

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Nr. 14 / Mai 2014

IN ÖSTERREICH KOSTENLOS
ANDERE LÄNDER: € 3,90

Vision

YOGA UND GESUNDHEIT

YOGA-HILFE BEI DIABETES
YOGA, STRESS UND DIE MITTE FINDEN

YOGA FÜRS LEBEN

YOGA FÜR SCHWANGERE
WARUM YOGA FÜR KINDER
YOGA UND LEBENSERFOLG
YOGA UND FASTEN

YOGA-PRAXIS

RISHIKESH-ÜBUNGSREIHE
ASANAS: DER DREHSITZ
PRANAYAMAS & BANDHAS

YOGA-PHILOSOPHIE

SAMYAMA, DIE KRÖNUNG DER MEDITATION
WIRKUNGEN DER MEDITATION

NEU

KINDERYOGA
AUSBILDUNG
IN BAD AUSSEE

YOGALEHRER
AUSBILDUNG
JETZT AUCH
IN VILLACH



YogaVision

SERVICES

VERANSTALTUNGSKALENDER
WEISHEITSGESCHICHTE
DER VERLAG „YOGAVISION“ STELLT SICH VOR



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Yoga-Hilfe bei Diabetes
- 6 Yoga, Stress und unsere Mitte finden

YOGA-TECHNIKEN

- 9 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh
- 16 Asanas: Der Drehsitz
- 22 Energieverschlüsse im Pranayama: Die Bandhas
- 29 Wirkungen der Meditation

YOGA-PHILOSOPHIE

- 35 Samyama, der Weg nach innen
- 40 Die hinduistischen Gottheiten: Ganesha und Subrahmanya
- 42 Inspirierende Impulse
- 43 Eine kleine Geschichte: Der Sorgenbaum

YOGA FÜRS LEBEN

- 44 Yoga in der Schwangerschaft
- 47 Warum Yoga für Kinder?
- 50 Yoga und Lebenserfolg - Teil 3
- 54 Yoga im Alltag leben
- 57 Fasten - Zeit des Loslassens

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 61 Veranstaltungskalender
- 70 Neues aus der Yoga-Akademie
- 71 Berichte von den Ausbildungen
- 78 Der Verlag Yoga-Vision stellt sich vor

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!

Wir können an vielen Ereignissen und Entwicklungen auf unserem Planeten erkennen, dass wir uns in einer sehr dynamischen Zeit der Herausforderungen und Veränderungen befinden. Ob es politische, wirtschaftliche, gesellschaftliche, klimatische oder gesundheitliche Entwicklungen sind, denen wir uns gegenüber sehen, sie haben eines gemeinsam: Sie tragen das Potential, ja die Aufforderung in sich, uns zu einem Bewusstseinswandel zu führen, der in seiner Bedeutung für unser ganzes Leben kaum überschätzt werden kann. Wir können auf diese Herausforderungen auf der äußeren Ebene reagieren, indem wir kämpfen, uns zur Wehr setzen und uns zu schützen versuchen – und dies mag in vielen Situationen sinnvoll und notwendig sein – doch auf einer inneren Ebene können wir uns von den verschiedenen Ereignissen und Veränderungen – sie alle tragen eine bestimmte Botschaft mit sich - zu einem neuen Bewusstsein, zu einem neuen Lebensparadigma führen lassen.

Bestimmte Paradigmen und Werte funktionieren nicht mehr oder nicht mehr lange – das „alte geistige Umfeld“ von Gier, Hass, Kampf, Angst, Manipulation, Lüge, Macht und Gegeneinander ist im Absterben begriffen und macht „neuen Werten“ wie Freiheit, Gerechtigkeit, Loslassen, Mitgefühl und Miteinander Platz. Der gelebte Geist des Yoga kann diese Entwicklungen wirksam unterstützen – und jeder einzelne Mensch, der sich dem neuen Paradigma des Lebens öffnet, unterstützt die Entwicklung des kollektiven Bewusstseins auf unserer Erde – bist du dabei?

In dieser Ausgabe der **YOGAVision** haben wir wieder einige Impulse und Informationen zusammengestellt, die dir helfen können, den Geist des Yoga zu leben – wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration beim Lesen der **YOGAVision**!

Abo-Service

Die **YOGAVision** erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs ist die **YOGAVision** als Abo erhältlich (€ 9,50 Jahresbeitrag inkl Versand).

Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen (siehe Seite 85). **Abo-Büro:** verlag@yogaakademie-austria.com

Yoga-Hilfe bei Diabetes

Die Zuckerkrankheit ist stark im Steigen begriffen. Bei einigen Formen dieser Krankheit kann Yoga wirksam Hilfe leisten.

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat: Litten 1960 noch 0,6 % der Mitteleuropäer unter Diabetes, so waren es 1980 rund 3 % und in 2010 schon 8 %. Damit verbunden ist ein gewichtiger Kostenfaktor, denn ca 20% der Ausgaben der Krankenversicherung werden allein für Diabetes und seine Folgen aufgewendet.

Es gibt zwei Arten von Diabetes:

Der „Typ 1 Diabetes“ entsteht in der Kindheit: Durch einen Autoimmun-Defekt werden die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, womit die Insulin-Produktion stark reduziert wird. Die Betroffenen brauchen regelmäßige Insulingaben, um ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.

„Typ 2 Diabetes“ ist der "Erwachsenen-Diabetes", der jetzt aber auch schon vermehrt Kinder betrifft. Über 90 % der Zuckerkranken sind Typ 2, bei dem wohl ausreichend Insulin produziert wird, aber die Zellen nehmen ihn nicht (vollständig) auf, wodurch der Blutzucker ansteigt. Übergewicht und mangelnde Bewegung tragen zum Typ-2 Diabetes bei: 20% Übergewicht erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2 Diabetes zu erkranken, auf

das 30-fache! Wie beim Typ-1-Diabetes spielt Vererbung eine wesentliche Rolle.

Mögliche Komplikationen bzw. Folgen bei beiden Arten der Zuckerkrankheit sind Blindheit, Nierenversagen und Amputation. Diabetes geht zumeist mit erhöhtem Blutdruck einher und erhöht das Risiko von Herzinfarkt und Gehirnschlag ebenso sehr, wie wenn man eine Packung Zigaretten täglich rauchen würde. Weiters wird der Alterungsprozess durch Diabetes beschleunigt: Betroffene haben eine deutlich geringere Lebenserwartung. Eine Komplikation ist die Geschwürbildung auf den Füßen: Hier können sich ernsthafte Entzündungen und Infektionen bilden, die schließlich zur Notwendigkeit der Amputation führen.

Hilfe durch Yoga

Beim selteneren Typ-1 Diabetes ist eine Hilfe schwierig, wenn auch die Möglichkeit besteht, dass eine regelmäßige Asana-Praxis positiv auf die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse einwirkt. Entspannung, geistige Zentrierung durch Meditation und Achtsamkeit sind yogische Werkzeuge, die auf

zunächst nicht erkennbare Weise das gesamte System harmonisieren und stärken.

Beim Typ-2-Diabetes gibt es, mehr als bei den meisten anderen Krankheiten, die Möglichkeit, durch das, was man tut und wie man lebt, Einfluss auf das Auftreten und den Verlauf der Krankheit zu nehmen. Hier ist das Hauptmittel eine angepasste Ernährung (viel Obst und Gemüse essen!) sowie Gewichtsabnahme und ausreichend Bewegung, denn die körperliche Aktivität beeinflusst die Aufnahmemebereitschaft der Zellen für Insulin positiv. Zwei Stunden Wandern je Woche reduziert die Sterberate um 40%!

Bei der Asana-Praxis ist zu beachten, dass sie Blutzucker reduzierend wirkt – das muss bei Medikamenten und Insulingaben berücksichtigt werden. Besonders zu beachten ist die Gefahr der Netzhautablösung: Achtung bei allen Umkehrstellungen!

Da durch Stress der Blutzucker-Spiegel erhöht wird, kann ein auf **Entspannung und Stressreduktion** abzielendes Yoga-Programm gute Wirksamkeit bieten. Es wird geraten, ausreichend zu schlafen.

Ein ausgewogenes Yoga-Programm mit leichten Asanas, Pranayamas und Meditation zeigte sich in vielen Untersuchungen als sehr wirksam: Man beobachtete Gewichtsabnahme, Blutzucker-Reduktion und mehrere Teilnehmer konnten ihre Medikamente absetzen.

Eine in Delhi durchgeführte Studie an Diabetes-2-Patienten, die täglich 30 Minuten Asanas durchführten, konnte signifikant verbesserte Blutzucker- und Insulinwerte feststellen, während bei der Kontrollgruppe, die statt der Asanas Ausdauersport betrieb, keine Besserung beobachtet wurde ■

Dieser Artikel stammt aus dem Buch „Yoga und Gesundheit“

Yoga und Gesundheit

Dieses Buch gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert die Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen, Gesundheit und dem menschlichen Alterungsprozess. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen kann: Praktische und effektive Yoga-Hilfe bei: Erkältung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen, Asthma, Übergewicht, Herzkrankheiten und Krebs u.a.

Taschenbuch, 144 Seiten, € 12,-

Info & Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



Yoga, Stress und unsere Mitte finden

Die Yoga-Therapeutin Alexandra Meraner spricht über die Wurzel der meisten Krankheiten, über Stress, Überlastung und was Yoga damit zu tun hat.

In vielen Yogastunden, Einzelgesprächen und im Einzelunterricht, im geschäftlichen wie auch im privaten Bereich sind die Themen Stoffwechselprobleme, Verdauung, Durchblutungsstörungen und Probleme im lymphatischen System allgegenwärtig. Wer sich dann etwas genauer damit beschäftigt, findet die Ursache für einige dieser Probleme in unserem schnelllebigen Alltag.

Als allgemeine Ursachen werden oft unregelmäßige und ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress, unausgeglichener Lebensstil, aber auch genetische Faktoren angeführt. Jeder dieser Punkte trägt sicher zu einer unregelmäßigen oder eingeschränkten Verdauung, zu Völlegefühlen, Blähungen, Übergewicht, Allergien uvm. bei. Wir wollen dieses Thema hier unter dem yogischen Gesichtspunkt betrachten.

Die meisten von uns kennen den sogenannten **Flucht-Kampf-Mechanismus**: Der Sympathikus bereitet unseren Körper auf Kampf oder Flucht vor. Dieser Mechanismus stammt noch aus der grauen Vorzeit, in der wir unsere Nahrung noch selbst sammeln oder jagen mußten. Im Falle eines Raubtierangriffs oder dem anderer Menschen hat unser Körper den Alarmzustand eingenommen, um fliehen oder um sein Leben kämpfen zu können:

Die Herz- und Atemfrequenz wird erhöht, die Schweißproduktion angeregt, die Ausscheidung außer Kraft gesetzt, die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane gesenkt und noch einiges mehr.

In der heutigen Zeit bedeutet das: Durch den oft vorherrschenden Dauerstress ist es ganz normal, dass die Verdauung und viele andere ganz natürliche und notwendige Körperfunktionen nicht mehr so funktionieren, wie das für unser Wohlfühl und auch den regulären Ablauf unserer Stoffwechselsysteme notwendig ist! Somit ist es nicht verwunderlich, dass sich Stress z. B. auch negativ auf die Erfüllung eines Kinderwunsches auswirkt.

Wir sind permanentem Leistungsdruck, Stress und Reizüberflutungen ausgesetzt, faul sein gilt als uncool! Und wir werden uns selten bewußt, dass unsere Lebensweise unseren Körper in einen Dauerstresszustand versetzt. All das hat natürlich sekundär auch einen Einfluss auf unser Immunsystem, die Verdauung, unseren Schlaf und somit unser allgemeines Wohlbefinden.

Hier kommt Yoga ins Spiel! Ein wichtiger Aspekt der Yoga-Praxis ist, den Körper vor allem am Ende einer Yogaeinheit in einen Entspannungszustand zu versetzen, in dem sich der

Körper wieder regenerieren kann. Die Yoga-Übungsstunde sollte so gestaltet sein, dass es zu keiner körperlichen oder auch geistigen Überanstrengung (Spannung, Leistungsdruck) kommt. Körper und Geist auch in der Yogastunde zu stressen, wäre kontraproduktiv! Yoga ist ein ideales Instrument, unseren Körper sanft zu fördern, beweglicher zu machen, die Knochen zu stärken, Muskulatur aufzubauen, zu entspannen, das Immunsystem zu stärken und vieles mehr. Noch dazu haben wir ein breites Spektrum an verdauungsfördernden Übungen, die, sinnvoll eingebaut, die Stoffwechselprozesse auf natürlichem Weg in Schwung bzw. ins Gleichgewicht bringen können. Zusätzlich möchte ich noch darauf hinweisen, daß die Entspannung des vegetativen Nervensystems einen positiven Einfluss auf das Hormonsystem hat! Durch Entspannung wird die Bauchatmung leichter, Blut wird in die Verdauungs- und Entgiftungsorgane geleitet.

Ein Beispiel, wie sich Dauerstreß auf die Körperfunktionen auswirken kann, kam aus meinem Unterricht: Eine langjährige Schülerin kam nach der Stunde zu mir und hat mir ihr Leid geklagt und mich um Rat/Hilfe gebeten. Sie hatte immer schon Durchblutungsstörungen in ihren Extremitäten. Was jetzt jedoch noch dazu gekommen war, war ein permanentes Kältegefühl im Bauchraum. Ich habe ihr Uddiyana Bandha gezeigt und mit ihr Agni Sara (die Feueratmung) geübt. Meine Empfehlung war, jeden Tag in der Früh und mittags ein paar Runden einzubauen. Zusätzlich habe ich ihr ein paar Übungen für die Füße mitgegeben, die sie abends machen sollte. Eine Woche später konnte sie mir schon berichten, dass die Energien wieder fließen und ihr Bauchraum wieder schön warm ist.

Yoga bietet ein unglaublich **weites Spektrum an Möglichkeiten und Übungen**; man kann bei den meisten gesundheitlichen Problemen sehr vielseitig ansetzen, in unserem Fall mit Atemübungen, um den Bauchraum wieder gut zu durchbluten und die Aufmerksamkeit auf die Körpermitte zu bringen, mit verschiedensten aktivierenden Asanas (zB Drehsitz), usw. Das ist das Schöne im Yoga - wir haben ein wunderbar vielseitiges Repertoire an Übungen für die verschiedensten Anliegen und Probleme!

Mit Herz und Hirn eingesetzt, können wir viel erreichen, um den Körper wieder in Harmonie mit dem Geist zu bringen und um uns zu zentrieren, womit u.a. auch unsere Verdauung wieder gut funktioniert.



Zwei Übungen für gesunde Füße

Übung 1: Die Zehenpresse

Durchführung

Im Sitzen entweder die Finger oder einen Zehenspreizer zwischen die Zehen schieben, die Zehen zusammendrücken, so dass man die Zehen/Zehenspreizer schwer rausziehen kann, dann wieder loslassen. Je Fuß 5 - 8 Mal wiederholen. Als Hilfsmittel kannst du sogenannte Zehenspreizer aus dem Drogeriemarkt verwenden.

Wirkungen

Hilft gegen Hallux, Spreizfuß und Plattfuß. Die Muskeln im Vorfuß werden gekräftigt, das Quergewölbe aufgebaut.



Übung 2: Auswringen

Durchführung

Im Sitzen den rechten Fuß nehmen. Die linke Hand greift die Zehen, die rechte Hand greift die Ferse. Dann den rechten Fuß gegengleich auswringen/spiralig verschrauben (Rotation und Gegenrotation). Je Fuß 5 - 7 Mal wiederholen. *Variante:* Zusätzlich die Finger der Hand, welche die Zehen greift, auf der Fußsohle in die Mitte des Quergewölbes drücken.

Wirkungen

Das Quergewölbe wird aufgebaut, die Mobilität des Mittelfußes wird verbessert. Hilft gegen Hallux, Senkplattfuß, Hohlfuß und gegen Abflachung des Quergewölbes.



Die Autorin

Alexandra Meraner

ist Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin und Leiterin der Gesundheitsyoga-lehrer-Ausbildung der Yoga-Akademie Austria.

Web: www.yogartista.at E-Mail: alexandra.meraner@yogartista.at

Yoga in seiner maximalen Wirkkraft

Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

Teil 2 - Einstimmen und Aufwärmen

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



Nachdem wir in der letzten Ausgabe der **YOGA Vision** die Übungsreihe von Rishikesh im Überblick kennen gelernt haben, wollen wir jetzt die einzelnen Abschnitte dieser Übungsfolge in ihrer Durchführung und in ihren Wirkungen ausführlicher betrachten.

Die Eröffnung

Klassischerweise wird ein Yoga-Übungselement, sei es eine Asana-Stunde, eine Meditation oder auch ein Vortrag, mit einem Mantra und einer kurzen Phase des Innehaltens und der Besinnung auf das Göttliche begonnen.

Sitze dazu in der meditativen Sitzstellung auf deiner Übungsmatte, schließe die Augen und rezitiere ein Mantra oder spreche ein Gebet. Habe dabei das Gefühl, dass du dich dadurch mit der göttlichen Energie verbindest. Nimm dir für dieses Eröffnungs-Ritual zwei, drei Minuten Zeit - es kann deiner Übungseinheit eine besondere Qualität verleihen.

Hier sind einige Mantras, die du zur Eröffnung des Übens verwenden kannst (z. B. 12 Mal wiederholen):



Om Namah Shivaya

Om Namo Narayanaya

Om Namo Bhagavate

Om Mani Padme Hum (gesprochen: Om Mani Peme Hum)

Die Anfangs-Entspannung (Savasana)

Ähnlich wie das Eröffnungsmantra gibt die Anfangs-Entspannung Körper und Geist das Signal, dass der Alltag nun vorübergehend zurück- und draußen gelassen wird, und dass man den „inneren Raum des Yoga“ betritt. Besonders wenn der Alltag vor dem Üben recht hektisch und laut war, wird die Entspannung zum Übungsbeginn sehr gut dazu beitragen können, „herunter zu kommen“.



Durchführung

1. Lege dich auf den Rücken. Lege die Füße ungefähr 40 - 60 cm auseinander. Lasse die Fußspitzen entspannt nach außen fallen. Lege die Hände ungefähr 40 cm seitlich des Körpers ab.
2. Richte Becken, Nacken und Kopf so ein, dass sie bequem und spannungsfrei liegen. Du kannst, wenn es dir angenehmer ist, einen flachen Polster unter den Kopf legen. Achte darauf, dass der Kopf nicht nach hinten überstreckt ist – lasse den Nacken „lang werden“. Drücke die Schultern sanft nach unten, von den Ohren weg. Schließe die Augen.
3. Durch ein kurzes Anspannen der Muskeln erhalten diese einen Entspannungsimpuls, der die folgende Entspannungsübung unterstützt. Deshalb beginnen wir die Entspannungsübung mit einer Anspannungsphase: Spanne nacheinander die Muskeln der Beine und Füße, der Arme und Hände, Bauch, Rücken, Schultern und Gesicht kräftig an und halte die Spannung jeweils fünf bis acht Sekunden lang.
4. Atme drei Mal tief ein und aus und lasse dann die Atmung allmählich ruhiger und entspannter werden.
5. Visualisiere, wie dein Körper mit jedem Ausatmen tiefer in den Boden hineinsinkt, schwerer und immer schwerer wird.
6. Bleibe, so lange es dir angenehm ist oder so lange du Zeit hast, in der Entspannung. Komme zurück, indem du die Atmung vertiefst und den Körper sanft zu bewegen beginnst. Nimm dir Zeit – umso mehr, je länger die Entspannung gedauert hat.

Das Sonnengebet (Surya Namaskar)

Das Sonnengebet ist eine Folge von zwölf Körperstellungen, die durch weiche, fließende Bewegungen verbunden werden. Es dient als Aufwärm- und Vorbereitungsübung für die statischen Übungen, die Haupt-Asanas. Gleichzeitig vermögen wir uns auch innerlich auf die Asanas einzustimmen, da das Sonnengebet tatsächlich als ein Gebet, eine Andacht des Körpers erfahren werden kann.

Führe alle Bewegungen langsam und mit großer Achtsamkeit durch. So kannst du tief in die Streckungen und Beugungen hineingehen, die Energiebahnen (Nadis) dehnen und den Körper und seine Energie sehr bewusst erfahren. Die Atembewegung erfolgt jeweils in der Bewegung von einer Stellung zur nächsten; in der Stellung selbst liegt der Umkehrpunkt der Atmung.

Stellung 1 – Grußstellung

- Stehe in Tadasana, der Bergstellung, und zwar am besten in hüftbreitem Stand (etwa eine Faustbreite Raum zwischen den Füßen). Das Brustbein strebt leicht nach oben, das Steißbein nach unten, der Nacken ist lang.
- Falte ausatmend die Hände vor der Brust: Die Unterarme sind parallel zum Boden, die Daumenrückseiten berühren das Brustbein, können aber auch einige Zentimeter vor dem Brustbein gehalten werden.
- Der Kopf ist aufrecht, der Blick gerade nach vorne gerichtet.



Stellung 2 – Strecken und Öffnen

- Strecke den Körper nach oben und über die Brustwirbelsäule leicht nach hinten: Das Brustbein strebt nach oben. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, die Schultern ziehen nach unten.
- Die Arme sind gestreckt; die Handflächen sind entweder zueinander oder nach vorne gerichtet; die Hände werden entweder schulterbreit oder auch weiter geöffnet gehalten.
- Die Beine bleiben gestreckt. Achte darauf, dass sich das Becken nicht nach vorne schiebt. Einatmen.



Stellung 3 – Hand-Fuß-Stellung

- Beuge mit der Ausatmung den Körper mit den über den Kopf gestreckten Armen nach vorne, so, als wollten die Fingerspitzen einen möglichst weiten Bogen beschreiben.
- Der Kopf bleibt zwischen den Armen, der Hals folgt der natürlichen Linie der Wirbelsäule. Die Handflächen werden neben den Füßen auf dem Boden abgesetzt; die Beine können, wenn nötig, gebeugt werden.



Stellung 4 – der Sprinter

- Führe mit der Einatmung das rechte Bein zurück; das Knie berührt den Boden. Ober- und Unterschenkel des linken Beins bilden einen annähernd rechten Winkel.
- Die Handballen können vom Boden abgehoben werden, sodass nur noch die Fingerspitzen den Boden berühren. Damit kannst du dich weiter aufrichten und den Herzraum besser öffnen.
- Achte darauf, den Kopf nicht in den Nacken zu legen: Die Halswirbelsäule folgt der Linie der Brustwirbelsäule.
- Das Becken zieht sanft nach unten, das Brustbein nach vorne und den Scheitelpunkt nach oben.



Stellung 5 – die Stützstellung

- Bringe den linken Fuß zum rechten nach hinten. Der Körper bildet eine gerade Linie: Visualisiere eine gerade Linie von den Fersen durch die Beine zum Becken, zu den Schultern bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.
- Die Arme sind gestreckt, aber nicht „eingearastet“. Luft innen anhalten oder beginnendes Ausatmen.



Stellung 6 – Das achtfache Niederwerfen

- Senke mit der Ausatmung kontrolliert den noch stets gerade und unter Spannung gehaltenen Körper mit dem Ausatmen langsam auf den Boden ab. Diese Stellung heißt „Achtfa-ches Niederwerfen“, weil acht Punkte des Körpers den Boden berühren: Füße, Knie, Hände, Brust und Stirn.
- Das Becken ist vom Boden leicht abgehoben. Bei Lenden-Hyperlordose und Bandscheibenproblemen soll der Rücken gerade gehalten werden.



Stellung 7 - die Kobra

- Mit Beginn der Einatmung zieht das Brustbein etwas nach vorne, der Kopf beginnt sich zu heben.
- Der Oberkörper wird durch das Kontrahieren der Rückenmuskulatur angehoben; die Aufmerksamkeit in der Kobra liegt in der Öffnung des Herz-/Brustraumes.
- Der Kopf befindet sich, ähnlich wie in Stellung 4, in Fortsetzung der leichten rückwärts gebeugten Kurve der Brustwirbelsäule. Der Kopf darf nicht in den Nacken gelegt werden!



Stellung 8 – der Hund

- Die Zehen werden aufgestellt und der Körper mit der Ausatmung in den Hund gedrückt.
- Hände und Füße sind schulterbreit fest im Boden verankert.
- Das Steißbein zieht nach oben, die Schultern und Fersen nach unten.
- Der Kopf befindet sich zwischen den Armen, die gesamte Wirbelsäule bildet eine gerade Linie.
- Die Beine sind gestreckt, können aber auch leicht gebeugt werden.



Stellung 9 - der Sprinter

- Bringe mit der Einatmung den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände.
- Hebe den Kopf, ohne ihn jedoch in den Nacken zu legen; der Nacken wird lang, die Handballen können sich wieder vom Boden lösen.
- Diese Stellung ist gleich wie Stellung 4, jedoch seitenverkehrt.



Stellung 10 - Hand-Fuß-Stellung

- Bringe den linken Fuß mit der Ausatmung zum rechten nach vorn.
- Die Beine sind jetzt soweit es dir möglich ist gestreckt, der Nacken ist lang.
- Diese Stellung ist gleich wie Stellung 3.



Stellung 11 - Strecken und Öffnen

- Hebe mit dem Einatmen Oberkörper und Arme aus der Hüfte hoch. Während der Hebebewegung kannst du die Beine beugen, der Rücken sollte gerade sein. Dies schont einerseits die Bandscheiben, andererseits wird die Rückenmuskulatur gestärkt.
- Beuge den Oberkörper sanft nach hinten. Die Rückbeuge findet aus der Brustwirbelsäule statt, indem das Brustbein nach vorne und oben strebt; niemals aus dem unteren Rücken zurückbeugen!
- Diese Stellung ist gleich wie Stellung 2.



Stellung 12 - Grußstellung

- Senke mit dem Ausatmen langsam die Hände wieder zur Gruß- oder Gebetsstellung.
- Diese Stellung ist gleich der Ausgangsstellung 1.

Der hier beschriebene Ablauf ist eine halbe Runde Sonnengebet. Führe danach die gleiche Folge durch, indem du jedoch das linke Bein in Stellung 4 zurück- und in Stellung 9 nach vor bringst.

Führe drei bis sechs Runden Sonnengebet durch. Danach kannst du in der Rückenlage entspannen.



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

Gruppe	Titel	Asanas
1 ✓	Eröffnung	Eröffnungsmantra / Gebet Tiefen-Entspannung
2 ✓	Sonnengebet	Sonnengebet
3	Umkehrstellungen	Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch
4	Vor- und Rückwärtsbeuger	Vorwärtsbeuge 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

In der nächsten Ausgabe der **YOGAVision**: Gruppe 3, die Umkehrstellungen ■

Der Drehsitz



*Text und Model: Ingrid Adya Mahe Lick-Damm
Photos: Gernot Muhr; www.gernotmuhr.at*

Der Yogi Matsyendranath, nach dem diese Asana benannt ist, gilt als einer der legendären Begründer des Hatha-Yoga. Verwandelt in einen Fisch (= Matsya), belauschte er Gott Shiva, als dieser seiner Gattin Parvati die Lehre des Yoga darlegte, und brachte sie zu den Menschen. Nach alten Texten gleicht er vor allem die polaren Energien des Menschen aus, die durch Matsya (Fisch/Wasser) und Indra (Feuer) symbolisiert werden.

Der Drehsitz ist eine der wirkungsvollsten und grundlegendsten Asanas der Hatha-Yoga-Haltungen. Im Hatha Yoga ist es das Ziel, die Energie, die in unserem Becken schlummert, die

sogenannte „Kundalini“ (unsere Lebensenergie, im übertragenen Sinn unser menschliches Potential des Erwachens) vom Becken bis zum Scheitel aufsteigen zu lassen. Der Drehsitz regt diesen Aufstieg an und hat somit reinigende Wirkung auf die gesamte Denk- und Bewusstseinsstruktur und bereitet auf körperlicher Ebene eine erhöhte Bewusstheit vor.

Um den vollen Nutzen aus dieser Asana ziehen zu können, solltest du deinen Körper gut vorbereiten.

Die Vorbereitung

Die wichtigste „Vorübung“ ist deine innere Haltung. Nimm dir einige Momente Zeit, bevor du mit deiner Yoga-praxis beginnst. Auch wenn die körperliche Vorbereitung und die genaue Ausführung der Asana sehr wichtig ist, nichts davon kann deine innere Haltung ausgleichen.

Lasse auf deiner Yogamatte einen heiligen Raum entstehen, einen Tempel, in dem du dich selbst beschenkst mit deiner Yogapraxis. Hier nährst und reinigst du deinen Körper auf allen Ebenen, bringst deinen Geist zur Ruhe und zentrierst ihn. Eine innere Haltung von Freude und Liebe zu dir selbst und dem Leben kann hier entstehen. Sofort wirst du bemerken, wie anders deine Übungen sich anfühlen werden. Lasse alles Vergleichen und alle leistungsorientierten Gedanken beiseite, um dich vollkommen für die Wahrnehmung deines Körpers, deines Atems und deines Geistes im jetzigen Moment öffnen zu können. Durch diese Haltung des innerlichen Loslassens können oft viel größere Fortschritte erzielt werden als wenn du etwas mit reiner Willenskraft anstrebst.

Damit sich deine Wirbelsäule mühelos aufrichten kann, ist es wichtig, dass du die gesamte Rückseite deines Körpers gut dehnt und dein Brustraum sich weiten und aufrichten kann. Dazu eignet sich die folgende Übung sehr gut.

Der Drehsitz:

Wirkungen und Gegenanzeigen

- alle Organe werden in ihrer Funktion angeregt; die Entgiftung und Entschlackung wird unterstützt
- Agni, das Verdauungsfeuer wird aktiviert
- Korrektur seitlicher Abweichungen der Wirbelsäule (Skoliose)
- die Wirbelsäule wird in ihrer Beweglichkeit gefördert, die Bandscheiben werden genährt
- Vertiefung der Flankenatmung
- Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur
- Dehnung der tiefen Gesäßmuskulatur (Vorbeugung gegen Ischiasbeschwerden)
- Aktivierung und Reinigung aller Chakren

Vorsicht bei

- akuten Rückenschmerzen sowie bei Ischias-Beschwerden
- wenn du aufgrund von gereizten Nerven im oberen Rücken bei jeder Drehung Schmerzen hast
- bei Entzündungen und kürzlicher Operation im Bauchraum
- Schwangerschaft ab ca. 6. Monat (alternativ Drehung in die andere Richtung)

Der hinabschauende Hund „Adho Mukha Svanasana“

1. Beginne im Vierfußstand.
2. Stelle deine Hände um eine Handlänge weiter nach vorne und fächere deine Finger gut auf, sodass deine Mittelfinger gerade nach vorne zeigen.
3. Nun schiebe dein Becken nach hinten/oben.
4. Deine Beine bleiben gebeugt, dein Rücken ist gestreckt, dein Kopf sinkt entspannt zwischen deine Arme.
5. Dein Brustraum weitet sich, dein Steißbein strebt nach hinten/oben, deine Fersen in Richtung Boden.
6. Deine Schultern ziehen breit nach hinten.
7. Wenn du deine Knie zum Boden zurück bringst, komme in einen Katzenbuckel und lasse dein Gesäß nach hinten auf deine Fersen sinken. Dies ist die Stellung des Kindes.
8. Wiederhole diese Haltung einige Male, sodass du eine angenehme Streckung in deiner Wirbelsäule und eine Öffnung in deinem Brustraum wahrnehmen kannst.



Um die Rückseite deiner Beine und dein Gesäß noch mehr zu dehnen, beginne dann abwechselnd deine Fersen in Richtung Boden zu ziehen, während du das andere Bein gut beugst.



Die Stellung des Kindes

Als weitere wichtige Vorbereitung solltest du deine Wirbelsäule in eine Drehung bringen. Hier ist eine leichte und gleichzeitig sehr wirksame Übung:

1. Stehe schulterbreit und richte deinen Körper gut auf.
2. Hebe deine Arme seitlich hoch und forme mit Zeigefinger und Daumen das Chin-Mudra (Daumen und Zeigefinger zusammen bringen).
3. Ziehe deine Schultern breit nach hinten/unten. Hebe deinen Brustraum sanft nach vorne/oben und spanne dein Gesäß leicht an.
4. Mit der Ausatmung drehe den Oberkörper zur Seite.
5. Mit Einatmung zurückdrehen und dann zur anderen Seite durchführen. Einige Male wiederholen.
6. Achte darauf, dass dein Becken stabil bleibt; die Hüftknochen schauen immer gerade nach vorne.



Die Drehung im Stehen

Die Durchführung der Hauptasana

Einfache Variante mit ausgestrecktem Bein:

1. Ausgangsstellung ist der Langsitz. Wenn es dir nicht möglich ist, dein Becken in der sitzenden Stellung aufzurichten, dann lege dir eine zusammengefaltete Decke oder ein flaches Kissen unter das Gesäß, wobei du dich mit ausgestreckten Beinen auf den vorderen Rand setzt.
2. Ziehe links und rechts dein Sitzfleisch mit deinen Händen heraus, so dass du deine Sitzbeinhöcker gut spüren kannst. Richte so dein Becken auf und kontrolliere dies mit deiner Hand, indem du sie an den unteren Rücken legst und spürst, ob dein unterer Rücken auch gut aufgerichtet ist.
3. Beuge nun dein linkes Bein und stelle den Fuß an die Innenseite des rechten Knies oder des Unterschenkels.
4. Stelle den Fuß auf die Außenseite des rechten Beins (wenn sich dadurch dein unterer Rücken krümmt oder die Sitzbeinhöcker ungleich belastet sind, stelle den Fuß wieder an die Innenseite zurück).
5. Richte deine Wirbelsäule noch einmal gut aus dem Becken heraus auf und umgreife mit deiner rechten Hand oder der Ellenbeuge dein linkes Knie.
6. Strecke nun deine linke Hand nach oben und bringe so deine Wirbelsäule in eine aktive Dehnspannung („ein Stück Himmel zwischen den Wirbelkörpern“) und beginne dann langsam die Wirbelsäule, von unten beginnend, nach links zu drehen; das Kinn bleibt in etwa oberhalb des Brustbeins.



7. Lege deine linke Hand hinten auf den Boden; es ist kein Gewicht auf deiner Hand.
8. Beide Schultern sind in der gleichen Höhe, der Brustkorb ist weit, die Schulterblätter ziehen leicht zueinander, der Nacken ist entspannt, der Scheitel strebt nach oben (sanfte Länge und Streckung in der Halswirbelsäule). Dies ist die Endstellung.
9. Komme behutsam zur Mitte zurück, in dem du die linke Hand wieder nach oben streckst und deine Wirbelsäule nun achtsam von oben beginnend zurückdrehst.
10. Beuge nun auch das andere Bein an, umfasse beide Beine und lege deine Stirn auf deine Knie oder Unterarme ab.
11. Wiederhole die Stellung nun achtsam und Schritt für Schritt zur anderen Seite.

Die Haltedauer dieser Asana kann sehr unterschiedlich sein - etwa ein bis drei Minuten. Die wichtigste Regel ist: Fühle dich in der Haltung wohl; es darf kein Stressempfinden entstehen; respektiere die Grenzen deines Körpers!

Möglichkeiten zum Vertiefen und Halten der Asana

1. Strebe nun mit jedem Einatmen vom Becken heraus zum Himmel, fühle dich dabei am Brustbein wie von einem unsichtbaren Faden sanft nach vorne und oben gezogen, mit jedem Ausatmen entspanne dich innerlich und vertiefe eventuell die Drehung (kann auch nur in deiner Vorstellung geschehen).
2. Spüre, welche Bereiche deines Körpers du noch entspannen kannst, wo brauchst du Kraft zum Halten, wo kannst du locker lassen?
3. In welchen Bereichen kannst du Dehnung und Begrenzung wahrnehmen? Lenke deinen Atem dorthin und lasse mit dem Ausatmen Raum und Weite entstehen.
4. Spüre die Massage im Bauch, deine Atembewegung im Bauch und in den Flanken.
5. Versuche, die Drehung deiner Wirbelsäule bewusst wahrzunehmen.
6. Bringe eine sanfte Spannung in deine Beckenbodenmuskulatur. Vielleicht kannst du sogar die Energie wahrnehmen, die nun durch die Wirbelsäule nach oben geführt wird.
7. Wenn dir die Bandhas vertraut sind, setze alle drei Bandhas ganz sanft und beobachte die Energie.
8. Visualisiere deine Wirbelsäule als Lichtsäule: Mit jedem Einatem steigt pures Licht empor, ausatmend im Kopfbereich dehnt sich dein Bewusstsein durch dieses Licht aus.

Das Nachspüren am Ende dieser wirkungsvollen Asana würde ich in der Entspannungsstellung (Savasana, s.a. Seite 10) in Rückenlage empfehlen, so dass sich die vollen Wirkungen frei entfalten können.

Nach welcher Seite beginnen wir den Drehsitz?

Es geht hier darum, zuerst die rechte Bauchseite in eine Kompression zu bringen, erst danach die linke Seite. Dies deshalb, weil der Dickdarm zuerst auf der rechten Bauchseite aufwärts, dann im Oberbauch zur linken Seite und schließlich links abwärts verläuft. Wenn nun die Kompression zuerst auf der rechten Bauchseite stattfindet, so arbeitet man „in Richtung der Verdauung“. Es wird von deiner Beweglichkeit bzw. dem Maß der Drehung abhängen, auf welcher Bauchseite du Druck spürst. Im allgemeinen kann man sagen, dass man mit der Drehung nach rechts beginnen soll, Fortgeschrittene bzw. sehr bewegliche Personen mit der Drehung nach links. Am besten beobachtest du beim Üben, bei welcher Drehrichtung die Kompression deiner rechten Bauchseite stattfindet; diese Drehrichtung solltest du zuerst durchführen.

Variation

1. Die Ausgangshaltung ist der Fersensitz.
2. Lasse dein Becken zur linken Seite auf den Boden sinken.
3. Stelle nun deinen rechten Fuß auf die Außenseite des linken Oberschenkels und ziehe deinen linken Fuß seitlich etwas heraus.
4. Kontrolliere, dass beide Sitzbeinhöcker am Boden sind und mit gleich viel Gewicht belastet sind (ansonsten wähle wiederum die leichtere Variante und strecke deine linke Bein nach vorne aus).
5. Setze mit Punkt 5 aus der einfachen Variante fort.



Armvariation

Versuche, wie abgebildet deine Hände hinter dem Rücken zu fassen (Bild unten links). So kannst du dich sanft noch etwas mehr in die Drehung bringen. Wenn dies nicht möglich ist, kannst du zur Verlängerung einen Gurt verwenden (Bild unten rechts).



Die Bandhas

Energiesiegel, die die Kraft der Pranayamas erhöhen



Die Bandhas sind eine kleine Gruppe von Techniken, die ein unverzichtbarer Bestandteil fortgeschrittener Pranayamas sind, denn sie verhelfen diesen erst zu ihrer vollen Wirksamkeit.

Der Begriff Bandha bedeutet: halten, sperren, binden sowie Riegel, Verschluss oder Siegel. Durch Kontraktion bestimmter Muskeln während der Phase des Luftanhaltens werden Pranaströme umgeleitet und es findet eine Umwandlung des Pranas statt. Der Geist wird beruhigt, konzentriert und bereit für den Eintritt in höhere Bewusstseinsebenen.

Der Übende fühlt es, wenn er eine Ebene erreicht hat, ab der das Anwenden der Bandhas sinnvoll ist. Dies mag etwa nach zwei oder drei Jahren regelmäßiger Übungspraxis der Fall sein. Wenn die Pranayamas intensiver und

konzentrierter werden und die Phasen des Kumbhaka (Luftanhalten) zwanzig Sekunden überschreiten, sollte man die Bandhas anwenden. Der Yoga-Meister Iyengar warnt sogar davor, Pranayamas ohne Bandhas anzuwenden:

„Wenn Prana im Körper des Yogi durch das Üben von Pranayama zum Fließen gebracht wird, so ist es für ihn erforderlich, Bandhas anzuwenden, um ein Verströmen der Energie zu verhindern und sie ohne Schaden an die richtigen Orte zu leiten. Ohne die Bandhas würde Pranayama den Pranafluss stören und das Nervensystem schädigen.“

Um die Bedeutung und Wirkungsweise der Bandhas zu verstehen, müssen wir uns zuvor mit den Prana-Vayus befassen.

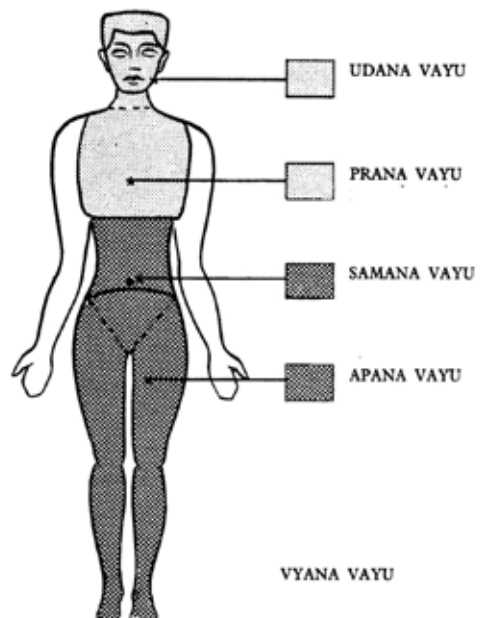
Die Prana-Vayus

Das im menschlichen Körper wirksame Prana wird in fünf verschiedene Arten unterteilt, in die Prana Vayus, die in den physisch-energetischen Prozessen des Körpers unterschiedliche Aufgaben haben und deren harmonisches Zusammenwirken das yogische Geheimnis der Gesundheit ist:

1. **Prana-Vayu** ist die im Brustbereich aktive Kraft des Aufnehmens (Einatmen, Nahrungsaufnahme). Ihre natürliche Bewegung ist aufwärts und nach innen gerichtet. Wenn Prana Vayu gestört ist, entsteht Gier, Verwirrung und geistiges Ungleichgewicht, ein balanciertes Prana führt zu dem Gefühl von Vitalität und erhöhter Bewusstheit und Sensibilität.
2. **Apana-Vayu** regiert unterhalb des Nabels und versorgt Ausscheidungs- und Sexualorgane mit Energie. Apana ist die ausscheidende Kraft des Körpers; sie ist nach unten und außen gerichtet. Apana-Vayu ist aktiv bei den Vorgängen der Ausscheidung, bei der Geburt (Geburtswehen), Menstruation und Ejakulation. Sie versorgt aber auch die Ausatmung und die Abwehr von Keimen (Immunkraft) und ist damit die für die Gesundheit wichtigste Kraft. Ein gestörtes Apana Vayu kann auf geistiger Ebene zu Depressionen, Ängsten und Schermut führen, während sich ein gereinigtes Apana in einem „In sich Ruhen“ und Stabilität bzw. Erdung äußert.
3. **Samana-Vayu** aktiviert und kontrolliert das Verdauungssystem und den Kreislauf. Samana ist die von der Peripherie ins Zen-

trum gerichtete assimilierende, verwertende und umwandelnde Kraft des Körpers. Auf den im Bauchbereich gelegenen Wirkungsort der Samana-Vayu konzentrieren sich etliche der wirksamsten Techniken des Hatha Yoga, denn hier findet die wesentliche Umwandlung der Energie statt. Ein gestörtes Samana führt zu intensiver Anhaftung, Gier und einem besitzergreifenden Verhalten. Ein geläutertes Samana lässt dich tiefen Frieden erfahren.

4. **Udana-Vayu**, die ihr Reich oberhalb des Kehlkopfes hat, ist die gestaltende Kraft des Menschen: ihre nach oben gerichtete Energie ist für die Entfaltung des Bewusstseins und für die Sinne zuständig. Udana steuert sowohl das körperliche als auch das geistig-spirituelle Wachstum und ist als Motivation, Begeisterung und Wille die treibende Kraft hinter unserem per-



sönlichem Streben, womit sie zu einem Schlüsselfaktor unserer spirituellen Entwicklung wird. Ein entgleistes Udana lässt uns den Boden unter den Füßen verlieren, es können sich Überheblichkeit und Stolz entwickeln. Leichtigkeit und ein Gefühl von Helligkeit entstehen, wenn Udana gereinigt ist.

- 5. Vyana-Vayu** ist die den ganzen Körper vitalisierende Kraft; sie ist für die Koordination der Bewegungen, für die Verteilung der Energie verantwortlich; sie ist vom Zentrum zur Peripherie gerichtet. Vyana versorgt das Kreislauf-, Nerven- und Lymphsystem mit Energie und unterstützt damit alle anderen Prana Vayus in ihrer Funktion. Auf geistiger Ebene führt ein gestörtes Vyana zu Isolierung, Entfremdung, Ablehnung und Haß, während reines und gereiftes Vyana ein Gefühl von Weite und Ausdehnung entstehen lässt.

Alle Yoga-Techniken streben ein Harmonisieren dieser fünf Prana Vayus an; zu den besonders wirksamen Übungen zählen die Pranayamas und von diesen wiederum die Wechselatmung (Nadi Shodhana). Wenn Nadi Shodhana mit den Bandhas durchgeführt wird, hat dies zusätzlich den Vorteil, dass Prana und Apana Vayu vereint werden, was mit dem Erwecken der Kundalini shakti zu einem spirituellen Erwachen führen kann. Auf der geistigen Ebene helfen Meditation und das Rezitieren von Mantras, um die Prana Vayus zu balancieren.

Mit dem Wissen um die Prana Vayus können wir uns nun der Betrachtung der zwei Haupt-Bandhas, Jalandhara und Mula Bandha, zuwenden.

Jalandhara Bandha, der Kinnverschluss

Jala bedeutet „Netz“ und bezieht sich auf das durch diese Technik beeinflusste Netzwerk von Nadis, Nerven und Blutgefäßen im Halsbereich. Dhara bedeutet „Strom“ oder „Fließen“. Durch Jalandhara Bandha wird das Fließen sowohl des Blutes (Blutgefäß-Netz) als auch von Nervensignalen (Nervengeflecht) und von Prana (Nadigeflecht) im Bereich des Vishudha Chakra gezielt verändert.

Eine klassische Schrift des Hatha Yoga aus dem 14. Jahrhundert, die Hatha Yoga Pradipika, beschreibt Jalandhara Bandha wie folgt:

„Ziehe die Kehle zusammen und presse das Kinn fest gegen die Brust. Das ist Jalandhara Bandha und vertreibt Alter und Tod. Es festigt die Nadis und hält den Strom des Nektars aus der Öffnung im Gaumen. Dieses Bandha vertreibt die Schmerzen im Rachen. Wenn man sich Jalandhara Bandha angewöhnt und die Kehle zusammen zieht, fällt kein Tropfen (Unsterblichkeits-) Nektar in das Magenfeuer, und das Prana fließt nicht in die falsche Richtung.“ (HYP 3,70-3,72)

Durchführung:

1. Sitze in einer meditativen Sitzstellung, schließe die Augen und entspanne. Atme aus.

2. Atme langsam und vollständig ein.
3. Halte die Luft an und senke gleichzeitig den Kopf, sodass das Kinn fest auf das obere Ende des Brustbeins gedrückt wird. Halte dabei den Rücken vollständig aufrecht, die Schultern sind entspannt.

Die Haltedauer des Luftanhaltens und damit der Bandhas hängt von der Technik und Übungsstufe des durchgeführten Pranayama ab.

4. Hebe den Kopf wieder und atme langsam und kontrolliert aus, sobald der Kopf wieder aufrecht ist.

Das Schließen der Jalandhara Bandha erfolgt also gleichzeitig mit dem Verschließen der Atemwege, das Öffnen der Bandha kurz vor dem Beginn der Ausatmung.

Wirkungen

- Diese Bandha übt Druck auf den Sinus Caroticus aus. Dies sind zwei seitlich im Hals gelegene Gruppen von Nervenendungen, deren Druckempfindlichkeit bei der Steuerung des Blutdruckes und der Herzfrequenz eine wesentliche Rolle spielt: Steigt der Blutdruck, so werden diese Nervenfasern komprimiert und sie senden Signale an das Gehirn, welche eine Senkung des Blutdrucks bewirken. Diese Wirkung wird durch Jalandhara Bandha künstlich ausgelöst. So wird ein Anstieg des Blutdruckes während längerer Atemanhaltungen verhindert. Trotz dieser Wirkung ist Bluthochdruck eine Gegenanzeige für Jalandhara Bandha.
- Jalandhara Bandha hat, wieder im Zusammenhang mit dem Einfluss der Sinus Carotices, die Wirkung, dass man allmählich die Luft für längere Zeit anzuhalten vermag, was die Wirkung der Pranayama-Übung vertieft.
- Zusätzlich übt diese Technik Druck und damit einen Massageeffekt auf die Schilddrüse aus, was deren Funktion verbessert. Damit sind hier auch die Schilddrüse betreffenden Wirkungen des Schulterstandes zu erwarten.
- Viele Probleme in der Halsregion werden durch Jalandhara Bandha gemildert oder beseitigt: Hals- und Mandelentzündung, Stottern, übermäßiger Schleim im Rachen und Hals; die Stimme wird verbessert.
- Die Praxis von Jalandhara Bandha baut eine meditative Grundhaltung auf: Durch die Beeinflussung des Pranastromes bzw. der Nerven findet eine Beruhigung auf allen Ebenen, eine Tendenz zum Zurückziehen, zum Stillwerden statt. So können Pranayama, mit Bandhas verbunden, als ausgezeichnete Vorbereitung der Meditation eingesetzt werden.
- Neben den physischen Auswirkungen und über diese hinausgehend betreffen die eigentlichen Wirkungen der Jalandhara Bandha den Pranakörper: Prana-Vayu, welche eine aufwärts gerichtete Tendenz hat, muss nach unten „umgeleitet“ werden, um mit dem nach unten strebenden Apana (welches durch Mula-Bandha nach oben umgeleitet wird) vereinigt zu werden. Erst diese Vereinigung von Prana und Apana lässt die Energie in der Sushumna

aktiv werden. Gleichzeitig wird Prana aus den der Polarität entsprechenden Kanälen Ida Nadi und Pingala Nadi zurückgezogen. Es wird also durch die Kontraktion der verschiedenen Geflechte im Halsbereich eine Energiesperre errichtet, die sich in subtiler Weise auf den Prana- und Geistkörper auswirkt.

- Eine weitere feinstoffliche Auswirkung betrifft den Unsterblichkeitsnektar „Amrita“: Jalandhara Bandha verhindert das Fallen des (Unsterblichkeits-Nektars) Amrita (von Lalana Chakra, das in der Nähe des Vishudha-Chakra liegt, in das Feuer der Manipura Chakra). Auf diese Weise wird Prana (Lebensenergie im Sinne von „ewiger Jugend“) bewahrt. Dieses Bewahren des Amrita führt zu der verjüngenden, belebenden Wirkung der Jalandhara Bandha.

Gegenanzeigen

- Hoher Blutdruck. Wenn auch anfänglich der Blutdruck abfällt, so tritt nach Lösen der Bandha eine kurze Phase erhöhten Druckes ein.
- Überfunktion der Schilddrüse;
- Akute Entzündungen im Hals.

Mula Bandha, Verschluss des Beckenbodens

Dies ist eine der wichtigsten Yoga-Techniken, die nicht nur für Fortgeschrittene von Interesse ist. In Kombination mit Pranayama und Jalandhara Bandha wird sie zu einem macht-

vollen Instrument der Hatha Yoga-Praxis. Aber auch separat praktiziert, bringt Mula Bandha großen Nutzen.

Hatha Yoga Pradipika (HYP 3,62 - 3,68; Auszüge):

Die nach unten gerichtete Bewegung des Apana wird durch die Kontraktion des Perineums nach oben umgeleitet. Mula Bandha vereinigt Prana und Apana. Daraus entsteht Vollkommenheit in Yoga. Daran ist kein Zweifel.

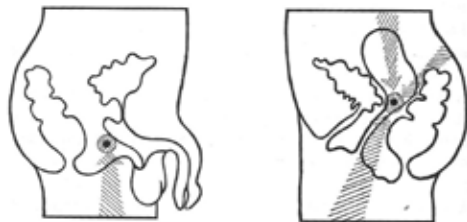
Durch ständige Übung von Mula Bandha erreicht man eine Vereinigung von Prana und Apana; die Ausscheidungen vermindern sich beträchtlich. Selbst ein Greis verjüngt sich durch das Üben von Mula Bandha. Dadurch wird die schlafende Kundalini geweckt.

Lokalisieren des Muladhara Chakras

Um die Mula Bandha, den Wurzelverschluss, korrekt durchführen zu können, ist es notwendig, ein Gefühl für die Lage des Muladhara Chakras zu haben.

Muladhara liegt nach Swami Satyananda beim Mann zwischen Genitalien und Anus, bei der Frau im Bereich der Cervix, des Muttermundes. Andere Schulen nennen das Ende der Wirbelsäule, das Steißbein als Ort des Muladhara Chakra. Mula bedeutet Wurzel, Adhara bedeutet Stütze. Dies beschreibt die Bedeutung dieses Chakras: Es ist die Wurzel und Basis für das gesamte Chakra-System.

Die folgende Darstellung zeigt die Lage des Muladhara Chakra nach Satyananda:



Durchführung Mula Bandha

1. Sitze in deiner bevorzugten meditativen Sitzstellung. Entspanne und schließe die Augen.
2. Kontrahiere mit dem Einatmen die Muskeln im Bereich des Muladhara Chakra. Dabei kann dir die Vorstellung helfen, dass du die beiden Sitzbeinknochen zueinander ziehst.
3. Halte Mula Bandha, während du den Atem anhältst.
4. Löse Mula Bandha mit Beginn des Ausatmens.

Es erfordert einige Übung, um ein Gefühl für den Bereich des Beckenbodens und der Lage des Muladhara Chakra zu entwickeln - aber die Ausdauer wird auf jeden Fall belohnt; fortgeschrittener Hatha-Yoga ist ohne Mula Bandha undenkbar! Es ist bei dieser Technik empfehlenswert, sie bereits in einem frühen Stadium zu üben zu beginnen, sodass sie, wenn man mit intensiveren Pranayamas beginnt, bereits beherrscht.

Wirkungen

- Indem die Muskulatur des Beckenbodens durch Mula Bandha kräftig und elastisch erhalten wird, wird einer Senkung der

Organe des kleinen Beckens entgegengewirkt. Haben sich Blase und Enddarm gesenkt, so werden sie fast nie mehr gänzlich entleert: es verbleiben Restharn und Restkot, die den Körper belasten.

- Besonders in Verbindung mit Umkehrhaltungen fördert Mula Bandha das Entstauen der Gefäße des Beckens von venösem Blut. Dies verhindert Hämorrhoiden und lindert Beschwerden, die diese verursachen.
- Mula Bandha hilft bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Regelblutung und ist sehr wertvoll für Schwangere, da es den Beckenboden bewusst macht und damit den Geburtsvorgang erleichtern kann.
- Ähnlich den Sinus Carotices ist der Corpus Cocygeus eine Gruppe von Zellen, am untersten Ende des Coccyx (Steißbein) gelegen - eine Drüse, die die arterielle Spannung, die Atmung und den Schlaf beeinflusst. Während des Haltens von Mula Bandha werden die Nervenendungen des Corpus Cocygeus angeregt, was weitreichende Wirkungen auf unser gesamtes Befinden hat.
- Während Jalandhara Bandha Prana-Vayu, das sich naturgemäß aufwärts bewegt, nach unten lenkt, leitet Mula Bandha Apana-Vayu, das sich naturgemäß abwärts bewegt, nach oben um. Dadurch werden diese beiden Pranas vereinigt und aus den Kanälen Ida und Pingala abgezogen. Diese beiden Bandhas haben die gemeinsame Wirkung des Erweckens und Nach-oben-Führens der Kundalinikraft.

- Die sexuelle Energie, die ein Ausdruck des Apana ist, wird durch diese Technik in spirituelle Energie umgewandelt.

Gegen-Anzeigen

- Akute Entzündungen im kleinen Becken
- Verletzungen und Prellungen am Steißbein

Praxis der Bandhas

Wenn du seit mehr als einem Jahr regelmäßig Pranayamas praktizierst und eine Intensitätsstufe erreicht hast, bei der das Luftanhalten die Dauer von zwanzig Sekunden übersteigt, so wirst du durch das Anwenden der Bandhas großen Nutzen erfahren. Die hier gegebenen Beschreibungen sollen eine Einführung in das Thema Bandhas sein; für deine eigene Praxis solltest du eine/n in diesen Techniken erfahrene/n und selbst praktizierende/n Yogalehrerin oder Yogalehrer kontaktieren.

Hinweis

In den bisherigen Ausgaben der **YOGAVision** findest du eine Reihe von Beiträgen zum Aufbau der Atemschiung. Du kannst alle alten Ausgaben kostenlos von der Website www.yogaakademie-austria.com herunterladen (siehe Seite 85, rechte Spalte).

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

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

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte erforschten unermüdlich die Funktion und die Zusammenhänge des menschlichen Körpers, seiner Energien, des Geistes und der Psyche. „Ganzheitlicher Yoga“ ist eine Gesamtschau dieses Wissens, eine klare und umfassende Abhandlung, „wie Yoga funktioniert“. 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. Besonders interessant für Fortgeschrittene, die schon mit den Grundlagen des Yoga vertraut sind.

Info & Bestellungen: verlag@yogaakademie-austria.com



Theorie und Praxis der Meditation

Teil 2 - Nutzen und Wirkungen



Ein großer Teil des menschlichen Potentials wird nicht genutzt – auf der physischen, geistigen, kreativen und spirituellen Ebene. Der Schlüssel zum Aktivieren und Entfalten der vollen menschlichen Möglichkeiten ist die Meditation. Der meditierende Mensch ist zu verbesserter Konzentration fähig, denkt klarer, strukturierter und ist allgemein bewusster und achtsamer. Er ist ausgeglichener, gelassener und gesünder und im äußeren Leben erfolgreicher. Er hat harmonischere Beziehungen und ist glücklicher und erfüllter. Da die Meditation direkt in unsere geistigen Funktionen eingreift, sie sozusagen von Grund auf reinigt, "funktioniert" der meditierende Mensch als ganzes besser.

Einige Ausdauer vorausgesetzt, kann man mit der Meditation Ergebnisse erzielen, die auf keinem anderen Weg möglich sind. Vergleichen wir die Meditation mit anderen Fertigkeiten, etwa dem Spielen eines Instrumentes oder einer Sportart: Wenn du eine Zeitlang

intensiv Gitarrespielen lernst oder Hürdenlauf trainierst, dann kannst du nachher sehr gut Gitarre spielen oder Hürdenlaufen. Wenn du eine Zeitlang meditierst, wird alles, was du beginnst, besser funktionieren, weil du das zentrale Werkzeug, den Geist, gereinigt hast. Und dieses Besser-Funktionieren wird sich nicht auf die äußeren Bereiche des Lebens beschränken, etwa Gesundheit, Karriere, Konzentration und klares Denken, sondern auch positive Auswirkungen darauf haben, wie du dich fühlst, wie du dich selbst wahrnimmst, wie dein Geist in alltäglichen Situationen reagiert.

Die regelmäßige Praxis der Meditation hat auf allen Ebenen des menschlichen Lebens positive Auswirkungen – man könnte Meditation als Allheilmittel ohne Nebenwirkungen bezeichnen (bzw. mit nur positiven Nebenwirkungen!). Besonders bemerkenswert sind die Auswirkungen der Meditation auf den folgenden Ebenen:

1. Qualität des täglichen Lebens
2. Auswirkungen auf die Gesundheit
3. Bedeutung im spirituellen Bereich

1. Verbesserung der Qualität des täglichen Lebens

Auch für Menschen ohne spirituelle Neigungen kann Meditation von großer Bedeutung sein, denn wer möchte nicht in seinem Alltag ruhiger, gelassener und ausgeglichener sein?

Die berufliche Ebene

Durch das Training des Geistes, sich im Zustand der ruhigen, klaren Bewusstheit zu bewegen, wird das Denkvermögen, das strukturierte Denken und die Konzentrationsfähigkeit verbessert, was bei der beruflichen Tätigkeit von großem Vorteil ist. Meditation wird von Geschäftsleuten ebenso eingesetzt wie von Künstlern und Spitzensportlern.

Durch Meditation verbessert sich die Fähigkeit, die von der jeweiligen Situation geforderten Bereiche des Gehirns gezielt zu aktivieren: Je nach Anforderung kann man zwischen logischem und Strukturdenken einerseits und Kreativität und Empfänglichkeit andererseits besser "umschalten".

Die soziale Ebene

Auch das Privatleben und die Beziehungen werden harmonischer, da durch die Meditati-

on eine gelassener und friedvollere Grundhaltung aufgebaut wird; Menschen, die zu Ängsten, Stress und Panikattacken neigen, werden durch die Übung der Meditation spürbare Erleichterung finden. Meditation verbessert die Kreativität und steigert die Lebensfreude.

Ein wichtiger Aspekt der Meditation zielt darauf ab, dass unsere Übungspraxis und allgemein unser Denken und Handeln gut für alle sein soll. Diese Einstellung wird durch die Meditation gefestigt und Teil des menschlichen Charakters, der "inneren Programmierung" – dadurch wird der / die Meditierende zu einem für alle positiven, nach Harmonie, Güte und freudvollem Miteinander strebenden Menschen.

Die persönliche Ebene

Meditation unterstützt Verhaltensänderungen, bzw. hilft bei Verhaltensstörungen: Aggression wird reduziert, der Umgang mit Süchten verbessert und Essstörungen werden gemildert.

Der menschliche Geist befindet sich im Alltag zumeist in einem Zustand von Anspannung und Bewegung, von Stress, Ängsten und Sorgen. Wenn es dem Übenden gelingt, sich in der Meditation komplett aus diesem Getriebensein herauszunehmen und, sei es nur für einige Minuten, in wirkliche Stille zurückzuziehen, so wird die Meditation zu einem Quell der Regeneration der Kräfte und wird chronischer Müdigkeit, Burnout und Depression wirksam vorbeugen können. Meditation ist sowohl ein Beruhigen und Stillwerden als auch ein Klären und "Aufräumen" des Geistes und hat damit Wirkungen auf vielerlei Ebenen des menschlichen Lebens.

Außerdem...

Man hat sogar beobachtet, dass Meditation den Altersprozess verlangsamt: Vor einigen Jahren gab es eine Untersuchung mit einer Gruppe von Menschen, die für fünf Jahre regelmässig (zwei Mal täglich 30 Minuten) meditierten: Ihr biologisches und "gefühltes" Alter war zwölf Jahre jünger als ihr Alter nach Jahren – womit auch eine um etwa fünf Jahre höhere Lebenserwartung verbunden ist!

2. Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Anzahl der Studien und bzw. Publikation zum Thema "Meditation und Gesundheit" hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Fast alle kommen zu dem nahezu einstimmigen Ergebnis, dass Meditation einen deutlichen und überraschend positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Studien belegen die positiven Effekte der Meditation auf die Gesundheit in den folgenden Bereichen:

- Durch die Reduktion des Stresslevels werden Blutdruck und Pulsfrequenz reduziert; viele direkt oder indirekt stressbedingten Krankheiten wie Hypertonie, häufige Infektionen, Krebs, Herz-Kranzgefäßerkrankungen u.v.m. lassen sich durch Meditation nachhaltig positiv beeinflussen. Der Arzt Dr. Dean Ornish (Buch "Revolution in der Herztherapie", sehr empfehlenswert!) stellte ein Programm vor, das es nachgewiesenermaßen vermochte, ohne

Medikamente und ohne Operation Verengungen der Herzkranzarterien rückgängig zu machen – das Herzstück dieses Programms ist die Meditation.

- Ebenfalls durch die Reduktion von Stress entsteht eine Stärkung der körpereigenen Immunabwehr und damit eine verbesserte Widerstandskraft gegen eine große Anzahl von Erkrankungen bis hin zu Diabetes, Krebs und AIDS. Wenn eine Krankheit eingetreten ist, wird die Erholung deutlich beschleunigt.
- Eine weitere positive Auswirkung der Meditation ist die Reduktion von und der bessere Umgang mit Schmerzen, etwa Kopf- oder Rückenschmerzen, chronisches Schmerzsyndrom und Fibromyalgie. Die Hirnforschung hat nachgewiesen, dass Meditation Schmerzen ebenso effektiv lindern kann wie starke Medikamente – allerdings ohne problematische Nebenwirkungen.
- Auf der psychischen Ebene kann Meditation Angstzustände lindern, Stress-Tinnitus reduzieren und die Erholung von Burnout und Depressionen wirksam unterstützen.

„Wer meditiert, spart an Arztrechnungen!“

Swami Sivananda
(er war, bevor er Yoga-Mönch wurde, erfolgreicher Arzt)

Die Wirkung der Meditation ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Unabhängig von der Meditationstechnik,

die angewendet wird, erhöht sich durchwegs signifikant messbar die Alphawellenaktivität. Alphawellen sind kennzeichnend für Zustände tiefer Entspannung sowie im Bereich zwischen Wachen und Schlafen. Neben der ver-

stärkten Alphawellenaktivität kommt es bei der Meditation zu einer starken "Glättung" und Synchronisierung der anderen ableitbaren Gehirnstromkurven. Weiters werden durch Meditation Hormone freigesetzt, die Glücksgefühle auslösen und die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen. Klinische Studien zeigen, dass durch Meditation Hirnregionen, die für Angst, Depression und Schmerz verantwortlich sind, „heruntergeregelt“ werden.

Meditation wird bereits an zahlreichen Kliniken als Therapie für vielerlei Erkrankungen mit großem Erfolg eingesetzt. Besonders unter dem Titel MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressreduktion durch Achtsamkeit, begründet durch den amerikanischen Arzt Dr. Jon Kabat-Zinn; www.mbsr.at) wird Meditation systematisch in ein ganzheitlich-medizinisches Therapieprogramm integriert. Dieses Programm ist inzwischen dermaßen erfolgreich, dass es sich bereits in weite Teile der Welt ausgebreitet hat. Das Buch „Gesund durch Meditation“ von Dr. Jon Kabat-Zinn ist sehr lesenswert!

„Kopfschmerzen werden um 50% reduziert, Asthma um 30%, Schlafstörungen um 70%; Knochenbrüche heilen um 20 % schneller; das Herzinfarkt-Risiko sinkt um 40%; die Wahrscheinlichkeit psychischer Krankheiten wird um 30% reduziert; die Lebenserwartung steigt um 4 - 5 Jahre. Man wird selbstbewusster, ausgeglichener und fühlt sich glücklicher; das subjektive Energiegefühl nimmt um 25 - 30 % zu, womit sich auch das Selbstbewusstsein erhöht. Meditation fördert die Kreativität: In den USA meditieren die meisten Künstler. Bei allen Studien wurden keine negativen Ergebnisse erzielt - Wenn Yoga und Meditation eine Pille wäre, würde sie massenhaft verschrieben werden.“

Sukadev Bretz,
Leiter von Yoga-Vidya

www.yoga-vidya.de



3. Bedeutung im spirituellen Bereich

„Ohne Hilfe der Meditation kann man das Wissen um das Selbst nicht erlangen. Ohne ihre Hilfe kann man nicht in den göttlichen Geist hineinwachsen. Meditation ist der einzige, königliche Weg zum Erlangen der Freiheit. Sie ist eine mystische Leiter, die von der Erde bis zum Himmel reicht, vom Irrtum zur Wahrheit, von der Dunkelheit ans Licht, vom Leiden zur Wonne, von der Ruhelosigkeit zum bleibenden Frieden, von der Unwissenheit zum Wissen, von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.“

Swami Sivananda



Auf der Ebene der spirituellen Entwicklung kommt der Meditation ganz besondere Bedeutung zu, denn der meditative Zustand ist der Schlüssel, der die Verbindung zum kosmischen Bewusstsein herstellt, zum göttlichen, unendlichen Prinzip, das jenseits von Körper und Geist liegt. Ohne Meditation ist eine spirituelle Entwicklung unvollständig.

Auch Buddha betonte die Bedeutung der Meditation bzw. der Achtsamkeit als der "einzige Weg":

"Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbana, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit."

(Der Buddha, Lehrrede der Achtsamkeit, Sattipatthana Sutta)

Kosmische Energie

In der empfehlenswerten youtube-Dokumentation "How to meditate" wird darauf hingewiesen, dass sich der Mensch in der Meditation für die Aufnahme von kosmischer Energie öffnet. So lange sich der Mensch im "normalen Modus" von Gedanken, Emotionen, Handeln und Sprechen befindet, wirken seine Gedankenwellen wie eine Wand, die ihn von der kosmischen Energie abschirmt. Doch in der Meditation wird dieser Schirm vorübergehend geöffnet. Je länger und je öfter man sich im meditativen Zustand befindet, desto mehr von dieser subtilen Energie kann in uns einfließen und in unserem täglichen Denken und Handeln wirksam werden.

Subjektive Wirkungen und Erfahrungen der Meditation

Einige Wirkungen der Meditation werden bereits während und direkt nach der Übung als subjektive Erfahrung bemerkbar. Die wichtigsten sind:

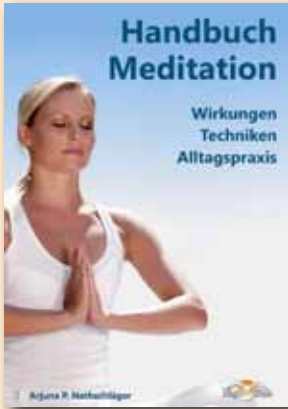
1. Es entsteht das Gefühl, mit Gott verbunden zu sein, geführt und geschützt zu sein; es verstärkt sich das Verlangen, dieses Gefühl weiter zu vertiefen;
2. Man ruht mehr und mehr in seiner Mitte; äußere Dinge werden als weniger bedrohlich wahrgenommen;
3. Es entwickelt sich ein tiefer Frieden, der wie ein Grundton, eine Grundstimmung des eigenen Wesens erfahren wird und der nicht nur in der Meditation, sondern mehr und mehr auch im Alltag erfahren wird;
4. Es kommt zu intensiven Wonneerfahrungen, sowohl in der Meditation als auch im Alltag.

Dieser Artikel stammt aus dem **„Handbuch Meditation“** (Infos siehe Seite 34)

In der nächsten Ausgabe: Die äußeren Voraussetzungen für die Meditation ■



NEUERSCHEINUNG



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 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.

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

Aus dem Inhalt:

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

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

Samyama, der Weg nach innen

*Patanjali beschreibt in seiner Yoga Sutra den achtsstufigen Weg des Raja-Yoga. Diese acht Stufen können als eine in ihrer Einfachheit und Vollständigkeit unüberbietbare Anleitung für die Meditation betrachtet werden. In den bisherigen Ausgaben der **YOGAVision** haben wir die ersten fünf Stufen kennen gelernt; jetzt kommen wir zu den Stufen 6, 7 und 8, dem innersten Bereich der Meditation.*



Mit den vorangegangenen Stufen des Raja Yoga haben wir systematisch die äußeren Schichten unseres Wesens gereinigt und transzendiert: Die physische Ebene durch Asana (3. Stufe), die Energie-Ebene durch Pranayama (4. Stufe), die Ebene der Sinne durch Pratyahara (5. Stufe); und hier auf der sechsten Stufe beginnen wir direkt auf der geistigen Ebene zu arbeiten. So beschreibt der achtfache Pfad des

Patanjali das fortschreitende Verfeinern und Vertiefen der Meditation. Die höchste bzw. innerste Stufe der Meditation umfasst drei Bereiche: Die Konzentration, die Meditation und Samadhi, den überbewussten Zustand. Diese drei gehen fließend ineinander über und werden unter dem Begriff „Samyama“ zusammengefasst. Beginnen wir mit dem Zustand und dem Vorgang der Konzentration.

Der acht-stufige Yoga Patanjalis im Überblick

Stufe	Beschreibung
1 - Yama	Die 5 „Verbote“, die die Interaktion mit unserer Umwelt regulieren
2 - Niyama	Die 5 „Gebote“, die eine innere Reinigung bewirken
3 - Asana	Die körperliche Ebene zur Stille führen
4 - Pranayama	Den Atem / das Prana still werden lassen
5 - Pratyahara	Zurückziehen der Sinne
6 - Dharana ✓	Konzentrieren des Geistes
7 - Dhyana ✓	Der meditative Zustand: Der Geist ist still und mühelos fokussiert
8 - Samadhi ✓	Über-Bewusstsein

Die 6. Stufe - Konzentration (Dharana)

Konzentration hat nicht nur im Yoga, sondern ganz allgemein im ganzen Leben, größte Bedeutung. Sei es im Beruf oder im Privatleben - in allen Bereichen des Lebens verhilft uns Konzentration zu mehr Klarheit, besseren Leistungen, besserem Gedächtnis und erhöhter Lebensfreude.

„Dharana (Konzentration) ist das Fixieren des Geistes auf eine Stelle“ (Patanjali Yoga Sutra PYS 3,1)

Hier betreten wir den 3. Abschnitt der Yoga Sutas von Patanjali, den inneren oder höheren Bereich der Meditationspraxis. Dieser beginnt mit dem Konzentrieren aller Gedankenwellen auf ein einziges Objekt, das wir als Meditationsobjekt bezeichnen. Unser gesamter Geist sammelt sich in diesem einen Punkt. Dies hat zwei Aspekte:

1. Einerseits wird der gesamte restliche Bereich des Geistes in Dunkel gehüllt, was eine Vertiefung des Zurückziehens der Sinne (Pratyahara) bedeutet;
2. Andererseits wird durch die Konzentration ein tieferliegender Prozess ausgelöst - der Geisteszustand verändert sich vom konzentrierten Wachzustand zum meditativen Zustand, er bewegt sich von *Eka-grata* (Einpunktigkeit) zu *Nirodha* (Transzendenz). Nur Konzentration vermag diese Veränderung zu bewirken. Konzentration ist das Tor zu Meditation.

Um die Bedeutung der Konzentration in größerer Tiefe zu verstehen, wollen wir hier **drei Eigenschaften der Natur des Geistes** betrachten:

1. Zunächst hat der Geist eine starke „angeborene“ Neigung, sich äußeren Dingen zuzuwenden. Dies nennt die Yoga-Philosophie *Bahirmukhatva*: „Das Gesicht (*mukha*) ist nach außen (*bahir*) gewendet“. Dieser Tendenz versuchen wir durch die verschiedenen Formen des Pratyahara entgegenzuwirken.
2. Zweitens hat der Geist eine Tendenz zu „objektifizieren“, die man *Vishayakara* nennt. Deshalb wird es dem Übenden geraten, bei seiner Meditationsübung zunächst mit konkreten, vorstellbaren Objekten zu arbeiten, wie etwa mit dem Atem, einem äußeren Symbol, Chakra oder einer konkreten Visualisierung. Andererseits ist das Konzentrieren auf den formlosen Brahman oder auf das göttlichen Selbst für Anfänger schwierig und meist nicht erfolgreich.
3. Und schließlich liegt es in der Natur des Geistes, sein Zentrum ständig zu verlagern, *Nanatva*. Wir fühlen es bei unseren Versuchen, uns zu konzentrieren, wie sehr es für den Geist natürlich erscheint, sich dauernd zu bewegen, seinen Fokus zu verlagern, und wie schwierig und ungewohnt es für den Geist zu sein scheint, sich für eine gewisse Zeit ausschließlich auf ein Objekt zu konzentrieren.

Ein Trick der alten Yogis: Man versucht, dem Geist innerhalb verschiedener Aspekte des Konzentrationsobjektes „freien Auslauf“ zu lassen, womit er sowohl seiner Natur gerecht werden kann als auch konzentriert ist. Beispielsweise lässt man die Aufmerksamkeit durch die einzelnen Chakras kreisen oder lässt sie der Atmung folgen. Diese Art von Medita-

tionen sind vor allem am Anfang des Übens sehr wertvoll, weil sie der Tendenz des Geistes nicht entgegenarbeiten, sondern diese sogar für die Meditation gezielt einsetzen.

Auf der Ebene des Dharana ist Konzentration mit einer gewissen Anstrengung verbunden; es ist ein **Tauziehen zwischen dem „Höheren Geist“ und dem „Niederen Geist“**. Dieser sagt: „Konzentriere dich auf dein Mantra!“. Jener aber hält nichts davon und will über Probleme oder Erinnerungen oder etwas anderes nachdenken. Dieses Tauziehen findet ausschließlich in deinem Inneren statt: Du hast die Augen geschlossen, es mag um dich herum vollständig still sein und dein Körper und deine Atmung sind ruhig und entspannt. Und dennoch ist drinnen dieser Aufruhr.

Je besser wir den Geist durch das Praktizieren der Stufen 1 bis 5 des Raja Yoga vorbereitet haben, desto leichter wird der Geist klar und zu starker Konzentration fähig sein. Denn was den Geist daran hindert, sich zu konzentrieren, ist nichts anderes als das Dominieren von Tamas und Rajas. Hier, auf der Stufe der Konzentration, lässt sich genau und zuverlässig ablesen, wie gut wir unsere „Hausaufgaben“ gemacht haben. Und wer ehrlich zu sich selbst ist, kann mit Kenntnis der fünf vorhergehenden Stufen ebenso klar erkennen, welche Voraussetzung er nicht erfüllt hat.

Wer schon versucht hat, zu meditieren, mag diesem Phänomen bereits begegnet sein: Man setzt sich zur Meditation, schließt die Augen, atmet ein paar mal tiefer durch, lässt den Atem ruhiger werden und der Geist ist ruhig. Wie wundervoll! Gerade erst begonnen und schon ist der Geist still und klar. Aber nicht lange währt die Freude, denn bald schon geht es

„von innen“ los: Jetzt, da die äußeren Einflüsse ausgeschaltet sind, hat der Geist nur schnell aufgeatmet, um aber sehr schnell die „innere Szenerie“ aufzublenden. Wir haben uns von der uns umgebenden Welt zurückgezogen, aber den gesamten so freigewordenen Raum haben nun die inneren Kräfte ausgefüllt, zusätzlich zu dem von ihnen ohnehin schon beanspruchten Raum!

Es ist vergleichbar mit dem Stille suchenden Menschen, der durch leise Geräusche zu irritieren ist, die der im Alltagslärm stehende Mensch gar nicht wahrnimmt. Das Problem mit diesen Gedankenwellen, diesen spontan auftauchenden Gedanken, Bildern, Worten und Gefühlen ist, dass wir uns sofort mit ihnen identifizieren, die Gedanken weiterspinnen, verwandte Gedanken aus dem Gedächtnis hervorholen, vergleichen - und schon sind wir in einer Gedankenkette, die uns ein beträchtliches Stück von unserer Übung der Meditation weggeführt hat.

Die Lösung liegt darin, diese aufsteigenden Gedanken mit dem Gefühl der Distanz zu beobachten, gleich Wolken am Himmel, wie etwas, das einerseits nicht wichtig ist für uns, und das andererseits außerhalb von uns ist. Ich fühle mich als Zeuge meiner Gedanken. Ich beobachte sie, wissend: „Ich bin nicht meine Gedanken“. Du kannst also nicht das Aufsteigen von Gedanken aus deinem Unterbewusstsein verhindern, aber du kannst beeinflussen, wie du mit ihnen umgehst.

Am besten ist es, die in der Meditationsübung auftauchenden Gedanken und Assoziationen sofort bei ihrem Entstehen zu entdecken und bewusst zu machen, bevor sie den ganzen Geist besetzt haben.

Ein Symbol für die Konzentration ist das Brennglas: Die zerstreuten Kräfte des Lichts werden durch die Linse gesammelt und auf einen Punkt konzentriert. Die Wirkung ist überwältigend! Ähnlich ist es mit der Wirkung der Konzentration im Prozess des Raja Yoga: Durch die Kraft der „erhitzten Geistesstrahlen“ verwandeln sich diese und ermöglichen das Eintreten in die siebente Stufe, in den meditativen Zustand.

Die 7. Stufe - Meditation (Dhyana)

Dhyana oder Meditation ist eine natürliche und spontane Folge tiefer Konzentration, so wie Schlaf die natürliche Folge tiefer Entspannung ist. Meditation kann, ebenso wie der Schlaf, nicht erzwungen werden, aber sie kommt von selbst, wenn die Voraussetzungen geschaffen wurden. Dadurch, dass man die Meditation nicht willentlich herbeiführen kann, hat man das Gefühl, dass man „in Meditation fällt“, oder in sie „hineingesogen“ wird oder dass sie wie ein Geschenk von oben ist.

Wie dem auch sei, wer sich fragt, ob er im meditativen Zustand war, war es vermutlich nicht - ähnlich wie bei der Verliebtheit: Wenn man verliebt ist, dann weiß man es einfach. Es ist eine sehr deutlich fühlbare Veränderung, wenn man von Konzentration (oder Achtsamkeit, je nach Meditationstechnik) in den meditativen Zustand sinkt: Es wird zu einem Fließen, einem ruhigen, gleichmäßigen Strömen der Aufmerksamkeit, eine Erfahrung tiefer Stille und intensiven, bewussten Hierseins. Es gibt keine störenden Gedanken, der Geist fließt „wie Öl von einem Behälter in den anderen“ zum Objekt der Meditation.

„Bilden die Bewusstseinsinhalte einen ununterbrochenen Strom, so ist dies Dhyana“ (PYS 3,2)

Doch in dem Augenblick, in dem man sich dessen bewusst wird und darüber nachzudenken beginnt, ist dieser Zustand beendet! Es ist wie ein überaus zartes Gespinnst, das sehr leicht zu zerreißen ist: Der leiseste Gedanke reißt uns wieder aus dem Zustand der Meditation.

Diesen Zustand des Fließens des Geistes gibt es nicht nur in der Meditationsübung, sondern auch, wenn wir im Alltag etwas mit außergewöhnlich großer Hingabe und Aufmerksamkeit tun: Auf einmal fließt man mit der Sache, oder die Handlung fließt durch einen hindurch. In diesen Momenten kann man Außergewöhnliches leisten und sich dennoch innerlich entspannt und frei fühlen. Die Psychologie hat diesen Zustand, diese Erfahrung als „Flow“, als Fließen bezeichnet.

Der Zustand der Meditation ist jedoch, so wunderbar und friedvoll und klar er auch ist, nicht die höchste Stufe. Die Krönung der Yoga-Praxis ist Samadhi.

Die 8. Stufe - Samadhi

„Wenn nur die eigentliche Bedeutung des Meditationsgegenstandes, frei von Subjektivität erstrahlt, so ist dies Samadhi.“ (PYS 3,3)

Im Zustand der Meditation ist noch der oder die Erfahrende vorhanden: Du bist da und erfährst dieses Fließen, erfährst die Freude, die daraus entsteht. Es ist also eine persönliche Erfahrung, bei der eine gewisse Form von Ich-Gefühl vorhanden ist.

Samadhi geht auch über diesen Zustand hinaus, indem auch der Erfahrende verschwindet und nur noch der Meditationsgegenstand als absolutes Sein erfahren wird:

Der Begriff Samadhi bedeutet Sammlung, Einheitserfahrung, das „Ins-Ganze-Fließen“; er wird auch als Ekstase bezeichnet - man ist aus seiner normalen, begrenzten Seinssphäre „herausgetreten“ und hat das Reich der gewöhnlichen Erfahrung, die durch Dualität, Subjektivität und Wechselhaftigkeit gekennzeichnet ist, verlassen.

Stufen des Samadhi

Patanjali beschreibt zwei Stufen des Samadhi:

1. *Samprajnata Samadhi* ist eine vom Ich-Bewusstsein begleitete Ekstase, die aus dem Einswerden mit dem Objekt der Konzentration entsteht.
2. *Asamprajnata Samadhi* ist die absolute Erfahrung reinen Seins, jenseits jeder Dualität. Dies schließt alle niederen Samadhi-Stufen in sich ein, transzendiert sie jedoch gleichzeitig. Dieser höchste Zustand des

Geistes, der als kosmisches Bewusstsein, als Erleuchtung und als mystische Hochzeit bezeichnet wird, ist von seiner Natur her jenseits jeder Beschreibbarkeit. Wer ihn erfährt, versucht ihn als Licht, als höchste Freude, als totales Einssein, als Gottesschau zu beschreiben, ist sich aber bewusst, dass diese Worte nicht mehr als eine schwache Ahnung dieses Zustandes vermitteln können.

Asamprajnata Samadhi ist gleichbedeutend mit Selbstverwirklichung. Für die Zeit dieser Erfahrung wird man eins mit dem kosmischen Selbst, mit Gott. Wenn Asamprajnata sich öfter wiederholt und länger andauert, erreicht der Meditierende den Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt: Die endgültige Befreiung ist erreicht, die Erleuchtung ist vollendet, der Mensch wird zum Jivan-Mukta, einem „Zu Lebzeiten befreiten Wesen“.

Auszug aus: „Ganzheitlicher Yoga“

In der nächsten Ausgabe: Hatha Yoga, der Weg der Kraft ■

Ganzheitlicher Yoga

Eine ausführliche Gesamtschau der klassischen Yoga-Wege Hatha, Raja, Jnana, Karma und Bhakti.

270 Seiten Großformat; € 25,-

verlag@yogaakademie-austria.com



Ganesha und Subrahmanya

Shiva und Parvati hatten zwei Söhne, Ganesha und Subrahmanya. Besonders Ganesha ist in Indien eine sehr beliebte Gottheit.



Ganesha

Ganesha, der Herr oder Gott (isha) der niederen Gottheiten (die „Ganas“), die Shiva umgeben, ist ein Sohn Shivas und Parvatis. Er ist der Gott der Weisheit und Beseitiger aller Hindernisse im weltlichen und spirituellen Leben. Deshalb heißt er auch Vighna Vinayaka, der Beseitiger (vinayaka) von Hindernissen und Schwierigkeiten (vighna). Ganesha wird zu Beginn einer Reise, vor einer Prüfung und bei der Eheschließung verehrt, um Segen zu erwirken und den Weg zu ebnen. Viele religiöse Zeremonien und Kirtanlieder beginnen mit der Anrufung Ganeshas.

Der leicht an seinem Elefantenkopf zu erkennende Ganesha ist wegen seiner Eigenschaften und seines freundlichen Wesens eine der beliebtesten Gottheiten in Indien.

Weitere Namen Ganeshas sind Lambodhara (der Dickbäuchige) und Ganapati (Meister, Herr der himmlischen Krieger).

Ganesha hat, wie die meisten Götter, ein besonderes Reittier: Eine Maus bzw. eine Feldratte. Die Maus repräsentiert das Ego. Ganesha kontrolliert sein Reittier – dies symbolisiert, dass er das Ego unter Kontrolle hat.

Das Mantra Ganeshas lautet

Om Gam Ganapataye Namaha

Da Shiva sehr viel Zeit in tiefer Meditation verbrachte und seine Gattin Parvati viel alleine war, modellierte sie einen Sohn und erweckte ihn zum Leben, damit sie eine eigene Wache habe. Sie bat ihren Sohn, an der Tür zu wachen, während sie badete. Da Ganesha Shiva nicht kannte, verwehrte er ihm den Eintritt. Dies brachte Shiva in großen Zorn und er schlug Ganesha den Kopf ab. Als Parvati ihm die Sachlage erklärte und ihn anflehte, ihren Sohn zum Leben zu erwecken, sagte Shiva, der seine Tat bereits bereute, er würde Ganesha den Kopf des ersten Lebewesens,

das vorbeikam, geben und ihn wieder ins Leben zurückrufen. Das erste Lebewesen war ein Elefant; so erhielt Ganesha einen Elefantenkopf.

Durch die Wiederbelebung wurde Shiva zum Vater Ganeshas; er ernannte ihn nicht nur zum Heerführer der Ganas (himmlische Heerschaaren), sondern bestimmte auch, dass Ganesha immer zuerst angebetet werden sollte, die anderen Götter erst nach ihm.

Ganesha und sein Bruder Subrahmanya hatten einmal einen Streit darüber, wer der Ältere von ihnen sei. Sie befragten ihren Vater Shiva und dieser entschied, dass derjenige, der am schnellsten die Welt umrunden könne, das Recht des Erstgeborenen für sich beanspruchen dürfe. Subrahmanya startete sofort auf seinem Reittier, dem Pfau, zur Weltumrundung. Ganesha aber ging ganz ruhig um seine Eltern herum und bat um den Siegespreis – er hatte die Welt umrundet, denn seine Eltern repräsentieren für ihn die Welt. Ganesha wurde tatsächlich als der ältere der beiden Brüder bestätigt.

Subrahmanya

Subrahmanya ist der zweite Sohn Shivas und Bruder von Ganesha. Er wurde aus einem Lichtstrahl aus dem dritten Auge Shivas geboren und ist damit eine Inkarnation des Wissens und der Intuition, welche dem dritten Auge zugeschrieben werden. Subrahmanya wurde geboren, um gegen äußere und innere Dämonen zu kämpfen, insbesondere den Dämon des Avidya (Nichtwissen, Nichterkennen). Er ist die Verkörperung von Stärke, Wissen, Liebe und Wonne.

Subrahmanya ist ein drahtiger junger Krieger und das Urbild jugendlich-männlicher Kraft; sein Name bedeutet „Freund der Brahmanen“. Er ist eine leicht zu erreichende Gottheit, er gewährt seinen Verehrern materiellen und spirituellen Wohlstand sowie Erfolg bei allen Vorhaben. Besonders von Bedeutung ist seine Kraft, kranke Kinder zu schützen, weshalb er häufig von Müttern angerufen wird.



Er wird oft mit sechs Gesichtern und zwölf Armen dargestellt, weshalb einer seiner Namen Shanmukhanatha (sechs (shan) Gesichter (mukha) habender Herr/Gott (natha)) lautet. Die sechs Gesichter symbolisieren Seine Allgegenwart, die zwölf Hände seine Allmacht, die Größe und Tragweite Seines Wirkens. Der Speer, der auf vielen Darstellungen vorhanden ist, weist auf die Bedeutung der einpunktigen Konzentration hin, sein Reittier ist der Pfau.

Weitere Namen Subrahmanyas sind Kartthikeya, Muruga, Skanda und Sharavanabhava.

Das Mantra, mit dem Subrahmanya verehrt wird, lautet:

Om Sharavanabhavaya Namaha

Inspirierende Impulse

Hier findest du einige Sprüche und kurze Textstellen, die für den Geist des Yoga im Alltag wertvolle Impulse geben können.

„Würdet ihr euch selbst so sehen, wie Gott euch sieht, würdet ihr sehr oft lächeln.“

Neale D Walsch

„Wir sehen die Dinge nicht so wie sie sind, sondern wie wir sind.“

„Nur eines ist wichtig: Immer dort zu sein, wo Gott uns haben will, und im übrigen Ihm zu vertrauen. Es gibt kein anderes Heilmittel gegen die Angst, als sich willenlos in Seinen Willen hineinzuwurfen.“

G. Bernanos

„Ein Kind braucht deine Liebe am meisten, wenn es sie am wenigsten verdient.“

„Verbreitet die Liebe auf all euren Wegen: Lasst jeden, der zu euch kommt, besser und glücklicher von euch weggehen.“ Mutter Teresa

„Probleme bleiben nicht bei Menschen, die bewusst sind. Sie kommen, um sie zu umarmen und dann gehen sie wieder.“

„Wollen wir eine Beziehung zu Gott, dem Schöpfer, sollten wir uns zuerst seinen Geschöpfen zuwenden.“

Eine kleine Geschichte

Der Sorgenbaum



In einem Dorf stand einmal ein uralter Baum. Eines Tages wurden alle Dorfbewohner eingeladen, ihre Sorgen, Probleme und Nöte gut verpackt an diesen Baum zu hängen. Die Bedingung war jedoch, dass sie ein anderes Paket mitnehmen.

Und so geschah es auch. Zu Hause wurden die fremden Pakete geöffnet. Doch es machte sich Bestürzung breit. Die Sorgen und Probleme der anderen schienen viel größer zu sein als die eigenen!

Und so liefen alle wieder zurück zu dem alten Baum. Sie nahmen statt der fremden Pakete wieder ihre eigenen, hängten die fremden wieder an den Baum und gingen erleichtert zurück nach Hause.

Kein Mensch ist ohne Probleme. Oft denken wir, dass keiner so viele und so große Sorgen hat wie wir. Diese Geschichte veranschaulicht, dass auch andere Menschen Probleme haben, meist noch viel größere als unsere eigenen.

Zudem: Unsere Probleme sind Teil unseres Lebens, sind unser Karma und damit maßgeschneidert für unser persönlich-spirituelles Wachstum.

Unser größtes Problem ist die Weise, wie wir unsere Probleme sehen.

aus „**Die spirituelle Schatzkiste**“

123 Weisheitsgeschichten aus dem Yoga, dem Buddhismus und anderen Traditionen. Taschenbuch, 142 Seiten, € 12,-
Erhältlich unter verlag@yogaakademie-austria.com



Yoga in der Schwangerschaft

Yoga unterstützt die werdende Mutter und ihr Baby körperlich und seelisch während der Zeit der Schwangerschaft und bereitet beide optimal auf die Geburt und die Zeit danach vor.

*ein Beitrag von
Karin Neumeyer*



„Yoga ist eine der besten Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung“, so die Aussage zweier Hebammen des Hebammenzentrums in Graz. Tatsächlich verbessern die Yogaübungen das Gefühl für den eigenen Körper und die Selbstwahrnehmung und dadurch auch die Wahrnehmung des Babys im Bauch. Zu wissen, was gut tut, stärkt und vertieft die Verbindung zum ungeborenen Kind.

Yoga hilft, die Herausforderungen der Schwangerschaft auf körperlicher und seelischer Ebene und auch die Geburt besser und selbstverantwortlich anzunehmen und zu bewältigen. Durch das Gefühl, gut auf die Geburt vorbereitet zu sein, lassen sich viele Ängste reduzieren. Yoga in der Schwangerschaft bereitet auf eine natürliche und aktive Geburt vor.

Das zentrale Thema im Yoga für Schwangere ist die Entwicklung von Hingabe und Loslassen. Schwangerschaft und Mutterschaft können große Herausforderungen im Leben einer Frau darstellen. Diese betreffen nicht nur die körperlichen Veränderungen, auch können starke Stimmungsschwankungen oder Ängste vor den Veränderungen in Beruf und Partnerschaft sowie vor dem drohenden Kontrollverlust über das eigene, zuvor selbstbestimmte Leben auftreten. Yoga kann helfen, all diesen Herausforderungen mit Loslassen, Akzeptanz und Hingabe zu begegnen.

Auch typische Schwangerschaftsbeschwerden können durch Yoga gelindert werden. So kann sich die werdende Mutter dem Wunder, das gerade in ihr vor sich geht, noch bewusster werden und sich gleichzeitig allem Neuen gegenüber besser gewappnet fühlen.

Welche Elemente kommen im Yoga in der Schwangerschaft zum Einsatz?

Körperübungen (Asanas)

Sie erhalten die körperliche Fitness, steuern schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegen, verbessern die Haltung, fördern die Beweglichkeit und Öffnung des Beckens, kräftigen und entlasten Rücken und Beine, lösen Verspannungen und Blockaden und bringen Prana (Lebensenergie) wieder ungehindert zum Fließen. Asanas verfeinern auch die Körperwahrnehmung und damit die Wahrnehmung des Babys im Bauch, lassen den Beckenboden erspüren und erleichtern die Rückbildung.

Viele Frauen möchten in der Schwangerschaft ihre bisherige körperliche Aktivität nicht mehr als nötig einschränken und auch wenn eine Schwangerschaft keine Krankheit ist, in welcher man sich schonen sollte, so ist es doch die Zeit, sich sanft zu fordern. Die körperliche Belastbarkeit ist insgesamt herabgesetzt (bei der einen Frau mehr, bei der anderen weniger), und diese individuellen Grenzen gilt es zu akzeptieren.



Atemübungen (Pranayama)

Diese Übungen fördern die bewusste Wahrnehmung des Atems, schaffen im Körper Raum für den Atem, beruhigen und zentrieren den Geist, dienen der Geburtsvorbereitung und verlängern den Atem natürlich, besonders die Phase des Ausatmens. Bewusstes Ausatmen fördert die Fähigkeit, sich hinzugeben und loszulassen. Dies kann die Geburt wesentlich erleichtern.

Entspannung und Meditation

Yoga wirkt nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf tieferen Ebenen des Seins. Yoga kann zu einer der wichtigsten Fähigkeiten, die eine Frau in der Schwangerschaft (wieder) entdecken kann, der Intuition, hinführen. Die oft gesteigerte Sinneswahrnehmung und das feine Gespür für die Veränderungen des eigenen Körpers versetzen die Schwangere in die Lage, die Bedürfnisse des Körpers besser erkennen zu können und gezielter darauf zu reagieren. Den Körper zu kennen, und zu wissen, was ihm gut tut, lässt die Schwangere ihre bevorstehende Geburt mit mehr Gelassenheit und Zuversicht entgegensehen.

Tönen

Das Tönen im Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, in den Übungen Grenzen zu überschreiten und neue Räume zu eröffnen. Weiters verlängert das Tönen ganz anstrengungslos den Atemrhythmus. Die Schwin-

gung des Tönens kann im Körper gespürt werden, die Muskeln lockern sich dabei. Im Yoga für Schwangere werden das „A“ (wirkt auf Brust und Herz), das „O“ (wirkt auf Bauch und Gebärmutter) und das „U“ (wirkt auf den Beckenboden) bevorzugt.

Babys lieben das Tönen und reagieren sehr darauf. Schon im Mutterleib kann man bei Ungeborenen beobachten, wie sie durch Tönen ruhiger werden. Nach der Geburt beruhigen sich Babys ebenfalls schneller, wenn die Mutter das Tönen schon in der Schwangerschaft praktiziert hat.

Die Ausbildung „Yoga in der Schwangerschaft“ ist Bestandteil des Ausbildungsangebots der Yoga Akademie Austria. Neue Lehrgänge starten im Herbst 2014 in Graz und im Frühjahr 2015 in Wien (siehe auch Seite 69).



**„Der Wunsch, eine sanfte Geburt zu erfahren,
kann mit Yoga näher rücken“**

Die Autorin

Karin Neumeyer ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin sowie zertifizierte Weiterbildungsleiterin für Yoga für Schwangere.

„Während meiner langjährigen Tätigkeit im Unterrichten von Yoga für Schwangere und Yoga für Mama&Baby konnte ich die positive Wirkung des Yoga auf die Teilnehmerinnen beobachten. Die Teilnehmerinnen wiederum bestätigen dies. www.yoginfor.me“



Warum Yoga für Kinder?

Ein Beitrag von DI Reinhard Neuwirth



Als Kinderyogalehrer sehe ich mich immer wieder von Seiten der Eltern, Lehrer und Kindergärtnerinnen mit der Frage konfrontiert: „Brauchen Kinder schon Yoga? Sie sind doch eh noch beweglich und entspannt und sie machen doch schon so viel ...“. Dann folgt eine Aufzählung wie: Fußball, Tanzen, Tennis, Flöte, Judo, Ballett, Klavier, Kochen, Reiten, Gitarre, kreatives Gestalten,... Und jetzt noch YOGA???

Im Folgenden ein Plädoyer, warum Yoga für Kinder Sinn macht....

Yoga hat Stillephasen

Kinder tendieren von Natur aus stark zur Aktivitäts-(Yang)-Seite, ihr „Lebensdurst“ ist groß, sie wollen viele Eindrücke und Erfahrungen sammeln, aber sie brauchen natürlich auch den Gegenpol. Und der wird ihnen heute selten vorgelebt und angeboten: Stille ist in unserer Gesellschaft ein rares Gut geworden, besonders im Kinderalltag.

In kaum einer der oben aufgezählten Freizeitaktivitäten gibt es bewußte Stillephasen, Phasen des „Sich-selbst-Spürens“, des „Nichts-tun-Müssens“, des „Einfach-nur-Da-Seins“. Auch wenn diese Phasen nur einen kleinen zeitlichen Teil des Kinderyoga ausmachen, so ist dies die vielleicht wertvollste Zeit im Kinderyoga.

Yoga ist „langsam“ und schult dadurch das Körperbewußtsein

Im unseren westlichen Bewegungstraditionen (=Sport) steht das Schnelle, das Reflexartige, das Kämpferische, das Aggressive (kurz gesagt, männliche Attribute), im Vordergrund, was natürlich auch wichtig ist und Spaß macht. Alles hat seinen Platz, es geht einfach wieder um die Herstellung des Gleichgewichts. Und das kann Yoga: Durch die Langsamkeit im Yoga, durch das bewußte Bewegen, das Halten von Stellungen und meditativen Spielen kommen die Kinder zum Spüren (= weibliches Attribut), zu einer bewußten Körperwahrnehmung. Die Kinder lernen zu spüren, was gut für sie ist. Dieses Spüren ist eine der Säulen von Gesundheit.

Yoga ist nicht auf Wettbewerb ausgerichtet

Im Kinderyoga können wir einen bewußten Gegenpol zu unserer üblichen Leistungsorientierung setzen, indem wir versuchen, möglichst wenig zu bewerten (Lob und Kritik sind die zwei Seiten einer Medaille, die Bewertung heißt). Im Kinderyoga kann jedes Kind tun, wie es will und kann, ohne den Druck, „gut“ bzw. „besser“ sein zu müssen.

Yoga hilft den Kindern, eine andere Dimension von Motivation zu entdecken: Anstelle der gewohnten „extrinsischen Motivation“ (die Belohnung von außen motiviert), gilt es, die „intrinsische Motivation“ zu entdecken: Ich tue etwas, weil es schön, angenehm, etc. ist, auch wenn es keine Anerkennung von außen dafür gibt. Statt dem Kind auf die Frage „Mach ich den Baum schön,... richtig?“ zu antworten, möchte ich als Lehrer das Kind zu der Frage ermutigen „Was spürst du, wenn du im Baum stehst?“

Im Spielen haben Kinder meist diese intrinsische Motivation, aber sobald wir Erwachsene dazukommen, verlieren sie oft diese „Unschuld“ im Spiel, meist durch unser ausgesprochenes oder unausgesprochenes Werten. Wobei wir wieder beim „Nicht-Bewerten“ wären... (siehe oben)

Wettbewerb beruht darauf, wenige Sieger und viele Verlierer zu haben - im Yoga können wir den Kindern zeigen, dass wir alle Sieger sind, wenn wir in unserem Tun aufgehen (im Hier und Jetzt sind) und Freude daran haben.

Yoga lenkt Bewußtheit auf die Gefühlswelt

Eines der schönsten Ziele ist es, die Kinder zu Bewußtsein anzuleiten: Was denkt es in mir, Was fühlt es in mir? Kann ich ein Gefühl benennen, das in mir aufsteigt? Wir können den Kindern so helfen, mit ihren Gefühlen bewußter umzugehen.

Im Kinderyoga können wir einen Samen des Bewußtseins säen, der den großen Unterschied zwischen selbstbestimmtem (bewußtem) Handeln und unbewußtem (reaktivem) Verhalten darstellt. Dieses reaktive Verhalten kann zu Problemen führen (z.b. Jungen und Wut,...) .



Yoga lehrt die Kunst der Entspannung

Auch diese Kunst will von klein auf gelernt sein. Kinder haben noch die natürliche Fähigkeit zu entspannen. Sie bleiben einerseits auch „in Aktion“ entspannt, nehmen sich andererseits auch

ihre Auszeiten, wenn sie sie brauchen. Aber anscheinend geht diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter verloren, wie wir an all den Erwachsenen sehen können, die so große Schwierigkeiten haben zu entspannen. Also ist es durchaus wichtig, den Kindern einen Weg zu zeigen, wie sie aktiv (selbst) Entspannung herstellen können. Unsere Kinder lernen so viele nötige und unnötige Dinge, aber die Kunst der Entspannung steht außer im Kinderyoga selten auf dem Lehrplan.

Was mir persönlich am Herzen liegt:

Kinderyoga sollte nicht zur „Symptombekämpfung“ benutzt werden: Damit will ich sagen, wir sollten unsere Kinder nicht zum Kinderyoga bringen, damit sie weniger verhaltensauffällig sind oder damit sie sich besser konzentrieren können und damit ihre schulischen Leistungen besser werden...

Wir sollten uns eher fragen, ob die Anforderungen an die Kinder nicht zu hoch sind, anstelle sie mit Yoga „fit“ für diese überzogenen Anforderungen zu machen, bzw. uns fragen, was uns ihre „Auffälligkeiten“ mitteilen wollen.

Kinderyoga ist erwartungsloses „Spielen“ und die Belohnung ist die Freude beim und am Tun... und manches ergibt sich dann vielleicht wie von selbst...



*Zwei Dinge können wir unseren Kindern geben.
Das eine sind Wurzeln, das andere Flügel.*

KOMMT, WIR MACHEN YOGA ...

WORKSHOPS für KINDERGARTNERinnen, LEHRERinnen und ELTERN ...

4.10.14 Wien	8.11.14 Müritzschlag
18.10.14 St.Pölten	15.11.14 Köflach

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

Der Autor

DI Reinhard Neuwirth ist Dipl. Pädagoge und Yogalehrer für Kinder und Erwachsene. Er leitet die Kinderyoga-Ausbildungen der Yoga-Akademie in Bad Aussee.



„Ich arbeite seit 20 Jahren im Erziehungs- und Sportbereich, bin Yogalehrer und Vater von 3 Kindern - die logische Folge: Kinderyoga mit Begeisterung!“



Yoga und Lebenserfolg

Mit Yoga auf dem Weg zu deinem persönlichen Lebenserfolg - Teil 3

von Arjuna P. Nathschläger

Erfolg wird oft mit Größe, mit Wachstum gleichgesetzt. Tatsächlich ist Wachstum ein Grundprinzip des Lebens: Was gesund ist, wächst. Oder besser gesagt, es folgt einem natürlichen Zyklus von Wachstum, Reife, Schrumpfung und Tod. Es mag schwierig sein, Schrumpfung und Tod mit Lebenserfolg in Einklang zu bringen, doch wird der Mensch in späteren Jahren meist keinen Erfolg mehr darin sehen, weiter zu wachsen; vielmehr wird ein – äußerer – Prozess des Reduzierens, des Zurückziehens einen inneren Vorgang des Öffnens und Entfaltens zulassen, der unserer Erfahrung des subjektiven Lebenserfolges eine wichtige Dimension hinzufügt.

Der klassische Zugang im Erfolgstraining scheint zu sein: "Erfolg = Geld; mehr Erfolg = mehr Geld". So bestechend einfach und meßbar ein solcher Erfolg auch wäre, berücksichtigt er nur eine von vielen möglichen Dimensi-

onen, Erfolg zu erfahren. Materielles Gelingen mag als ein Indikator betrachtet werden, dass man etwas gut gemacht hat, aber Erfolg ausschließlich mit materiellen Werten gleichzusetzen, wäre zum einen übermäßig vereinfacht, zum anderen würde ein solcher Ansatz viele Menschen in eine Richtung führen, in der sie an ganzheitlichem Lebenserfolg, an Freude und Erfüllung, recht vorbei gehen könnten.

Während viele Menschen ihr Glück in der Karriere, im Reichtum und materiellem Wachstum suchen, entdecken andere, dass äußere Dinge nicht nur jenes höchste Glück schuldig bleiben, das leichter und direkter durch Stille, Meditation und Gebet erfahren werden kann, sondern dass sie im Gegenteil diese Erfahrung sogar behindern können. Aus dieser Erkenntnis entstand der Gedanke des „Small is beautiful“ und des „Entschleunigens“ unseres hektischen Lebens. Nicht wenige Menschen wenden sich aus Protest und Ablehnung von

Größe, Wachstum und "Streben nach Mehr" ab. Sie finden in der Kleinheit, im Rückzug ihr Glück (oder meinen es zu finden?) – doch ist diese Haltung oft aus einer vehementen Ablehnung dem anderen Pol gegenüber motiviert. Kann aber Glück und Lebenserfolg jemals aus Ablehnung entstehen? Ausschlaggebend ist immer die Frage: Folgst du deinem Herzen oder deinem Ego bzw. einer rein intellektuellen Idee, einem Dogma?

Als Grundprinzip des Lebenserfolges mögen wir vielleicht am ehesten das Glück definieren, das die einen in der Größe suchen, andere in Berühmtheit, wieder andere im Leben einer Berufung. Wo also liegt dein Glück? Wo liegt dein Feld höchster Freude? Liegt es im Schaffen und Aufbauen? Im Erleben eines Kunstwerkes? Wo auch immer du deine größte Freude findest, dort wird dein Lebenserfolg zu finden sein.

Unser Weg zum Lebenserfolg kann nicht nur aus der horizontalen, sondern auch in der vertikalen Dimension betrachtet werden: Die horizontale Bewegung impliziert ein Sich von hier nach dort bewegen (also von arm nach reich, von dick zu schlank ...), die vertikale Dimension misst die Tiefe: Du tauchst einfach tiefer in das Hier und Jetzt hinein, mit all deiner Lebens- und Wahrnehmungskraft, und erfährst auf diese Weise, dass alles schon vollkommen ist. Dass die Vollkommenheit, um die es am Ende geht, nicht in unserer Zu-

kunft, in einem Zustand der (tatsächlich nie erreichbaren) äußeren Vollkommenheit liegt, sondern nur in der Vollkommenheit unserer Öffnung und des Zulassens unseres Seins, wie auch immer dieses und seine Unvollkommenheit beschaffen sein mag.

Erfolg, so erkennen wir, muss nicht zwangsläufig mit „Mehr“, mit Größe und Berühmtheit verbunden sein. Größe vermag wirkliches Glück sogar zu verhindern, zu ersticken. Umgekehrt schließen einander großer Erfolg in der Welt und inneres Glück nicht aus.

In Dingen wohnt kein Glück. Genieße schöne Dinge, ohne jedoch von ihnen abhängig zu werden. Die Kraft und das Potential, Freude zu erfahren, ist in DIR, nicht in den Dingen.

Wir haben festgestellt, dass Wachstum ein der Natur und dem Menschen innewohnender, natürlicher Pro-

zess ist. Was gesund ist, richtig ist, das wird auf natürliche Weise wachsen und sich vermehren. Wesentlich dabei ist unsere Motivation: Kommt das Streben nach Mehr aus dem Ego oder ist es eine natürliche Entwicklung? Folgst du in deinem Streben nach Entfaltung deinem persönlichen Wunsch oder einem „höheren Ruf“, einer inneren Stimme?

Doch haben wir auch gesehen, dass einem natürlichen Wachstum auch natürliche Grenzen gesetzt sind. Ebenso wie ein ständiges Wirtschaftswachstum sich als Illusion herausstellen und als Rezession / Depression seine Grenzen finden wird, so wird auch in unserem persönlichen Wachstum zu einem Zeitpunkt ein natürlicher Widerstand entstehen: Man mag dann fühlen, dass einem der Erfolg zu

viel wird, dass er einen zu erdrücken beginnt, dass man sich nach Ruhe und Beschaulichkeit sehnt, während um einen herum „der Erfolg einen Höhepunkt nach dem anderen erklimmt“. Vielleicht wird es sich dann, reiflich überlegt, richtig anfühlen, sich achtsam zurückzuziehen und ein „Wachstum nach innen“ an die Stelle von Umsatzwachstum treten zu lassen. Es gilt also, zu jeder Zeit offen zu sein für das, was für uns Erfolg bedeutet, denn dieser kann, auf leisen Sohlen, eine allmähliche Wandlung erfahren und wir laufen, wenn wir nicht auf diese Entwicklung acht geben, vielleicht noch lange Jahre in die falsche Richtung – vor unserem persönlichen Glück davon...

Lerne also, rechtzeitig Nein zu sagen, um in deinem persönlichen Feld größter Freude, Lebendigkeit und größten Glücks zu bleiben! Strebe nach deinem persönlichen Optimum statt nach einem ego-definierten Maximum!

Das soll uns jedoch nicht abhalten, einem natürlichen, freudvollen Wachstumsprozess Ausdruck zu geben, in einem gesunden Streben, das gut nicht nur für uns selbst, sondern gut für alle ist.

Oft frage ich mich, weshalb in einer Welt, die in den letzten hundert Jahren gewaltige Fortschritte in der Technik, der Medizin, der Informations- und Nachrichtentechnik gemacht hat, noch immer so viele Menschen krank, arm und unglücklich sind. Hängt es damit zusammen, dass der Mensch sein Inneres,

das, wo das Glück zuhause ist, auf der Suche nach Erfüllung im Außen vernachlässigt hat?

Der Mensch hat den Hang, seine Welt zu verändern. Er vergisst dabei meist, sich selbst zu verändern, zu entwickeln. Dabei wäre gerade das sein wirksamstes Beginnen: Strebe zuallererst nach innerer Freude, innerer Erfüllung.

Das große Ziel des Yoga ist, den Menschen zu seinem höchsten Glück zu führen.

Hier stoßen wir auf die Essenz der Botschaft des Yoga. Das große Ziel des Yoga ist, den Menschen zu seinem höchsten Glück zu führen, und das findet er nur in seinem Inneren. Damit liegt auch die Quelle unseres wirklichen Lebenserfolges in uns drinnen – und ist uns damit jederzeit zugänglich! Dieses Glück ist etwas, das dir niemand nehmen kann, ist unvergänglich, unzerstörbar.

Tatsächlich geht es nicht um äußeren Erfolg, sondern darum, ein glückliches, erfülltes Leben zu leben. „Erfolg“ verheißt uns oft Glücklichkeit in der Zukunft: Wenn ich erst dieses oder jenes habe, dann bin ich glücklich. Doch wir sollten uns stets daran erinnern, dass es im Grunde um das Glückliche in jedem Augenblick des Lebens geht, und nicht darum, irgendwann durch irgendwelche äußere Dinge Glück zu erfahren...

Werden wir nur glücklich sein, wenn große, außergewöhnliche Momente dies „erzeugen“? Oder können wir tiefe Freude auch im täglichen Leben finden? Jeder Mensch hat einen inneren Sensor, der diese Freude empfangen kann. Wir müssen ihn nur aktivieren, um Freude auch in kleinen Dingen – oder noch einfacher, nur durch bewusstes Da-Sein – zu finden.

Die große Frage des Lebenserfolges lautet: Bist du glücklich? Und sind es die anderen Menschen in deinem Umfeld auch? Gibt es in deinem Leben Schönheit, Freude, Frieden, das Gefühl, „es richtig zu machen“? Kannst du deine Talente und Fähigkeiten einbringen? Bist du gesund? Verändert sich dein Leben zum Positiven?

Leben in Einklang mit der äußeren und inneren Natur des Menschen und mit seinem Dharma, das ist Lebenserfolg.

Erfolg ist nicht ein spezifisches Ergebnis, sondern ein Lebensstil! Glück ist nicht eine zukünftige Erfahrung, sondern eine Entscheidung, die du in jedem einzelnen Augenblick triffst.

Yoga und Glück

Wenn wir davon ausgehen, dass unser Lebenserfolg blüht, wenn wir Glück erfahren und glücklich sind, dann stellt sich die Frage, um die es eigentlich im ganzen Leben geht: Wie finde ich zum Glück? Wie werde ich glücklich?

Das Problem der Menschheit liegt darin, dass sie meint, zum Glücklichsein gehören äußere Dinge (zumeist Geld, Besitz und Beziehungen). Yoga erforschte dieses Thema – über viele Jahrhunderte – und kam zu dem Schluss, dass menschliches Glück nur am Rande mit Dingen zu tun hat. Sobald die existentiellen Dinge gesichert sind, bringen weitere materielle Zugewinne meist nicht mehr Glücksempfinden. Man erkannte, dass Glück in uns selbst liegt und durch einfache, wenn auch beständig geübte Techniken zur Reinigung, Konzentration, Bewusstheit und Achtsamkeit, aber auch Körper- und Atemübungen, aktiviert

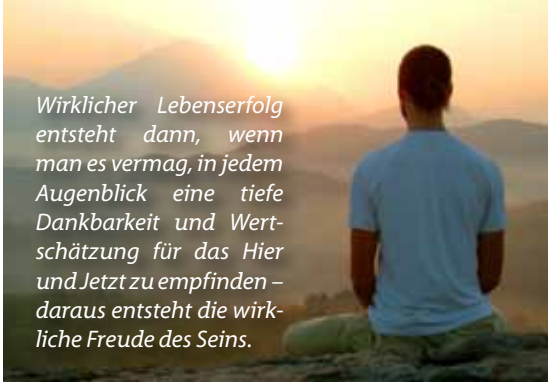
werden kann. Besonders aber kann die rechte innere Einstellung zu uns selbst und den Dingen des Lebens dazu beitragen, dass wir tiefe Freude vermehrt auch in ganz alltäglichen Situationen erfahren können.

Es wird also sinnvoller sein, das Glück direkt in sich zu suchen als jahre- und jahrzehntelang nach den Dingen zu streben,

von denen wir uns Glück erhoffen, nur um dann, wie es so vielen Menschen geht, zu erfahren, dass diese Dinge, hat man sie erreicht, ihren Glanz verlieren und erkennen müssen, dass wir all die Jahre in die falsche Richtung gerannt sind...

Den Geist des Yoga zu leben und im eigenen Leben zum Erblühen zu bringen, ist vermutlich der wirksamste Schritt, den ein Mensch unternehmen kann, um zu seinem persönlichen Glück und Lebenserfolg zu finden.

In der nächsten Ausgabe der YOGAVision werden wir uns daher mit den verschiedenen Aspekten des Geistes des Yoga ausführlich befassen ■



Wirklicher Lebenserfolg entsteht dann, wenn man es vermag, in jedem Augenblick eine tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung für das Hier und Jetzt zu empfinden – daraus entsteht die wirkliche Freude des Seins.

Yoga im Alltag leben

Ein Beitrag von Mag. Katharina Wind

Der Weg, den Yoga im Laufe des letzten Jahrhunderts in der westlichen Gesellschaft beschritten hat, ist bemerkenswert und führt von einem reinen Nischendasein hin zum unglaublichen Bekanntheitsgrad und Stellenwert von heute. Mit der größeren Verbreitung von Yoga wuchs auch das Wissen um seine positiven Auswirkungen auf Körper und Geist und es herrscht weitestgehend Konsens darüber, dass Yogaübungen viel dazu beitragen können, unseren stressigen Lebenswandel auszugleichen und zu erleichtern. Schwierig wird es oft dann, wenn wir versuchen, Yoga in unseren Alltag zu integrieren. Allzu häufig unterliegt auch der Wunsch, Yoga zu üben, dem Zeitmangel oder schleicht sich zu den Dingen dazu, von denen wir glauben, sie erledigen zu müssen. Selbst wenn es uns unter diesen Umständen gelingt, zum Beispiel einige Asanas oder Atemübungen in unserem Zeitplan unterzubringen, bleibt es oft schwierig, den „Erledigungsmodus“ zu verlassen und sich wirklich zu entspannen. Um uns dem modernen Druck der ständigen Selbstoptimierung zu entziehen, hilft es, sich die yogischen Grundideen in Erinnerung zu rufen: Yoga ist der Weg der Freude, ist *citta-vrtti-nirodhah*, was soviel bedeutet wie „das Beruhigen der Aktivität des Geistes“ (Yoga Sutras von Patanjali). Wenn wir also versuchen, Yoga in unseren Alltag zu integrieren, geht es nicht so sehr darum,

täglich 90 Minuten Asanas zu praktizieren, sondern vielmehr darum zu lernen, ein wenig Abstand von jenen Denkmustern zu gewinnen, die uns in der Illusion der Beschränkung bestärken. Denn Yoga bedeutet auch Vereinigung:

„Es bezieht sich auf den Vereinigungsvorgang der individuellen mit der universellen Seele. Yoga führt den Geisteszustand herbei, in dem der Geist in allen Situationen unbeirrt und ruhig ist.“ (Swami Vishnu-Devananda)

Um diese Art von Geistesruhe zulassen zu können, hält Yoga verschiedene Wege und Methoden bereit, die man je nach Situation und eigenem Zustand erlernen, anwenden und kombinieren kann. So sind zum Beispiel Asanas, als körperliche Komponente von Yoga, ein guter Einstieg, um die Kopflastigkeit, die bei vielen von uns vorherrscht, zu durchbrechen. Nicht umsonst wird im Westen vor allem jener yogische Aspekt der Körperübungen mehr als alles andere mit Yoga assoziiert. Die Atemübungen (Pranayama) helfen uns wiederum, die Lebenskraft, das Prana, in uns zu stärken und frei zu werden von unnötigem Ballast. Und wie groß der positive Einfluss, den Meditation auf unser Leben haben kann, tatsächlich ist, wird gerade auch auf wissenschaftlicher Ebene erforscht und bestätigt. All diese Elemente sind jedoch nicht nur Teil des

yogischen Systems, sondern – anders betrachtet – auch natürliche Bestandteile unseres menschlichen Daseins. Denn wir alle atmen (Pranayama), bewegen uns (Asanas), nehmen Nahrung zu uns (richtige Ernährung) und brauchen Stille (Entspannung und Meditation), um uns zu regenerieren. Ein großer Unterschied, ob man all diese Faktoren bzw. diese sogenannten „5 Säulen des Yoga“ auch als Yoga ansieht oder nicht, besteht im Wesentlichen in der Art und Weise, wie man sie lebt und erlebt. Wir können also im Alltag jederzeit unseren Geist ein wenig öffnen und bewusst erleben, was wir gerade tun. Und es ist Yoga. Immer dann, wenn wir achtsam sind und wach für alles Wunderbare in unserem Leben, praktizieren wir Yoga. Wenn wir uns entscheiden zu vertrauen, anstatt der urteilenden Stimme in uns, die alle Antworten schon zu kennen glaubt, weiterhin Macht zu geben, ist dies eine hohe Form von Yoga.

Konkret bedeutet dies vielleicht in Situationen, in denen man sonst die Geduld verliert, tief durchzuatmen. Es bedeutet, sich eines negativen Gedankens bewusst zu werden und ihn durch einen positiven zu ersetzen. Es bedeutet, diese Wahlmöglichkeit und den Gestaltungsspielraum, den wir haben, zu erkennen, vielleicht auch lange, bevor man lernt, beides zu nutzen. Es bedeutet, sich zwischendurch zu strecken oder für einen kurzen Moment die Augen zu schließen, Dankbarkeit zu empfinden und zu meditieren. Es bedeutet eventuell, ein inspirierendes Buch zu lesen oder bei Entscheidungen auf seine Intuition zu hören. Es bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen für Dinge, die man gerne tut. Es bedeutet, die Disziplin aufzubringen, sich immer wieder dafür zu entscheiden, glücklich zu sein und die Gelegenheiten, jetzt in diesem Moment Glück zu empfinden, zu ergreifen. Denn – wie bereits erwähnt – Yoga ist der Weg der Freude und „ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“ (Swami Sivananda).



Im Idealfall hilft eine regelmäßige Yoga- und Meditationspraxis dabei, sie ist jedoch keinesfalls Selbstzweck, sondern immer nur Hilfsmittel, um den Geist zu klären und frei zu machen für seinen fried- und freudvollen Ursprungszustand.

Doch egal, welche Art von Stütze wir auf unserem Weg wählen, wichtig ist Achtsamkeit in unserem Denken, Handeln, Fühlen und unseren Worten. Dazu gehört vor allem auch – und das vergessen wir oft – ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst. Denn unsere wahre Natur ist sat-chit-ananda, absolutes Sein, Wissen und Wonne. Vergrößern wir also Freude, Leichtigkeit und Bewusstheit in unserem Leben, sind wir in Wahrheit näher an allem dran, wonach wir uns im tiefsten Inneren sehnen. Unsere – nicht immer leichte – Aufgabe dabei ist es, einen ehrlichen und dennoch gütigen Blick auf unser Leben zu werfen, um zu sehen, wo man mehr Yoga im Sinne von sat-chit-ananda, im Sinne von Bewusstheit, einfließen las-

sen kann. Dann verschwimmt mit der Zeit vielleicht auch jene künstliche Trennung zwischen Alltag und spiritueller Übung und wir sind frei zu erkennen, dass alles wahrhaftig eins ist.



Quellenangaben:

Swami Vishnudevananda (1986, 2005): *Meditation und Mantras*, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, München, S.165.

Die Autorin

Mag. Katharina Wind

ist Yoga-Lehrerin und Kinderyoga-Lehrerin aus Gratwein, Steiermark

„Yoga ist für mich eine Art Lebenselixier, eine tägliche Stütze und zugleich in der Erfahrung immer wieder neu! Diesen Schatz im Unterricht weitergeben zu können, empfinde ich als großes Glück!“



Fasten - Zeit des Loslassens

Das Leermachen beim Fasten schafft Raum für neue Kraft und Inspiration

Ein Beitrag von Sandra Moser

Fasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten. Das Wort kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet ursprünglich „(an den Geboten der Enthaltsamkeit) festhalten“.

Fasten hat eine jahrtausendealte Tradition. In der Geschichte begegnet uns der Verzicht der Nahrung immer wieder. Schon Pythagoras ließ seine Schüler fasten, um ihr Gedächtnis zu schärfen. Im Mittelalter verordnete Hildegard von Bingen Fastenkuren bei Krankheit, Bequemlichkeit und Schlemmerei.

Auch in den großen Weltreligionen spielt das Fasten eine große Rolle als Reinigung der Seele und um Kräfte zu sammeln. Ob Buddha, Moses oder Mohammed – alle mussten erst eine Phase der Enthaltsamkeit durchmachen, bis sie ihre großen Erkenntnisse und Einsichten gewannen.

Gewinnen durch Verzichten

Viele Menschen haben Angst vor dem Fasten, da sie es mit Hungern verbinden. Doch wer sich öffnet für Neues und sich auf die Fasten-

zeit bewusst einlässt, kann sich über viele positive Wirkungen des Fastens freuen.

Vor dem Fasten sollte man sich die Frage stellen, warum man eigentlich fasten möchte. Fasten ist weder eine Schlankheitskur noch ein Allheilmittel für alle Krankheiten. Bei Krankheiten sollte eine Fastenkur unbedingt mit dem Arzt besprochen werden.

Im allgemeinen können alle gesunden Menschen eine Fastenkur durchführen. Schwangere, Stillende und Kinder dürfen jedoch nicht fasten. Eine Betreuung durch einen Fastenarzt oder Fastenbegleiter ist empfehlenswert.

Gesundheitliche Wirkungen

Immer wieder gibt es Berichte, wonach kranke Menschen durch Fasten wieder gesund wurden. Rudolf Breuss (österr. Heilpraktiker) konnte mit seiner umstrittenen „Breuss-Krebskur“ bei vielen Patienten große Erfolge erzielen. Breuss empfahl seine Kur insbesondere Menschen mit Krebserkrankungen. Seine Vorstellung war ein selektives „Aushungern“ von Krebszellen. Er war überzeugt, dass Krebszel-

len ausschließlich feste Nahrung benötigen und demzufolge der Verzicht auf feste Nahrung Krebs heilen könne.

Fasten reinigt das Verdauungssystem, verbessert das Hautbild, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte.



Der Weg nach innen

Vieles wird während des Fastens anders sein als im normalen Alltag. Vielleicht dringt man ins Innerste seines Wesens ein oder stellt einiges im Leben in Frage. Im Yoga ist Fasten stets mit Gebet, Meditation und Selbstfindung verbunden. Wer noch keinen eigenen Meditationsweg gefunden hat, dem kann hier die geführte Meditation ein idealer Einstieg zur Reise nach innen bieten. Auch Zeit in der Natur, Gartenarbeit bzw. jede kreative Tätigkeit ist Nahrung für die Seele.

Der Körper braucht viel Energie, um die aufgenommene Nahrung zu verdauen. Entlastet man das Verdauungssystem durch Fasten, so wird diese Energie für die geistige Entwicklung und zur Selbstfindung freigesetzt.

Der „Kleine Bruder der Fastenkur“: Das Nachtfasten

Bereits das Nachtfasten, bei dem man siebzehn Stunden nichts isst, wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Man kann beispielsweise nach dem Mittagsmahl nichts mehr essen („Dinner Cancelling“; in buddhistischen Retreats wird das letzte Essen des Tages noch vor Mittag eingenommen) oder das Abendessen so früh wie möglich einnehmen, etwa um 16 Uhr, und die erste Mahlzeit am nächsten Tag möglichst spät, zum Beispiel um 9 oder 10 Uhr.

Wer es selbst einmal ausprobiert, wird tatsächlich einen entscheidenden Unterschied zu jenen Tagen bemerken, an denen er sich spät am Abend noch den Magen mit allerlei Essbaren gefüllt hat. Die Ursache liegt darin, dass unser Magen für die Verdauung bis zu acht Stunden benötigt. Isst man nun zu später Stunde, so ist der Magen fast die gesamte Nacht mit der Verdauung beschäftigt, das beeinträchtigt natürlich auch unseren Schlaf und unsere Regeneration. Durch die Verminderung der Kalorien werden wichtige Hormone, wie z.B. Melatonin freigesetzt, die für einen ruhigen und entspannten Schlaf sorgen und die Zellerneuerung fördern, was auch einen verjüngenden Effekt hat.

Ekadashi

In Indien gibt es den Brauch, einmal in zwei Wochen einen Tag lang zu fasten. Dieser Tag – Ekadashi genannt – ist jeweils der elfte Tag des halben Mondzyklus. Er wird als besonders günstig für Reinigung, Meditation und Gebet betrachtet.

Fasten in der Praxis

Es gibt eine Menge zu beachten und man sollte auf keinen Fall ohne Vorbereitung „drauflosfasten“! Eine Fasteneinleitung und das richtige Fastenbrechen (Beenden des Fastens) sind wichtige Bestandteile des Fastens.

Für Anfänger sind fünf bis sieben Tage Fasten empfehlenswert. Begonnen wird dabei mit zwei bis drei **Entlastungstagen**, an denen folgende Punkte beachtet werden sollten:

- bewusst weniger essen; tierisches Eiweiß ganz weglassen oder nur geringe Mengen essen;
- Viel frisches Obst und/oder Gemüse (roh oder gekocht);
- Produkte nur aus kontrolliert ökologischem Anbau – diese sind weniger schadstoffbelastet als handelsübliche Ware, was dem Entgiftungsprozess entgegenkommt;
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin, möglichst auch auf Kaffee.

Während des Fastens sollte man seinen Körper mit speziellen **Kräutertees** unterstützen. Auch hier spielt die Qualität der Tees eine wichtige Rolle: Achte auf naturbelassene Teesorten ohne Zusatzstoffe! Kräuter wie z.B. Brennessel, Löwenzahn und Mariendistel eignen sich besonders gut zum Entgiften und Reinigen.



Je nach Fastenart sind auch frische Obst- und Gemüsesäfte erlaubt, die am besten selbst frisch und biologisch zubereitet werden.

Wichtiger und schwieriger als das eigentliche Fasten sind **Fastenbrechen und Aufbau**. Deshalb sollte dieser Übergang langsam, behutsam und schrittweise erfolgen. Die Verdauungsorgane müssen sich nach dem Fasten erst ganz allmählich wieder an ihre tägliche Arbeit gewöhnen.

Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig brechen.

(George Bernard Shaw)

Für die Aufbau Tage sollte man mindestens ein Drittel der Länge der Fastenzeit einplanen. Gebrochen wird das Fasten meist mit einem Apfel. Danach sollte man vor allem auf kleine Mahlzeiten achten, den Genuss am Einfachen wieder entdecken und sich vor allem salzarm ernähren. Da Salz große Mengen Wasser bindet, fühlt man sich nach der Leere und Leichtigkeit des Fastens sonst schwer und aufgedunsen und der Fastenerfolg ist damit „versalzen“.

Wer sich körperlich und geistig auf das Fasten gut vorbereitet, kann sich immer wieder auf eine neue Reise freuen. Denn Fasten ist nicht nur eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, sondern auch eine Zeit der Veränderung und Neuorientierung. Deswegen sollte man sich während des Fastens Zeit für sich nehmen. Wem es nicht möglich ist, sich komplett aus dem Alltag zurückziehen, kann man sich auch einer Fastengruppe anschließen. Der Austausch mit den anderen Fastenden kann hilfreich sein, um Erlebnisse zu reflektieren und Impulse zu setzen.

Reinigung des Körpers

„Der Tod sitzt im Darm“ – diese These vertrat bereits 300 Jahre v. Chr. der griechische Arzt Hippokrates. Deshalb spielt die gründliche Darmreinigung beim Fasten durch Einläufe bzw. Glaubersalz eine besonders wichtige Rolle. Bei falscher Ernährung und Bewegungsmangel können sich im Laufe der Zeit Ablagerungen im Darm und an den Darmwänden bilden. Nur durch gründliche Reinigung wird der Darm von belasteten Stoffen befreit. Die yogische Darmreinigung heißt „Basti“ und kann in wenigen Minuten durchgeführt werden.

Neubeginn – Die Zeit nach dem Fasten

Ist die persönliche Fastenzeit vorüber, merken viele, dass der Verzicht am Ende gar nicht mehr als solcher wahrgenommen wird. Trotzdem kann die Verlockung der kulinarischen Genüsse groß sein. Die Verdauungsorgane müssen sich jedoch nach dem Fasten erst ganz langsam wieder an ihre tägliche Arbeit gewöhnen.

Fasten ist die ideale Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung und um schlechte Gewohnheiten abzulegen. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Garantie dafür, den „frisch“ entschlack-

ten und entgifteten Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten. Der Geschmacksinn ist sehr ausgeprägt und die Aromen werden intensiver wahrgenommen. Zwischen den Mahlzeiten sollte weiterhin viel getrunken werden.

Fasten ist eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, seine Gesundheit zu erhalten, sich geistig-spirituell zu erneuern und den Lebens- und Ernährungsstil zu verbessern ■

INFORMATION ÜBER FASTEN

Es gibt viele **Bücher** über das Fasten – besonders wertvoll habe ich die folgenden gefunden:

**Heilfasten nach
Rudolf Breuss**
(J.H.R. Thomar)



**Das große Buch
vom Fasten**
(Rüdiger Dahlke)



Eine empfehlenswerte **arte-Dokumentation** auf [youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...) kannst du unter „Arte Fasten Film Comp“ (ca 55 min) ansehen.

Die Autorin

Sandra Moser ist Yogalehrerin, Ernährungstrainerin und Fastenleiterin. Ende Mai bietet sie die Möglichkeit, in Graz in der Gruppe zu fasten. Infos unter: www.santosha.co.at



VERANSTALTUNGSKALENDER



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

-
- | | |
|--|--------------------------|
| <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> a – <i>Yoga Basics</i> (2 Tage) b – <i>Meditation und Lebenserfolg</i> (2 Tage) c – <i>Yoga und Gesundheit</i> (2 Tage) | <p>Seite
62 - 63</p> |
|--|--------------------------|
-
- | | |
|--|---------------------|
| <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> a – <i>Ausbildung Kinderyoga-Übungsleiter/in</i> (4 Wochenenden) für alle Personen ohne Yogalehrer-Ausbildung, die Kinderyoga unterrichten wollen b – <i>Ausbildung Kinderyoga-Lehrer/in</i> (6 Tage) für Yogalehrer als Weiterbildung | <p>Seite
64</p> |
|--|---------------------|
-
- | | |
|--|--------------------------|
| <p>3. Yogalehrer-Ausbildungen: Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in 7 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Langenlois, Linz, Wels, Salzburg, Graz, St. Lorenzen/W., Villach, Leutasch (Tirol) und Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland).</p> | <p>Seite
65 - 67</p> |
|--|--------------------------|
-
- | | |
|--|--------------------------|
| <p>4. Yogalehrer-Weiterbildungen: Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausbildung Gesundheitsyoga (3 Wochenenden) - Ausbildung Kinderyoga (6 Tage) - Ausbildung Schwangerenyoga (4 Tage) - Ausbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden) - Ausbildung Meditationslehrer/in (4 Wochenenden, ab 2015) - Zertifikatskurs „Hatha Yoga Special“ (4 Wochenenden) | <p>Seite
68 - 69</p> |
|--|--------------------------|
-

Die Yoga fürs Leben-Seminare

Diese Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga fürs Leben: 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.

Die „**Yoga-Lebensschule**“ umfasst 3 Wochenend-Seminare bzw. sechs Seminartage; 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	- 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	- 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	- 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 Wien, Altenwörth / NÖ, Graz, Wels und in Salzburg.



Termine 2014 / 2015

Ort	Lokal / Adresse	1 - Yoga-Basics	2 - Meditation und Lebenserfolg	3 - Yoga und Gesundheit
Wien	Studio Ayuryoga Am Spitz 16/14 1210 Wien	ca. Feb 2015	ca. März 2015	ca. Mai 2015
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	ca. Feb 2015	ca. März 2015	ca. Mai 2015
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- Stadt	Yoga-Haus Zillnerstraße 10 5020 Salzburg	29.11.2014 30.11.2014	ca. Jänner 2015	ca. 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 ein oder zwei Grundkursen 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: 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 selbst Asanas und Pranayamas, sodass eine fundierte Basis des allgemeinen Yoga gegeben ist.

Den Hauptteil der Ausbildung bilden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern. Du lernst, wie man professionell und verantwortlich 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 4 Wochenenden (Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr), insgesamt 90 Unterrichtseinheiten (60 min).

20.03. - 22.03.2015

10.04. - 12.04.2015

01.05. - 03.05.2015

29.05. - 31.05.2015

Ort: JUFA-Gästehaus Bad Aussee, 8990 Bad Aussee, Jugendherbergsstraße 148

Kosten: € 1.200,-; zusätzlich fallen Kosten für Nächtigung und Verpflegung im Seminarhaus an.

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

Dokumentation: Ein ausführliches Handbuch dokumentiert die Ausbildung.

Info & Anmeldung: tel 0664-768 8565; office@yogaakademie-austria.com

Ausbildungsleitung: DI Reinhard Neuwirth, Dipl. Pädagoge und Yogalehrer



Yogalehrer-Ausbildungen

zertifiziert durch  Yoga Alliance

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



Formen der Ausbildung

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).

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 www.yogaakademie-austria.com: Auf unserer Website findest du stets den Letztstand der Ausbildungstermine 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

Unsere Ausbildungs-Leiter/innen

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



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



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



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;



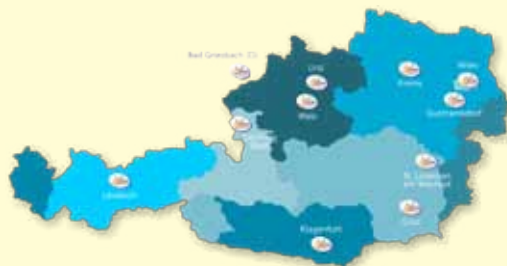
Sabine Gauri Borse gründete die Grazer Yoga-Schule „EnjoYoga“ und leitet Aus- und Weiterbildungen in Graz.



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



Die nächsten Ausbildungen im Überblick



Wien und Niederösterreich

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wien, W-13	1	Mandalahof 1010 Wien	18.10.2014 05.07.2015	Freitags, 15 - 22 h	Fabian	12.06.2014 / 18 h 25.09.2014 / 18 h
Wien, W-14	1	Studio AyurYoga 1210 Wien	März 2015 Dez. 2015	Dienstags 16.30 - 21.30	Omkari	in Planung
Wien-Süd, NÖ-6	1	Sawitri, Guntramsdorf	April 2015 Dez. 2015	Samstags, 10 - 20 h	Fabian	in Planung
Langenlois, NÖ-7	3	Mühlenhof 3550 Langenlois	April 2015 März 2016	Fr 16h - So 16h	Andi	in Planung
Waldviertel, NÖ-8	2	Rosenhof, 3970 Weitra	Mai 2015 Okt. 2015	4 ganze Wochen	Omkari	in Planung

Steiermark und Kärnten

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Graz, G-18	1	Waldorfschule Graz-St. Peter	27.09.2014 28.06.2015	Samstag 14 - 20 h	Sabine	14.06.2014 / 10 h 06.09.2014 / 14 h
Graz, G-19	1	YODA Haydngasse 10	April.2015 Feb. 2016	Freitags 14 - 21 h	Parvati	in Planung
Mönichwald, St-4	3	Breinerder 8252 Mönichw.	26.09.2014 Juni 2015	Fr 16h - So 16h	Juliane	28.06.2014 / 14 h 30.08.2014 / 14 h
Villach, K-5	4	Yoga-Villach Lederergasse 30	26.09.2014 21.06.2015	Fr 15 h - So 16.30 h	Lois	28.06.2014 / 13 h 13.09.2014 / 14 h

Oberösterreich und Salzburg

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Tag / Zeit	Leitung	Info-Tag/e
Wels, OÖ-8	3	Schloss Puchberg	05.09.2014 28.06.2015	Fr 16h - So 16h (10 x)	Fabian	15.06.14 / 14 h 29.08.14 / 17 h
Linz, OÖ-9	4	in Planung	April.2015 Feb. 2016	Fr + Sa 14 x	Rudra	in Planung
Salzburg, S-3	4	Yoga-Haus Zillner Str. 10	26.09.2014 Juni 2015	Fr - So (10 x)	Adya	15.06.14 / 18 h 25.08.14 / 18 h

Westösterreich und Deutschland

Ort / YLA Nr.	Konzept	Lokal	Beginn / Ende	Leitung	Info-Tag/e
Leutasch, Tirol; T-3	2	Gästehaus „Aufatmen“	06.10.2014 14.03.2015	Andi + Juliane	12.07.14 / 14 h
Bad Griesbach, LK Passau; D-3	2	Alter Pilgerhof St. Wolfgang, Griesbach	März 2015 Okt. 2015	Adya	in Planung

Weiterführende Ausbildungen

Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yoga-lehrer-Grundausbildung hinaus und bietet die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Weges im Rahmen von vertiefenden und weiter-führenden 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.



Dieses 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.

Einige dieser Ausbildungen 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. Der betreffende Titel (z.B. Schwangeren-yoga-Lehrerin) kann allerdings nur dann verliehen werden, wenn zuvor eine zertifizierte Yogalehrer-Ausbildung besucht wurde.



Überblick der weiterführenden Ausbildungen

Ausbildung	Inhalt / Leitung	Ort	Termine	Kosten
Schwangeren-Yoga ●	Lerne, professionell und verantwortlich Kurse für Schwangere zu leiten. Vier Ganztages-Seminare mit Karin Neumeyer.	8052 Graz 5201 See- kirchen/W	27.09.2014 - 29.11.2014 31.01.2015 - 01.03.2015	€ 450,- € 450,-
Ausbildung Gesundheits- Yoga-Lehrer/in ●	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.	Graz Wien Linz	26.09.2014 - 16.11.2014 16.01.2015 - 15.03.2015 24.04.2015 - 21.06.2015	€ 900,-
Nuad / Thai-Yoga ●	Ausbildung zum/zur Nuad-Praktiker/in. Passiver Yoga in Einzelarbeit oder zum Einsetzen im Yoga-Kurs. 2 Wochenenden mit Bernadett Shantipriya Huber	in Planung	März 2015 - April 2015	€ 600,-
Kinder-Yoga in Wien	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in. 6 ganze Tage mit Daniela Ananda Pfeffer.	Studio AyurYoga 1210 Wien	18.10.2014 - 06.12.2014	€ 600,-
Kinder-Yoga in Bad Aussee	Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in. 2 Wochenenden mit DI Reinhard Neuwirth	JUFA Bad Aussee	26.09.2014 - 26.10.2014	€ 600,-
Ausbildung Meditations- lehrer/in	Intensivausbildung Meditation, Philosophie, Satsangleitung und persönliche Sadhana mit Fabian Scharsach, 4 Wochenenden	SAWITRI, 2353 Guntramsdf.	April - Sept 2015	€ 1.200,-
Hatha Yoga Special	4 Wochenenden mit Andi Vecsei ergänzen und vertiefen dein Asana-Knowhow und deine praktischen Anatomie-Kenntnisse	SAWITRI, 2353 Guntramsdf.	in Planung Frühjahr 2015	€ 1.200,-
Selbständig mit Yoga	Rechtliche und steuerliche Aspekte für alle, die sich mit Yoga selbständig machen wollen (für YAA-Ausbildungsteilnehmer kostenlos)	Wien Graz Wels	18.10.2014 25.10.2014 08.11.2014 jeweils 9-16 h	€ 60,-

Information und Anmeldung

Info-Mappe: Wenn du Interesse an einer Weiterführenden Ausbildung hast, kannst du im Ausbildungs-Büro die Info-Mappe mit allen Details anfordern.

Website www.yogaakademie-austria.com: Auf unserer Website findest du stets den Letztstand Weiterbildungen.

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



Unser Team wächst!

Für unsere neuen Ausbildungen konnten wir drei erfahrene Yogalehrer gewinnen, die umfangreiches Fachwissen, Erfahrung und Inspiration mitbringen:

Alois Soder aus dem Salzburger Pinzgau leitet die erfolgreiche Yoga-Schule „Yoga mit Lois“. Seit dem Absolvieren seiner Yogalehrer-Ausbildung vertieft er sein Wissen laufend u.a. in den Bereichen Spiraldynamik und Yoga-Therapie. Lois wird die im Herbst 2014 beginnende Yogalehrer-Ausbildung in Villach leiten.



Mag. Juliane Krüger ist die Co-Leiterin der steirischen Yoga-Schule Mangalam. Juliane ist Yogalehrerin, Kirtan- und Mantrakursleiterin und Fachkraft der Spiraldynamik® (Level: Intermediate); sie wird ab September die Ausbildung in St. Lorenzen/Wechsel (Steiermark) leiten.



Rudra Christian Gruber aus Oberösterreich ist Yogalehrer BYV, Kinderyogalehrer und -ausbildner, Yoga-Therapeut und langjährig Yoga-Praktizierender. Als Sampoornayoga-Übungsleiter und Hathayoga-Lehrer liegen seine Schwerpunkte insbesondere auf achtsamer Praxis des Hatha Yoga. Rudra wird die Yogalehrer-Ausbildung in Linz ab Frühjahr 2015 leiten.



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, siehe auch Seite 85, rechte Spalte) - inzwischen ist sie mit einer Auflage von 25.000 Stück die meistgelesene Yoga-Zeitschrift in Österreich.

Die **YOGAVision** ist ab sofort 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

Yogalehrer-Ausbildung im Sonnenhaus SAWITRI

*„Yoga ist, wie
wenn sich eine
Blüte in mir der
Sonne zuwendet.“*

*Über meinen Ausbildungsweg
im Sonnenhaus ...*

Ein Bericht von Georg Odehnal



Alles begann ...

... im Jänner vor einem Jahr. Ich stolperte über ein Buch einer Yogaausbildung in Bali. Sehr süffisant geschrieben, schildert die Teilnehmerin, wie sie durch all ihre Egothemen geht, wer macht den Sonnengruß am elegantesten, wer ist Liebling der Lehrerin, warum ist der Lehrer zu mir so streng? Bin ich dehnbarer und damit erleuchteter als andere? Ich konnte das gut nachvollziehen, hatte ich diese Themen doch über viele Jahre in mir und anderen gesehen. Yoga - das belächelte ich ein wenig, da ich früher in Yogakursen zuviel Ehrgeiz, Körperkult und Rigidität zu beobachten glaubte. Der Ehrgeiz stand für mich im Gegensatz zur Achtsamkeit meines eigenen Weges und ich bezweifelte die positive Wirkung solchen Selbstgebrauchs. Ich und Yoga? Eher nicht. Obwohl ich schon viele Jahre Verbindungen von Chakren, Energiearbeit (und damit ohne es zu wissen Yoga) und der Feldenkraismethode suchte, in die ich mich die letzten 15 Jahre vertieft hatte und die meine berufliche Heimat geworden war.

Die Wende ...

... brachte ein therapeutisches Seminar am Bodensee. Überraschenderweise stellte sich vor Ort heraus, daß es vor allem ein Seminar zu 'Channeling' war. Was ist das eigentlich genau? fragte ich mich. (Das Medium war eine erfahrene Ausbilderin in diesem Bereich.) Vorsichtig stellte ich Fragen an das Medium, das in unglaublicher Weise mein Leben zu lesen imstande war. Die Antworten bewegten mich zutiefst. Zum Schluß des Seminares wollte ich dann noch eine harmlose Frage stellen: Welche Morgenübung denn am besten für mich wäre: „Stehe auf einem Bein. Und sieh dann, was noch dazukommt“ war die Antwort.

Am nächsten Morgen bei der Morgengymnastik gab es eine Übung, auf einem Bein stehend in Balance bleiben: Ich spürte: das ist meine Übung. Jeden Morgen nahm ich die Stellung ein und es stellte sich heraus: Es war der Tänzer. Die folgenden Wochen begann ich alleine intensiv Asanas zu probieren und da entstand in mir der Wunsch nach einer Yogaausbildung. Ich googelte nach dem nächsten Termin und der war schon 1 Woche später bei Fabian in Guntramsdorf.

Vom Finden ...

Am Infotag fragte Fabian, ob denn alle den Sonnengruß können. So mußte ich der Gruppe gleich zu Beginn eingestehen: „Ich kann das Sonnengebet nicht und besonders dehnbar bin ich leider auch nicht.“ Ich dachte mir: besser gleich „Farbe bekennen“, um zu wissen, ob ich überhaupt teilnahmefähig bin. Fabians Antwort war nur kurz: „Na darauf, wie dehnbar jemand ist, kann es ja wirklich nicht ankommen“. In dem Moment wußte ich innerlich: Hier bin ich richtig. Wunderbar! Wenn Yogaausbildung, dann genau hier. An diesem Nachmittag machten wir ganz langsam, Schritt für Schritt den „Sonnengruß“ gemeinsam, bis wir ihn als Ablauf gemeinsam vollziehen konnten. Es waren glückliche Stunden für mich und der Beginn eines wundervollen Ausbildungswegs.



... zum Beschenkt sein

Stille, ein Ausblick in die Weinfelder, Üben in der Morgensonne im Garten, ein kleiner See, Langsamkeit. Ich dachte mir: Womit habe ich das verdient? So viel Glück auf einmal. Konnte es noch schöner werden? Ja, denn es gab dann noch die wunderbare Gruppe, einen feinsinnigen subtilen Lehrer und herrlich lange Mittagszeiten, mit gemeinsamem Kochen und im Garten Speisen.

Die Katzen begleiteten uns bei den Asanas und Betina, aus der Vorjahresausbildung, beglückte uns mit Meditationen, Partner-Yoga und ihrer inneren Ruhe.



Stärkung für die Ausbildungsgruppe: Mittagessen im Garten

Am Yogaweg ...

Schon beim Infotag war klar: Yoga ist nicht nur Dehnen und Entspannen. Es ist mehr. Sehr viel mehr. Wie viel mehr, wurde mir erst Monat um Monat im Laufe der Ausbildung klar. So wie bei der Besteigung eines Berges: Je höher Du steigst, desto mehr von der Landschaft ringsum ist Dir möglich zu erblicken.

Ganzheitlich am Weg sein ...

Nach und nach begann sich mein Bild von Yoga zu erweitern: Yoga sind nicht nur Körperübungen, es ist eine Wissenschaft vom Leben, die in Indien vor einigen tausend Jahren entstanden ist.

Dieses Wissen wurde und wird von uns Menschen von innen her gefunden, durch Erfahrung.

In Europa assoziieren viele mit Yoga ausschließlich die Asanaübungen des Hatha-Yoga. Da oft mit der Brille der materiellen Ebene geschaut wird, steht häufig der Aspekt körperlicher Fitness im Vordergrund.

Yoga ist in der Wirklichkeit (wie es gelebt wird und wurde) eher als Weg zur Bewußtheit des Menschseins, oder sogar des Lebens überhaupt zu verstehen. Und unser Menschsein bedeutet als Ganzes (in den drei Ebenen von Körper, Geist und Seele – oder auch sieben oder viel mehr, je nach Einteilung) zu wachsen und zwar möglichst ausgeglichen, bzw. je nachdem, was gerade zu wachsen dran ist.

So werden für unsere Seinsebenen verschiedene Yogawege benannt: Geist – Raja, Energie – Hatha, Erkenntnis – Jnana, Handeln – Karma und Hingabe – Bhakti. In tausenden Jahren des Suchens wurden diese Ebenen oder Entwicklungsstufen des Menschen gefunden, deren Beschaffenheit und Gesetzmäßigkeiten erforscht und dabei bestimmte Techniken entwickelt.

Für mich persönlich ist es überraschend gewesen, daß Yoga bedeutet, diese ganzheitliche Art, das Leben zu sehen, zu erleben und zu erforschen und der Grund, warum ich mich innerhalb von wenigen Wochen für diese Ausbildung entschieden habe. Egal wie wahr oder komplex eine Methode ist, ich glaube, ich kann nur das lehren, was ich selbst bin.

Und so ist Yoga für mich - im Gegensatz zu Wissen anhäufen – ein Stück bewußter das Leben zu erleben. Betina sagte einmal: „Yoga ist, wie wenn sich eine Blüte in mir der Sonne zuwendet.“

Asanas und Yoga: Männlich oder Weiblich...

Sthira-sukham-asanam, die Bedeutung dieser drei Worte war für mich wie eine Offenbarung. Ich begann zu verstehen, daß die Asana zwei Grundqualitäten benötigt, um ausgewogen wirken zu können: nämlich das männliche und das weibliche Prinzip oder wer es neutraler formuliert haben will: es geht um ein Verbinden von Kraft und Leichtigkeit, Spannung und Loslassen, um Stille im Geist zu finden und noch sehr viel mehr.



Anatomie-Vortrag mit Dr. Stefan Friedrich

Die überfließende Schale ...

Anfangs hatte ich die Ausbildung nur für mich selbst gedacht: Endlich innerlich mehr zur Ruhe kommen. Im Juli war ich dann auf der Insel Kreta und biete meiner Reisegruppe an, morgens unter den Tamarisken gemeinsam Yoga zu praktizieren. Dabei ist es für mich selbst noch so neu. Doch der Wunsch, es weiterzugeben, ist groß. Um 8 Uhr Früh liegen wir bei lautem Zykaden- gesang auf einer schattigen Wiese, meditieren, singen ein Mantra und üben Asanas. Um Yoga zu kosten, ist es mir wichtig, in zumindest einer Asana tiefer zu gehen und wir nehmen dafür eine ganz einfache Position ein: Wir gehen in die Stellung, spüren den Atem, achtsam beruhigen wir schrittweise den Geist und finden ein Stück weit zu Kraft und Leichtigkeit.

Viel Arbeit erscheint es bisweilen, um zu den Tiefenqualitäten des Yoga vorzudringen, und doch kann ich gleich da, wo ich jetzt bin, damit beginnen.

Bewußter werden ...

Relativ bald sprachen wir in der Ausbildung über die Gunas. Ein Konzept, das mir vieles in meinem Leben klarer erscheinen ließ: So läßt sich wahrnehmen, daß z.B. Kaffee meist eher unruhig macht – eine Rajas-Qualität, Fleisch hingegen Tamas-Qualität enthält und ich mich nachher eher müde und schwer fühle. So hat jedes Nahrungsmittel je nach Zubereitung verschiedene Guna-Qualitäten, die auf

mich wirken und ich kann mein Leben etwas bewußter steuern. Doch nicht das sture Befolgen von Regeln ist hier das Ziel, sondern ein bewußtes Spüren, was mein Organismus gerade an Nahrung braucht.

Danyavad ...

... ist die Dankbarkeit auf Sanskrit. Zu den großen Geschenken der Ausbildung zähle ich unter anderem die liebevoll begleitenden Ausbildungsunterlagen. So wurden wir nicht nur durch die Themen des Yoga geleitet, sondern auch auf unseren ersten eigenen Kurs vorbe-

reitet. Die Begleitung geht sogar so weit, daß steuerliche Belange genau erläutert werden.

Ein Highlight gegen Ende der Ausbildung war für mich das Kennenlernen von Kinder- und Schwangeren yoga. Die Krönung bildeten jedoch die "Prüfungsstunden" meiner Mit-Yoginis mit ihrem persönlichen einzigartigen Erfahrungsschatz jeder einzelnen und schließlich der gemeinsame festliche Abschluß mit Arjuna.

So fühle ich mich nach dem Jahr wunderbar reich beschenkt und sage hiermit noch einmal Danke!



Abschluß der Ausbildung

Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung in Wien

Seit Jänner 2014 gibt es die Ausbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Lehrer/in. Wir wussten, dass wir mit diesem Thema den Nerv der Zeit treffen, aber mit diesem Erfolg hatten wir nicht gerechnet: Die erste Ausbildungsgruppe in Wien war schnell ausgebucht und die Feedbacks waren von großem Enthusiasmus und großer Dankbarkeit erfüllt. Hier ist der Ausbildungsbericht einer Teilnehmerin.

von Katharina Wimmer

Am 17. Jänner 2014 ging im Amazing Yoga Studio in Wien die Weiterbildung zum Gesundheitsyogalehrer (GYLA) in die erste Runde. Die Ausbildungsleiterin Alexandra Meraner brachte Licht in den Themenkreis des menschlichen Bewegungsapparates – natürlich in Verbindung mit Yoga. Das klingt theoretisch. Ist es aber nicht.

„Sollen wir mit einer Vorstellungsrunde beginnen?“, Alexandra Meraner sitzt im Schneidersitz auf ihrer Matte und schenkt uns ein breites Buddha-Lächeln. Die Yogini mit den blonden Locken arbeitet mit therapeutischem Hintergrund in ihren Yoga Klassen. Die nächsten Wochen macht sie das auch mit uns. Denn sie leitet die Weiterbildung zum Gesundheitsyogalehrer in Wien. Noch einmal tief durchatmen und die Teilnehmer beginnen zu erzählen. Über die Beweggründe fürs Da sein, den eigenen Yoga-Stil und über Schmerz. Denn diesen bringen viele Teilnehmer in eine Yoga-Stunde mit. „Ich freue mich über diese tolle Gruppe“, beendet Alexandra die Vorstellungsrunde. „Das wird ein spannendes Wochenende.“ Sie sollte recht behalten.

Von Kopf bis Fuß

Kennen Sie diesen Satz: Es gibt so viele Asanas, wie es Menschen gibt. Diese Aussage wird bereits am ersten Wochenende des Gesundheitsyogalehrers untermauert. Es gibt aber auch mindestens so viele Beschwerdebilder. Alexandra gibt diesem Themenkreis ein Gesicht – mit Hilfe von Assistent Karl. Dieses malträtiertere Skelett hat mehr als ein Leiden, was gut für uns ist. Alexandra veranschaulicht mit Karl Bandscheibenvorfälle und die Funktionsweise von Gelenken. Von Kopf bis Fuß. Das ist intensiv. Die Köpfe rauchen. Zwischendurch mal auf den Boden legen und atmen. Das Gelernte verdauen, bevor es weitergeht.



Viel Praxis – noch mehr Humor

Praktische Übungen stehen an. Von der korrekten Beinachse ausgehend hanteln wir uns die nächsten Tage bis nach oben zum Kopf. Nach einem ausführlichen „Body-scan“ wird in Gruppenarbeit gegenseitig analysiert und korrigiert. Ja – korrigiert. Denn selbst bei Yogalehrern schleichen sich manchmal Fehler ein. Das neue Wissen sorgt für Euphorie, die Teilnehmer sind gut drauf. Der Teamgeist ist geweckt.

Hands on

Beim Gesundheits-Yoga muss man auch richtig Hand anlegen. Das ergibt sich einfach. Denn was wäre ein perfekt vorbereitetes Yoga-Programm, wenn der Ausführende etwas ganz anderes macht? Die Hand sanft auf der Brustwirbelsäule abgelegt und der Rundrücken ist Geschichte. Aber immer sanft. Fast immer. Denn in der Ausbildung haben auch myofasziale Triggerpunkte ihren Platz. Schmerzpunkte ertasten und angespannte Muskulatur durch Druck lösen lautet dabei die Devise. Die Gesichter verziehen sich. In Gruppenarbeit wird gedrückt und schließlich gelöst. Das Lachen kehrt zurück. Und das Wochenende neigt sich dem Ende zu. Die Teilnehmer verlassen das Amazing Yoga Studio – mit einem Rucksack prall gefüllt mit neuem Wissen.

Was wir lernten

Am Ende des Tages wurde aber nicht nur viel gelacht. Im Gegenteil. Die Köpfe haben geraucht. Hier die Inhalte der Gesundheitsyogalehrer-Ausbildung im Überblick:

1. Wochenende: Haltungs-Analyse, Anamnese-Gespräch, Myoreflextherapie, Spiraldynamik;
2. Wochenende: Yoga-Stellungen für alle Körperbereiche zum Beispiel für gesunde Schultern, Hüfte, Becken etc. und der Einfluss einer korrekten Fußstellung auf die Haltung;
3. Wochenende: Selbsterfahrung, Themen wie Depression und Burn-out sowie Entspannung.



Katharina Wimmer ist ausgebildete Entspannungstrainerin und Yogalehrerin in der Tradition von Krishnamacharya. Ihr Ziel ist, über Körperarbeit eine lebensbejahende Einstellung zu vermitteln – kraftvoll und dynamisch. Web: www.yogamaedel.at E-Mail: katharina@yogamaedel.at





Der Verlag YogaVision

*Hier stellen wir
unseren Verlag vor,
der sich ganz auf
Yoga-Publikationen
konzentriert - und der
eine Vision hat.*



Die über viele Jahrhunderte entwickelte Wissenschaft des Yoga, die Wissenschaft des Körpers, der Energie und des Geistes des Menschen, hat ein enormes Potential, das menschliche Leben in allen Bereichen zu verbessern und zu entfalten. Dieses Potential des Yoga wird trotz seiner großen Verbreitung und Beliebtheit nur zum Teil tatsächlich genutzt. Wie könnte unsere Welt aussehen, wenn alle Menschen nach den Grundgedanken des Yoga lebten? Wenn wir nicht nur im Turnsaal Körperübungen machen, sondern vor allem die geistig-ethischen Werte des Yoga leben, regelmäßig meditieren und das Leben und alle Ausdrücke des Lebens mit Achtsamkeit, Würdigung und Dankbarkeit berühren!

Der Frage, wie dieser Geist des Yoga unser aller Leben durchdringen, verändern und bereichern kann, welche Werte und Techniken eingesetzt werden können, wie der Yoga in seiner

vollen Wirksamkeit aussehen kann, geht der Autor des Verlages seit über zwanzig Jahren nach. Wissen, Erfahrungen und Erkenntnisse begannen aufs Papier zu drängen, mehrere besonders inspirierende Werke entstanden.

Die Bücher des österreichischen Verlags YogaVision vermitteln mehr als Yoga-Wissen und Yoga-Techniken; sie sind Ausdruck der Vision eines ganzheitlich gelebten Yoga, einer Spiritualität, die sich im Alltag ausdrückt, das tägliche Leben durchwirkt und direkt umsetzbar und wirksam in allen Bereichen des menschlichen Lebens ist. So entsteht ein Erkennen, welches Potential in jedem Menschen schlummert. Die Werke des Verlages wollen den Leserinnen und Lesern helfen, dieses Potential für sich zu erschließen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir den Autor und die Bücher des Verlags YogaVision vor.

Die Bücher und wie sie entstanden

Das erste Werk des Verlags sollte eine kompakte Einführung in Yoga sein, mit dem Titel „Die fünf Schlüssel des Yoga im täglichen Leben“, Umfang etwa 40 - 60 Seiten. Das Ergebnis war „Yoga im Alltag“ mit 384 Seiten. Es kamen einfach so viele Inspirationen, das Werk wuchs und wuchs. Es wurde seither mehrfach verbessert und heißt heute **„Yoga fürs Leben“**.



Es war das Ziel, ein umfassendes Einsteigerbuch zu schreiben, das zum einen alle Aspekte des Yoga beschreibt und zeigt, dass Yoga viel mehr ist als nur Körperübungen. Zum anderen war mir wichtig - und das hat den Ausschlag gegeben, dem Buch den Titel „Yoga fürs Leben“ zu geben -, dass sich der Inhalt in allen Aspekten an der Anwendbarkeit und dem praktischen Nutzen im Alltag orientiert. Die zahlreichen begeisterten Feedbacks bestätigen, dass dies gelungen ist.

Das Buch ist in fünf Abschnitte unterteilt, die sich an die fünf Yoga-Prinzipien von Swami Vishnu-Devananda anlehnen: Körperübungen, richtige Atmung, Ernährung, Entspannung & Meditation und die Geistigen Gesetze. „Yoga fürs Leben“ wird noch heute als Grundlagenwerk in den Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria verwendet.

Der Autor

Arjuna Paul Nathschläger, geb. 1960, ist Yoga-Acharya in der Sivananda-Tradition und E-RYT 500 nach Yoga-Alliance. Er lebt und lehrt Yoga seit 20 Jahren. Arjuna ist Yogalehrer und Yogalehrer-Ausbildner, Gründer und Leiter der Yoga-Akademie Austria, des Verlages YogaVision und Herausgeber der meistgelesenen Yoga-Zeitschrift Österreichs.



"Ich habe in Yoga den Weg gefunden, der alle Fragen und Herausforderungen des Lebens in vollkommener Weise beantwortet – Fragen persönlicher und gesundheitlicher Art, berufliche und soziale Aspekte und schließlich die grundlegende Frage nach dem Ziel und Sinn unseres Daseins werden durch Yoga in umfassender und genialer Weise beantwortet.

Seit zwanzig Jahren ist Yoga zu meinem Lebensinhalt geworden, und seither ist es mein Bestreben, das Wissen um diese "Heilige Wissenschaft" in jeder möglichen Form an andere Menschen weiterzugeben.

Ich praktiziere selbst täglich Yoga – diese Stunden sind für mich eine enorme Kraftquelle, die es mir erlaubt, meine Aufgabe zu erfüllen und meine Vision zu leben: Yoga zu verbreiten, um damit vielen Menschen zur Entfaltung ihres Lebens, zu Gesundheit und Harmonie zu führen."

Für die etwa 2006 beginnende Ausbildungstätigkeit suchte ich ein Werk, das in klaren Worten die gesamte Philosophie des Yoga beschreibt. Es sollte tiefer gehen als mein erstes Buch, um den Anforderungen einer Yogalehrer-Ausbildung gerecht zu werden. Ich fand kein solches Buch und beschloss, selber eines zu schreiben. Es entstanden zunächst fünf Studienskripten, die bald zu einem Buch zusammengefasst wurden. Dieses Werk, das heute „**Ganzheitlicher Yoga**“ heißt, wird als ausführliche Beschreibung der Yoga-Philosophie in den Ausbildungen eingesetzt.



Die Grundstruktur wird von den fünf klassischen Yoga-Wegen Raja, Hatha, Jnana, Karma und Bhakti Yoga gebildet. Ein ergänzender Abschnitt „Sadhana“ befasst sich mit der Praxis des spirituellen Weges im täglichen Leben. „Ganzheitlicher Yoga“ strebt ein tieferes Verstehen an, wie Yoga in seiner Essenz funktioniert und welche Werte, Aspekte und Techniken für die außergewöhnlichen Wirkungen des Yoga verantwortlich sind.

Es ist primär für Menschen geeignet, die bereits die Grundlagen des Yoga kennen und die tiefer in den Geist, in die Essenz des klassischen Yoga vordringen wollen.

In Kursen, Seminaren und Ausbildungen werden oft, um bestimmte Inhalte und Zusammenhänge zu verdeutlichen, spirituelle Geschichten erzählt. Im Verlauf meiner eigenen Aus- und Weiterbildungen kam eine stattliche Sammlung solcher Geschichten zusammen, sodass es bald nahe lag, eine Sammlung von Weisheitsgeschichten herauszugeben. Es sollte eine Schatzkiste von Weisheit, Erkenntnis und Inspiration sein - so nannte ich dieses Buch „**Die spirituelle Schatzkiste**“: 123 kleine Geschichten, viele mit kurzem Kommentar, erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit ...



Wo Licht ist, da gibt es keine Dunkelheit

„Wie kann ich das Böse besiegen?“ fragt der Schüler seine Meisterin.

Sie antwortete: „Denke nicht an das Böse, das du bekämpfen willst, sondern an das Gute und setze es an die Stelle des Bösen. Bekämpfe nicht das Unwissen, sondern strebe nach Wissen – und das Unwissen wird weichen. Das Negative hat keine Substanz; es ist nur die Abwesenheit des Positiven. Hass entsteht, wo es an Liebe mangelt. Dunkelheit entsteht, wo es kein Licht gibt. Nähre das Licht in dir - Wo Licht ist, da gibt es keine Dunkelheit!“

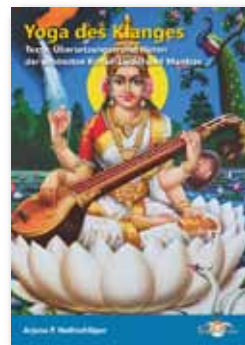
Das Thema „Gesundheit“ interessierte mich schon immer: Welche Faktoren spielen bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit eine Rolle? Wie kann man auf natürliche, ganzheitliche Weise gesund sein und bleiben? Ich erkannte, wie groß die Bedeutung des gesamten Yoga-Konzeptes für die Gesundheit ist, und zwar sowohl im Präventiv- als auch im therapeutischen Bereich. Ich begann also, Material zu sammeln, einfach um für mich selbst mehr über die Zusammenhänge im Bereich Yoga und Gesundheit zu lernen; ich befasste mich intensiv mit der Wirkkraft der verschiedenen Yoga-Techniken auf der Ebene der Gesunderhaltung und der Heilung. Bald erkannte ich, dass es von meinen Studienskripten nicht viel zu einem Buch fehlte - und dass ich diese Gedanken, Erkenntnisse und Techniken den Menschen, die sich für ganzheitliche Gesundheit und die Heilkraft des Yoga interessierten, nicht vorenthalten dürfte. So entstand das Buch Nr. 4: **„Yoga und Gesundheit“**.



Das Buch umfasst allgemeine Gedanken über Gesundheit und Heilung, über den Alterungsprozess und seine Verlangsamung sowie ein Yoga-Übungsprogramm zur Stärkung der Immunkraft. Ein zentraler Teil von „Yoga und Gesundheit“ befasst sich mit möglicher Yoga-Hilfe bei den häufigsten Krankheiten: In welcher

Weise und mit welchen Mitteln kann Yoga bei den verschiedensten Krankheiten helfen - von der simplen Erkältung über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen, Asthma, Übergewicht bis hin zu Herzkrankheiten und Krebs.

In den Yogalehrer-Ausbildungen verwenden wir ein kleines Heft mit Kirtan- und Mantra-texten und einer kurzen Einführung in Bhakti und Kirtan. Eines Tages hatte ich den Impuls, dieses Heft ausführlicher zu gestalten: Die Einführung wurde umfangreicher und umfasste verschiedene Aspekte des Yoga der Hingabe, der Mantras sowie die Beschreibung der hinduistischen Devatas (Gottheiten) mit zahlreichen Geschichten. Dazu kamen Noten für die Kirtan-Begleitung und größtenteils wörtliche Übersetzungen der Sanskrit-Texte. Die Arbeit an diesem Buch war so inspirierend und freudvoll, dass ich es fast schade fand, als das Buch fertig war: Es war so faszinierend und erhebend, die verschiedenen Gottheiten und ihre Geschichte, ihre Charaktere noch tiefer kennen zu lernen - die Arbeit an diesem Buch wurde für mich zu einer wundervollen Entdeckungsreise in ein sehr schönes, helles und reines Land. ... **„Yoga des Klanges“** war entstanden.



Danach lag mir noch ein Thema besonders am Herzen: Die Meditation. Es gibt kaum Yoga-Bücher, die sich ausschließlich mit der Meditation befassen - und mir schwebte eines vor, das wirklich alle Aspekte, die mit der Meditation in Zusammenhang stehen, ausführlich behandelte: Energiequalitäten im Alltag, die Ernährung, „geistige Nahrung“, das Sprechen, soziale Aspekte, das Übungs-Umfeld, die äußere und innere Vorbereitung, Zeit-Aspekte, die Sitzstellung, ihre Vorbereitung und mögliche Fehler, die Meditationstechniken, mögliche Erfahrungen in der Meditation; Yoga-Übungen, die die Meditation unterstützen können sowie die Wirkungen und die Philosophie der Meditation. Im Februar 2014 wurde das **„Handbuch Meditation“** fertiggestellt.

Was ist Meditation, und wie interagiert sie mit den alltäglichen Handlungen und Erlebnissen? Was geschieht in der Meditation und was hat das mit unserem Menschsein und seiner Bestimmung zu tun? Und vor allem: Welche Schritte kann man konkret unternehmen, um eine gute Meditation zu haben? Um den Leser / die Leserin bei der eigenen Meditationspraxis zu unterstützen, habe ich acht Audiodateien mit geführten Meditationen zur Verfügung gestellt (Download von der Website).



Leseprobe

Handbuch Meditation - Vorwort

Spirituelle Suchende haben schon seit mehreren tausend Jahren den Wert und die wunderbaren Wirkungen der Meditation ergründet und erfahren – Meditation ist in den meisten, wenn nicht allen spirituellen Traditionen der Welt von zentraler Bedeutung. Auf der Ebene des alltäglichen Lebens jedoch wird das Potential der Meditation nur sehr sporadisch genutzt – es bleibt, bis auf wenige Ausnahmen, dem Bereich der Esoterik, der alternativen und „spirituellen Szene“ vorbehalten. Dabei hätte die Meditation das Potential, einen unglaublichen Wandel auf allen Ebenen, in allen Lebensbereichen der Menschen hervorzubringen – diese Bedeutung regelmäßiger Meditationspraxis, die jedem einzelnen Menschen empfohlen werden kann, wird generell noch viel zu wenig erkannt. So wird die Meditation beispielsweise in den Bereichen Erziehung, Medizin und Gesundheit, Wirtschaft und Politik nur sehr zögernd eingesetzt, wenn überhaupt. Unsere Welt ist so von Aktivität, von der „Religion“ der Objektivität und Messbarkeit durchdrungen, dass es in den genannten Bereichen einer Revolution gleich käme, würde man etwas, das wie die Meditation dem „Nicht-Tun“ und der subjektiven Erfahrung Raum geben will, einführen. Doch ist es kaum zu ermessen, wie positiv sich ein Wandel dieser Einstellung auf die Welt auswirken würde, wenn Gebet und Meditation aus der Ecke der Esoteriker und der „Feierabend-Spiritualität“ herausgeholt und mitten in die verschiedenen Bereiche des alltäglichen Lebens integriert würde!

Wir leben in einer Zeit, in der auf den unterschiedlichsten Ebenen des Lebens große Herausforderungen und Veränderungen entstehen. Viele Menschen sind verunsichert und

suchen nach Auswegen und neuen Lösungen. Die bisher verbreitet gelebten Paradigmen des menschlichen Lebens stoßen an ihre Grenzen – wir erkennen zunehmend, dass eine Gesellschaft, die auf Gier und Macht, auf Kontrolle und Kampf, auf Unterdrückung und Ausbeutung beruht, keine Zukunft hat. So beginnt sich dieses Paradigma aufzulösen und neuen spirituellen, humanen Werten Platz zu machen. Ich denke, dass wir uns gerade mitten in einem globalen Prozess des Umdenkens, der Neuorientierung befinden. Die Meditation kann diese Neuorientierung wirksam unterstützen, kann der nach außen gerichteten Tendenz des Lebens eine sammelnde, zentrierende, nach innen gerichtete Bewegung gegenüberstellen, sie kann in uns die Achtsamkeit und Empfänglichkeit für ein neues Bewusstsein erzeugen, das die Menschheit so dringend braucht und das in vielen Menschen bereits zu keimen begonnen hat.

Dieses Handbuch Meditation möchte eine Gesamtschau des Wesens, der Philosophie, der Wirkungen und vor allem der Praxis der Yoga-Meditation bieten, mit dem Ziel, dich zur eigenen Übungspraxis anzuregen und dich auf diesem Weg zu begleiten. Wir werden zunächst ein Bild des Wesens, der Bedeutung und Wirkungen sowie der geistigen Grundlagen der Meditation zu gewinnen suchen – das Erkunden unseres Geistes, seiner Funktion und das Kennenlernen der in uns wirksamen Energiequalitäten wird ein umfassendes Verständnis der Meditation im Gesamtzusammenhang des Lebens hervorbringen, was unsere Meditationspraxis entscheidend fördern kann. Mit diesem Wissen ausgerüstet, wenden wir uns dann im Hauptteil des Buches den verschiedenen Aspekten der meditativen Praxis zu. Es ist das Ziel dieses Meditations-Handbuches, konkrete und alltagstaugliche Hinweise zu allen Aspekten der

Meditationspraxis zu geben und zu zeigen, wie regelmäßige Meditation, in ein entsprechendes Umfeld der Achtsamkeit, Stille und Reinheit eingebettet, zu ganz erstaunlichen Ergebnissen und Verbesserungen der Qualität des täglichen Lebens führen kann.

Wir wollen in diesem Buch Antworten auf die folgenden Fragen zu gewinnen suchen:

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Was geschieht in der Meditation?
- Was bewirkt Meditation? Was kann Meditation in deinem Leben, in deinem Alltag bewirken? Welche gesundheitlichen, geistigen und spirituellen Wirkungen kannst du von der Meditation erwarten?
- Wie können Techniken und innere Werte des Yoga die Meditation wirksam unterstützen? Durch welche Faktoren kannst du die Wirkungen der Meditation fördern?
- Wie hängen die Gedanken, Emotionen und das Ego mit der Meditation zusammen? Welche Bedeutung haben sie für den Weg nach innen? Welche acht Stufen zur Meditation beschrieb der Yogi und Philosoph Patanjali?
- Wie kannst du dein Lebensumfeld so gestalten, dass es die Meditation unterstützt anstatt sie zu behindern?
- Welche inneren Einstellungen und Haltungen sind für den Erfolg der Meditation ausschlaggebend?
- Welche Körperstellungen kannst du in der Meditation einsetzen? Worauf ist bei den

Stellungen zu achten und wie kannst du deine Beweglichkeit verbessern? Welche Fehler werden in der meditativen Sitzstellung gemacht und wie können sie vermieden werden?

- *Wie meditiert man? Welche Techniken kannst du einsetzen? Wie werden sie angewendet? (Da ich immer wieder nach geführten Meditationen gefragt werde, habe ich für dieses Buch die wichtigsten Techniken als mp3-Datei aufgezeichnet – du kannst sie für deine persönliche Übungspraxis aus dem Internet herunterladen.)*
- *Wie kann die Meditationspraxis im täglichen Leben aussehen? Wie ist der Ablauf einer formalen Meditation? Wie lange und wie oft sollte man meditieren? Welche Möglichkeiten und Formen der spontanen Meditation im Alltag gibt es?*
- *Welche Erfahrungen können in der Meditation auftreten und wie ist mit diesen Erfahrungen umzugehen?*
- *Welche Yoga-Techniken und –Übungen können die Meditation vorbereiten und unterstützen?*

Die Übungs-CDs

Ich wurde schon früh, lang vor meinem ersten Buch, nach Yoga-Übungs-Cassetten gefragt – inzwischen sind Audio-CDs mit geführten Übungsprogrammen entstanden:

Die **Übungs-CD „Asanas und Mantras“** ist ein Tribut an die Kombination von Hatha-Yoga mit Bhakti Yoga, denn zu den verschiedenen Asanas werden passende Mantras gesungen, was beim Üben besonders tief gehende Wirkungen entfalten kann.



Die **Übungs-CD „Meditation“** enthält eine Tiefen-Entspannung und zwei geführte Meditationen,



und auf der **Übungs-CD „Tiefen-Entspannung“** werden von unserem Ausbildungsleiter Andreas Vecsei verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt: Muskelentspannung, Atembeobachtung, Autogenes Training, Kurzentspannung sowie Mantrabegleitung.



Feedback: Wenn du eines oder mehrere Bücher des Verlags gelesen hast und uns deine Meinung dazu schreiben möchtest, freuen wir uns über dein Feedback unter info@yogaakademie-austria.com

Information und Bestellungen



Iris aus unserem Verlagsbüro freut sich auf Dein E-Mail oder deinen Anruf:
E-Mail: verlag@yogaakademie-austria.com
Tel.: 0680-5061 941

Auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com gibt es zu jedem der Bücher einige Leseproben zum Herunterladen (pdf).

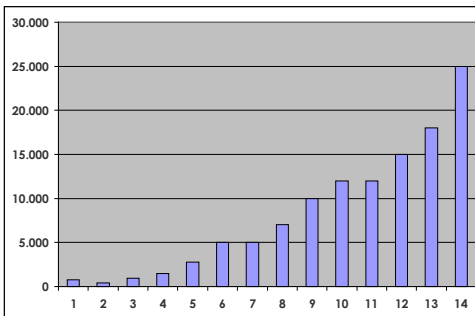
Die Zeitschrift YOGAVision

Und dann gibt es noch die **YOGAVision** - die Idee einer österreichweit erscheinenden kostenlosen Yoga-Zeitschrift entstand im Jahr 2007 aus dem Bedürfnis, das, was ich in Yoga sehe und spüre, mit anderen Menschen zu teilen. An dieser Stelle herzlichen Dank an alle Gastautorinnen und -autoren für ihre inspirierenden Beiträge!



Die ersten beiden Ausgaben der YOGAVision

Seit Jänner 2008 erscheint die **YOGAVision** halbjährlich und ist von der Nr. 1 von 28 Seiten bis zur vorliegenden Ausgabe auf 88 Seiten angewachsen. Faszinierender jedoch ist das Wachstum der Auflage: Von 700 Stück in 2008 auf 25.000 Stück in 2014!



Entwicklung der Auflagenhöhe

Die Verteilung der **YOGAVision** erfolgt über Abo und über Yogalehrer / Yoga-Kurse. Erstmals in 2014 wird die **YOGAVision** auch außerhalb Österreichs erhältlich sein; während die Kosten der Zeitschrift für Empfänger innerhalb Österreichs von der Yoga-Akademie Austria getragen werden, kostet die **YOGAVision** in Deutschland und in der Schweiz € 3,90 (Einzelheft) bzw. € 6,50 (Jahres-Abo) (zuzüglich Versand € 1,60 bzw. € 3,-).

Einige der bisherigen Ausgaben sind noch vorrätig - wir senden sie innerhalb Österreichs gern gegen eine freie Spende zu. Alle bisherigen Ausgaben können von der Website der Yoga-Akademie Austria als pdf heruntergeladen werden:

1. www.yogaakademie-austria.com;
2. Menü oben: „Bibliothek“ auswählen;
3. „Yoga-Zeitschrift Yoga-Vision“ auswählen;
4. Auf der kommenden YogaVision-Seite ganz nach unten scrollen, „Das Archiv ...“ anklicken;
5. Gewünschte Ausgabe wählen und auf „Download“ klicken.



DO MORE OF WHAT MAKES YOU HAPPY

YogalehrerInnen!

Lichtdurchflutete Räume in einem schönen Altbau bei der Oper für Unterricht, Workshops und Seminare zu mieten: kurzfristig, temporär oder als Dauermiete. Die 3 unterschiedlich großen (28m², 52m², 82m²), komplett ausgestatteten Studios im YoDa kosten ab €10,00 / h inkl. MwSt.

YoDa
yoga & dance studio

IM ZENTRUM
Haydnsgasse 10, EG
8010 Graz
Tel. 0664 340 9751
info@yodastudio.at
www.yodastudio.at

YogiNIs!

Im YoDa findest Du ein vielfältiges Kursangebot von 25 selbstständigen LehrerInnen! Unseren aktuellen Stundenplan findest Du hier ==>>>



Yoga Gitananda

Erinnern wir uns in dieser „lauten Zeit“, was wir wirklich brauchen – Ruhe und Ausgleich.... – „Yoga“ ist ein wunderbarer Weg, um achtsam und sanft mit sich selbst in Berührung zu kommen, die Kraft der eigenen Mitte zu spüren,

**„YOGA Ferien“
ein sanftes „zur Ruhe kommen“
im „Rhythmus der eigenen Natur“**

Termine: Juni, Juli und Nov. 2014

Info & Anmeldung unter:

Rosmarie Gitananda Mitschanek

Dipl. Yogalehrerin

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



Yoga der Freude

Finde mit Yoga Zugang zu deiner Herzensliebe.
Lerne dich selbst und das Leben zu lieben.

**LEBENSFREUDE
VERGEBUNG
LEICHTIGKEIT
HERZENSLIEBE**

Wann: 1.-3. August 2014
Wo: Hotel Landsitz Pichlschloss
www.pichlschloss.at
Kosten: € 230,-
(inkl. Unterkunft u. Verpflegung)



Entdecke die heilende Kraft der Vergebung
und finde die Quelle der unendlichen Freude in dir.

Seminarleitung:
Adya Ingrid Lick-Damm
Infos + Anmeldung: yoga.murau@gmail.com
www.lebensfreudeyoga.at
Tel. 0664/9268489

STUDIO AYURYOGA

Am Spitz 16/14

(Eingang neben dem „Betten Reiter“)

1210 Wien

Tel: 0681/10127381

office@ayuryoga.at

www.ayuryoga.at

10 EURO GUTSCHEIN



einlösbar für
1 Yoga-Basiskurs

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis
31.12.2014. Barablaste und Kombination mit
anderen Aktionen nicht möglich.

2 FÜR 1 GUTSCHEIN



kommt zu 2,
zahlt für 1

In eine offene
Yogastunde
Eurer Wahl

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis
31.12.2014. Barablaste und Kombination mit
anderen Aktionen nicht möglich.

Befreie Dich von inneren Begrenzungen und... erwache!

Gestalte Dein Leben bewusst – durch Anziehungskraft, Freiheit und Liebe!
Nutze Deine Gefühle und Innere Weisheit! Verwandle Ängste!
Verwandle begrenzende Glaubensmuster und belastende Gewohnheiten!



Seminare:

Teil 1: 27.-29. Juni 2014

Teil 2: 19.-21. Sep. 2014

AlterPilgerhof.de

Bad Griesbach/Niederbayern



LebensfreudeYoga.at Seminare

Eine von der Yogaakademie Austria anerkannte Weiterbildung

Informationen + Anmeldung bei Adya:

+43/0 6649268489 · www.lebensfreudeyoga.at

mit Satyananda M.D.
& Adya Ingrid L.D.



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 14

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

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

yogimat® light ▶

Besonders leichte und unkomplizierte Matte. Ideal im Yogastudio, im Spa oder auf Reisen. Sehr praktisch mit angenähtem Klettband.

Maße: 183cm x 61cm x 5mm
Gewicht: ca. 700g

31,50 €

10%

Rabatt für Ihre
Erstbestellung mit
Gutscheincode

yoga-vision-1-14

Unterrichten Sie Yoga?

Profitieren Sie von den speziellen Rabatten für YogalehrerInnen!

Nähere Informationen unter
www.yogistar.com > YOGALEHRER

Leichtes Yoga-Equipment Einpacken und – raus!

◀ yogimat® sun - travel, topaz blue

Die ideale Unterlage, wenn man Wert auf natürliches Material und zugleich auf hohe Rutschfestigkeit legt.

Maße: 200cm x 65cm x 2mm

Gewicht: ca. 1,44 kg

47,00 €

yogitowel® de luxe ▶

Das Yoga-Tuch können Sie überall mit hinnehmen – ob ins Yogastudio oder unterwegs auf Reisen, wo es sogar als Mattenersatz dienen kann. Inkl. Mesh-Tragetasche.

Maße: 185cm x 63,5cm; Gewicht: ca. 580g

39,90 €



www.yogistar.com

Bestell-Hotline: +49 (0) 8370 - 929 490



YOGISTAR.COM™

designed für yoga

Retouren der Zeitschrift bitte an: Yoga-Akademie Austria, 2500 Baden, Marianne Hainisch-Gasse 8/2