfekten Partner, oder vollkommene Gesundheit bis zu Weltfrieden und Erleuchtung. Und um die Liebe kontrollieren zu können, stellen wir ebenso Bedingungen auf, die wir glauben erfüllen zu müssen. Zum Beispiel meinen wir schöner, intelligenter, erfolgreicher oder braver sein zu müssen, um geliebt zu werden. Unser Leben wird von all diesen Bedingungen und Vorstellungen regiert. Wir befinden uns in einem bedingten, unbewussten Kreislauf, den man folgendermaßen skizzieren könnte:

1. **Nichtwissen:** Wir versuchen, Sicherheit zu erlangen, indem wir an Vorstellungen davon festhalten, wie die Welt ist. Und wir leben im Glauben, dass wir nur unsere Ideale verwirklichen müssen, um glücklich zu sein und geliebt zu werden.
2. **Identifikation:** In Folge erlangt das Denken immer mehr Macht über unser Leben und wir beginnen, uns mit unseren Gedanken zu identifizieren.

3. Bedingte Wahrnehmung: Durch die Vorstellungen, die wir uns von der Welt machen, wird unsere Wahrnehmung eingeschränkt. Und unsere Ideale lassen uns die Realität bewerten. Wenn sie sich unseren Idealen annähert, bewerten wir sie als positiv und versuchen sie festzuhalten. Entspricht sie nicht unseren Idealen, lehnen wir sie ab.

4. Bedingte Handlung: Durch unsere Vorstellungen wird auch unser Handlungsspielraum eingeschränkt. Und die meisten unserer Handlungen dienen nur dem Zweck, eine positiv bewertete Vorstellung zu realisieren oder eine negativ bewertete Realität zu vermeiden.

5. Leben in Vergangenheit und Zukunft: Im Endeffekt halten uns unsere Vorstellungen in der Vergangenheit, während uns das Streben nach Verwirklichung unserer Ideale auf die Zukunft ausrichtet. Der Augenblick, das Hier und Jetzt, hat zwischen diesen beiden Polen keinen Platz.



Im täglichen Leben sind die Elemente des Kreislaufs nicht immer chronologisch, sie greifen ineinander und bilden zusammen ein Ganzes, was durch die Darstellung als endloses Pentagramm angedeutet ist. Zum Verständnis und zur Orientierung kann die Aufteilung in die einzelnen Prinzipien aber sehr hilfreich sein.

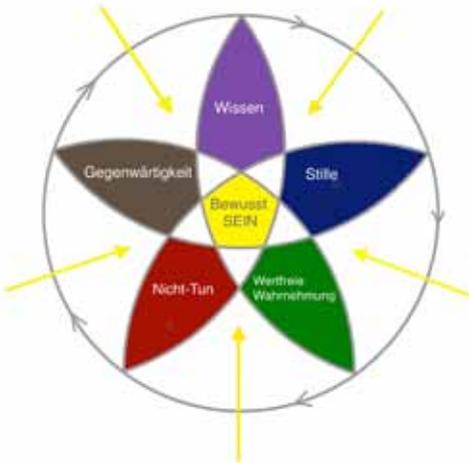
Der bedingte Kreislauf ist anstrengend und todernst, denn immerhin hängen unser Glück und unsere Sicherheit von ihm ab. Er ist vom Denken beherrscht und von der Angst, unsere Ideale nicht realisieren zu können. Und er führt zu Gewalt, wenn wir die Realität unseren Vorstellungen anpassen wollen und zu Stress, Konflikt, schlechtem Gewissen und Unzufriedenheit, wenn uns dies nicht gelingt.

Aber hauptsächlich schränkt dieser Kreislauf unsere Sicht der Welt und unsere Handlungsfähigkeit ein und behindert so den Fluss des Lebens. An jedem seiner Glieder wird zusätzlich unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein zerstreut wie Licht an einem Hindernis. So mindert der bedingte Kreislauf unsere Lebensenergie. Da Freude ein Äquivalent der Lebensenergie ist, mindert er damit auch unsere Freude. Unser Streben nach Glück hat also das Gegenteil bewirkt.

Der Gewinn des bedingten Kreislaufs sind die vorübergehende Befriedigung, wenn wir ein Ideal realisieren konnten, scheinbare Sicherheit und das Gefühl, die Kontrolle zu haben - eben das Spannungsfeld zwischen Wunsch und Erfüllung, das wir als unser Leben kennen und oft auch schätzen.

Der bewusste Kreislauf

Nun können wir die Welt aber auch auf eine andere Weise wahrnehmen. In dieser Sichtweise ist Glück der natürliche Zustand und das Grundrecht allen Lebens und entsteht jeden Augenblick von neuem, wenn das Leben sich selbst – die eigene Wahrheit – zum Ausdruck bringt und wahrnimmt. Unvollkommenheit, Endlichkeit und Grenzen werden als Schoß des Lebens betrachtet, denn erst sie ermöglichen Bewegung und Entwicklung. Mit dieser Sichtweise wird der Kreislauf bedingungslos und bewusst. Seine Elemente sehen folgendermaßen aus:



1. Wissen: Wir wissen, dass Unvollkommenheit, Grenzen, Vergänglichkeit und der damit verbundene Schmerz zum Leben gehören. Wir wissen aber auch, dass unser Glück nicht von ihnen berührt wird, da es bedingungslos ist und entsteht, wenn das Leben sich selbst zum Ausdruck bringt und wahrnimmt. Wir wissen außerdem, dass auch Liebe bedingungslos ist, denn zu lieben bedeutet, die Welt so anzunehmen, wie sie ist. Und wir wissen, dass die einzige Sicherheit die Unsicherheit ist.

2. Stille: Da unsere Vorstellungen an Wichtigkeit verlieren, kann uns das Denken wieder als Werkzeug dienen, statt unser Leben zu beherrschen. Und die Stille dazwischen bietet Raum für unser wahres Selbst.

3. Wertfreie Wahrnehmung: Da wir uns keine Vorstellungen davon machen, wie die Welt ist oder wie sie sein sollte, können wir die Dinge so wahrnehmen und annehmen, wie sie sind.

4. Nicht-Tun: Statt unser Leben und unsere Handlungen von einem Ideal oder einer äußeren Autorität bestimmen zu lassen, können wir unserer inneren Führung folgen. Im Bewusstsein, dass diese Wahrheit begrenzt ist wie alles Existente und nur für die eigene Person und diesen Augenblick Gültigkeit hat. Und wenn wir handeln, dann ist die Handlung selbst das Ziel.

5. Gegenwärtigkeit: Je freier wir von Vorstellungen sind, umso freier sind wir von der Vergangenheit. Und da wir auch nicht auf eine Zukunft warten müssen, in der unsere Ideale Wirklichkeit geworden sind, können wir mit ganzem Herzen im Hier und Jetzt leben.



Wir haben die Wahl

Unvollkommenheit, Endlichkeit und Schmerz begleiten uns also auch im bedingungslosen Leben. Aber da unsere Energie nicht zerstreut wird und frei fließen kann, entsteht zugleich Freude. Statt Gewalt entsteht Raum für Liebe und Zufriedenheit, statt Angst und Stress wachsen Vertrauen und Gelassenheit und statt scheinbarer Sicherheit finden wir Geborgenheit im Augenblick.

Es geht nun nicht darum, den bedingten Kreislauf zu verdammen. Zum einen wären wir damit wieder in der Ablehnung dessen, was ist und somit zurück im bedingten Kreislauf. Zum anderen kann der bedingte Kreislauf auch lustvoll sein. Erinnerung dich an die Erfüllung eines lang gehegten Wunsches... Es geht vielmehr darum, sich der beiden Kreisläufe bewusst zu sein und so die freie Wahl zu haben. Und hier kommen die spirituellen Techniken ins Spiel. Sie setzen im Herzen des bedingungslosen Kreislaufs an, indem sie unsere Bewusstheit schulen. Damit verhindern sie, dass wir uns im bedingten Kreislauf verlieren und unsere Energie zerstreuen. Zugleich setzen sie an seiner Peripherie an, indem sie die Stille, das Annehmen, das Nicht-Tun und die Gegenwärtigkeit stärken.

Die spirituelle Praxis ist notwendig, da uns die Gewohnheit sonst meist im bedingten Kreislauf hält, auch wenn wir uns aus ganzem Herzen für die Bedingungslosigkeit entscheiden.

Yoga und Meditation sind effiziente Techniken, die alle diese Ansätze umfassen. Doch es gibt noch viele andere Wege, die zum selben Ziel führen. Gleich welchen Weg du gehst, prüfe, ob er diese Qualitäten in dir stärkt.

Diese Landkarte, diese Skizze der Wirklichkeit hat mir geholfen, meine Praxis zusammenzustellen und erleichtert mir, sie an meine jeweiligen Lebensumstände anzupassen. Und sie hilft mir, den Willen, die Begeisterung und die Konsequenz für diese Praxis aufzubringen. Denn auch wenn es mir Freude macht, zu praktizieren, muss ich dennoch täglich einen inneren Widerstand überwinden, um zu beginnen.

In den folgenden Ausgaben der Yogavision werden wir darauf eingehen, wie du mit Hilfe dieses Wissens deine ganz persönliche, freudvolle und spielerische Praxis zusammenstellen kannst. Eine Praxis aus Asanas, Meditation, Affirmationen und Übungen für den Alltag, die deinem Wesen entspricht. Denn nur wenn dein Weg dir Freude bereitet, wirst du ihn konsequent beschreiten ■

Die Autorin

Mag. Dr. Gilda Wüst ist Mikrobiologin und Yogalehrerin und bietet in Graz Gruppen- und Einzelunterricht an.

„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.“



Inspirierende Impulse

*„Gott schließt keine Tür,
ohne eine andere aufzumachen.“*

*„Mächtiger ist der, der in uns ist,
als jener, der gegen uns ist.“*

*„Zwei Kräfte allein können durch ihr Zusammenwirken
das Große und Schwierige vollbringen, dem unsere Bemühung gilt;
eine entschlossene und unermüdlige Aspiration, die von unten ruft,
und eine höchste Gnade, die von oben antwortet.“
Sri Aurobindo*

*„Nicht das, was wir besitzen,
macht uns reich, sondern das,
was wir entbehren können.“*

*„Zwei Menschen sehen durch das
selbe Fenster in die Ferne.
Der eine sieht den Morast,
der andere die Sterne.“*

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das wesentliche ist für die Augen
unsichtbar.“
Antoine de Saint-Exupéry*

*„Frieden und Stille sind die großen
Heilmittel gegen Krankheit. Wenn
wir Frieden in unsere Zellen bringen
können, sind wir geheilt.“
Die Mutter*

Schaf oder Löwe?

Eine Löwin wurde, kurz nachdem sie ihr Junges zur Welt gebracht hatte, von einem Jäger getötet. Das Löwenbaby lag nun allein in der weiten Steppe. Zu seinem Glück kam jedoch noch am gleichen Tag eine Schafherde vorbei und eine mitleidige Schafsmutter beschloss, das Löwenjunge zu adoptieren und gemeinsam mit den eigenen Kindern aufzuziehen.

So wuchs das Löwenkind heran, lernte von seinen neuen Freunden, was ein Schaf wissen muss: Wo man die saftigsten und würzigsten Gräser findet, wie man wie ein Schaf blökt und vor allem, dass man sich vor den großen, gefährlichen Löwen in Acht nehmen muss. Der junge Löwe lernte das alles und beherrschte es; er glaubte tatsächlich, ein Schaf zu sein!

So vergingen einige Jahre, und der Löwe war nun ausgewachsen, groß und mächtig. Ob-

wohl er die anderen Schafe an Größe und Kraft weit überragte, hielt er sich noch immer für ein Schaf.

Da kam eines Tages der gefürchtete Löwenkönig aus den Bergen, um sich ein Schaf zu reißen. Er traute seinen Augen kaum, als er inmitten einer Schafsherde einen Löwen friedlich grasen sah! Erschreckt floh nun die Schafsherde und mit ihr das "Löwenschaf". Der Löwenkönig änderte nun seine Pläne, fing den flüchtenden Schafslöwen ein, der vor Angst zitterte, und brüllte ihn an: „Bist du verrückt? Was machst du hier in der Schafsherde? Frißt du Gras???“

„Was soll ich sonst fressen, ich bin doch nur ein kleines, schwaches Schaf. Bitte tu mir nichts, lass mich laufen. Ich will zu meiner Familie zurück!“

Doch der mächtige Löwe zerrte den Schafslöwen zu einem nahen See und zwang ihn, ins Wasser zu schauen. Da begann es in dem noch immer vor Angst schlotternden Löwen zu dämmern, und allmählich wurde es ihm klar: Er war ein Löwe, und kein kleines, schwaches Schaf.

Er erhob seine Stimme und – nach ein wenig Übung – brüllte er ebenso gewaltig wie sein Lehrer, mit dem er nun in die Berge zog.

Diese berühmte Geschichte vom „vedantischen Löwen“ illustriert die Grundbotschaft des Advaita Vedanta: Der Mensch hält sich für gefangen in seiner geistig-physischen Welt, identifiziert sich mit Name und Form, mit Körper und Besitz, mit Wissen und Ruf und vielem mehr. Dies ist das „Schafsbewusstsein“. Tatsächlich aber ist der Mensch ein göttliches Wesen, ewig, unbegrenzt, ein Kind des kosmischen Bewusstseins. Er ist Löwe – der jedoch glaubt, ein Schaf zu sein. Der spirituelle Weg ist der Weg, der uns zurückführt vom Bewusstsein der begrenzten Form zum Erkennen und Erfahren unseres göttlichen Wesens.

aus „Die spirituelle Schatzkiste“

Buchtipps

„Die spirituelle Schatzkiste“

Die in diesem Buch zusammengetragenen 123 Geschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.



Taschenbuch

142 Seiten, € 12,-

verlag@yogaakademie-austria.com



Yoga und Lebenserfolg

Mit Yoga auf dem Weg zu deinem persönlichen Lebenserfolg - Teil 4

von Arjuna P. Nathschläger

Wir haben in der letzten Ausgabe der **YO-GAVision** festgestellt, dass es ein wirksamer Schritt zu persönlichem Glück und Lebenserfolg ist, den Geist des Yoga zu leben – wahrscheinlich ist dies sogar DER Weg zu wirklich umfassendem und tiefgreifendem Lebenserfolg. Sehen wir uns an, was wir unter diesem „Geist des Yoga“ verstehen können.

Für viele Menschen ist Yoga etwas, das man „tut“: Man führt bestimmte Techniken durch, Asanas, Pranayamas, Meditation und Mantra-Rezitation. Es ist richtig, dass das Praktizieren von Yoga-Techniken ein wesentlicher Teil des Yoga ist, doch es gibt einen Yoga-Bereich, der weniger greifbar, weniger offensichtlich ist als die praktische Übung. Es handelt sich darum, wie man den Situationen und Herausforderungen begegnet, um eine Art „Inneren Kompass“, der uns durch das Leben navigiert – ein wichtiger Teil des Yoga betrifft das „Justieren“ unserer inneren Werte, nach denen wir denken, fühlen, handeln, an denen wir uns

im Leben orientieren. Ein nach bestimmten geistig-ethischen Werten ausgerichteter innerer Kompass ist es, was wir als „Geist des Yoga“ bezeichnen könnten.

Wir wurden viele Jahre lang „trainiert“, auf eine bestimmte Weise zu „funktionieren“: Lehrer, Eltern, Medien, unsere Umgebung, Beobachtungen und Erfahrungen schufen und gestalteten unser inneres Werte- und Orientierungssystem, mit dem wir die Welt wahrnehmen, beurteilen und auf Ereignisse reagieren. Das allgemein gelebte und meist als einzig möglich betrachtete Wertesystem, das wir verbreitet vorfinden, hat in der Vergangenheit nicht sehr ruhmreich abgeschnitten, wenn man das Ergebnis der Suche des Menschen nach Glück, Gesundheit, Freude und Harmonie als Maßstab heranzieht: Kriege, Machtkämpfe, Streit, Lüge, Betrug und vieles mehr zeichnen den Weg eines auf dem Ego, auf Gier und Kampf beruhenden Wertesystems.

Die alten Yoga-Meister erkannten, dass, um wirklich etwas auf der Welt zu ändern, wir zuerst unsere innersten Einstellungen überprüfen und ausrichten müssen. Man entwickelte über viele Jahrhunderte ein System, das den Geist auf eine positive, gesunde und Erfolg versprechende Weise „neu programmiert“. Dieses geistige System nannte man Yoga.

Für uns ist von Bedeutung, dass wir bereit sind, den Gedanken zuzulassen, dass wir als Menschen auf eine grundsätzlich andere Weise funktionieren können als bisher, und dass diese Weise zu funktionieren, die in einigen Bereichen im Gegensatz zu bisher Gelebtem und Gelerntem steht, bessere Erfolge zeitigen kann als der zumeist gelebte Weg.

Welche Lebensaspekte, welche Werte werden von der angesprochenen Neuorientierung betroffen, wie drückt sich der Geist des Yoga aus?

Die Basis wird von den klassischen vier Yoga-Wegen gebildet:

1. **Raja Yoga** ist der Weg der Stille, der Klärung des Geistes, aber auch der Selbstkontrolle. Er lehrt uns Achtsamkeit, Stille und Selbstdisziplin, führt uns vom „action- und bewegungsorientierten Paradigma“ zu einem Sein, in dem es mehr um Stille und Tiefe geht.
2. **Jnana Yoga** ist der Weg des Erkennens: Wer Dinge als vergänglich und wechselhaft erkennt, kann inneren Abstand zu ihnen gewinnen. Jnana lehrt uns das Loslassen von Anhaftungen an äußere Dinge

und das Wertschätzen von Dingen, deren Wert nicht auf den ersten Blick offenkundig ist.

3. **Bhakti Yoga** ist der Weg der Hingabe an Gott, er lehrt uns Liebe zu und Verbundenheit mit allem Sein und führt uns von einem weltorientierten Sein zu einem Leben, das wir „gottzentriert“ nennen könnten.
4. **Karma Yoga** ist der Weg des erwartungslosen Handelns; er lehrt uns das Loslassen von egohafter Absicht sowie das achtsame und gewissenhafte Handeln.

Sehen wir uns nun die Werte und Qualitäten an, die sich aus diesen vier Yoga-Wegen für unseren Alltag ergeben – sie machen in ihrer Gesamtheit den Geist des Yoga aus.

1. Die Achtsamkeit (Raja Yoga)

Es scheint offensichtlich, dass die Achtsamkeit – im Sinne von Konzentration und Bewusstheit – etwa im Berufsleben – eine sehr wichtige Qualität ist. Doch was wir hier unter Achtsamkeit zu verstehen haben, geht tiefer, denn die Achtsamkeit, die der Raja Yoga fordert, beinhaltet das Achten auf innere Regungen und Energien, auf deren Herkunft und deren Wirkung. Damit ist die Achtsamkeit als Beobachterin der inneren Bewegungen die Mutter der Erkenntnis, des rechten Handelns und damit des Lebenserfolges.

Praxis: Achte täglich bei bestimmten Handlungen oder zu bestimmten Zeiten darauf, vollständig bei der Sache zu sein; lasse dich ganz von deiner Handlung absorbieren; vergiß darüber die Welt.

2. Die Stille (Raja Yoga)

Die Stille ist wie die Achtsamkeit ein Kind der Meditation. Ein Zurückziehen in die Stille mehrmals am Tag, auch wenn es nur für wenige Minuten ist, ist ein Erfolgsfaktor, den Leistungssportler ebenso wie Geschäftsleute bereits für sich entdeckt haben. Das kann als Meditation, als kurzes Innehalten und Achten auf die Atmung oder als Gebet oder Mantra durchgeführt werden.



Praxis: Nimm dir jeden Tag, entweder zu bestimmten Zeiten, oder in bestimmten Situationen (z. B. Wartezeiten), vor, in die Stille zu gehen und deinen Atem zu beobachten. Die Übung muss nicht lange dauern, ein, zwei Minuten genügen – am besten einige Male während des Tages.

3. Die Selbstkontrolle (Raja Yoga)

Selbstkontrolle ist nichts anderes als die Fähigkeit, auf eine kurzfristige Befriedigung zugunsten eines längerfristigen Erfolges zu verzichten. Es wurde einmal in einer Schule der folgende Versuch gemacht: Man bot den Kindern eine Süßigkeit an und versprach ihnen, wenn sie jetzt auf diese verzichteten, zwei Stück eine Stunde später. Einige entschieden sich dafür, andere dagegen. Das interessante ist, dass diejenigen Kinder, die eine Stunde auf den größeren Gewinn zu warten bereit waren, später im Leben wesentlich erfolgreicher waren als die anderen.

Praxis: Das Prinzip der Selbstkontrolle ist anwendbar bei allen Dingen, die uns Lustgewinn versprechen: Essen, Kaffee, Alkohol, Rauchen, Luxus und Sex. Denken wir daran: Es geht nicht darum, uns Dinge zu versagen oder sie abzuwerten, sondern diese Dinge mit Achtsamkeit, Bewusstheit und Mäßigung zu berühren. Zwei Akte der Selbstkontrolle täglich – du wirst fühlen, welche Qualität daraus entstehen kann; sie ist feiner, tiefer als das vordergründige Befriedigen der Sinne ...

4. Das Loslassen (Jnana Yoga)

Das Loslassen, in Sanskrit *Vairagya*, ist zentrales Element des geistigen Yoga, und es widerspricht unserer erlernten Haltung, nach unseren Zielen mit Intensität, mit Gier, und mit Anhaftung zu streben – und hier fällt es auch den meisten schwer, nicht nur das Unangenehme loszulassen, sondern auch alles, was uns Angenehmes und Glückhaftes verspricht.

Sollen wir dann nach nichts mehr streben, keine Ziele mehr haben, uns für nichts mehr einsetzen? Die Bhagavad Gita sagt in 3,25: „Ebenso wie der Törichte an Dingen anhaftet, nach denen er strebt, mit ebensolcher Energie soll der Weise nach den Dingen streben, ohne jedoch innerlich an denselben zu hängen.“ – Eben dies ist der zentrale Kraftakt unserer geistigen „Umprogrammierung“: Das beste uns mögliche tun, ohne etwas für sich persönlich zu erwarten und dann vollständig loslassen und die nächste Aufgabe beginnen.

Sowohl im Yoga als auch im Buddhismus finden wir das Thema „Gier und Abneigung“ angesprochen: Je mehr, je intensiver wir uns an Raga (Gier) und Dvesha (Ablehnung, Angst, Abscheu) verlieren, desto mehr gerät unser Leben aus der Mitte, aus dem Gleichgewicht. Das Loslassen ist jene Kraft, die dieser Tendenz entgegenwirkt.

Praxis: Beobachte, in welchen Situationen Anhaftungen in dir spürbar werden. Prüfe, ob du sie loslassen kannst bzw. überlege, wie es sich anfühlen würde, sie loszulassen.

5. Die Liebe (Bhakti Yoga)

Bhakti Yoga ist der Weg der Liebe zu Gott. Wichtig ist, dass unsere Liebe zum einen nicht in religiösen Fanatismus ausartet, der alle anderen Wege bekämpft, zum anderen sich nicht auf ein abstraktes Götterbild beschränkt, sondern alle Ausdrücke des Lebens - Menschen, Gegenstände und Ereignisse - in eine Umarmung der Wertschätzung, Zuneigung und Verbundenheit einschließt. Ein altes Sprichwort sagt: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es he-

raus.“ So wird uns das Leben mit ebensolcher Wertschätzung und Liebe begegnen, wenn wir – ohne eine Erwartungshaltung, ohne Berechnung! – eine umfassende Liebe dem gesamten Sein gegenüber leben.

Die Liebe schließt das Nichtverletzen und Nichtstehlen mit ein – einer der wichtigsten Grundpfeiler unserer Philosophie des ganzheitlichen Lebenserfolges ist es, dass unser Tun niemandem schaden soll, dass niemand beeinträchtigt wird, dass unser Wirken gut für alle ist. Das „alte Denken“ geht von einer Begrenztheit der Ressourcen aus und lehrt, dass, wenn wir mehr von etwas anstreben, wir es anderen wegnehmen müssen; so entsteht Kampf und Widerstand. Das „Yoga-Denken“ geht vom Schaffen von Werten aus und erzeugt ein Wirken, das anderen, statt ihnen zu schaden, sogar Gutes tun kann.

Praxis: Du wirst an diesem Tag viele Dinge und Menschen berühren: Physisch, geistig, mit deiner Stimme, mit deinen E-Mails. Versuche, heute alles mit dem Gefühl der Liebe und der Verbundenheit zu berühren. Diese Übung ist vermutlich die stärkste und wirksamste spirituelle Übung, die man durchführen kann!



6. Erwartungslosigkeit (Karma Yoga) 7. Gewissenhaftigkeit (Karma Yoga)

Sie ist im Grunde eine Form des oben besprochenen Loslassens – die Erwartungslosigkeit löst unser Anhaften an eine bestimmte Form des Erfolges und öffnet uns damit für andere, unerwartete Erfolge. Erwartungslosigkeit macht uns innerlich frei – und diese Freiheit ist bereits die Erfahrung einer Dimension des Lebenserfolges.

Praxis: *Wenn du etwas tust, so lasse alle damit verbundenen Erwartungen los; tue die Sache einfach um des Tuns Willen.*

Sie verbindet sich mit der Achtsamkeit zu einem Geschwisterpaar. Die Gewissenhaftigkeit hilft der Erwartungslosigkeit dabei, die Handlung aus dem Kontext des Handlungsergebnisses zu bringen, und die Handlung um ihrer selbst willen, gleichsam ein Kunstwerk, das den Lohn in sich selbst, im Schaffen des Kunstwerkes trägt, zu vollbringen. Ein Aufgehen in der Handlung, welche es auch immer sei, zeitigt oft ein „Flow-Erlebnis“, das wir sogar als eine Art des Samadhi bezeichnen könnten.

Praxis: *Nimm dir an diesem Tag eine oder zwei Handlungen vor, die du zu deinem persönlichen „Kunstwerk“ machst.*

Es sind im Grunde diese sieben Werte, die den Geist des Yoga ausmachen. Gleichzeitig ist der Geist des Yoga mehr, liegt tiefer als diese Werte, denn er ist eine innere Haltung, die die genannten Werte hervorbringt; die beschriebenen Qualitäten sind Ausdruck des Geistes des Yoga – strebe also nach dem, was diesen Ausdruck hervorbringt, nicht lediglich nach den einzelnen Werten, so, als hättest du lediglich Gesetze zu befolgen. Doch können diese sieben Qualitäten als eine Orientierung dienen, die in der Folge den Geist des Yoga in dir lebendig werden lassen. Auf diese Weise wird sich dein Leben allmählich auf subtile Weise verändern – du wirst zu einer tieferen Qualität des Seins finden und feststellen, dass diese Qualität der eigentliche Lebenserfolg ist. Und gleichzeitig werden sich aus dieser Harmonie äußere Veränderungen ergeben, oft ganz mühelos, Änderungen, die den inneren Lebenserfolg auf der äußeren Ebene des materiellen Lebens widerspiegeln.

In diesem Sinne:

Viel Erfolg in Deinem Leben!

Peace Food

für inneren und äußeren Frieden



Ein Beitrag von
Dr. Rüdiger Dahlke

Vegane Ernährung vermeidet sowohl Tierleid als auch menschliches Leid. Dr. Rüdiger Dahlke spricht über „Friedensnahrung“.

In diesen krisenreichen Zeiten gerät so vieles aus der Balance. „Peace-Food“ kann auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene für Frieden und ein neues Gleichgewicht sorgen. Essen ist für uns viel mehr als nur satt werden, auch wenn das über Jahrmillionen das Entscheidende war. Satt werden ist bei uns immerhin gesichert, selbstverständlich ist das aber nicht. Es sterben noch immer allein zwischen 20 000 und 40 000 Kinder an Hunger in den armen Ländern dieser Erde - täglich! Solange das so bleibt, kann es keinen Frieden auf dieser Welt geben.

Und natürlich sind wir durch unsere Wirtschafts- und Ernährungsform mitbeteiligt und -verantwortlich am Unfrieden. Selbst aus Hungerländern werden noch große Mengen Kohlenhydrate exportiert und als Futtermittel bei uns „verbraucht“, um hierzulande erst Schlachttiere und anschließend Menschen zu mästen. So werden kleine Mengen minderwertigen und nachweislich gesundheitsschädlichen Tierproteins aus großen Mengen vergleichsweise verträglicher Kohlenhydrate.

Studien zu veganer Ernährung

In den letzten Jahren enthüllen große unabhängige Studien und längst nicht mehr nur die China-Study von Prof. Colin Campbell, wie der Verzehr von Tierprotein uns in erheblichem Maß schädigt bis hin zur Förderung so großer Probleme wie Krebs und Herzinfarkte. Einerseits treibt diese Politik Millionen Menschen in den armen Ländern in den Hunger, andererseits macht sie uns krank. Übergewicht und Diabetes II, die beiden laut WHO großen Seuchen unserer Zukunft, sind dabei nur Spitzen eines Eisberges, dessen wahres Ausmaß allmählich klarer wird. Immer mehr Studien belegen, wie stark alle Formen von Tierprotein von Fleisch, Fisch über Eier bis hin zu den besonders schädlichen Milchprodukten die bedrohlichsten Krankheitsbilder unserer Zeit fördern: Neben den wichtigsten, Herzkrankheiten und Krebs, weitere Volkskrankheiten wie Allergien und Osteoporose, Rheuma und Gicht, Alterserkrankungen wie Alzheimer und Demenz, aber auch viele andere Zivilisationskrankheiten. Die Faktenlage ist im doppelten Sinn hart, einmal weil wissenschaftlich so belastbar durch die große Teilnehmerzahl der

Studien, aber auch hart anzunehmen, weil sie das bisher in Bezug auf Ernährung Gelehrte auf den Kopf stellt. Das Wenige, was wir im Studium über Ernährung gelernt haben, erweist sich jetzt auch noch als falsch: Fleisch gibt kaum Kraft, jedoch häufig Krebs und Milch macht gerade keine starken Knochen, sondern das Gegenteil, Osteoporose.

Wie schädlich Milch(produkte) sind, enthüllt eine Studie von Dr. Caldwell Esselstyn, der schwer herzkrankte Patienten in drei Gruppen einteilte. Die erste bekam normale US-amerikanische Kost und ihre Mitglieder starben – wie zu erwarten – bald und nach vielen Herzattacken. Der zweiten Gruppe wurde alles Tierprotein bis auf einen Becher Yoghurt pro Tag gestrichen. Diese Patienten erlitten deutlich weniger Herzinfälle und lebten sehr viel länger. Die Sensation aber lieferten die Patienten der letzten Gruppe, die auch auf den Becher Yoghurt noch verzichteten. Sie bekamen keine Herzattacken mehr, bereits verschlossenen Herzkranzgefäße öffneten sich wieder und ihre Lebenserwartung normalisierte sich.

Ex-US-Präsident Bill Clinton hat, nachdem er Wind von dieser Studie bekam, den richtigen Schluss gezogen und ist auf vegane Kost umgestiegen, um seine Enkelkinder noch zu erleben. Bis dato eingefleischter Hamburger-Fan, hatte er nach mehreren By-Pass-Operationen das Vertrauen in die Schulmedizin verloren. Bypässe sind Nothilfen, die aber natürlich nie Verkalkungsprozesse aufhalten oder gar rückgängig machen. Sie umgehen lediglich einzelne Blockaden, aber die Grundproblematik bleibt unberührt.

Gesunde und d.h. in jedem Fall Tier-Proteinfreie Kost wird nicht nur arteriosklerotische Prozesse stoppen, sondern eben Verschlüs-

se sogar wieder rückgängig machen, wie die Studie des Schulmediziners Esselstyn mittels Röntgen-Bildern belegt.

Osteoporose

Wir ruinieren unsere Gesundheit mit Tiereweiß. Viele, vor allem Frauen haben bewusst viel Milch getrunken, um sich vor Osteoporose zu schützen, und müssen sich nun sagen, ausgerechnet damit ihre Knochendichte ruiniert zu haben. Tatsächlich enthält Milch einiges an Kalzium, aber sie nimmt dem Organismus unter dem Strich mehr als sie gibt.

Es zeichnete sich schon lange ab. In Ländern mit geringsten Milchkonsum wie Japan, gab es praktisch keine Oberschenkelhalsbrüche durch Osteoporose, im Land mit dem höchsten Konsum an Milch(produkten) Finnland wurde sie zur Volksseuche.

Diabetes

Ähnliches zeigt sich bei Diabetes I: Praktisch alle jugendlichen Diabetiker haben Antikörper gegen das Kuhmilchprotein Kasein im Blut. Japaner mit ihrem traditionell minimalen Milchkonsum kannten kaum Diabetes-I-Erkrankungen. Seit sie mehr Milch(produkte) konsumieren, ändert sich das.

Krebs

Schlimmer ist noch, wie sehr sich Brust- und Prostatakrebsrisiko mit dem Genuss von Tierprotein und insbesondere Milch erhöhen. Immer klarer kommt die Wahrheit ans Licht und

sie ist ziemlich genau das Gegenteil von allem, was Milch- und Fleisch-Industrie über Jahrzehnte gepredigt und über willfährige und fehlinformierte Mediziner durchgesetzt haben, das Gegenteil auch von allem, was Kinder in der Schule lernen. Hier ist Umdenken und Umkehren angesagt und eine generelle Ernährungswende überfällig. Zum Teil brechen diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse auch mit den Regeln altehrwürdiger Traditionen. So gelten der hinduistischen Tradition Milch(produkte) als satvisch und damit entwicklungsförderlich. Allerdings ist die heutige Milch auch längst nicht mehr mit der alter Zeit vergleichbar, sondern ein homogenisiertes Gemisch der Milch Tausender von Kühen, mit Hormonen und Antibiotika angereichert. Es ist unübersehbar, wie viele indische Meister im Alter geradezu weibliche Brüste entwickelten, überdeutlich etwa bei Ramana Maharshi und Yogananda, und tatsächlich starben auch nicht wenige an Krebs.

Psychosomatik

Natürlich bleibt bei all dem auch die Psychosomatik wichtig und nicht zufällig steht hier die Seele an erster Stelle. Aber die Seele kann trotzdem nicht alles kompensieren, was im Körper falsch läuft. Ein Nachschlagewerk wie das gerade überarbeitete und um 140 Seiten erweiterte „*Krankheit als Symbol*“ zeugt vom Primat der Seele. Letztlich meint Psychosomatik natürlich immer beide, Seele und Körper, und dieser Brückenschlag ist auch mein besonderes Anliegen. Wer mit „*Krankheit als Symbol*“ hinter Krankheitsbildern deren geistig-seelische Bedeutung findet und seinen Körper mit gesunder Ernährung im Sinne von „*Peace-Food*“ bei der Gesundung unterstützt,

ist auf einem idealen Weg. Wer neben der Seele auch auf seinen Körper achtet, statt ihn durch Tierprotein zu gefährden und zu schädigen, fördert damit zugleich auch seine Fortschritte auf dem spirituellen Weg.

Wachstumsfaktoren

All den Studien, die ich gesichtet und deren wichtigste in „*Peace-Food*“ zusammengefasst habe, zeigten, was gerade Milch(produkte) über das Tierprotein hinaus durch darin enthaltene Wachstumsfaktoren anrichten. Deren wichtigster, IGF-1, erhöht die Zellteilungsrate und unterbindet die Entsorgung alter geschädigter Zellen. Im Säuglingsalter - und nur dafür ist Muttermilch geeignet - ist das sinnvoll als Programm für rasches Wachstum. Kälber müssen besonders schnell wachsen, um schon nach einem halben Jahr mit der Herde fliehen zu können, insofern enthält Kuhmilch viel mehr solches Wachstumshormon als Muttermilch. Aber auch Muttermilch wäre nach Kindheit und Jugend ungeeignet, Kuhmilch aber wird zu einem richtiggehenden Krebsprogramm.



Vorteile veganer Ernährung

Die Vorteile sind unübersehbar. Die fürs moderne Leben typische Übersäuerung geht zurück, was die Bewegungen geschmeidiger und das Leben insgesamt fließender macht, die Durchblutung wird besser, die Ausdünstung angenehmer, wie auch die Ausstrahlung. Obendrein ist es angenehm, mit veganer Ernährung die Klimakatastrophe nicht mehr zu fördern, sondern ihr entgegenzuwirken.

„Peace-Food“ hat nichts mit Verzicht zu tun, sondern bringt im Gegenteil wundervolle Geschenke und geschmackliche Höhepunkte ins Leben wie die daraus entstandenen Kochbücher, „Peace-Food – das vegane Kochbuch“ und „Peace-Food – vegano-italiano“ zeigen und geschmacklich erleben lassen.

Das Idealgewicht zu erreichen und zu halten, fällt so verblüffend leicht, weil Bewegung – wissenschaftlich nachgewiesen – mehr Freude macht und vegane Kost den Grundumsatz automatisch anhebt. Mehr und bessere Energie macht das Leben leichter und hebt die Stimmung. Tiere, selbst in der Regel scheue, verlieren die Angst vor uns und nähern sich manchmal vertrauensvoll – etwa bei Meditationen im Freien.

Es wird von der Ernährungswirtschaft und ihren Handlangern gebetsmühlenartig und entgegen allen Studien behauptet, dass vegane Ernährung ein großes Risiko hätte, Mangelerscheinungen zu entwickeln, doch das einzige „Risiko“ besteht im Gegenteil darin, besser zu riechen und zu schmecken, sich besser zu fühlen und mehr Energie zu haben, klarer zu denken und sich seinem vollen Potential zu nähern.

Weglassen von Fleisch und Milchprodukten ist also nicht Verzicht, sondern Zuwachs und Gewinn auf vielen Ebenen. Der Weg dorthin ist leicht, und man kann mit sogenannten Ersatzprodukten praktisch genauso weiteressen wie bisher wie in „Vegan für Einsteiger“ dargestellt. Besonders leicht wird es mit einem konsequenten Einstieg, etwa über eine Fastenwoche oder entschiedenem Unterbinden von Ausnahmen. Schon nach wenigen fleischlosen Monaten widerstrebt es vielen bereits. Nach einem halben Jahr ohne Käse konnte ich ihn schon nicht mehr riechen. Dahinter dürfte stehen, dass die darauf spezialisierten Bakterien im Darm nach einigen Monaten aufgeben.

Es sollte jedoch nie darum gehen, Mischköstler zu nerven, sondern vielmehr zu informieren und ihnen Angebote zu machen und zu helfen, umzusteigen. Die zu erwartenden Geschenke betreffen Innen- wie Außenwelt, vom Aussehen, das sich über die Ausstrahlung der Haut bessert, in der man sich wohler fühlt und jünger aussieht, bis zu klareren Gedanken und einem besseren Gedächtnis aufgrund verbesserter Durchblutung. Die Lebensenergie in Gestalt des Blutes wird flüssiger, was seelisch einem Empfinden von In-Fluss-Kommen gleichkommt. Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi spricht direkt vom Flow- oder Flussbereich, in dem sich gut glücklich sein lässt.

Bewusste vegane Ernährung erleichtert es un-
gemein, diesen Flow auf seelischer Ebene zu verwirklichen und zu genießen. Ein großes Geschenk ist auch die oft an Wunder grenzende Stimmungsverbesserung, sobald der Organismus seine vorrangigsten Schlacken und Gifte los ist und kaum noch neue aufnimmt.

Mehr als 80 % der von uns konsumierten Nahrungsgifte kommen aus Tierprotein, die übrigen 20 % aus pflanzlicher Nahrung aus konventionellem Anbau. „Peace-Food“ aber meint pflanzlich-vollwertig und kann so den Gifteintrag noch weiter reduzieren.

Tierleid (Auszug aus „Peace Food“)

Was in den letzten fünfzig Jahren beim Wandel des Bauernhofs zur Tierfabrik geschehen ist, hat unvorstellbar grausame Formen angenommen. Wir wollen nur nicht hinschauen, wollen das nicht sehen, es einfach nicht wahr- und nicht wichtig nehmen. Stattdessen schließen wir kollektiv die Augen, so wie Menschen das fast immer tun, wenn etwa politische Umstände unerträglich werden und das Unrecht seine Gewaltherrschaft antritt. Wir müssen aber hinschauen und sollten uns klarmachen, dass Worte diesem Schrecken nie auch nur annähernd so gerecht werden können wie Bilder beziehungsweise Filme.

Solche Dokumentationen gibt es inzwischen vereinzelt - heimlich und verstohlen gedreht. Ein Beispiel ist der US-Film „Meet your meat“ (youtube.com). Was mit Worten zu leisten ist, hat Jonathan Safran Foer im Buch „Tiere essen“ vollbracht, das ich jedem empfehle, der dem ganzen Ausmaß der Verrohung ins Auge schauen will. Foer: „Ich habe Tausende und Abertausende von Rindern lebendig in die Zerlegung gehen sehen ... manchmal hängen sie schon sieben Minuten am Förderband und leben immer noch. Ich habe mal am Enthäuter gestanden, und selbst da waren sie noch am Leben. Da wird die ganze Haut vom Hals abwärts abgezogen.“

Die EU hat den einzelnen Bauern die Hofschlachtung untersagt, angeblich aus Sorge um die Hygiene. Die Hygiene-Anforderungen wurden so lange erhöht, bis auch kleinere Metzgereien das Schlachten aufgeben mussten. Inzwischen braucht es praktisch ein Labor. Das Ergebnis ist einfach und eindeutig: Die zunehmend verzehrten Fleischmassen kommen zu mehr als 98 Prozent aus Massentierhaltung, und die Tiere werden in Großschlachthöfen industriell und dadurch besonders grausam geschlachtet. EU und USA fördern diesen Trend.



Die Angst, die wir mit dem Fleisch der Tiere aus der Massentierhaltung und -schlachtung zu uns nehmen, wird in den entsprechenden Hormonen und Neurotransmittern konkret. Leid und Qual, die wir den Tieren bei der heutigen industriellen Zucht antun, nehmen wir genauso zu uns, auch wenn wir es noch nicht wissenschaftlich benennen und messen können. Die Angst dieser so entsetzlich und bis zum bitteren Ende gequälten Tiere geht auf die über, die diese Pein letztlich verursachen: Die Fleischesser. Allein aufzuhören, all die Angst mitzuessen, die im Fleisch gequälter, in Todespanik geschlachteter Tiere steckt, ist befreiend. Wo Angst verschwindet, bekommt Lebensgenuss wieder mehr Chancen.

Als ich vor 45 Jahren das Fleischessen aufgab, fühlte ich mich energetisch besser und sogar leistungsfähiger. Vor allem aber war ich froh,

am Elend der Tier-Zucht-Häuser, -transporte und Großschlachthöfe wenigstens persönlich keinen Anteil mehr zu haben. Auch das Gefühl, den Hunger in der Welt nicht mehr durch meine Ernährung zu fördern, war erleichternd. Vor gut fünf Jahren entschied ich mich zusammen mit meiner Partnerin Rita, pflanzlich-vollwertig im Sinne von „Peace-Food“ zu leben. Das ergab nochmals eine spürbare energetische Verbesserung und das weitaus bessere Lebensgefühl.

Frieden beginnt immer innen oder er beginnt nicht. Ernährungsumstellung auf vegane Kost kann Frieden schaffen und Glück fördern ■

Infos: www.dahlke.at und www.mymedworld.cc

Literatur von Ruediger Dahlke zum Thema:

„Peace Food - wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“

„Peace-Food – das vegane Kochbuch“

„Peace-Food – vegano-italiano“

„Vegan für Einsteiger“

„Krankheit als Symbol“

„Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben“



Ruediger Dahlke

Arzt Autor Seminarleiter



UNSER KÖRPER - TEMPEL DER SEELE

24.10. - 31.10.2014 A-Gamlitz

FASTEN-SCHWEIGEN-MEDITIEREN

31.10. - 09.11.2014 A-Gamlitz

INTEGRALE MEDIZIN 1

16.11. - 23.11.2014 I-Montegrotto

KREUZFAHRT FERNÖSTLICHE STERNSTUNDEN

27.11. - 08.12.2014 Küsten Südostasiens: Singapur-Borneo-Vietnam-Kambodscha-Thailand-Singapur

Heilkundeinstitut: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf,
Tel.: +43(0)316 719 888, info@dahlke.at, www.dahlke.at





Yoga für alle

Für wen ist Yoga geeignet? Eigentlich gibt es niemanden, für den Yoga nicht von großem Nutzen sein kann.

Ein Beitrag von
Arjuna Paul Nathschläger
und Mag. Katharina Wind

Yoga ist mehr als Gymnastik, Fitness und Entspannung, auch wenn er hier wahre Wunder vollbringen kann. Yoga ist auch nicht nur für jene, die primär nach spiritueller Entwicklung bis hin zur Erleuchtung streben, auch wenn er dafür entwickelt wurde. Yoga ist im Grunde ein Lebensstil, ein Lebensweg, der JEDEM Menschen in seiner persönlichen Situation, wie auch immer diese beschaffen sein mag, von großem Nutzen sein kann – und dieses Potential des Yoga wollen wir uns auf den folgenden Seiten etwas ausführlicher ansehen.

Viele Menschen sagen „Yoga ist nichts für mich“ – sie sollten eher sagen: „Das, was ich als Yoga sehe, ist nichts für mich“, denn zumeist ist dieses voreilige Ablehnen des Yoga auf mangelndes Wissen und einem falschen oder unvollständigen Bild des Yoga begründet. Tatsächlich ist die uralte Wissenschaft vom Leben und Menschsein - eben Yoga – derart vielgestaltig, dass sie jeder Lebenssituation, jeder Herausforderung, jedem menschlichen Problem gerecht werden kann. Ähnlich, wie Wasser nicht nur in Tropfenform existiert, sondern jede Form, ob Schale, Krug oder eine Vertiefung im Boden, in vollkommener Weise ausfüllt, sich an sie anpasst, so kann Yoga jedem Menschen nutzen, kann von jedem Menschen eingesetzt werden.

Geistige Werte wie Nicht-Verletzen, Loslassen, Achtsamkeit und Selbstdisziplin können, an die jeweilige Situation und Person angepasst, von jedermann gelebt und genutzt werden, ebenso wie die energetischen Techniken der Körper- und Atemübungen von jedem Menschen praktiziert werden können. Die Körperübungen (Asanas) beispielsweise werden von Kindern, Schwangeren und Sportlern in unterschiedlicher Weise durchgeführt, eben an ihren Zugang und ihre Möglichkeiten angepasst, doch das dahinter liegende Prinzip bleibt stets das gleiche. Das Wunder des Yoga entfaltet sich gerade in der enormen Flexibilität, mit der sein Instrumentarium perfekt auf die Situation des einzelnen Menschen zugeschnitten werden kann.

Bevor wir uns ansehen, in welcher Weise Yoga von den unterschiedlichsten Menschengruppen eingesetzt werden kann, müssen wir uns noch zwei Vorurteile betrachten, die manchen schon im Vorfeld entmutigen könnten, mit Yoga zu beginnen:

Zum einen hat Yoga NICHTS mit einer bestimmten Religion, einem bestimmten Glauben zu tun. Yoga entwickelte sich im Kulturkreis des Hinduismus, ist aber, was seine praktische Anwendbarkeit betrifft, vollkommen unabhängig von einer bestimmten Kon-

fession: Wie könnten Atem- und Körpertechniken oder das Prinzip der Achtsamkeit und des Nichtverletztens je auf einen bestimmten religiösen Glauben beschränkt sein?

Zum anderen erfordert Yoga NICHT eine bestimmte Beweglichkeit, auch wenn viele Darstellungen akrobatischer Körperstellungen das suggerieren mögen. Yoga ist auch für Achtzigjährige, die im Rollstuhl oder bettlägerig sind, geeignet – es werden lediglich die Übungen an die Möglichkeiten angepasst.

In diesem Sinne - sehen wir uns jetzt an, wer von Yoga profitieren kann.

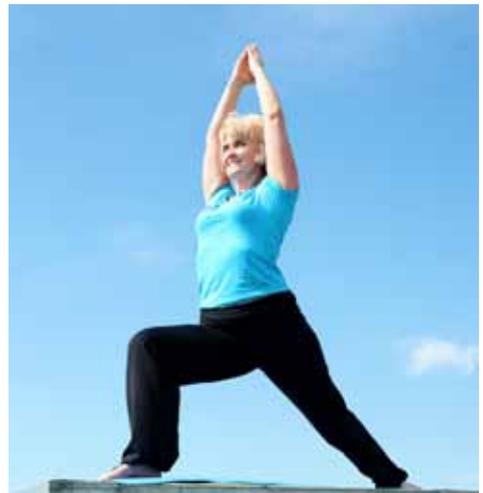
Yoga für Schwangere

Ein besonderer Fall: Yoga, von einer Person geübt, wirkt hier auf zwei Personen! Die werdende Mutter und der werdende Mensch profitieren von Übungen, die speziell auf die physische, hormonelle und psychische Situation der Schwangeren zugeschnitten sind.



Sanfte öffnende Übungen bereiten auf der physischen Ebene auf die Geburt vor, Mantra-Singen und Entspannungstechniken auf der inneren, mentalen Ebene. Es gibt in fast jedem Ort Yoga-Stunden für Schwangere; entsprechend dem Abschnitt der Schwangerschaft variieren die Übungen. Selbst wenn man vor der Schwangerschaft noch kein Yoga praktiziert hat, gibt es viele Möglichkeiten, unter einfühlsamer und fachkundiger Anleitung während der Schwangerschaft damit zu beginnen.

Yoga in den Wechseljahren



In den letzten Jahren ist auch das sogenannte Hormonyoga bzw. Yoga für Frauen in den Wechseljahren immer bekannter geworden. Dabei wird der Fokus vor allem auf jene Yogaübungen (Asanas, Pranayamas) gelegt, die dazu beitragen, das endokrine System des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen und somit Wohlbefinden und Körpergefühl zu verbessern.

Yoga für Kinder

Yoga bietet vor allem in unserer heutigen, auf Leistung ausgelegten Gesellschaft für Kinder jeder Altersstufe, vom Kleinkind bis zum Jugendlichen, eine wunderbare Möglichkeit, gesundes und natürliches Wachstum zu unterstützen und den Kindern einen sicheren Raum zur freien Entfaltung ihrer Persönlichkeit zu geben. Je nach Altersstufe werden die Asanas entsprechend kindgerecht aufbereitet und vermittelt.



Kinder lieben Yoga! Es ist Spiel, Abenteuer, Herausforderung und besonders Kennenlernen des eigenen Körpers, von Sinnen, Wahrnehmung und den inneren Kräften. Yoga verbessert nicht nur Konzentration und Achtsamkeit, was den Kindern im Schulalltag zugute kommt, sondern trainiert auch die soziale Komponente und führt zu einem friedvolleren und rücksichtsvolleren Miteinander. Kinderyoga sieht naturgemäß ganz anders aus als Yoga für Erwachsene; die Kinderyoga-Stunde ist eine Folge von Spielen, die alle Dimensionen und Kräfte des jungen Menschen entwickeln und bewusst machen, es wird gelaufen, gemiaut, gespürt, gelauscht, gehüpft, auch die Kreativität und das Entspannen kommen zum Zug. Wen wundert es, dass sich Kinder schon auf die nächste Yoga-Stunde freuen?

Yoga für Senioren

Am anderen Ende des Lebenszyklus gibt es eine wachsende Anzahl von Menschen – jeder vierte Österreicher ist über 60 Jahre alt -, die glauben, dass sie für Yoga zu alt sind, oder dass diese fernöstliche Sache nichts sei für sie. Ältere Menschen haben naturgemäß nicht mehr die volle Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und leiden oft unter degenerativen Erkrankungen, doch die meisten der Yoga-Stellungen lassen sich an die individuellen Möglichkeiten anpassen, Hilfsmittel unterstützen und entlasten. Senioren, die achtsames Yoga vermittelt bekommen, können hier zu einem wunderbaren Aha- (oder Aaaaahhh-) Erlebnis gelangen! Die Gelenke werden gelockert, der Atem wird frei, man fühlt sich als ganzes energetisiert und gleichzeitig entspannt, nicht selten werden chronische Schmerzen gelindert.

In Indien leben heute noch Yogis, die weit über 80-jährig aktiv täglich Yoga üben! Dennoch ist auch hier ein erfahrener Lehrer /eine erfahrene Lehrerin überaus wichtig, um die Asanas gegebenenfalls in geeigneter Weise individuell an die Bedürfnisse der betreffenden Person anpassen zu können.



Yoga für Kranke / Yogatherapie

Ganzheitlich praktizierter / gelebter Yoga ist sowohl in der Vorbeuge als auch in der Therapie von größter Wirksamkeit. Die verschiedenen geistigen und energetischen Aspekte und Techniken helfen, Krankheiten bereits im Vorfeld den Boden zu entziehen, indem sie das Immunsystem stärken und den Menschen in seinem täglichen Leben bewusster / gesundheitsbewusster leben lassen - so wird die Krankheit geheilt, bevor sie entsteht. Wenn eine Erkrankung bereits eingetreten ist, so gibt es eine große Anzahl therapeutischer Ansätze, die, an die individuelle Situation angepasst, von erstaunlicher Wirksamkeit sind. Bei der Mehrzahl von Krankheiten, insbesondere bei den chronischen Erkrankungen, zählt die „yogische Intervention“ zu den wirksamsten, die angeboten werden. Vor allem: Yoga ist frei von problematischen Nebenwirkungen!



Yoga-Therapie unterscheidet sich von der klassischen Yogastunde, wie sie die meisten von uns kennen, dadurch, dass sie ganz gezielt auf die individuelle Befindlichkeit und Krankheit des Betroffenen eingeht und immer nur von einem erfahrenen Yoga-Therapeuten durchgeführt wird. Yoga kann bei sämtlichen Leiden, von Burnout und Depression bis hin zu Krebs oder auch beim Prozess der Rekonvaleszenz, eine große Unterstützung sein.

Yoga im Berufsleben

Um all den Anforderungen eines modernen Berufsalltags gerecht zu werden, benötigt man viel Ehrgeiz, Ausdauer, Energie und Durchhaltevermögen. Yoga kann dabei helfen, trotz der ständig geforderten Leistungsbereitschaft, die eigene innere Ruhe und Kraft nicht zu verlieren und sich einen gesunden Ausgleich zum Berufsleben zu schaffen bzw. zu erhalten.



In dem Maße, in dem Politik und Wirtschaft unmenschlicher, menschenferner (weil oft „profit-näher“) werden und Zeitdruck, Gier und Lüge zunehmen, wächst die Bedeutung des Yoga, insbesondere der geistige Aspekt der Orientierung an den Werten ahimsa (Nicht-verletzen), satya (Wahrhaftigkeit, Integrität) und aparigraha (Gierlosigkeit). Yoga, der in der „Führungsriege“ der Wirtschaft, der Banken, der Medien und des Staates gelebt würde, hätte enorme Auswirkungen auf alle Menschen, nicht zuletzt auf die Lebensqualität dieser Führungsriege selbst. Darüber hinaus würde regelmäßig praktizierter Yoga dazu beitragen, Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern sowie vielen berufsbedingten Krankheiten (Burnout, Rückenprobleme, Herzkrankheiten) vorzubeugen und damit die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Tatsächlich wird „Yoga im Beruf“ schon angeboten und genutzt, wenn hier auch noch ein enormes Potential steckt.

Yoga für Sportler

Mehr und mehr wird der Wert von Yoga auch im Bereich des Sports und Spitzensports entdeckt. Ob für Tänzer und Tänzerinnen, für deren Tätigkeit ein geschmeidiger, gedehnter Körper von jeher essentiell ist, oder für ganze Fußballmannschaften – für alle, die sich regelmäßig sportlich betätigen, stellt Yoga eine große Bereicherung dar. Der ganzheitliche Ansatz macht Yoga zur idealen Trainingsergänzung und hilft nicht nur dabei, die Leistung zu verbessern, sondern auch, achtsamer, gezielter und mit größerer mentaler Stärke aufzutreten.



Yoga kann für Sportler mehr bewirken als verkürzte Muskeln zu dehnen: Verbesserte Konzentration und Achtsamkeit auf der geistigen und verbesserte Nutzung und Lenkung der Energiereserven auf der energetischen Seite können Leistungssportler zum entscheidenden Vorsprung verhelfen. Auch die durch Yoga-Praxis geschulte Fähigkeit, effektiv zu entspannen und Kräfte schnell zu regenerieren, werden Sportler zu schätzen wissen.

In leicht abgewandelter Form können auch alle, deren Beruf es erfordert, regelmäßig im Rampenlicht zu stehen (Schauspieler, Musiker, Artisten etc.), von Yoga profitieren.

Yoga im Gefängnis

Auch für Menschen aus sozialen Randgruppen, wie zum Beispiel Gefängnisinsassen, bietet Yoga eine wunderbare Möglichkeit, wieder in Kontakt mit dem eigenen, innersten Kern zu kommen und neue Kraft zu finden. Von großem Vorteil ist dabei auch die im Yoga implizierte Wertfreiheit, die es den zumeist stigmatisierten Häftlingen erlaubt, sich in einen vorurteilsfreien Raum zu begeben und dadurch wesentliche Schritte in Richtung Re-sozialisierung leistet.



Yoga im Alltag

Wir haben nur einige der wichtigsten „Sondergruppen“ betrachtet, die von Yoga sehr profitieren können. Außerhalb dieser Sondergruppen gibt es die große Gruppe des „allgemeinen Yoga“, an die sich die meisten Yoga-Kurse und –Seminare richten: Erwachsene von 20 bis 60, (relativ) gesund, und in einem allgemeinen, nennen wir es „Alltags-Umfeld“. Diese Personen können, je nach Beweglichkeit, die wichtigsten Stellungen einnehmen, praktizieren Atemübungen und üben Meditation. Wichtig ist hier – und damit wenden wir uns an alle Yoga-Lehrer/innen in Österreich (und außerhalb) – , dass der vermittelte Yoga

sich nicht auf das Durchführen der Übungen beschränkt, ja, manchmal zu einer einfachen Gymnastikstunde wird, sondern dass die Werte und Grundgedanken, die Yoga eben erst zu Yoga machen, in ihrer Alltagspraxis und in ihren Auswirkungen ausreichend behandelt und erklärt werden. Erst wenn der gelehrte und geübte Yoga sowohl Übungen als auch die zugrundeliegende Philosophie behandelt, wird er sein volles Potential entfalten können. Die Veränderungen, die durch regelmäßiges Praktizieren eines ganzheitlichen Yoga wirksam werden, können wir sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus vielen Beobachtungen und Gesprächen als enorm bezeichnen.

Im Grunde ist Yoga immer ein Ganzes – ein Ganzes, das unser gesamtes Sein auf allen Ebenen und in allen Situationen umfasst und transformieren kann – die Betrachtung auf den letzten Seiten mag ein Bild vermitteln, wie flexibel und vielfach anwendbar diese wundervolle uralte Wissenschaft vom Leben und vom Menschsein ist. Es gibt – soweit der Mensch offen und bereit ist, es mit Yoga zu versuchen – wohl keinen Menschen, der nicht enorm durch Yoga gewinnen könnte ■



Ayurvedisch kochen

Ohne Dhal geht's nicht

Ein Beitrag von Mag. Sandra Nestler



Ayurveda ist die Mutter der Medizin, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben und traditionelle indische Heilkunst. Ayus bedeutet Leben, veda heißt Wissen - Ayurveda ist das „Wissen vom rechten Leben“. Systematisch und umfassend erforscht Ayurveda Quelle, Ziel und die Gesetze des Lebens.

Ein wichtiger Aspekt der ayurvedischen Philosophie und Praxis ist die Ernährung. Jedes Lebensmittel hat spezielle Eigenschaften, welche einerseits die physische Gesundheit, andererseits die psychische Balance des Menschen beeinflussen.

Aus einem traditionellen ayurvedischen Menü sind Dhals nicht wegzudenken. Laut Ayurvedischer Kochtradition werden alle Arten von Hülsenfrüchten und die daraus zubereiteten Speisen als Dhals bezeichnet. Bei vegetarischer Lebensweise bilden Hülsenfrüchte die wohl wichtigste Quelle an Proteinen - sie sind zudem Lieferant für B-Vitamine und Eisen. Ayurvedische Dhals werden aus roten Linsen, Mungbohnen und Kichererbsen zubereitet.

Grundrezept für Dhal

Alle Hülsenfrüchte werden durch Einweichen (mindestens sechs Stunden, über Nacht in Wasser), Kochen und spezielles Würzen zu bekömmlichen und vollwertigen Speisen:

Linsen sorgfältig unter kaltem fließendem Wasser abspülen und in einer Glasschüssel mit kaltem Wasser über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wird vor der Zubereitung weggeschüttet und die Hülsenfrüchte werden erneut im Sieb mit kaltem Wasser abgespült. Losgelöste Unreinheiten und Schaumreste, die durch das Einweichen entstanden sind, werden somit entfernt. Hülsenfrüchte werden ohne Salz gekocht, da sie so schneller garen! Die einzelnen Sorten haben unterschiedliche Kochzeiten. Diese betragen bei gut eingeweichten Mungbohnen 20 Minuten, bei roten Linsen 30 Minuten, und bei Kichererbsen 60 Minuten.

Zubereitung des Dhal

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Dhal zuzubereiten:

1

Gewürze, Samen und Hülsenfrüchte werden gemeinsam in einen Topf gegeben. Abhängig von der bevorzugten Konsistenz wird bis zu einer Fingerbreite darüber Wasser in den Topf gegossen und auf mittlerer Flamme ohne Deckel gekocht. Kein Salz! Mit dem Holzlöffel gelegentlich umrühren und heißes Wasser bei Bedarf nachgießen. Getrocknete Kräuter werden während des Kochvorganges beigemischt. Sobald der Dhal eine breiige Konsistenz hat, ist er fertig. Bei zu langem Kochen kann er zerfallen. Nach individuellem Wunsch pürieren, salzen und mit frisch gepflückten Kräutern servieren.

2

Ghee im Topf erwärmen. Anfangs ganze Samen, erst danach gemahlene Gewürze kurz rösten. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die gereinigten Hülsenfrüchte achtsam hinzufügen (Vorsicht Spritzgefahr). Das Ganze mit Wasser aufgießen und auf mittlerer Flamme wie oben beschrieben kochen.



Rote-Linsen-Dhal

2 EL Ghee (geklärte Butter; aus dem Reformhaus)

250 g rote Linsen

2 TL schwarze Senfkörner

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL frisch gehackter Ingwer

1 TL Kurkuma

1 rote Chilischote

2 TL Bockshornkleesamen

1 Messerspitze Asaföetida (Pulverform, sehr intensiv nach Knoblauch riechend, vertreibt Blähungen und fördert die Verdauung)

1-2 TL Salz

Ghee im Topf erhitzen, Kreuzkümmelsamen und Senfkörner darin anrösten. Die über Nacht eingeweichten roten Linsen dazu geben. (Achtung, Spritzgefahr) Die übrigen Gewürze kurz im Topf mitrösten. Einen halben Liter heißes Wasser hinzugießen und auf kleiner Flamme gar köcheln. Sobald das Wasser verdampft ist, mit Salz abschmecken und mit frisch gehacktem Petersil oder anderen Kräutern bestreut servieren.

Dazu zum Trinken: Chai

Das Nationalgetränk Indiens wäre ohne reichhaltig beigemengten Zucker kein Chai, der den Körper vor der Austrocknung in der heißen Region bewahren soll. Der „Chai wallah“, der Chai-Macher braut in seinem Topf den Chai mit Wasser, Milch, Gewürzen und viel Zucker. Der köchelnde Sud wird beim nächsten Aufguss erneut verwendet. Gekocht wird Chai auf Herden mit Kohle- oder Holzbefeuerung und heutzutage auch auf einem Gaskocher. Sehr geschickt leert der Chai wallah den heißen Tee aus großer Höhe in die Gläser, um ihn zu kühlen.



Wasser mit Gewürzen etwa 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln. Rohrzucker und Milch hinzugeben, aufkochen und dann die Gewürze abseihen und den fertigen Chai in Tassen servieren. Je nach Geschmack mit Honig oder Rohrzucker verfeinern. Die Gewürze können 2- bis 3-mal verwendet werden.

Zutaten:

- 1 EL schwarzer Tee (z.B. Darjeeling)
- 2 TL gemahlene Zimt oder 1 halbe Zimtstange (z.B. Ceylon)
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frisch geschältes kleines Ingwerstück
- 2 EL Vollrohrzucker
- 5 Kardamomkapseln zerdrückt im Mörser
- 4-5 Gewürznelken
- ½ Liter Wasser
- ½ Liter Reis- oder Dinkelmilch
- Safranfäden zum Dekorieren



„Khana kaa wakkt“ - Mahlzeit!

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."



VERANSTALTUNGSKALENDER



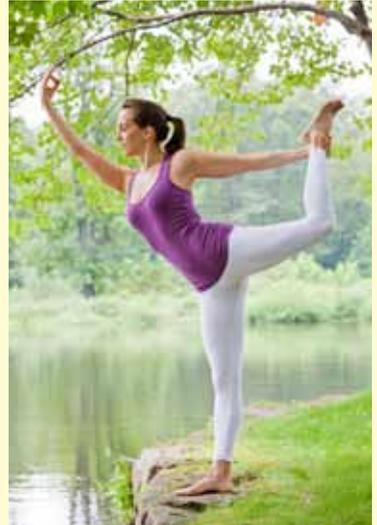
Die Yoga-Akademie Austria bietet eine Reihe von Aus- und Weiterbildungen zu interessanten Themen rund um Yoga fürs Leben, Gesundheit, Meditation und Philosophie an. Hier ein Überblick:

-
- 1. Yoga fürs Leben-Seminare:** Diese Seminare sind für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet und vermitteln die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Die Yoga fürs Leben-Reihe besteht aus 3 Seminaren, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können:
- a – *Yoga Basics* (2 Tage)
 - b – *Meditation und Lebenserfolg* (2 Tage)
 - c – *Yoga und Gesundheit* (2 Tage)
- Seite
64-65
-
- 2. Yoga für Kinder:** In den Kinderyoga-Ausbildungen vermitteln unsere Experten, wie Yoga mit Kindern in Kindergarten, Schule und Freizeit einfließen kann. Es gibt die folgenden Möglichkeiten:
- a – *Ausbildung Kinderyoga-Übungsleiter/in* (3 Wochenenden) für alle Personen ohne Yogalehrer-Ausbildung, die Kinderyoga unterrichten wollen
 - b – *Ausbildung Kinderyoga-Lehrer/in* (6 Tage) für Yogalehrer als Weiterbildung
- Seite
66
-
- 3. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in 7 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland und Kroatien angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Weitra, Langenlois, Steyr, Wels, Salzburg, Graz, Villach, Leutasch (Tirol), Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland) und Rovinj, Kroatien.
- Seite
67 - 69
-
- 4. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm:
- Ausbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in (3 Wochenenden)
 - Ausbildung Kinderyoga-Lehrer/in (6 Tage)
 - Ausbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in (4 Tage)
 - Ausbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)
 - Ausbildung Meditationslehrer/in (2 Wochenenden)
 - Zertifikatskurs „Hatha Yoga Special“ (4 Wochenenden)
 - Zertifikatskurs „Yoga und Ernährung“ (2 Wochenenden)
- Seite
70 - 71

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 Meditation und Lebenserfolg	<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 fünf Zentren in Österreich: In Wien, Altenwörth / NÖ, 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	In Planung	In Planung	In Planung
Nieder-österreich	Wiesengasse 10 3474 Altenwörth	25.10.2014 08.11.2014	29.11.2014 13.12.2014	10.01.2015 24.01.2015
Graz	Yoga & Dance Haydngasse 10 8010 Graz	In Planung	In Planung	In Planung
Wels	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	25.10.2014 08.11.2014	29.11.2014 13.12.2014	07.03.2015 28.03.2015
Salzburg	Yoga-Haus Zillnerstraße 10 5020 Salzburg	29.11.2014 30.11.2014	24.01.2015 25.01.2015	März 2015

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

Yoga für Kinder

Kinder-Yoga gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Die Kinder lieben die Yoga-Spiele und -Übungen, die ihnen gleichzeitig so gut tun. Sie lernen spielerisch, ihre Körperwahrnehmung und ihre Achtsamkeit zu vertiefen, sie spüren ihre Atmung bewusster, können sich austollen und lernen auch, in die Stille zu gehen.



Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Mit der neuen Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich. In dieser Ausbildung werden alle wesentlichen allgemeinen Grundlagen des Yoga vermittelt, die Ausbildungsteilnehmer praktizieren unter fachkundiger Anleitung Asanas und Pranayamas, sodass eine gute Grundkenntnisse des allgemeinen Yoga gegeben sind.

Den Hauptteil der Ausbildung bilden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern. 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. Die Ausbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Abschlussprüfung. Nach Bestehen der Prüfung wird das Zertifikat „Kinderyoga-Übungsleiter/in“ ausgehändigt.

Termine / Umfang: Die Ausbildung umfasst 3 Wochenenden (Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr), insgesamt 67 Unterrichtseinheiten (60 min). Termine:
 20.03. - 22.03.2015
 10.04. - 12.04.2015
 01.05. - 03.05.2015

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

Kosten: € 900,-; bitte beachte, dass für Nächtigung und Verpflegung im Seminarhaus zusätzliche Kosten anfallen.

Voraussetzungen: Idealerweise ist bereits ein Grundwissen von Yoga vorhanden (z.B. aus Yoga-Kursen oder aus Yoga-Büchern).

Info & Anmeldung: 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

Inhalte der Ausbildung

Theorie und Philosophie

Grundlagen: Ziel, Wesen, Ursprung, Begriff und Wege des Yoga - Yoga für den Alltag - Yoga und Gesundheit - die geistigen Gesetze

Raja Yoga: Yoga-Ethik - Yoga-Psychologie: Die Yoga Sutra von Patanjali - Meditation: Bedeutung, Wesen, Wirkungen und Techniken - Mantras: Konzept, Wirkungen und Praxis

Hatha Yoga: Konzept und Wirkungen der Hatha-Yoga-Techniken – medizinische Grundlagen - Kundalini, Chakras, Nadis

Yoga-Philosophie: Jnana, Karma und Bhakti-Yoga und ihre Anwendung im täglichen Leben

Unterrichts-Theorie: Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten - Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik - Organisatorische Aspekte des Yoga-Kurses

Praxis

Hatha-Yoga: Asanas, Pranayamas und Entspannungstechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, Variationen für weniger bewegliche Personen

Raja und Bhakti Yoga: Meditation, Mantras und Kirtan-Singen

Unterrichtspraxis: Ansagen und Vorführen aller Übungstechniken - Korrektur und Vertiefen aller Asanas - Unterrichtspraxis in der Ausbildungsgruppe - Grundlagen des Yoga für Schwangere und Kinder

Unsere Ausbildungs-Leiter/innen

Andreas Vecsei und Juliane Krüger, Gründer und Leiter des Yoga-Zentrums Mangalam Yoga, leiten Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark, in NÖ und in Tirol;



Adya Mahe Ingrid LickDamm ist Leiterin der Yoga-Schule „Lebensfreude-Yoga“ in Murau; sie leitet Aus- und Weiterbildungen in Salzburg sowie in Deutschland;



Michaela Omkari Kloosterman, E-RYT 500, führt das Wiener Yoga-Zentrum AyurYoga - sie leitet Ausbildungen in Wien und Weitra;



Fabian Scharsach gründete das Yoga-Zentrum „Sawitri“ in Guntramsdorf, NÖ und leitet dort, in Wien und in Wels Ausbildungen;



Mag. Silvia Parvati Bergmann leitet Ausbildungen in Graz;



Sabine Gauri Borse gründete die Grazer Yoga-Schule „EnjoYoga“ und leitet Aus- und Weiterbildungen in Graz;



Alois Soder gründete die Pinzgauer Yoga-Schule „Yoga mit Lois“ und leitet die Ausbildung in Villach;



Rudra Christian Gruber aus OÖ ist Yogalehrer BYV, Kinderyogalehrer und -ausbildner und Yoga-Therapeut. Er leitet die Ausbildungen in Steyr / OÖ.



Die Ausbildungsstarts 2015 im Überblick



Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-14	1	Studio AyurYoga 1210 Wien	März 2015 Dez. 2015	1 x je Woche	Omkari	07.12.2014 / 14 h 01.03.2015 / 14 h
Wien, W-15	1	Mandalahof 1010 Wien	Okt. 2015 Juni 2016	Freitags, 15 - 22 h	Fabian	in Planung
Wien-Süd, NÖ-6	1	Sawitri, Guntramsdorf	11.04.2015 24.01.2016	Samstags, 10 - 20 h	Fabian	18.01.2015 / 15 h 19.03.2015 / 17.30
Waldviertel, NÖ-7	2	Rosenhof, Weitra	17.05.2015 10.10.2015	4 ganze Wochen	Omkari	11.01.2015 / 15 h 25.04.2015 / 15 h
Langenlois, NÖ-8	3	Mühlenhof 3550 Langenlois	Sept 2015 Juni 2016	Fr 16h - So 16h	in Planung	in Planung

Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-19	1	Yoga & Dance Haydngasse 10	10.04.2015 03.04.2016	Freitags 14 - 21 h	Parvati	28.02.2015 / 10 h 21.03.2015 / 10 h
Graz, G-20	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	Sept 2015 Juni 2016	Samstag 14 - 20 h	Sabine	in Planung
Villach, K-5	4	YOGA. Lederergasse 30	13.02.2015 29.11.2015	Fr 15 h - So 16.30 h	Lois	13.12.2014 / 13 h 17.01.2015 / 13 h

Oberösterreich, Salzburg und Tirol

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Steyr, OÖ-9	4	Seminarhaus Neuzeughammer	27.02.2015 12.12.2015	Fr 14 h - Sa 21 h 13 x	Rudra	05.12.14 / 16 h 09.01.15 / 16 h
Wels, OÖ-10	3	Schloss Puchberg	04.09.2015 19.06.2016	Fr 14h - So 18h (10 x)	Fabian	14.06.15 / 14 h 20.08.15 / 18 h
Salzburg, S-4	4	in Planung	Sept 2015 Juni 2016	Fr 18h - So 18h (11 x)	Adya	in Planung
Leutasch, Tirol; T-4	2	Gästehaus „Aufatmen“	12.10.2015 12.03.2016	4 x 1 Woche	Andi + Juliane	29.08.15 / 14 h

Deutschland und Kroatien

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Bad Griesbach, LK Passau; D-3	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	29.03.2015 11.10.2015	Adya	23.01.15 / 16 h
Rovinj, Istrien, HR-1	2	Romeo Cetina HR 52215 Vodnjan	25.04.2015 08.11.2015	Andi + Juliane	17.01.15 / 14 h 07.03.15 / 14 h

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. Diese Weiterführenden Yoga-Ausbildungen stellen die „Oberstufe“ der Yogalehrer-Ausbildung dar – 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“.

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. 4 Ganztages-Seminare mit Karin Neumeyer.	Wien	07.03.2015 - 09.05.2015	€ 450,-
		Seekirchen/W.	31.01.2015 - 01.03.2015	
Kinder-Yoga	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in 6 ganze Tage	in Planung	ab Sept.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 (Bad Griesbach: 1 ganze Woche).	Wien	ab 16.1.2015	€ 900,-
		Linz	ab 24.4.2015	
		Bad Griesbach	Sommer 2015	
		Pöllau / Stmk	Herbst 2015	
Nuad / Thai-Yoga ●	Ausbildung zum/zur Nuad-Praktiker/in. Passiver Yoga in Einzelarbeit 2 Wochenenden mit Bernadett Shantipriya Huber	Pöllau / Stmk	13.03.2015 - 12.04.2015	€ 600,-
Hatha Yoga Special	4 Wochenenden mit Andi Vecsei ergänzen und vertiefen dein Asana-Knowhow und deine praktischen Anatomie-Kenntnisse	Gleisdorf / Stmk	13.02.2015 - 15.11.2015	€ 1.200,-
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.	Raum Graz	Herbst 2015	€ 600,-
Ausbildung Seniorenyoga	Lerne, Yoga für Senioren anzuleiten und an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.	Pöllau / Stmk	Herbst 2015	€ 300,-

Information und Anmeldung

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



NEU: Yoga-Akademie Video

Im Oktober haben wir unser 6-minütiges Präsentationsvideo fertiggestellt. Es zeigt den ganzheitlichen und lebensnahen Bezug der Ausbildungen der Yoga-Akademie anhand dreier Ausbildungs-Absolventen und lädt ein, tiefer in Yoga einzutauchen. Das Video ist sowohl auf der Hauptseite der Yoga-Akademie-Website als auch auf youtube.com abrufbar.



Kooperationspartner im Bereich „Yoga-Shop“

Wir freuen uns, die Firma Bausinger für im Bereich Yoga-Matten und Meditationsbedarf als Kooperationspartner gewonnen zu haben. Die Bausinger GmbH bietet neben ihrem Hauptprodukt, den Yogamatten aus Schurwolle, eine umfangreiche Palette an Meditationskissen, Yogataschen, Baumwolldecken und vielen Produkten rund um Yoga und Meditation. Besonderen Wert wird auf regionale Fertigung und die Verwendung von umweltverträglichen Materialien wie Biowolle oder Biobaumwolle gelegt. Siehe auch Geschenktipp auf Seite 81 sowie hinterer Umschlag der **YOGAVision**.



In eigener Sache . . . die YOGAVision

Die **YOGAVision** startete in 2008 mit einer bescheidenen Auflage von 700 Stück (du findest alle alten Ausgaben der **YOGAVision** auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com als pdf zum Download) - inzwischen ist sie mit einer Auflage von 27.000 Stück die meistgelesene Yoga-Zeitschrift in Österreich.

Die **YOGAVision** hat über die Grenzen Österreichs hinaus bereits viele Freunde gewonnen und so begeistertes Feedback erhalten, dass die Yoga-Akademie die Verbreitung unserer Gratis-Zeitschrift in Österreich noch weiter fördern möchte. Wir haben Abgänger/innen unserer Yogalehrer-Ausbildungen eingeladen, an der Verteilung der **YOGAVision** aktiv mitzuwirken, indem sie einige Exemplare in Yoga-Schulen, Seminarhäusern, Gesundheitszentren, Bio-Läden usw. zur freien Entnahme auflegen. Damit ist die **YOGAVision** derzeit bereits an etwa 500 Stellen in ganz Österreich erhältlich.

Die **YOGAVision** ist gegen geringe Kosten auch in Deutschland und in der Schweiz erhältlich. In Österreich wollen wir die **YOGAVision** gern weiterhin als kostenlosen Service der Yoga-Akademie Austria beibehalten - wir freuen uns aber, wenn unsere treuen Leserinnen und Leser unsere Druck- und Versandkosten mit einer kleinen Spende unterstützen - **VIELEN DANK!**

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634

BIC: RLNWATWWASP



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**

**Das Team der Yoga-Akademie wünscht ein frohes Fest
und viel Freude, Gesundheit und Erfolg für 2015!**



Das Yoga-Akademie-Team (v.l.n.r.):

Satya, Karin, Fabian, Omkari, Lois, Martina, Parvati, Arjuna, Sabine, Rudra, Juliane, Reini, Ananda, Andi, Hermi und Adya

Lernen, wo andere Urlaub machen

von Andi und Juliane

Yogalehrer-Ausbildung in Istrien

Yoga ist ein Ort im Inneren jedes Menschen. Ein Zustand der Bewusstheit, Ruhe und Harmonie. Auf der Suche nach einem äußeren Ort, der diesem Lebensgefühl entspricht, haben wir uns auf den Weg nach Istrien und ans Meer gemacht, um ein Seminarhaus für unsere Yogalehrerausbildung zu finden. Istrien begeistert Bade- und Segelurlauber mit sauberen, nicht überlaufenen Stränden und glasklarem Meer, Naturliebhaber finden ausgedehnte Wanderrouen sowie Radtouren in den Küstengebieten und im dünnbesiedelten Landesinneren.

Ein Ort der Stille

Mit unserem Wunsch im Herzen entdeckten wir inmitten von Olivenhainen, Weiden und Eichen 23 km südlich von Rovinji ein alleingelegenes, wunderschön restauriertes, 200 Jahre altes, typisch istrisches Bauernanwesen. Romeo, der Besitzer begrüßte uns herzlich. Schon nach wenigen Minuten war uns klar, wir haben den idealen Wohlfühlort für unsere Yogalehrerausbildungen und Yogaurlaube gefunden. Die Ruhe des historischen Anwesens,

die Liebe, die in jedem Detail sichtbar ist und die Herzlichkeit des dort geborenen Besitzers überzeugten uns sofort.

Das Anwesen lässt kaum Wünsche offen: Unweit vom Meer bietet es Erholung und Rückzug pur. Die Nutzung von Naturmaterialien, die geschmackvolle Gestaltung jedes Zimmers, die vielen Rückzugs- und Sonneninseln im Garten, der Pool und der offene Kamin im Wohnzimmer machen das Anwesen zu einer Wohlfühlloase. Mit seiner Ruhe und Abgeschlossenheit zog das Anwesen schon immer Menschen an, die von innen heraus lebten. Erstmals wird es 2015 hier eine Yogalehrerausbildung geben.



Die Yogalehrer-Ausbildung

Drei aufeinander aufbauende Ausbildungsmodulare von 7 bzw. 9 Tagen erlauben jedem Teilnehmenden, sich vollständig dem ganzheitlichen Yoga zu widmen. Ohne ablenkende Einflüsse des Alltages wird die besondere Kraft und Tiefe des Yogaweges durch die längeren Ausbildungsmodulare sehr gut erfahrbar.



Die Ausbildungstage sind gefüllt und erfüllt. Längere Yogaeinheiten (ca. zwei Stunden), Meditationen, Mantrasingen und Pranayama führen uns in unsere Kraft und nach innen. Asanabezogene Anatomie und Unterrichtstechniken bringen uns den Körper und seine Ausrichtungsprinzipien näher, das Studium der Yogaphilosophie und alten Schriften nährt den Geist, fördert die Selbstreflexion und intensiviert die Erfahrung der körperlichen Praxis. Didaktik und Methodik des Yogaunterrichts ergänzen das breite Spektrum der Ausbildung. Andreas und Juliane verstehen es, die Ausbildungsinhalte kompetent, einfühlsam und verständlich zu vermitteln.

Um die schöpferische Kraft unseres Denkens vollständig auszuschöpfen, empfehlen Psychologen und Hirnforscher kontemplative Phasen zur geistigen Regeneration. Diese Pausen nehmen wir uns auch während der Ausbildung und werden einmal pro Woche

einen Ausflug genießen. Auf dem Programm stehen eine Stadtbesichtigung durch die romantischen Gässchen von Rovinj, eine Bootstour zum Brijuni Nationalpark mit über 250 Vogelarten und Wandern im Naturpark Kap Kamenjak, welcher über 550 Pflanzenarten sowie zahlreiche Orchideenarten beherbergt.

Aufgetankt und mit einem Koffer voller neuer Eindrücke kehren die Teilnehmer zurück in den Alltag. Getragen von der Kraft der Ausbildungsmodulare geben die Pausen Raum für das Verarbeiten und Integrieren des Gelernten. Ihren Abschluss findet die Ausbildung bei einem Wochenende im Mangalam Yogastudio in Gleisdorf bei Graz.

Genieße mit uns eine erfüllte Zeit mit Yoga und Gemeinschaft an einem Ort der Stille und Inspiration. Der Duft von Lavendel und Rosmarin, das Zirpen der Grillen und die Weite des Meeres beflügeln die Sinne und lassen uns aufatmen. Wir freuen uns, die Kraft und Tiefe des Yoga an diesem wunderbaren Ort mit Dir zu teilen!

Herzlichst,

Andreas & Juliane



Die Ausbildung HR-1	
Termine	25.04 - 02.05.2015
	04.06 - 13.06.2015
	03.10. - 10.10.2015
	06.11. - 08.11.2015
Kosten	- Ausbildung € 3.360,-
	- Nächtigung + Verpfl. € 1.200,-
Adresse	Romeo Cetina; Negrin 56, HR 52215 Vodnjan
Info & Anmeldung	office@yogaakademie-austria.com

Yogalehrer-Ausbildung Salzburg

von Melissa Kohlweg

Yoga ist seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Es gab intensivere und weniger intensive Phasen der Übungspraxis, und in jeder folgenden Phase verspürte ich ein tieferes Verständnis der Philosophie des Yoga und bewussteres Erfahren meiner Gedanken und Gefühle.

Ich bin fasziniert von der Lebensfreude, Freiheit, Kraft, Klarheit, dem Fundament und der Intensität, die mir Yoga täglich schenkt – was mich zu meinem eigenen Selbst geführt hat und mein Leben verändert hat. Als Yoga-Lehrerin anderen dabei behilflich sein, dies auch in sich selbst zu finden, ist für mich

*Yoga ist für mich nicht nur
Üben auf der Matte,
Yoga ist (m)ein Lebensweg!*

eine Herzensangelegenheit sowie ein wundervolles Geschenk. Und so begann mein Ausbildungsweg über die Yogaakademie in Salzburg ...

Beim Infoabend zur Ausbildung gab es eine Yoga-Übungsstunde und einen Vortrag über den Aufbau und Inhalt der Ausbildung. Die Ausbildungsleiterin Adya überzeugte mich durch ihre herzoffene, authentische Persönlichkeit.

Unsere Gruppe war von Beginn an eine sehr offene. Jede/r hatte einen besonderen Stellenwert in der Gruppe und keiner wäre wegzudenken gewesen.





Durch die tiefgehende Arbeit am Bewusstsein und inneren geistigen Prozessen, das Anschauen, Zulassen und schlussendlich Loslassen (durchbrechen der Schichten der Illusion) konnte jeder für sich persönlich ein Stück heiler werden - getragen durch die Gruppe. Diese intensiven Lernprozesse durch die Yoga Philosophie, intensiven Asanastunden, Pranayamas und Meditationen . . . ein Stein nach den anderen kam ins Rollen!

Schon ab den 2. Wochenende begannen wir, uns im Üben gegenseitig anzuleiten - und anfangs war da natürlich noch viel Aufregung, die sich aber bald legte :-). Durch so manche Schulereignisse negativ abgespeichert, durften wir während des Ausbildungsjahres lernen, wieder unseren Ursprung – unser Eins sein mit allem – anzunehmen: Wir müssen nicht kämpfen oder flüchten, sondern dürfen uns genauso wie wir sind annehmen und zeigen. So wurden wir Monat für Monat wieder Meister und Meisterin unserer selbst durch unterschiedlichste Techniken des Yoga, durch Bewusstheit und einen klaren Geist.

Als es Richtung Ausbildungsende ging, verbrachten wir vier Intensivtage am Alten Pilgerhof in Niederbayern. Die Tage began-

nen um 6 Uhr morgens mit Meditation, spät abends schlüpfen wir alle körperlich und geistig erfüllt von erhebenden und schönen Erfahrungen ins Bett.

Wir alle haben während diesen Jahres also gelernt, ganz wundervolle, einzigartige und fachlich fundierte Yogastunden zu geben; und nicht nur das - durch Erkennen und Annehmen durften wir sehr viel auflösen und so kam jeder für sich seinem ursprünglichen Seelenplan ein Stück näher und voller Herzenswärme dürfen wir nun die Schätze des Yogas weitergeben!

Melissa über sich selbst: Hauptberuflich arbeite ich in einer Salzburger Klinik im psychiatrischen Bereich. Yoga ist für mich ein nicht mehr wegzudenkendes Werkzeug, um Ruhe und Kraft in mir selbst zu finden. Yoga Unterrichte, Yoga Bodywork (energetische Körperbehandlungen) sowie aktive Meditationen biete ich im Salzburger Flachgau an. Yoga fördert meine Kreativität und so entstehen wundervolle Seelenbilder, Mandalas und Yantren, die ich auf Auftrag anfertige.



www.spirit-art.at

Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung in Wien

von Margit Koudelka

Dass Yoga – bei regelmäßiger und vernünftiger Praxis – gut tut, darüber sind Yogis sich einig. Häufig kann das Üben von Körper-, Atem- und Entspannungstechniken auch verschiedene gesundheitliche Probleme lindern. Doch wie setze ich die Übungen gezielt ein, um die verspannte Schulter-Nacken-Partie zu lockern, die Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen oder um abends besser einschlafen zu können? Licht ins Dunkel bringt die Yogatherapeutin Alexandra Meraner in der Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria. An drei Wochenenden arbeiten sich die Teilnehmer von der Fußsohle bis zum Scheitel nach oben.

„Ich werde hier keinen Frontalunterricht oder lange Anatomievorträge halten“, stellt Alexandra gleich zu Beginn klar. Stattdessen erarbeiten sich die gesundheitsinteressierten Yogis das theoretische Wissen über diverse Muskeln oder Gelenke in Zweiergruppen, um es dann in der Runde mit den anderen zu teilen. Die Informationen dafür finden sie in den gut aufbereiteten Ausbildungsunterlagen und dem Yoga-Therapiebuch von Remo Rittiner. Immer wieder ist jedoch Zeit für Fragen und Anliegen, die Alexandra geduldig beantwortet. Ganz tief lassen Kunststoffskelett „Bandscheiben-Kurt“ und Anatomiemodell „Organe-Fritz“ blicken. Letzterer lässt sich sogar ohne zu murren „ausweiden“. Und siehe da, die Nieren etwa liegen gar nicht so weit unten im Körper wie vermutet. „Diese Aus-

scheidungsorgane sind zum Großteil noch von den Rippen bedeckt, nur ein kleines Stückchen schaut darunter hervor“, klären Alexandra und ihr Plastikassistent Organe-Fritz auf. So gibt es das eine oder andere Aha-Erlebnis. Sehr bereichernd ist auch der Austausch der Teilnehmer untereinander.

Die Theorie wird umgehend in die Praxis umgesetzt. Geübt werden Asanas, die gezielt verschiedene Körperregionen dehnen, lockern oder kräftigen; lässt sich eine Übung doch erst dann gut vermitteln, wenn man deren Wirkung am eigenen Leib verspürt hat. Auch erfahren die Teilnehmer, wie sie die Asanas an die jeweiligen Bedürfnisse und die körperlichen Voraussetzungen der zukünftigen Klienten anpassen können. Dazu werden zuerst die Körper der Yogis „gelesen“. Ja, auch bei Yogaübenden findet das geschulte Auge die eine oder andere kleine anatomische Besonderheit: Eine leichte Skoliose, also eine seitliche Abweichung der Wirbelsäule von der Mittelachse, Füße, die etwas nach innen einknicken



oder eine kleine muskuläre Dysbalance im Schulterbereich. Aber nun wissen die Gesundheitsyogaschüler ja, was zu tun ist. Gegenseitig leiten sie sich in den Übungen an, achten auf anatomisch günstige Ausrichtung und korrigieren gegebenenfalls herabschauende Hunde, Krieger und Drehsitze. Das ist aber keinesfalls eine verbissen ernste Angelegenheit, denn auch der Humor hat seinen Platz.

Platz finden in der Ausbildung auch Elemente der Spiraldynamik und der Triggerpunkttherapie. Durch Druck auf lokal begrenzte Muskelverhärtungen sollen Schmerzen und

Verspannungen, die von einer Verhärtung ausgehen, gelöst werden. An den Gesichtern der „Versuchskaninchen“ kann man ablesen, dass dies auch schmerzhaft sein kann. Umso „Aaahh“ ist aber das Befinden, wenn die vorher beleidigte Stelle wieder weich ist.

Das neue Wissen wenden die Teilnehmer bereits während der Ausbildung in ihren Kursen an und gehen somit gut vorbereitet in die Abschlussprüfung. Am Ende können alle Teilnehmer der Gesundheits-Yogalehrerausbildung die weiße Fahne hissen!



Margit Koudelka ist Redakteurin, Yogalehrerin und Gesundheitsyogalehrerin in Bad Schallerbach, OÖ. Sie unterrichtet Klassen für verschiedene Zielgruppen – von sanften Stunden mit Fokus auf Rücken, Schultern und Nacken bis zu dynamischen Flowyoga-Stunden.

„Yoga stärkt mir den Rücken und richtet mich auf, macht einen langen Atem und beruhigt den Geist, um den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können“

Feedbacks aus den GYLAs:

„Ich bin stolz und glücklich, dass Alexandra Meraner unseren Yogaunterricht im Amazing Yoga Studio im Rahmen von Gruppen- und Einzelunterricht (u.a. mit Tips für die regelmäßige private Yogapraxis) und jetzt auch mit wertvollen Weiterbildungen für Yogalehrende bereichert. Die verblüffend einfachen, aber niemals langweiligen Yogaübungen bringen Erleichterung oder Vorbeugung bei vielen häufigen Beschwerdebildern. Alexandra schafft eine positive und herzliche Atmosphäre, in der es eine Freude ist, durch achtsamen Yoga einen heilsamen Prozess für dich selbst durch dich selbst in Gang zu setzen! Vielen Dank liebe Alex!“

„Liebe Alex, nochmals vielen lieben Dank für dieses wunderbare, lehrreiche u interessante Wochenende. So kurzweilig, sehr abwechslungsreich u verständlich gestaltet uuuuuund viel zu kurz!!! Ich bin wirklich dankbar, bei dir und in dieser Gruppe zu sein, gemeinsam zu lernen und mich begleitet von euch u geführt von dir weiter entwickeln zu dürfen. Danke, du Liebe.“

„Es ist für mich wie ein Sechser im Lotto, daß ich die Ausbildung bei Dir mitmachen kann. Das fühlt sich total richtig an. Ich find`s irre klasse, wie du den Unterricht gestaltest - das ist so informativ, abwechslungsreich, lebendig UND lustig. Ich bin so begeistert! :-)))“

GESCHENKIDEEN

Yoga-Bücher

WEIHNACHTS-AKTION!

15% auf alle Verlags-Produkte und
kostenfreier Versand innerhalb Ös-
terreichs! Gültig bis 15.1.2015



Yoga fürs Leben

Taschenbuch 384 Seiten; € 22,-

Dieses Buch 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.



Die spirituelle Schatzkiste

Taschenbuch 142 Seiten; € 12,-

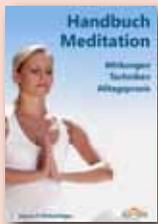
Die in diesem Buch zusammengetragenen 123 Weisheitsgeschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.



Yoga und Gesundheit

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

„Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert, wie Yoga-Techniken und geistige Aspekte die Gesundheit und den menschlichen Alterungsprozess beeinflussen. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen kann.



Handbuch Meditation

Taschenbuch, 232 Seiten, € 18,-

Dieses Handbuch bietet eine Gesamtschau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation. Mit großer Klarheit und mit stetem Alltagsbezug 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.

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

Übungs-CDs

WEIHNACHTS-AKTION!
15% auf alle Verlags-Produkte und
kostenfreier Versand innerhalb Ös-
terreichs! Gültig bis 15.1.2015



Übungs-CD
„Asanas und
Mantras“

€ 15,-



Übungs-CD
„Meditation“

€ 15,-



Übungs-CD
„Tiefen-
Entspannung“

€ 15,-



**Geschenk-
Gutscheine**

Erhältlich sind auch Gutscheine
in beliebiger Höhe, z.B. für Aus-
bildungen, Seminare, Bücher und
CDs des Verlags Yoga-Vision

Info & Bestellung: verlag@yogaakademie-austria.com

Matten und Decken

**YOGALEHRER-
RABATT 10 %**



Wollfuhl-Yogamatte aus BIO-Schurwolle - ab € 61,50

Hochwertige Matte mit Lammfellcharakter, sorgfältig umsäumt,
mit abgerundeten Ecken, Florhöhe ca. 16 mm. Oberseite: 100%
Schurwolle aus kontrolliert biologischer Tierhaltung, Waschbar
bei 30°C. Rückseite: Streifenförmige Latexbeschichtung, rutschfest.



Tragetasche aus 100% Bio-Baumwolle - € 29,50

Mit Tragegurt und zusätzlichen Tragegriff. Der lange Reißverschluss
hilft, die Matte bequem ein- und auspacken. Praktisch sind die
DIN-A4 große Außentasche und das kleine Fach mit Reißverschluss
im Deckel der Tasche. Kleinere Utensilien wie Geldbeutel, Schlüs-
selbund, o.ä. finden dort ihren Platz. Für Mattenbreite 75 cm.



Design-Baumwolldecke Sonnengruß - € 69,50

Flauschige Baumwolldecke mit Sonnengrußmotiven, aus 100%
Bio-Baumwolle / kontrolliert biologischer Anbau. Sehr flauschig,
umkettelt mit dekorativer Häkelkante; waschbar bis 30°C, trock-
nergeeignet. Größe: 150 x 200 cm, Gewicht: ca. 1,4 kg

Info & Bestellung: www.bausinger.de

Befreie Dich von Inneren Begrenzungen und.. Erwache !

Gestalte Bewusst Dein Leben mit Anziehungskraft - in Liebe & Freiheit
 Nutze Deine Gefühle & Innere Weisheit
 Verwandle Glaubensmuster & Belastende Gewohnheiten - Transformiere Deine Ängste



mit Adya Ingrid Lick-Damm



& Satyananda M.D.

Seminare : Info + Anmeldung :
 I 13.-15. März 2015 Adya +43/0 6649268489
 II 06.-08. Nov. 2015 www.lebensfreudeyoga.at



im Zentrum Alter Pilgerhof
 Sankt Wolfgang / Niederbayern

LebensfreudeYoga.at

Seminare · Eine von der
 Yogaakademie Austria anerkannte Weiterbildung

Yoga Gitananda Yoga der Freude u. Gesundheit

„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“
 ein liebevolles „bei sich ankommen“....

Termine: Nov. 2014 und im Jahr 2015
 Info & Anmeldung unter:

Rosmarie Gitananda Mitschanek
 Yoga Therapeutin

0660/35 62 843, rosmarie.mitschanek@gmail.com
www.yoga-gitananda.com

„Wiederholer und Paare“ - 10% Ermäßigung

Kursort: Hotel Legenstein, 03152/22 20-0
info@legenstein.at; www.legenstein.at

my MANGALAM YOGA

Veranstaltungen - 1. Halbjahr 2015
 Urlaube, Konzerte, Festivals



17. Jänner
 Infotag: Yogalehrer-
 Ausbildung Istrien



23. - 25. Jänner
 Urlaub: Yoga & Skifahren
 Skigebiet Koralpe



25. Jänner
 Yoga & Konzert:
 Janin Devi & Band



13. - 15. Februar
 Weiterbildung:
 Hatha Yoga Spezial



13. - 17. Mai
 Festival: Akro & Flow
 Yoga Celebration



16. Mai
 Konzert:
 Babek Bodien

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

KOMMT, WIR MACHEN YOGA ...



BASIS-WORKSHOPS:

- 7.3.15 Wien
- 14.3.15 Klagenfurt
- 29.3.15 Linz

THEMEN-WORKSHOPS:

- 18.4.15 Graz - Buben
- 25.4.15 Wien - Buben
- 9.5.15 Graz - Teenies

für KINDERGÄRTNERinnen, LEHRERinnen und ELTERN ...

www.yoga-und-bewegung.at
 0699/81265508 info@yoga-und-bewegung.at

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 15

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: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

BAUSINGER

Ihr kompetenter Partner für
Yogamatten & Meditationsbedarf
in Österreich*

Wollfühl- & Vinylschaummatten



Decken, Tücher & Accessoires



Sitz-, Lager- & Meditationskissen

* 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



seit 1977

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
www.bausinger.de



Innovation
in Tradition