

YOGA

Nr. 8 / Juni 2011

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision



YOGA-PHILOSOPHIE

Raja Yoga - Teil 2
Ganzheitlicher Yoga

CHAKRA-WORKSHOP

Manipura Chakra

WELT-YOGA

Yoga für die Heilung
unseres Planeten

ASANAS

Die meditative
Sitzstellung

YOGATEACHER SPECIAL

Die Seite für Yogalehrer/innen

Neue Ausbildungen:
Kinderyoga-Trainer/in
Gesundheitsyoga-Trainer/in

SERVICE:
Österreichisches
Yogalehrer-Verzeichnis



YogaVision

YOGA UND GESUNDHEIT

Die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga
Yoga-Hilfe bei Depression

DIE GEISTIGEN GESETZE

Das Gesetz der Wahrhaftigkeit

Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga
- 10 Yoga-Hilfe bei Depression

YOGA-TECHNIKEN

- 13 Asanas: Die meditative Sitzstellung

YOGA-PHILOSOPHIE

- 19 Die geistigen Gesetze: Das Gesetz der Wahrhaftigkeit
- 22 Die Vision des Integralen Yoga: Raja Yoga 2
- 28 Chakra-Workshop: Manipura Chakra
- 33 Heute schon geatmet?
- 38 Gedanken zum Ganzheitlichen Yoga
- 40 Welt-Yoga
- 46 Gebet der Hingabe
- 47 Eine kleine Geschichte: „Des Fischers Frieden“
- 48 Die hinduistischen Gottheiten: Vishnu und Lakshmi

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 50 Das Team der Yoga-Akademie
- 54 Yoga mit Kindern
- 56 Von den Aus- und Weiterbildungen
- 59 Das Ausbildungskonzept der Yoga-Akademie Austria
- 69 Der Yoga-Park

SERVICES

- 70 Buch-Empfehlungen
- 71 Infos aus der Yoga-Welt
- 74 Yogateacher Special
- 77 Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis

Abo-Service

Die **YOGAvision** erscheint halbjährlich und kann unbefristet abonniert werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für 4 Hefte (= 2-Jahres-Abo) ein Versandkostenbeitrag von € 18,- verrechnet.

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

office@yogaakademie-austria.com oder tel: **0664-768 85 65**



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Yoga für's Leben“ – so lautet der Leitspruch der Yoga-Akademie. Das YAA-Team, das im Dezember zu einem „Tag der Zukunft“ zusammentraf, war sich einig, dass es ein Hauptziel der YAA sei, Yoga vermehrt zu einem Teil der Alltagskultur des Menschen werden zu lassen. Tatsächlich ist Yoga mehr als die Körperübungen im Yoga-Kurs am Dienstagabend. Die geistigen Ansätze und ethischen Grundregeln des Yoga können jeden einzelnen Menschen zu einem achtsameren, erfüllteren und ausgeglicheneren Leben führen. Darüber hinaus können die unterschiedlichen Yoga-Techniken, die – mit speziellen Anpassungen – bereits verbreitet von Schwangeren und bei Kindern angewendet werden, auch in Seniorenheimen, in Büros und im Gesundheitswesen eingesetzt werden. Sportler können ihre Leistungen mit Yoga verbessern, es gibt bereits Yoga in Gefängnissen und für Drogenabhängige, Yoga für Behinderte usw. Die Yoga-Akademie wird Projekte, die in diese Richtung gehen, initiieren, unterstützen und über ihre Arbeit in der **YOGAvision** und auf der Website berichten. Diese Berichte mögen uns inspirieren und dazu führen, das volle in Yoga vorhandene Potential für unsere Lebensqualität, für Gesundheit und Entfaltung unseres Lebens zu erkennen – es ist noch so viel mehr in Yoga!

Die **YOGAvision** erscheint ab dieser Ausgabe im neuen Layout – wir hoffen, dass es dir ebenso gut gefällt wie uns. Seit Beginn unserer Yoga-Zeitschrift im Jänner 2008 hat sich viel entwickelt – die **YOGAvision** wuchs von 28 auf 84 Seiten, unser Ausbilder-Team von 2 auf 10 Personen und die Gesamtaktivität von 3 auf 12 Ausbildungsgruppen jährlich! Die begeisterte Aufnahme der **YOGAvision** und die große Nachfrage nach Ausbildungen zeigen, dass sich immer mehr Menschen der Weisheit und der Kraft des Yoga öffnen.

In dieser Ausgabe der **YOGAvision** findest du wieder Artikel über Yoga-Techniken, gesundheitliche Aspekte des Yoga und geistig-philosophische Grundlagen des Yoga ...

Wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration
beim Lesen der **YOGAvision**!

Die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga

Seit einigen Jahrzehnten werden die Wirkungen der Yoga-Übungen wissenschaftlich erforscht. Die Forschungsergebnisse belegen die erstaunliche Wirksamkeit des Yoga, die oft die westlich-medizinische Intervention und Medikation übertrifft und frei von negativen Nebenwirkungen ist.

In diesem Artikel betrachten wir die wichtigsten Veränderungen im Menschen, die erwiesenermaßen durch eine ganzheitliche yogische Praxis entstehen und die in direktem Zusammenhang mit Gesunderhaltung und Heilung stehen.

1. Das Immunsystem des Körpers wird harmonisiert. Das bedeutet, dass die Krankheitsabwehr im allgemeinen gesteigert wird, aber in Fällen von Autoimmunerkrankungen wie Allergien die Überreaktion des Immunsystems reduziert wird. Als besonders wirkungsvoll hat sich die Meditation gezeigt. Eine von Dr. Jon Kabat-Zinn durchgeführte Studie zeigte, dass Personen, die regelmäßig meditieren, im Falle einer autoimmunkraft-bedingten Hautkrankheit eine 4-fach erhöhte Heilungsrate im Vergleich zur Kontrollgruppe hatten. Bei den Yoga-Praktizierenden einer weiteren Studie wurde eine deutlich höhere Anzahl von Antikörpern im Blut festgestellt verglichen mit der Kontrollgruppe.

2. Die Knochen werden gestärkt: In vielen Asanas muss man das Körpergewicht durch Einsatz der Muskulatur halten, um der Schwerkraft entgegen zu wirken,

was die vermutlich wirksamste Vorbeuge gegen Osteoporose darstellt. Eine 6-monatige Studie mit Frauen zwischen 18 und 65 Jahren zeigte, dass regelmäßige Asana-Praxis mit Fokus auf bestimmte Stellungen die Knochendichte signifikant zu verbessern vermochte, während in der Kontrollgruppe, die andere Körperübungen durchführte, keine Veränderungen festgestellt werden konnten. Es gibt dafür besonders wirksame Übungen (siehe Seite 5).

3. Die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit verbessern die Körperhaltung und –Stabilität und wirken so allen Problemen entgegen, die aus Fehlhaltungen entstehen. Eine aufrechtere, festere Körperhaltung verbessert das Selbstbewusstsein und stärkt damit die innere Kraft, verbesserte Beweglichkeit lässt den Menschen sich jünger fühlen: Die Lebensfreude wird erhöht und das Immunsystem gestärkt.

Asanas zur Vorbeugung gegen Osteoporose



Trikonasana,
das Dreieck
jede Seite
1 Minute halten



Vira Badhrasana,
der Krieger
jede Seite
1 Minute halten



Wechsel zwischen Hund (Ausatmung)
und Stützstellung (Einatmung)
6 Wiederholungen



Toladandasana,
die Standwaage
jede Seite 6 Atemzüge



Vrikshasana,
der Baum
jede Seite
6 Atemzüge

4. Die Gelenke und Bandscheiben werden gesund erhalten: Da die Gelenksknorpel und Bandscheiben keine eigene Blutversorgung haben, sind sie für ihren Stoffwechsel auf Bewegung und mäßige Belastung angewiesen. Durch eine achtsame Asana-Praxis werden diese Gewebe auf sanfte Weise ernährt, massiert und beweglich erhalten.


5. Bewusste ganzheitliche Yoga-Praxis kann zu Gewichtsabnahme führen. Das ist nicht nur auf die beim Asana-Üben verbrannte Energie zurückzuführen, sondern auch auf emotionale, geistige und spirituelle Faktoren, welche zu Übergewicht führen können und gegen die Yoga wirkungsvoll anzugehen vermag. Die erhöhte Achtsamkeit, die aus der Yoga-Praxis entsteht, bringt auch vermehrt Bewusstheit in die eigene Ernährung, und man erkennt schneller und klarer, was und wieviel der Körper wirklich braucht.

6. Verbesserung der Verdauung: Eine der am schnellsten und deutlichsten bemerkbaren Veränderungen bewusster Asana- und Pranayama-Praxis ist die verbesserte Funktion des Verdauungs- und Ausscheidungssystems. Durch die verschiedensten Weisen, in der die Verdauungsorgane bei den Asanas und auch bei den Pranayamas zusammengedrückt werden, entsteht eine funktionsfördernde Massage; diese Wirkung wird durch die parasympathikus-fördernde Entspannungs- und Meditationsübung noch vertieft.

7. Durch Asanas und Pranayamas wird die Atmung vertieft und verlangsamt und die Lungenfunktion verbessert. Dadurch wird die Funktion vieler weiterer Organe und Organsysteme positiv beeinflusst: Der Gasaustausch wird effizienter, wodurch das allgemeine Energiegefühl verbessert wird, die geistige Grundhaltung wird ruhiger und gelassener und durch Bauchatmung und die daraus entstehende sanfte Massage der Bauchorgane wird die Funktion der Verdauung und der Ausscheidung verbessert.

Die Atemkapazität wird verbessert und durch regelmäßiges sanftes Pranayama kann man sogar Asthma lindern. Die durch Yoga-Praxis geförderte Nasenatmung wirkt ebenfalls Asthma-Anfällen entgegen, da die feuchtere und wärmere Luft, die durch die Nasenatmung „klimatisiert“ wurde, wie eine natürliche Asthma-Medizin wirkt. Die verbesserte Atmung bringt mehr Sauerstoff zu den Geweben, was ihre Funktion unterstützt.





Yoga-Übungen im Freien - und jede deiner Zellen freut sich!

8. Das Kreislaufsystem wird in seiner Funktion verbessert: Die verschiedenen Körpergewebe und damit auch die Blutgefäße werden einer wirkungsvollen Massage unterzogen. Intensive, fordernde Asana-Praxis hat die Wirkungen eines Konditionstrainings, welches zusätzlich positive spirituell-geistige Wirkungen hat.

9. Der Rückfluss venösen Blutes und der Fluss der Lymphe werden verbessert. Umkehrstellungen sowie das Komprimieren von Geweben in verschiedenen Asanas fördern die Bewegung venösen Blutes zurück zum Herzen. Auch die Lymphe, deren Gefäße, ähnlich wie die Venen, über kein Klappensystem verfügen, wird in ihrer Zirkulation durch den Körper gefördert, was sich positiv auf die Funktion des Immunsystems auswirkt.

10. Reduktion des Blutdruckes: Erhöhter Blutdruck trägt zu vielen Problemen und Erkrankungen bei, unter anderem Herzinfarkt, Gehirnschlag und Nierenversagen. Die durch Yoga-Praxis veränderte geistige Haltung sowie das körperliche Training und die Entspannungsübung wirken zusammen, um den Blutdruck auf gesündere Werte zu reduzieren. Auch zu hohe Blutfett / Cholesterinwerte werden durch Yoga reduziert.

11. Verdünnung des Blutes: Die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt / Gehirnschlag wird durch eine erhöhte Neigung der Blutplättchen zum Zusammenkleben, zum Verklumpen und damit zum Verdicken des Blutes gefährlich erhöht. Die Yoga-Praxis hat unter anderem eine reduzierte Verklumpungsneigung des Blutes zur Folge, indem Fibrin und Fibrinogen, zwei verklumpungsfördernde Proteine, reduziert werden.

12. Reduktion des Blutzuckerspiegels: Bei yogapraktizierenden Diabetikern wurde eine deutliche Senkung der Blutzuckerwerte beobachtet, was zum Teil eine Folge der reduzierten Stresshormone Adrenalin und Kortison ist. Auch die durch die Yoga-Praxis erreichte Gewichtsreduktion hilft, den Blutzucker zu senken. In Summe wird dadurch die Wahrscheinlichkeit von Diabetes-spezifischen Problemen wie Herzinfarkt, Nierenversagen und Erblindung deutlich reduziert.

13. Die Funktion des Nervensystems wird verbessert.

Der wichtigste Aspekt dieser Wirkung ist die Verlagerung des Modus des Nervensystems vom Sympathikus zum Parasympathikus, also eine allgemein beruhigende, zentrierende, stress-reduzierende Wirkung. Die meisten Krankheiten werden durch Stress entweder erzeugt oder verschärft, und können andererseits durch die stress-reduzierende Wirkung des Yoga eine allgemeine, nicht-medikamentöse und nebenwirkungsfreie Linderung und Besserung erfahren.

Ein weiterer Aspekt ist die Regelung und Anpassung der Funktion des Nervensystems an die äußere Situation: Das System wird imstande, schneller Reserven zu mobilisieren, wenn dies erforderlich ist, ebenso aber wird eine schnellere Beruhigung eintreten, wenn der Stressor nicht mehr vorhanden ist. Durch Yoga wird also ein situationsgerechteres Reagieren auf Reize ermöglicht.

14. Verbesserung der Gehirnfunktion:

Zum einen werden primär durch die achtsame Asana-Praxis die Koordination, das Gleichgewicht, Reaktion, Gedächtnis und andere Gehirnfunktionen verbessert. Zum anderen wurde beobachtet, dass bei Menschen, die regelmäßig meditieren, die Aktivität im vorderen linken Hirnlappen erhöht wird; diese Veränderung wird mit vertieftem Glücksgefühl, einem verbesserten Immunsystem und einem ausgeglicheneren Gemüt in Zusammenhang gebracht. Bei Gruppen von Menschen, die unter Depression leiden, wurde eine Besserung durch Yoga beobachtet, die der Besserung durch starke Antidepressiva entsprach – jedoch ohne negative Nebenwirkungen!

15. Reduktion des Schmerzpegels:

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Asana- und Meditationspraxis in Fällen von Arthritis, Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Karpaltunnel-Syndrom und Kopfschmerzen schmerzlindernd wirkt. Fortgeschrittene Meditierende können Verbindungen im Gehirn,



die für den Transport von Schmerzsignalen zuständig sind, in ihrer Funktion hemmen. Achtsamkeitsmeditation vermag durch Beobachten des Schmerzes eine höhere Toleranz für den Schmerz zu erzeugen. Die Reduktion des subjektiven Schmerzempfindens ist an sich schon eine wertvolle Wirkung, doch erzeugt sie in der Folge die Bereitschaft, sich zu bewegen, verbessert die Laune und mindert die Notwendigkeit für Medikation, was allesamt die Heilung fördert.

Weiters muss zwischen Schmerz und Leiden unterschieden werden. Während Schmerz bei Krankheiten und Unfällen nicht vermieden werden kann, ist das Leiden nicht nur vom Schmerz, sondern auch von der inneren Haltung, den Ängsten usw. abhängig und kann damit zu einem nicht unwesentlichen Teil durch die geistigen und meditativen Techniken des Yoga deutlich verringert werden.

16. Verbesserung des psychischen Befindens: In vielen Untersuchungen zeigte sich, dass die Yoga-Praxis eine Reihe von positiven Veränderungen im Bereich der Psyche hervorbringt, oft als Begleiterscheinung von physischen Heilerfolgen und auch diese unterstützend: Die allgemeine Laune verbessert sich, das Selbstwertgefühl steigt, ein Gefühl der Ausgeglichenheit entsteht. Als eine Folge verbesserter Ausgeglichenheit und verringerter Reizbarkeit entsteht auch die Tendenz zu harmonischeren Beziehungen, wovon wiederum die Gesundheit profitiert. Es ist ein Ineinandergreifen positiver Faktoren, welches zu einem verbesserten Funktionieren des gesamten Systems führt.

17. Die allgemeine sowie die Körper- und Atemachtsamkeit wird deutlich verbessert. Dadurch wird man fähig, Krankheiten oder krankhafte Veränderungen im Körper früher zu erkennen und in einem Stadium gegenzusteuern, in dem eine Korrektur noch leichter möglich ist.

18. Verbessertes Gesundheitsbewusstsein und gesündere Lebensweise. Durch das Praktizieren der Yoga-Techniken und die Beobachtung der Veränderungen im Körper und Geist entsteht ein verstärktes Bewusstsein, selbst zur eigenen Gesundheit beitragen zu können und letzten Endes für die Gesundheit verantwortlich zu sein. Damit bilden sich gesündere Angewohnheiten, etwa im Bereich der Ernährung oder der Schlafgewohnheiten. Die Beobachtungen körperlicher Verbesserungen durch regelmäßiges Asana-Üben erzeugt ein für die gesamte psychisch-physische Gesundheit überaus wertvolles Gefühl, nämlich, dass man selbst etwas tun kann und dem Schicksal und der medizinischen Versorgung nicht hilflos ausgeliefert ist. Und dieses Gefühl wirkt wiederum wie ein Heilmittel und stärkendes Tonikum.

So wirkt die ganzheitliche Praxis des Yoga nicht nur auf die Funktion einer Vielzahl von Organen und Organsystemen, sondern auch auf den Geist, die Psyche, auf das Gefühl von Lebensfreude und innerer Ruhe und Kraft positiv ein. Diese Wirkungen werden sich sowohl in der Gesundheitsprävention als auch im Fall bereits eingetretener Erkrankung beobachten lassen. ■

Yoga-Hilfe bei Depression

Vier von hundert Menschen leiden unter Depressionen. Yoga verfügt über eine Reihe von Übungen und Hinweisen, die helfen können.

Der medizinische Begriff „Depression“ bedeutet mehr als ein gewöhnliches Depressivsein oder als Kummer, etwa über den Verlust eines geliebten Menschen oder des Arbeitsplatzes. Eine klinische Depression ist ein lebensbedrohlicher Zustand, in dem die Gefühle dermaßen überwältigend sein können, dass der Betroffene sich zu keiner Handlung aufraffen kann und akut selbstmordgefährdet ist. In Europa wird bei rund 4 % der Menschen Depression diagnostiziert, womit Depression die häufigste psychische Erkrankung ist. Bei Männern äußert sich die Depression, die jedoch oft nicht diagnostiziert wird, eher als erhöhte Aggression und Feindseligkeit („rajasige“ Depression), bei Frauen eher als Traurigkeit und Leere („tamasige“ Depression).

Ursachen

Ursachen für Depression können sein: Vererbung, aktuelle Ereignisse, Mangel an Tageslicht (Winter-Depression), psychosoziale Faktoren (Beziehungsprobleme, persönliche Konflikte), Medikamente, aber auch neurobiologische Faktoren: Depression wird zunehmend als eine biochemische Situation betrachtet, in der Neurotransmitter (insbesondere Serotonin) in stark reduzierter oder erhöhter Zahl auftreten. Deshalb, und auch weil Psychotherapie sehr kostspielig ist, werden meist Medika-

mente verschrieben. Auch wenn dies oft abgelehnt wird, können diese Medikamente lebensrettend sein und den Patienten überhaupt erst ermöglichen, Aktivitäten wie Yoga in Angriff zu nehmen. Wichtig ist es, richtig mit diesen Medikamenten umzugehen und nicht von ihnen abhängig zu werden.

Hilfe durch Yoga

Sofern der Patient imstande und bereit ist, etwas gegen die Depression zu tun, kann Yoga auf vielfältige Weise dazu beitragen, den Zustand zu verbessern. Es ist jedoch darauf zu achten, ob es sich um eine aktive (Unruhe, rasende Gedanken) oder passive (Lustlosigkeit, Leere) Form der Depression handelt, da die beiden Formen unterschiedlich behandelt werden müssen.

a. Entspannung

Depression ist meist mit Stress verbunden, sei es, dass Stress die Ursache oder die Auswirkung der Depression ist. Mit den vielfältigen Wegen des Yoga, Stress zu reduzieren, ist ein großes Potential gegeben, wirksam an der Depression zu arbeiten: Entspannungsübungen, Asanas (je nach Form der Depression sanft oder aktivierend), Atemü-

bungen und geführte Meditationen (nicht alle Meditationsformen sind bei Depression geeignet!). Es wurde beobachtet, dass durch Yoga-Übungen das Kortisol-Niveau gesenkt werden kann, was zu einer Anhebung der Stimmung führt.

Bei Versuchen, bei denen Asanas, Pranayamas, Entspannung und Chakra-Meditation eingesetzt wurde, zeigten sich deutliche Besserungen bei Depression, welche sich allerdings langsamer zeigten und länger anhielten als in der Kontrollgruppe, die mit Medikamenten behandelt wurde. Auch Studien, in denen nur eine morgendliche 30-Minuten Entspannung durchgeführt wurde, zeigte gegenüber der Kontrollgruppe eine sehr positive Entwicklung.

b. Atmung

Ein wichtiger Ansatz der Yoga-Therapie bei Depression ist es, die Atmung des Patienten, die meist sehr oberflächlich und kaum merkbar ist, zu vertiefen.

Auf eine verlängerte Ausatmung sollte bei „rajasiger Depression“ (Unruhe, kann nicht stillhalten, Gedanken rasen) geachtet werden, während bei „tamasiger Depression“ (Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit) die Einatmung relativ zur Ausatmung zu verlängern ist.

c. Körperübungen

Es gibt eine starke Beziehung zwischen Körperhaltung und geistiger Haltung. Iyengar: „Halte deine Achselhöhlen offen und du wirst nicht depressiv werden.“ Die Aus- und Aufrichtung des Körpers, die in den meisten Asanas eine große Rolle spielt,

vermag auch zu einer innerlichen, seelischen Aufrichtung zu führen: Ein Mensch, der aufrecht steht und geht, hat ein höheres Selbstbewusstsein, fühlt sich selbstbewusster, kraftvoller und wird von anderen auch so wahrgenommen.

Bei rajasiger Depression wird zu entspannenden und vorwärtsbeugenden Übungen geraten, bei tamasiger Depression sollte man aktivierende, öffnende und Standstellungen üben: Flotte Sonnengebete, leichte und unterstützte Rückbeuger. Auch armbegleitete Atemübungen sind sehr hilfreich (Arme heben mit der Einatmung, Senken mit Ausatmung).

Es konnte bei Depression, insbesondere bei der tamasigen Form, Besserung bei sanftem Ausdauersport, etwa Joggen und Wandern, beobachtet werden.

d. Achtsamkeit

Bei Depressionen kann Achtsamkeit auf zweierlei Weise von großem Nutzen sein: Zum einen vermag eine bewusste Selbstbeobachtung (eventuell mit schriftlichen Aufzeichnungen) zu einem tieferen Verständnis der Problematik zu führen: Wann fühle ich mich besonders schlecht? Was ist der Verschlechterung vorausgegangen? Was will mich dies lehren? Zum anderen mag einen die Selbstbeobachtung zu einem Loslösen von der unmittelbaren Problematik führen, wie die „Stress reduzierende Meditation“ (www.mbsr.at) von Dr. Kabat-Zinn gezeigt hat: Man fühlt sich mehr als Beobachter des leidenden Menschen, weniger als der Leidende selbst.

e. Weitere Aspekte und Hinweise

- Wenn negative Gedanken auftauchen, ersetze man sie durch positive. Diese als Pratipaksha Bhavana bezeichnete Technik mag anfangs schwierig oder gar unmöglich erscheinen, kann aber mit beharrlicher Übung gute Resultate bringen.
- Oft kommt es bei Depressionen auch zu Ein- oder Durchschlafstörungen, die das Befinden noch weiter verschlechtern. Den Schlafproblemen kann man mit fixen und streng einzuhaltenden Aufsteh- und Schlafenszeiten entgegenreten.
- Patricia Walden, eine amerikanische Yoga-Lehrerin, hat beobachtet, dass die

Kombination von (Yoga-)Therapie mit Medikamenten wirkungsvoller ist als einer der beiden Faktoren alleine.

Eine Sonderform der Depression ist jenes Tief, das sich bei intensiver spiritueller / Yoga-Praxis aus dem Lösen von karmischen Belastungen ergibt. Diese leichten Depressionen sind nur vorübergehend und sollten als Reinigungserscheinung betrachtet werden. Sie gehen oft Hand in Hand mit bestimmten Krankheiten, finanziellen oder sozialen Krisen. Eine fundierte, regelmäßige Yoga-Praxis, die sich an der persönlichen Situation und an den persönlichen Möglichkeiten orientiert und idealerweise von einem erfahrenen Yoga-Lehrer begleitet wird, hält diese Tiefs in Grenzen. ■

Unser Buchtipp:

YOGA UND GESUNDHEIT

Arjuna P. Nathschläger

- Die Wirkungen ganzheitlicher Yoga-Praxis
- Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen und Gesundheit
- Yoga Hilfe bei den verschiedensten Krankheiten
- Übungstipps zur Vorbeuge gegen Krankheiten

Taschenbuch 142 Seiten, € 10,-
Bestellungen: office@yogaakademie-austria.com



Asanas: Die meditative Sitzstellung

Eine Asana-Gruppe von besonderer Bedeutung umfasst die meditativen Sitzstellungen - ihre Wirkungen auf das Energiefeld des Körpers sind kaum bekannt, doch oft erahnt...

Für die Atemübungen und für die Meditation ist eine Sitzstellung mit aufrechter Wirbelsäule erforderlich, die eine gewisse Zeit entspannt und bewegungslos gehalten werden kann.

Die von den großen Yogis vor Tausenden von Jahren entwickelten meditativen Sitzstellungen vollbringen wahre Wunder im Energiefeld des Körpers: Durch die Stellung der Wirbelsäule, der Beine sowie der Arme und Finger wird die sich sonst zerstreue Energie der Sinne und des Geistes, wie von Zauberhand gelenkt, wieder nach innen zurückgeführt, was innerhalb von kurzer Zeit zu einem Zustand von Ruhe, Zentriertheit und innerem Gleichgewicht führt.

Die meditativen Sitzstellungen werden nicht nur in der „Heimat des Yoga“, in Indien praktiziert, sondern in vielen anderen Teilen der ganzen Welt, etwa in Japan, China und von indianischen Völkern. Sie bilden eine wesentliche Voraussetzung für eine gute Meditation.

Bereits vor fast zweitausend Jahren wurden zwei Eigenschaften beschrieben, die die meditative Sitzstellung aufweisen soll: Sie soll sowohl fest / ruhig als auch entspannt sein:



*Ardha Padmasana,
der halbe Lotussitz*

1. Der ganze Körper und vor allem die Basis (die aus Becken, Beinen und Füßen besteht) soll ein Gefühl der **Festigkeit und Stabilität** erfahren. Dies wird in den Sitzstellungen durch das Kreuzen bzw. das Verschränken der Beine erreicht. Dadurch wird einerseits ein Energiekreis geschlossen und durch Reduktion der Durchblutung der Beine erhöhte Energie dem Zentralbereich des Körpers zugeführt, andererseits eine fühlbar feste Grundlage für die Asana geschaffen. Diese feste Grundlage ermöglicht es, den ganzen Körper in einer vollkommenen Ruhigstellung zu halten.

2. Die Wirbelsäule soll **müheles** und wie von selbst in einer aufrechten Stellung gehalten werden. Der Körper soll so entspannt sein, dass er immer mehr aus dem Feld unserer Wahrnehmung verschwindet. Es schwindet hier jede Form von Spannung - man erfährt Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Freude. Erst dann wird das Tiefergehen in die Meditation oder Atemübung möglich.

Wir werden in diesem Artikel betrachten, welche Sitzstellungen, die diese Voraussetzungen erfüllen, eingenommen werden können.

Die Praxis des meditativen Sitzens

Eingeschränkte Beweglichkeit im Becken-/Hüftgelenksbereich und in den Beinen erlaubt es vielen Menschen nicht, die klassischen Yoga-Sitzstellungen einzunehmen. Ein Sitzpolster kann gute Dienste leisten: Durch den fünf bis fünfzehn Zentimeter hohen, relativ festen Polster wird das Becken

soweit angehoben und nach vorne gekippt, dass, wenn die Knie den Boden berühren, die Wirbelsäule wesentlich leichter in eine müheles aufrechte Position gebracht werden kann. Die Rückenmuskeln können jetzt entspannen und die Stellung kann deutlich länger gehalten werden (siehe Photos Seite 17). Die folgenden Beschreibungen der Sitzstellungen gehen allerdings davon aus, dass ohne Polster geübt wird. Beim Sitzen mit Polster sind kleine Veränderungen in der Körpergeometrie und in den Berührungspunkten zu beachten.

Um Überdehnungen zu vermeiden, ist es, besonders für Anfänger und bei Verletzungen und Krankheiten im Knie- und Fußknöchel- und Hüftgelenksbereich, zu empfehlen, sehr achtsam, vorsichtig und gut aufgewärmt (Sonnengebete!) an das Üben der Sitzstellungen heranzugehen.

Wer sich ernsthaft mit Übungen in einer meditativen Sitzstellung (Pranayama, Meditation) beschäftigen möchte und nicht von Natur aus über gute Elastizität im Hüft-, Knie- und Fußgelenksbereich verfügt, sollte sich durch regelmäßiges Üben der Sitzstellungen allmählich an diese gewöhnen. Dies geschieht am besten im Anschluss an das Asana-Üben, wenn der Körper aufgewärmt, gelockert und energetisiert ist: Wenn du jedes Mal nur wenige Minuten den Sitzstellungen widmest, wird sich die Flexibilität deines Körpers rasch verbessern und ein entspanntes Sitzen in der gewählten Stellung ermöglichen. Denke daran, dass viele Yoga-Praktizierende ihre Sitz-Übungen mit wenigen Minuten begannen!

Vorübung: Der Schmetterling (Bhadrasana)

Diese einfache Übung hilft, die Hüftgelenke zu lockern und energetisch zu öffnen; sie bereitet so auf die meditativen Sitzstellungen vor.



Durchführung

1. Sitze am Boden, beuge die Beine und bringe die Fußsohlen zusammen. Lasse die Knie seitlich nach unten sinken.
2. Umfasse die Füße mit den Händen und ziehe sie näher zum Körper. Halte die Wirbelsäule aufrecht.
3. Du kannst mit den Ellenbogen die Oberschenkel sanft herabdrücken. Auf jeden Fall mit Achtsamkeit! Nicht überdehnen! Wenn beide Knie gleichzeitig in Bodennähe gebracht werden können, steht einer guten meditativen Sitzstellung nichts mehr im Wege!

1. Der Fersensitz (Vajrasana)

Diese Sitzstellung, die von Moslems und buddhistischen Mönchen in Japan als Meditationsstellung verwendet wird, ist eine der einfacheren Sitzstellungen im Yoga. Wenn man die Anfangsschwierigkeiten überwunden und sich an die Stellung gewöhnt hat, ist sie sehr entspannend und angenehm.

Man wird feststellen, dass sich der Fersensitz weniger stabil anfühlt als die anderen Stellungen, bei denen die Beine gekreuzt sind. Auch werden die Knie und die Füße mehr belastet. Aus diesen Gründen sollte man Vajrasana als eine Übungsstellung betrachten, die sobald wie möglich durch eine der beiden Hauptsitzstellungen, den Meistersitz oder den Lotussitz, zu ersetzen ist.



Durchführung

1. Knie dich auf den Boden, auf eine möglichst weiche Unterlage. Die Füße sind ausgestreckt, der Fußrist liegt also auf dem Boden auf.

- Setze dich auf oder zwischen die Fersen. Richte den Oberkörper auf und halte den Kopf gerade. Lege die Hände auf die Oberschenkel und schließe die Augen.

Variationen

- Wenn erforderlich, lege eine zusammengefaltete Decke zwischen Ober- und Unterschenkel oder unter die Fußgelenke.
- Wenn du einen ausreichend hohen Sitzpolster hast, kannst du ihn hier einsetzen: Bringe Knie, Unterschenkel und Füße entsprechend auseinander und setze dich so auf den Polster. Das entlastet die Knie und die Füße, weil das Körpergewicht jetzt vom Polster getragen wird.
- Auch ein Zen-Bänkchen kann die Stellung deutlich erleichtern, indem Knie und Füße entlastet werden.

Wirkungen

- Der Fersensitz ist eine sehr entspannende Stellung, die beispielsweise nach dem Essen sehr vorteilhaft ist - er ist eine der wenigen Asanas, die nach dem Essen durchgeführt werden dürfen: Durch den Fersensitz entsteht eine entspannte innere Haltung, die sich positiv auf die Verdauungskraft auswirkt.
- Ein Energiekanal verbindet das Gehirn mit den Organen des Fortpflanzungssystems. Der Fersensitz hilft dem Praktizierenden, Kontrolle über seine sexuelle Energie zu erlangen und sie in spirituelle Energie umzuwandeln.

2. Der Meistersitz (Siddhasana)

Siddhi heißt Meisterschaft, Beherrschung. Die psychischen Fähigkeiten wie Hellsehen und Gedankenlesen, die sich durch fortgeschrittene Yoga-Techniken entwickeln können, werden als Siddhis bezeichnet. Die Sitzstellung Siddhasana steht in enger Verbindung mit der Entwicklung dieser Fähigkeiten, denn die meisten der zu Siddhis führenden Praktiken werden in dieser Stellung durchgeführt. Der Meistersitz ist für Pranayama und Meditation optimal geeignet und sollte von dem ernsthaft Praktizierenden ausdauernd zu meistern versucht werden. Das Ergebnis lohnt auf jeden Fall die Mühe!

Durchführung

- Sitze auf dem Boden, am besten auf einer mehrfach zusammengelegten Decke, mit ausgestreckten und gegrätschten Beinen
- Beuge das rechte Bein und lege es so, dass die Ferse gegen das Perineum (zwischen Anus und Geschlechtsorgan - dies ist die Lage des Muladhara Chakra) drückt. Bei Frauen soll die Ferse Druck gegen die Vagina ausüben. Dies ist ein wichtiger Aspekt von Siddhasana.
- Beuge das linke Bein und lege den Fuß zwischen den rechten Ober- und Unter-



schenkel. Die Knie sollten jetzt den Boden berühren und die Fersen übereinanderliegen.

4. Halte Wirbelsäule und Kopf in einer aufrechten, geraden Linie, indem du dir eine Verbindung zwischen Muladhara und Sahasrara (zwischen Perineum und Kopfspitze) vorstellst und fühlst, dass sich diese Verbindung sanft in die Länge zieht. Habe das Gefühl, dass dein Brustbein ebenso wie dein Scheitelpunkt nach oben strebt, während der Nacken lang gemacht wird, ohne jedoch zu verspannen.
5. Lege die Hände auf die Knie und lasse die Daumen und Zeigefinger beider Hände sich berühren. Die Handflächen können nach oben oder nach unten gerichtet sein. Diese Handstellung heißt Gyana Mudra und hat die Eigenschaft, die meditative Versenkung zu vertiefen.

Variationen

- Natürlich können die Beine auch im umgekehrten Sinn verschränkt sein. Wenn eine bestimmte Beinsetzung einmal eingeübt ist und man sich daran gewöhnt hat, wird sie im Normalfall nicht mehr gewechselt.
- Siddhasana mit Polster: Wenn ein Sitzpolster verwendet wird, verändern sich die Kontaktpunkte, vor allem jene zwischen den Fersen und der Körperbasis. Die untere Ferse wird jetzt nicht mehr gegen Damm bzw. Vagina drücken, sondern gegen die Vorderseite des Polsters.

Der Polster hat jedoch den Vorteil, das Becken durch Anheben in eine günstigere Position zu bringen. Indem jetzt die Oberschenkellinie leicht abwärts verläuft, ist das Becken etwas nach vorne geneigt, was die mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule begünstigt:



- Die angenehme Stellung (Svastikasana): Hier wird das zuerst gebeugte Bein so gelegt, dass dessen Ferse nicht an Muladhara gedrückt ist, sondern der Fuß am gegenüberliegenden Oberschenkel liegt. Der zweite, obere Fuß liegt gleich wie beim Meistersitz.

„Von den 84 Asanas sollte man immer Siddhasana praktizieren. Sie reinigt die 72.000 Nadis (Hatha Yoga Pradipika 1,40)

3. Der Lotussitz (Padmasana)

Die klassische Sitz- und Meditationsstellung, in der Buddha zumeist abgebildet ist, gehört zu den anspruchsvolleren Asanas, und es ist für die meisten Menschen ausdauerndes Üben erforderlich, sie zu meistern. Mehr noch als in Siddhasana fühlt man hier durch die feste Verschränkung der Beine die Stabilität der Körperbasis und ein Zentrieren der Energie im Rumpfbereich des Körpers.

Durchführung

1. Sitze auf dem Boden, idealerweise auf einer mehrfach zusammengelegten Decke, mit ausgestreckten und gegrätschten Beinen
2. Beuge das rechte Bein und lege den rechten Fuß auf den Ansatz des linken Oberschenkels.
3. Beuge das linke Bein und lege den linken Fuß auf den Ansatz des rechten Oberschenkels. Die Beine sollten jetzt an den Fußgelenken überkreuzt sein.

4. Halte Wirbelsäule und Kopf in einer aufrechten, geraden Linie, indem du dir eine Verbindung zwischen Becken und Kopf vorstellst und fühlst, dass sich diese Verbindung sanft in die Länge zieht.
5. Habe das Gefühl, dass dein Brustbein, ebenso wie dein Scheitelpunkt nach oben strebt, während der Nacken lang gemacht wird, ohne zu verspannen.
6. Lege die Hände auf die Knie und lasse die Daumen und Zeigefinger beider Hände sich berühren (Gyana Mudra).



„Die Meditationsstellungen beruhigen die Nerven, entspannen den Körper, klären den Geist und schenken Ausgeglichenheit. Sie steigern das Verdauungsfeuer und führen zu Gesundheit und Glück.“

Swami Sivananda



Die geistigen Gesetze

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

Die Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte forschten unermüdlich nach diesen Gesetzen – das umfangreiche Schrifttum der Yoga-Tradition, aber auch anderer spiritueller Wege legt Zeugnis über die Ergebnisse dieser Forschungen ab. Es findet sich eine große Zahl von verwertbaren Hinweisen zum rechten Gebrauch des menschlichen Geistes. Diese Hinweise

wurden zusammengetragen und geordnet – das Ergebnis sind die zwölf geistigen Gesetze des menschlichen Lebens.

In den bisherigen Ausgaben der YogaVision haben wir die ersten sieben Gesetze behandelt, heute wenden wir uns dem Geistigen Gesetz Nr. 8 zu:

Das Gesetz der Wahrhaftigkeit

Gleich nach dem Gesetz des Nicht-Verletzens folgt im Raja Yoga das Gesetz der Wahrhaftigkeit, Satya. Es geht weit über die gebräuchliche Übersetzung als „Nicht-Lügen“ hinaus. Wir wollen hier die tiefere Bedeutung des „Sat-Prinzips“ betrachten.

Sat

Das unendliche göttliche oder kosmische Selbst wird in der Yoga-Philosophie durch drei Eigenschaften beschrieben, als Sat-Chid-Ananda: Absolutes Sein, absolutes Bewusstsein, absolute Wonne. Absolut heißt, durch nichts begrenzt, durch nichts definiert, von nichts abhängig. Uns interessiert hier besonders der erste Begriff, Sat. Sat ist jene Seinsebene, die unserem Menschsein mit all seinen Ausdrucksformen zugrunde liegt. Es ist der grenzenlose „Seins-Raum“, in den unser Leben eingebettet ist. Zwischen diesem Seins-Zustand und unserem menschlichen Zustand der Bewegung, des Wollens und Nichtwollens, herrscht zu meist eine Dissonanz, ein „Nicht-Zueinander-Passen“. Es sind wie zwei unterschiedliche, interferierende Schwingungen. Hier schwingt Gott oder das absolute Sein als Sat, dort schwingt das menschliche Bewusstsein mit allen Regungen, Wünschen, Abneigungen, Ängsten usw. Satya bedeutet, diese Dissonanz aufzulösen, die menschliche Schwingung an die göttliche Schwingung anzupassen. Auf der Ebene des menschlichen Denkens drückt sich diese qualitativ-energetische Veränderung als Wahrhaftigkeit, Satya, aus.

Satya

Satya zu leben, bedeutet, sich in einem dauernden geistigen Feld der Wahrhaftigkeit zu bewegen, aus einem Bewusstsein heraus zu handeln, welches mit dem Kosmos sozusagen auf einer Welle schwingt. Gedanke, Wort und Handlung befinden sich auf einer Linie, es gibt nichts Verstecktes, keinen doppelten Boden, keine Widersprüche. Es bedeutet ein integrales, alle Ebenen unseres Wesens umfassendes Wahrsein und Klarsein. Es bedeutet Authentizität und Integrität.

Ein Ausdruck für das Wesen des Satya ist Klarheit, Transparenz. Satya in Vollkommenheit zu leben ist, wie ein vollkommen klarer Kristall zu sein: Das Licht, das durch den Kristall dringt, wird nicht verändert; der Kristall ist wie nicht vorhanden.

Vielleicht vermagst du den energetischen Unterschied zu fühlen: Authentizität und Offenheit fühlt sich anders an als das Verdecken von Unwahrheiten. Zudem blockieren Unwahrheiten stets Energie.

Wie können wir Satya leben?

- Sprich stets die Wahrheit. Beschönige nichts. Achte aber stets auf das Gesetz des Mitgefühls und des Nicht-Verletzens! Beobachte, in welchen Situationen dich die Versuchung überkommt, Satya zu verletzen.

- Sei, wenn du allein bist, genau so, wie wenn du unter Menschen bist. Lebe „beobachtbar“.
 - Wenn du dein Wort gegeben hast, so halte es um jeden Preis.
- „Charakter ist das, was du im Dunkeln bist“
(D.L. Moody)
- Lasse dein Denken, Sprechen und Handeln sich auf einer Ebene, auf einer Wellenlänge befinden.
 - Satya bedeutet auch, sich selbst gegenüber treu zu sein: Vielleicht haben wir oft das Gefühl, für jemanden oder allgemein für die Welt ein anderer sein zu müssen als es unserem wahren Wesen entspricht. Doch du wirst fühlen, dass dies dir Energie raubt und einen Nachgeschmack von Unehrllichkeit in dir zurücklässt.

Swami Sivananda (1887 – 1963) über Wahrhaftigkeit

„Sei wahrhaftig. In allem, was du tust, sei wahrhaft zu dir selbst und zur Welt. Die Wahrheit zu sprechen ist die wichtigste Voraussetzung für einen Yogi. Auf die Frage „Was ist das erste für die Verwirklichung?“ würde ich antworten: „Das erste, zweite und dritte, nein, alles ist Wahrhaftigkeit!“



In einem Menschen, der sich auf Gedanken der Unwahrheit einlässt, lauert jedes Moment eine Angst, ein Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren kann.

Gott ist Wahrheit, und die Wahrheit muss verwirklicht werden, indem man die Wahrheit spricht. Ein wahrhaftiger Mensch ist absolut frei von Sorgen und Ängsten. Sein Geist ist ruhig. Wenn jemand zwölf Jahre immer die Wahrheit spricht, erlangt er „Vollkommenheit der Sprache“: Dann wird alles eintreten, was er spricht.

Deine Gedanken müssen mit deinen Worten übereinstimmen, und die Worte müssen mit deinen Handlungen übereinstimmen. Bleibe unter allen Umständen auf dem Weg der Wahrheit. Wahrheit hat ein eigenes Strahlen. Sie strahlt aus sich selbst und wirft ihr Licht auf andere. Vollkommener Friede und wahres Glück werden dir gehören. Mögen Wahrheit und Reinheit deinen Weg erhellen, dein Verhalten lenken und deinen Charakter formen.“

Die Vision des Integralen Yoga

Raja Yoga II

Patanjalis Yoga Sutra beschreibt in den Sutras 2,27 bis 3,11 den achtstufigen Weg des Raja-Yoga. Diese acht Stufen können als eine in ihrer Einfachheit und Vollständigkeit unüberbietbare Anweisung für die Meditation betrachtet werden. Meist wird diese geniale Beschreibung recht oberflächlich und vereinfacht betrachtet, doch enthüllt sie erst dann ihre volle Kraft und Weisheit, wenn man sich die Details, ihre Bedeutung und die Zusammenhänge in der Tiefe bewusst macht.

Wir werden zunächst die acht Stufen im Überblick betrachten und das zugrundeliegende Konzept diskutieren, um uns dann der ausführlichen Beschreibung der einzelnen Elemente zu widmen.

Die 8 Stufen im Überblick

1. Yama, die Verbote
2. Niyama, die Gebote
3. Asana, die Körperstellung
4. Pranayama, die Atmung
5. Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne
6. Dharana, die Konzentration
7. Dhyana, die Meditation
8. Samadhi, der überbewusste Zustand.

Diese acht Stufen können wir in drei Hauptgruppen unterteilen:

- 1. Der Alltag** – Stufe 1 und 2
- 2. Die Übungspraxis / äußerer Teil** – Stufe 3, 4 und 5
- 3. Die Übungspraxis / innerer Teil** – Stufe 6, 7 und 8

1. Gruppe – Die Stufen 1 und 2

Der Weg zu Samadhi beginnt noch vor der eigentlichen Meditation - er beginnt im Alltag. Die Weise, wie wir unseren Alltag verbringen, wie wir mit Menschen, Umständen und uns selbst umgehen, hat großen Einfluss auf die Qualität unserer Meditation.

Wir haben in der YogaVision 7, Seite 22 die drei Gunas besprochen. Die Gunas sind eine Art Schwingungsmuster, das in uns wirk-

sam ist und das sich, je nach dem, welche Guna vorherrschend ist, auf unterschiedliche Weise äußert.

Die drei Gunas

Die Gunas sind Eigenschaften oder Qualitäten, die alles Existierende kennzeichnen.

Sattva = Reinheit, Klarheit

Rajas = Unruhe, Bewegung

Tamas = Unreinheit, Trübung

Die Meditation ist wie ein Fahrzeug, das nur mit dem allerbesten, feinsten Treibstoff funktioniert - und dieser Treibstoff heißt Sattva. Wenn du versuchst, in einem tamasigen oder rajasigen Zustand zu meditieren, so wirst du die Übung bald enttäuscht abbrechen.

Dies wissend, liegt es für den ernsthaft Praktizierenden nahe, zunächst seine Gunas „in Ordnung zu bringen“. Dies geschieht durch die ersten beiden Stufen des Ashtanga Yoga, durch die Verbote und Gebote.

Während sich die Verbote (1. Stufe) darauf konzentrieren, Tamas- und Rajas-Schwüngen zu reduzieren, zielen die Gebote (2. Stufe) speziell darauf ab, Sattva zu erhöhen. Wenn du dich auf diese Weise „sattvifiziert“ hast, kann die meditative Übung beginnen.

2. Gruppe – Die Stufen 3, 4 und 5

Diese Gruppe besteht aus jenen Elementen, die die äußere Voraussetzung für die Meditation bilden - hier werden immer feinere Ebenen unseres Wesens kontrolliert bzw.

transzendiert. Dieses Kontrollieren bedeutet, dass wir Schicht für Schicht unseres Wesens aus ihrem natürlichen Feld des Wahrnehmens, Bewegens und Handelns herauschälen und in einen bewussten vorübergehenden Verzicht auf die „menschliche Form“ der ständigen Veränderung führen. Die Ebenen, um die es hier geht, sind der physische Körper, der Energiekörper (das Prana) und die Sinne.

Die 3. Stufe, Asana, bedeutet, dass du (in der meditativen Sitzstellung) in absoluter Unbewegtheit und Entspannung deinen Körper nicht mehr wahrnimmst - er gleitet aus deinem Wahrnehmungsspektrum heraus, du wirst vorübergehend zu einem fast „körperlosen Wesen“.

Die 4. Stufe, Pranayama, darf nicht mit den Hatha-Yoga-Pranayamas gleichgesetzt werden. Pranayama bedeutet hier, dass nach dem physischen Körper auch unser Pranakörper zunehmend in einen Ruhezustand geführt wird. Dieser äußert sich im Still- und Feinerwerden der Atmung bis hin zum Stillstehen der Atembewegung in tiefer Meditation (Kevala Kumbhaka).

Die 5. Stufe, Pratyahara, ist das Zurückziehen der Sinne. Wenn Prana beherrscht bzw. transzendiert ist, entsteht Pratyahara natürlich und spontan. Auch wenn etwa Geräusche an das Ohr dringen - das Gehirn hat die Funktion „Sinneswahrnehmung“ abgeschaltet.

Stellen wir uns nur vor, welche tiefe Stille nun im Geist herrscht! Jetzt können wir zu den inneren Stufen, den „Antar-Angas“ weiter schreiten.

3. Gruppe - Die Stufen 6, 7 und 8

Diese drei Stufen – Konzentration, Meditation und Samadhi –, die gemeinsam als Samyama bezeichnet werden, bilden das machtvollste Werkzeug des Yoga. Hier befinden wir uns im „inneren Raum der Meditation“. Der vollkommen konzentrierte und stille Geist ist zu für unsere Begriffe übermenschlichen Leistungen imstande.

Das ausschließliche Konzentrieren auf eine Sache, ein Thema in der meditativen Übung führt zu einem „Verschmelzen“ mit dem betreffenden Thema – dieses Verschmelzen wird als der meditative Zustand bezeichnet. Dieser Zustand wiederum führt zu der wonnevollen Erfahrung absoluter Einheit mit allem Sein. Dieser Zustand der Einheit ist Samadhi, das Ziel der Meditation, das Ziel des Yoga.

Die acht Stufen im Detail

Stufe 1 – YAMA, die Verbote

Yama bedeutet Einschränkung, Beenden, Zügeln - der Gott des Todes heißt ebenfalls Yama. Yama soll unsere tamasigen und rajasigen Tendenzen beenden.

mit den anderen Menschen um? So beginnt der Weg zum innersten Selbst im Außen, im positiven, liebevollen und ehrlichen Miteinander.

„Das Hauptziel der ersten Stufe des Yoga-Wissenschaft, Yama, ist es, die Abwärtsbewegung der Seele in noch tiefere Dunkelheit und Gebundenheit, welche durch die Identifikation mit Körper, Sinnen, Sinnesobjekten und Sinnengier entsteht, zu stoppen.“

Swami Chidananda

Es gibt fünf Verbote:

1. Verbot: Ahimsa, das Nicht-Verletzen

Himsa heißt töten, verletzen, schädigen. Himsa ist der direkteste und gröbste Ausdruck der Tamas-Schwingung. Himsa muss als erstes besiegt werden. Dies geschieht durch die geistige Schwingung des Ahimsa, des Nichtverletzens.

Yama wird auch als das Mahavrata, das große Gelübde bezeichnet. Dies bedeutet, dass es für alle Menschen vorgesehen ist, während die 2. Stufe, die Gebote, speziell für spirituell strebende Menschen Anwendung findet.

Ahimsa beruht auf dem Grundgedanken, dass alles Leben miteinander verbunden ist, eins ist. Wenn ich andere verletze, verletze ich auch mich selbst. Dies ist ein Naturgesetz von größter Bedeutung. Jesus sagte deshalb: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Yama bezieht sich auch auf die Interaktion zwischen dem Praktizierenden und seiner Umwelt: Wie gehe ich mit meiner Umwelt,

In den Schriften heißt es „Ahimsa Paramo Dharma“: Nichtverletzen ist das höchste Gesetz.

Swami Sivananda über Wesen und Bedeutung von Ahimsa:

„Ahimsa ist wahre Kraft. Die Praxis von Ahimsa entwickelt Liebe. Ahimsa ist ein anderes Wort für Liebe, Ahimsa ist universelle Liebe. Es gibt nur eine Religion, die Religion der Liebe, des Friedens. Es gibt nur eine Botschaft, die Botschaft von Ahimsa. Ahimsa ist eine erhabene Pflicht des Menschen.“

Wenn du in Ahimsa gefestigt bist, hast du alle Tugenden erreicht. Ahimsa ist der Angelpunkt. Alle Tugenden kreisen um Ahimsa. Ahimsa ist Seelenstärke. Hass schmilzt in der Gegenwart von Liebe. Hass löst sich in der Gegenwart von Ahimsa auf. Es gibt keine größere Kraft als Ahimsa.“

Was bedeutet Ahimsa nun in der Praxis?

Wir müssen unter Himsa jede Form der Schädigung und des Verletzens verstehen, welche vorsätzlich, aber auch durch Achtlosigkeit anderen Lebewesen, unbelebten Gegenständen, aber auch sich selbst gegenüber verursacht wird:

- Körperliche Verletzung und Töten von Menschen
- Verletzung und Töten von Tieren. Das Töten von Tieren für die Ernährung wird auch als zu vermeidendes Himsa betrachtet, sofern es nicht für das Überleben des Menschen unbedingt notwen-

dig ist (beispielsweise in Gegenden, in denen es nicht ausreichend pflanzliche Nahrungsmittel gibt)

- Zerstören von unbelebten Gegenständen (Vandalismus)
- Verbale Angriffe, Beschimpfungen und ähnliches
- Üble Nachrede, Rufschädigung, Mobbing
- Hass- und Rachegefühle, Verwünschungen, Schadenfreude
- Es gilt auch als Himsa, andere durch Forderungen und Erwartungen unter Druck zu setzen.
- Schließlich kann es als eine Form des Himsa betrachtet werden, wenn ich achtlos mit meinem Körper umgehe und seine Gesundheit durch Alkohol, Rauchen oder riskantes Autofahren aufs Spiel setze.

Das Gesetz Ahimsa ist nicht nur als das Unterlassen von Verletzen oder Schädigung zu betrachten, sondern als eine geistige Einstellung, in der es kein Verletzen gibt, als die Einstellung aktiver Liebe und Zuwendung allen Formen und Ausdrücken des Lebens gegenüber. Ahimsa kann als „Zärtlichkeit (oder liebevolles Empfinden) allem Sein gegenüber“ empfunden werden.

Wer Ahimsa auf diese Weise lebt, sozusagen in einem geistigen Feld des Friedens und der Liebe, dem wird von Patanjali in Aussicht gestellt:

„Wenn Nichtverletzen fest begründet ist, wird Feindschaft in der Nähe des Yogis aufgegeben.“ (Yoga Sutra 2,35)

Dies beruht auf dem Gesetz, dass Gleiches Gleiches anzieht. Und wenn in dir kein Himsa mehr ist, nicht ein Hauch davon, so wird dir auf deinem Weg auch keine Feindseligkeit, kein Himsa begegnen!

2. Verbot - Satya

Sat ist der Sanskritbegriff für „Sein“. Sat ist das Prinzip des Seins, wie es ist; abgeleitet davon ist der Begriff Satya, der bedeutet „Sich in Einklang, in einer Schwingung mit dem Sein befinden“. Satya bedeutet Wahrhaftigkeit, Geradelinigkeit, Aufrichtigkeit, Authentizität und wird oft vereinfacht als Nichtlügen übersetzt.

Sukadev Bretz: *„Manche Menschen bauen ein riesiges Lügengeflecht um sich herum auf. Sie sagen das eine, denken etwas anderes und handeln nochmals anders. Dadurch entsteht eine große innere Spannung, man verzettelt sich und der einzelne Gedanke ist sehr schwach.“*

Auch hier bedeutet Satya nicht lediglich, keine Unwahrheiten auszusprechen, sondern aus einem Bewusstsein heraus zu handeln, welches mit dem Kosmos sozusagen auf einer Welle schwingt. Gedanke, Wort und Handlung befinden sich auf einer

„Wenn Wahrhaftigkeit fest begründet ist, erlangt man die Frucht der Handlung, ohne zu handeln.“ (Yoga Sutra 2,36)

Linie, es gibt nichts Verstecktes, keinen doppelten Boden, keine Widersprüche.

Ein Ausdruck für das Wesen des Satya ist Klarheit, Transparenz. Satya in Vollkommenheit zu leben ist, wie ein klarer Kristall zu sein: Das Licht, das durch den Kristall dringt, wird nicht verändert; der Kristall ist wie nicht vorhanden. So wirst du eins mit dem Sein, Sat, die eine der drei Eigenschaften des Absoluten (Sat-Chid-Ananda) ist. Der in Satya gefestigte Mensch berührt so das Göttliche.

Genau betrachtet, ist Satya eine Form von Ahimsa, von Nichtverletzen. Denn ist nicht jede gedachte, ausgesprochene oder gelebte Unwahrheit ein Akt des Verletzens der Höchsten Wahrheit?

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

Georg Feuerstein

Wichtig ist es, Satya immer unter dem Blickwinkel des Ahimsa zu betrachten. So gibt es Menschen, die immer sagen, was sie denken und dies als eine Form des Satya betrachten. Wenn aber unsere Offenheit andere verletzen könnte, dann gilt: „Ahimsa paramo dharma“: Ahimsa ist das höchste Gesetz!

3. Verbot - Asteya

Asteya bedeutet Nichtstehlen. Wir dürfen nichts nehmen, uns keine physischen oder geistigen Dinge aneignen, die uns nicht gehören oder zustehen. Die wahren Besitzverhältnisse sollen im Sinn der Wahrhaftigkeit (Satya) gewahrt bleiben. Dies ist die eine Sichtweise von Asteya.

Die andere Sichtweise fragt nach dem wahren Eigentümer aller geistigen oder physischen Güter: Wem gehört unser Geld, unser Haus, unser Wissen, unser Partner, unser Körper, unsere Ideen wirklich? Wenn wir erkennen, dass wir nur Verwalter aller Werte sind, die uns der Kosmos bzw. Gott anvertraut hat, so erhält die Forderung nach Asteya einen völlig neuen Akzent. Kann ich überhaupt stehlen? Das Stehlen erhält, vom kosmischen Blickwinkel aus betrachtet, eine völlig unsinnige Note: Ich verschiebe Werte von einem Verwalter zu einem anderen, bringe dabei die natürliche Ordnung durcheinander, stifte Unruhe, erzeuge schlechtes Karma - und wozu? Nur aus tiefstem Nichterkennen kann der Akt des Stehlens entstehen.

Solange wir anderen etwas wegnehmen, sind wir eigentlich Bettler. Wenn ich stehle, so tue ich dies aus einem Bewusstsein des

Mangels heraus, und dieses Bewusstsein erzeugt weiter Mangel – so werden Menschen, die sich unrechtmäßig bereichern, dauerhaft und vor allem innerlich nicht wirklich wohlhabend. Nichtstehlen jedoch, verbunden mit dem Bewusstsein der Fülle „Es ist mehr als genug für alle da“ erzeugt automatisch Wohlstand.

„Wenn Nichtstehlen fest begründet ist, kommen alle Kostbarkeiten wie von selbst.“ (Yoga-Sutra 2,37)

Ebenso wie das Verletzen und die Unwahrheit ist das Stehlen ein Ausdruck einer Tamas-Schwingung im Menschen, die zuerst unter Kontrolle gebracht werden muss. Dies gelingt am besten und vollständigsten, indem wir uns die zugrundeliegenden Wahrheiten bewusst machen und in einem Bewusstsein der Verbundenheit und Ganzheit zu leben beginnen. ■

In der nächsten Ausgabe werden wir die 4. und 5. Yama ausführlich betrachten.

Buchtipps

Die Vision des Integralen Yoga

Eine komplette Beschreibung der klassischen Yoga-Wege Hatha, Raja, Jnana, Karma und Bhakti (s.a. S 70)

Info & Bestellungen:
office@yogaakademie-austria.com



Chakra Workshop

Manipura Chakra

Ein Beitrag von Arjuna P. Nathschläger
und Stefan Damm

Manipura bedeutet „Stadt (pura) aus Edelsteinen (mani)“ – die Edelsteine stehen für das Strahlen, das Leuchten, das die Energie dieses Chakras ausdrückt.

Dieses Chakra ist Sitz unserer Persönlichkeit und der bewussten Gestaltung unseres Lebens, der Einflussnahme und Macht. Hier werden die vitalen Antriebe und Wünsche der unteren Chakras verarbeitet und transformiert sowie Gefühle und Erfahrungen in die Gesamtpersönlichkeit integriert. Wärme, Kraft und Fülle, Harmonie mit uns selbst und dem Leben erfahren wir, wenn unser drittes Chakra harmonisch arbeitet.

Das Thema, die Lernaufgabe des Solarplexuschakra ist die Verarbeitung und das Integrieren von Gefühlen und Erfahrungen, welche schließlich zur Entfaltung der Persönlichkeit, zur Gestaltung des Seins führt. So kann innere Kraft, Fülle und Weisheit entstehen.



Lokalisierung

Manipura liegt in der Lendenwirbelsäule in der Höhe des Nabels bzw. leicht darüber, auf Höhe des Sonnengeflechts (Solar-Plexus).

Element

Manipura ist dem Feuelement zugeordnet, die mit diesem Element verwandten Prinzipien Licht, Wärme, Energie und Aktivität, aber auch Leistung und Macht entstehen aus Manipura.

Symbole

Entsprechend dem Feuer-Element finden wir in diesem Chakra die Farben orange, rot und gelb.

Manipura hat zehn Blütenblätter, das Bija-Mantra (Samen-Mantra) ist RAM.

Qualitäten

Manipura ist der Sitz der Tatkraft und der Willenskraft. Hier wurzeln Verantwortung, Identität, Macht, das Ego sowie Kampf, Wut und Aggression. Die Manipura-Ebene ist von Aktivität und Vitalität gekennzeichnet, aus ihm entsteht das Selbstwertgefühl und innere Kraft. Während die unteren beiden Chakras tamas-orientiert sind, steht Manipura im Zeichen des Rajas, der Aktivität, der Bewegung und Veränderung.

Es steht für die Entwicklung des „Ich“ und die Durchsetzungskraft in der äußeren Welt, aber auch für die Transformation der inneren Impulse, der vitalen Antriebe und Wünsche.

Entsprechungen

Manipura beeinflusst direkt das Verdauungssystem, die Bauchspeicheldrüse, Leber, Milz, Galle sowie das Sonnengeflecht. Auch das vegetative Nervensystem bezieht seine Energie aus der „Edelsteinstadt“. Von den Sinnen wird dem Manipura Chakra der Sehsinn zugeordnet.

Bedeutung

Wesentlich für dieses Chakra ist auf der physischen Ebene die Kraft und Fähigkeit der Umwandlung von grobstofflicher Nahrung in Energie – diese Kraft, das „Verdauungsfeuer“ wird als Agni bezeichnet. Auf geistiger Ebene sorgt die Manipura-Energie als Samana-Vayu für das Aufarbeiten von Eindrücken, auf energetischer Ebene für das Umwandeln von Ida und Pingala-Energien zu Kundalini-Shakti: Das Erwachen der Kundalini ist zu einem großen Teil von der Energie in Manipura abhängig. Meditation auf Manipura Chakra führt zu einem tiefen Verstehen des eigenen Körpers; ein erwachtes Manipura Chakra lässt den Körper leuchtend und frei von Krankheit werden.

Aktiviertes Solarplexuschakra

Ein Mensch mit einem entwickelten Solarplexuschakra verfügt über die natürliche Energie, die man zum Erreichen seiner Ziele benötigt. Speziell wenn sich Widerstände in den Weg stellen, verfügt ein Mensch mit dem aktivierten Chakra über die Kraft, Energie und dem Willen, diese zu beseitigen und weiter zu gehen.

Da der Solarplexus den Fluss zwischen Gefühl und Verstand herstellt, kann ein Mensch mit einem aktivierten Solarplexuschakra sehr gut mit Gefühlen umgehen. Anstatt von ihnen „überrollt“ zu werden, stellt er eine Verbindung zum Verstand her, der die Emotionen versteht, reflektieren und um wichtige Gedankenimpulse bereichern kann. Umgekehrt bleiben Gedanken

keine abgehobene intellektuelle Spinnerei, sondern werden emotional verwurzelt, befruchtet und können so greifbar umgesetzt werden.

Ein Mensch mit ausgeglichenem Solarplexuschakra ruht in seiner Mitte und wirkt auf seine Umwelt stabil. Es ist ein tatkräftiger Mensch, der Entscheidungen trifft und Verantwortung übernimmt. Er reagiert sensibel und folgt bei seinen Entscheidungen seiner Intuition. Diese Menschen sind auch sehr einfühlsam und offen für die Probleme anderer. Medial veranlagte Menschen können hier ihre telepathischen Fähigkeiten verstärken, sie haben den sogenannten Röntgenblick.

Blockiertes Solarplexuschakra

Blockaden in diesem Chakra äußern sich körperlich durch Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Diabetes und Übergewicht. Seelisch kommt die Blockade durch Aggressivität, Unsicherheit, Schlafstörungen und Alpträume zum Ausdruck.

Die Blockade kann sich entweder als Kraftlosigkeit und Gleichgültigkeit oder als verzerrter Machtwille, der vor Manipulation, Täuschung und Intrigen nicht zurückschreckt, äußern.

Die aggressionslose Variante ist in Wirklichkeit nicht frei von Ärger oder Wut - diese Gefühle werden lediglich abgeschnitten und nach innen gerichtet. Die Folge können nicht nur gesundheitliche Probleme sein, sondern auch zwischenmenschliche

Spannungen, die sich in plötzlichen Wutausbrüchen äußern können. Weiterhin ist es wahrscheinlich, dass ein Mensch mit diesem blockierten Chakra die „hauseigenen“ Aggressionen in die Umwelt projiziert, und daraus Gefühle von Angst und Paranoia ableitet.

Der verzerrte Machtwille ist voll und ganz auf seine eigenen egoistischen Ziele fixiert. Was er nicht bekommt, wird „Auge um Auge und Zahn um Zahn“ eingefordert. Ob als tyrannischer Hausherr oder als schwarzmagischer Energiebeschwörer - immer steht für einen solchen Menschen das eigene Interesse vor dem der anderen.

Unser Geist und unser Körper senden Signale, wenn das Manipura Chakra blockiert ist. Auf der geistigen Ebene können mangelndes Selbstbewusstsein, übertriebener Ehrgeiz und Leistungsdenken, Rücksichtslosigkeit, Eß- und Schlafstörungen und blockierte Gefühle sein; Krankheiten, die aus dieser blockierten Manipura-Energie entstehen können, umfassen etwa Magenerkrankungen, Verdauungsstörungen, Übergewicht, Sodbrennen, Erkrankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Gelbsucht, Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Nervenerkrankungen und Diabetes mellitus.

Das Manipura stärken

Viele Techniken des Hatha Yoga sind geeignet, unser Energiezentrum zu stärken und zu erwecken. Wir stellen dir hier ein kleines Übungsprogramm vor, das sich auf dieses Chakra konzentriert:

Übungsprogramm zur Stärkung des Manipura Chakra

1. Beginne mit deinem Lieblingsmantra und einer **Anfangsentspannung** / einer kurzen Meditation.



2. **Kapalabhati**, der reinigende Feueratem, am besten 3 Runden



3. Wärme deinen Körper mit 6 Runden **Surya Namaskar** (Sonnengebet) auf.



4. **Pascimottanasana**, die Vorwärtsbeuge im Sitzen: Halte die Stellung, je nach deinem Übungsfortschritt und verfügbarer Zeit, 3 bis 10 Minuten.

5. Dhanurasana, der Bogen: Halte die Stellung nach Möglichkeit eine Minute lang.



6. Ardha Matsyendrasana, der halbe Drehsitz - für besondere Wirksamkeit kannst du auch diese Stellung etwas länger halten, etwa 3 Minuten jede Seite..

7. Savasana, die Tiefenentspannung:
5 - 15 Minuten



8. Meditation: Visualisiere ein lodrendes Feuer im Bauchraum, das dich reinigt und stärkt.

Heute schon geatmet?

Ein Beitrag von Mag. Jasmin Yasmin

Spürst du deinen Atem?

Jetzt? In diesem Moment ?

Schenk dir die paar Momente, die es braucht, um wieder in BERÜHRUNG zu kommen mit deiner Atmung, deine Atembewegungen wahrzunehmen ... und ja, vor allem deine Atem-EMPFINDUNGEN zu spüren.

Unser Atem ist uns lebenslanger Freund und Begleiter – unsere irdische Präsenz (zumindest außerhalb des Mutterleibes) beginnt mit einer EINatmung – und irgendwann wird sie enden mit einer AUSatmung – dazwischen liegen viele, viele, viele Atemzüge, mehr als ich hier berechnen möchte!

Im Yoga gibt es die Idee, dass unser Atem einen ganz bestimmten Klang hat, der uns etwas Bedeutsames mitteilen möchte: die Einatmung klingt wie ein „SO“, die Ausatmung wie ein „HAM“ – zusammen ergibt sich das Mantra „SO-HAM“, was so viel bedeutet wie „Ich bin EINS mit dem GANZEN“ oder „ICH BIN DAS“.

Unser Atem hat uns also etwas sehr Wichtiges zu sagen, und damit wir dies nicht vergessen, hören wir dieses SO HAM sowohl bei Tag als auch bei Nacht, ob wir nun wachen oder schlafen: SO HAM erinnert uns permanent an unsere wahre Identität, an die Essenz aller Yogawege, an das Wesentliche, das alle spirituellen Wege verbindet.

Jeder ATEMZUG ist daher eine Einladung, dich (wieder) zu erINNERn, dich zu erinnern an das große EINSSEIN, sowohl zwischen dir als Individuum und der EINEN QUELLE als auch zwischen dir und allen anderen Individuen.

Hast du dir schon einmal überlegt, durch wie viele Lungen sich die Luft, die du atmest, bereits bewegt hat, und dass diese EINE LUFT dich da auf ganz seltsam konkrete Weise mit allem und allen verbindet ...

Oder ist dir beim Betrachten einer anatomischen Darstellung unserer Lunge schon einmal der Gedanke gekommen, dass unse-



re Lunge wie ein „nach unten wachsender Baum“ aussieht? Wie ein Lebensbaum, der sich quasi vom Himmel in Richtung Erde entfaltet?

Unser Atem ist und bleibt ein großes Lebenswunder, ganz gleich was wir an Wissen darüber anhäufen können. Yoga weiß um dieses Wunder und bietet uns eine ganze Reihe von Zugängen, die uns mehr darüber offenbaren können. Wenn wir uns im Yoga mit dem Atem befassen, geht es jedoch weniger um die Zahlen und Fakten, nicht einmal so sehr um die einzelnen „Techniken“ als Selbstzweck.

Viel wichtiger ist die LEBENDIGE ERFAHRUNG des Atems und all der Wunder, die sich uns dabei im Lauf der Zeit enthüllen. Lass mich hier einige interessante Impulse mit dir teilen, die du als Anregung für deine eigenen Erkundungen und Einsichten verwenden kannst:

1. Der wirklich natürliche Atem

Damit ist ein ganz tiefes LOSLASSEN in deinen SPONTANEN Atem hinein gemeint, eben KEINE bestimmte Technik.

Viel mehr könnte man sagen, dass der Körper so eine Gelegenheit bekommt, den optimalen Atem AUS SICH HERAUS wieder neu zu entdecken, indem ungünstige Atemmuster „vergessen“ werde dürfen ...

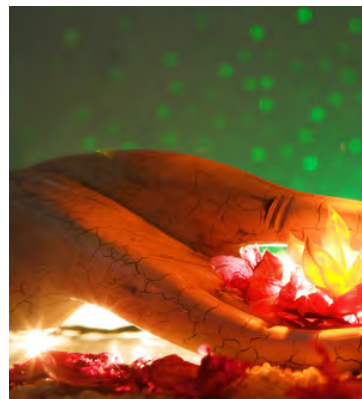
Um dies zu ermöglichen, brauchst du vor allem eines: ENTSPANNUNG

Experimentiere dazu mit dem vollkommenen Loslassen deiner Bauchdecke – lass sie weich und auf sehr sanfte Weise lebendig werden: der Bauchraum ist tatsächlich eine Art zweites Gehirn mit sehr vielen Nervenzellen. Sowohl organische als auch seelische Verstimmungen werden daher äußerst positiv durch Tiefentspannung in diesem Bereich beeinflusst.

Es kann immer wieder einmal hilfreich und angenehm sein, deine Hände dabei liebevoll auf deinen Bauch zu legen. Spüre, wie deine Bauchdecke mit deinem natürlichen Atem mitschwingt, ganz gelöst.

Der Bauch ist ein zentraler emotionaler Raum. Insofern manifestieren sich emotionale „Komplikationen“

immer auch als Spannungen in dieser Körperregion. Die Bauchdecke wirklich FREIGEBEN zu können für das Schwingen des Atems ist keineswegs selbstverständlich. Stellt sich diese Erfahrung jedoch ein, ist sie unvergleichlich wohltuend und beruhigend, vermittelt Frieden und Geborgenheit. Ab einer bestimmten Tiefe dieses Zustandes mag auch ein deutliches Wärmegefühl mitten im Bauchraum entstehen, das auf eine positive Umstimmung sogar der Organe hinweist (dies entspricht beispielsweise der Sonnengeflechts- oder Leibübung im Autogenen Training).



2. Das Zulassen der vollen Ausatmung

Um deine Atmung insgesamt zu entwickeln, spielt das Ausatmen eine wesentliche Rolle.

Allgemein könnte man sagen, dass unsere ganze Kultur „einatembetont“ ist: wir fürchten die Leere, den Leerlauf, die Muße, das Loslassen, das Alter und in letzter Konsequenz den Tod. Die vollständige Ausatmung entspricht jedoch durchaus einem „kleinen Tod“. Dementsprechend häufig findet sich bei vielen Menschen eine Art „Ausatemhemmung“.

Die Ausatmung nach und nach gezielt zu verlangsamen und zu vertiefen, sie bis zu ihrem natürlichen und vollständigen Ende

ZUZULASSEN ist daher eine sehr bedeutungsvolle und befreiende (!) Erfahrung.

Die Bauchdecke gegen Ende der Ausatmung mithelfen zu lassen (sie sanft und gleichmäßig einziehend), ist eine wichtige Unterstützung in dieser Richtung – mit zunehmender Übung (und zunehmendem Vertrauen) geschieht dies aber dann mehr und mehr von selbst, und zwar wenn die Atmung insgesamt immer freier und fließender wird.

Dem Ausatmen wirklich Raum zu geben kann also eine Tür ins Leben öffnen!

3. Das Empfangen der Einatmung

Im Zustand relativer LEBERE nach einer voll erfahrenen Einatmung öffnet sich ein inneres TOR, und es gibt eine zutiefst bedeutungsvolle Wahlmöglichkeit:

NEHME /HOLE ich mir den nächsten Einatem oder LASSE ich mir den nächsten Einatem SCHENKEN?

Darin drückt sich ein wesentlicher Zugang zum ganzen Leben aus, mit ganz vielen feinen Nuancen und Variationen.

HOLE ich mir den Atem?

... aus Furcht? ... aus Ungeduld? ... aus Gier?... aus Übermut?

oder

LASSE ich mir den Atem schenken?

... durch mein tiefes Vertrauen ins Leben?
... als Ausdruck meiner Hingabe an DAS?
... weil ich LOSLASSEN kann und es auch WAGE?

Wer das GESCHENK der Einatmung nicht „erwarten“ kann, tendiert dazu, sich den Atem zu holen, zu nehmen.

Wer sich etwas mehr Zeit lässt, kann die Erfahrung machen, dass der Atem VON SELBER kommt, dass es da einen natürlichen IMPULS ganz tief aus der MITTE (sowohl körperlich als auch seelisch) gibt, der die Einatmung auslöst.

KANNST DU EINERSEITS DIE LEBERE ZULASSEN UND ANDERERSEITS DIESEM IMPULS VERTRAUEN?



4. Die tiefere Bedeutung der Atemphasen

Traditionell werden die vier Phasen der Atmung mit bestimmten inneren Bewegungen verbunden:

DAS AUSATMEN

Ich gebe mich ganz hin, ich lasse los.

Ich habe den MUT, LEER zu werden, LEBERE zuzulassen. Dabei löse ich mich von allem, was mir nicht mehr gemäß ist, ich LASSE LOS; und wenn ich möchte, so erfahre ich dies auch als ein MICH GANZ HINGEBEN an das GÖTTLICHE BEWUSSTSEIN, an das LEBEN, an das EINE ... Dies ist ein tiefer Prozess, sowohl physisch als auch psychisch. AUSATMEN IST FREIWERDEN, FREI-SEIN, BEFREIUNG ...

DIE ATEMLEERE

Hier vollendet sich das Wesen der Ausatmung. Wenn man den Mut hat, dies in vollem Ausmaß zuzulassen, entsteht GANZ VON SELBST die nächste Einatmung, der nächste Zyklus. Hier offenbart uns also der eigene Körper eine große Wahrheit. Wir müssen nichts „tun“, vielmehr geschehen lassen.

Die Atemleere ist eine ganz besondere Einladung zur STILLE, zum vollkommenen ZUR RUHE KOMMEN – gleich wie kurz oder lang diese Phase auch sein mag: sie bedeutet FRIEDEN.

DAS EINATMEN

Ich bin nun wieder ganz im EMPFANGEN und lasse mich BESCHENKEN: das LEBEN, das EINE, das GÖTTLICHE strömt in mich ein, ich nehme DAS in mich auf, werde erfüllt und belebt. DAS NEUE schenkt sich mir und ich ENTFALTE mich ...

DIE ATEMFÜLLE

Individuum und Universum sind eins. Das Göttliche ist in mir, ich bin im Göttlichen. Die Erfahrung von Verschmelzung und Durchdringung offenbart sich. Ich bin Teil einer „kosmischen Hoch-Zeit“ ...

DANKE?

So bietet uns der Atem eine wunderbare Gelegenheit, Physis und Psyche auf sehr tiefe Weise zu erfahren und zu verbinden.

Bestimmte Lebensmuster, die unweigerlich auch unseren Atem prägen, können erkannt und liebevoll verändert werden hin zu mehr Vertrauen und Lebendigkeit.

5. Der Atem im Alltag

Natürlich ist es eine ganz wunderbare Idee, auch im Alltag immer wieder und immer öfter einmal ganz bewusst auf deinen Atem zu achten und zu beobachten, wie deine Atemweise und dein Befinden zusammenhängen.

Ein idealer Zeitpunkt, um täglich etwas am Atem zu arbeiten, ist neben dem formalen Üben im Rahmen deiner Yogastunden besonders auch immer dann, wenn dir dein Atem gerade in den Sinn kommt ... mach es dir zur Gewohnheit, immer wieder EINEN EINZIGEN Atemzug in allen vier Phasen zu ERLEBEN: dies kann dir wunderbar zu Bewusstsein bringen, wie KOSTBAR und FASZINIEREND auch nur ein einziger Atemzug ist: Atem IST Leben, ist das Göttliche in allem und in allen ...

Wenn du noch eine weitere Gelegenheit zum „Üben“ suchst: besinne dich immer auch dann auf deinen Atem, wenn du irgendwo einen Moment WARTEN musst – sehr oft ist das zum Beispiel am PC der Fall, wenn es einen Moment dauert, bis sich eine Datei öffnet oder du eine Internetseite anklickst, die sich nicht sofort öffnet – die meisten Menschen halten in solchen Situ-

ationen ihren Atem eher an - stattdessen kannst du daraus jedoch Gelegenheiten für EINEN bewussten Atemzug machen ... es wird jedes Mal eine BEREICHERUNG für deinen INNEREN WEG und dein Wohlbefinden sein.

Ich wünsche dir ein Leben voller ZEIT zum Atmen ... und viel SEGEN in jeder Hinsicht!



Wenn du noch Fragen oder Anregungen hast, schreib mir einfach ein Mail mit deiner Telefonnummer und ich rufe dich so bald wie möglich zurück!

... und bevor du jetzt weiterliest ... schenk dir zumindest EINEN ganz entspannten Atemzug, den du in aller Tiefe und Fülle genießt... ■

Jasmin Yasmin

Akademie für PURNA YOG.
& SUCCESS for LIFE

yoga@jasminyasmin.com
0650-27 27 108

www.jasminyasmin.com

... hier kannst du dich auch für den Newsletter YOGIN-
SPIRATION anmelden ...



Gedanken zum Ganzheitlichen Yoga



Ein Beitrag von Fabian Scharsach

Einen „ganzheitlichen“ Yoga kann man auf verschiedenen Ebenen betrachten und jede Betrachtungsweise wird neues Licht auf einem Begriff werfen, der so umfassend ist wie der Yoga selbst.

Yoga bedeutet Einheit mit dem Göttlichen, mit dem vollkommenen Sein, Bewusstsein, mit der vollkommenen Freude unseres innersten, seelischen Wesenskerns. Und Yoga bedeutet die Entfaltung dieses Wesenskerns, das Hineinwachsen des Menschen in seine höheren Möglichkeiten.

Man kann einen ganzheitlichen Yoga als Synthese der großen Yogawege verstehen, als das Höherentwickeln der verschiedenen Ebenen des Menschen, um so zu einer größeren, vollständigeren Verwirklichung zu kommen, die den ganzen Menschen zur Entfaltung bringt: Körper und Lebensenergien, Gefühl und Verstand, Willens- und Handlungskraft sowie die seelischen und die höheren geistigen Ebenen: eine bewusste Entwicklung aller Wesensteile des Menschen.

Ein ganzheitlicher Yoga kann auch als eine innere Haltung verstanden werden, die das äußere Leben immer weiter und intensiver beeinflusst, es immer vollständiger

in sich aufnimmt: als eine immer vollständigerere Hingabe, Darbringung, Überantwortung an das Göttliche, die immer mehr zum Teil des eigenen Wesens, zum Sinn des eigenen Lebens werden. Als einen inneren Willen, der ausschliesslich auf die Verwirklichung des Göttlichen Willens gerichtet ist. Bis es im Bewusstsein des Menschen keinen Unterschied mehr gibt, kein trennendes Bewusstsein, kein Ich und Du, kein Ich und Gott; bis das Göttliche im eigenen Inneren erwacht und die eigene Wahrnehmung der Welt zur Wahrnehmung des Göttlichen wird; bis Brahman in allen Wesen und allen Dingen lebendig wird.

Diese innere Haltung bedeutet ein Loslassen und ein Überwinden von allem, was uns von der Einung mit unserem Göttlichen Wesen abhält, von allen Anhaftungen und Gewohnheiten unserer „alten“ und begrenzenden Natur: von destruktiven und egoistischen Gedanken, von Ängsten und triebhaften Impulsen, von Begierden und letztlich auch von den Trägheiten und Begrenzungen des Körpers.

Durch Aufrichtigkeit und Beständigkeit dieser inneren Haltung kommt es nach und nach zu einem Bewusstmachen aller Unvollkommenheiten unseres Wesens und zu einer Öffnung aller Wesensteile zum Göttlichen hin, damit sie sich im Licht und im Einfluss seines höchsten Bewusstseins in etwas Vollkommeneres wandeln.

Die Bhagavad Gita spricht an mehreren Stellen von einer „Übernatur“ und davon, dass es dem Menschen möglich ist, seine alte, tierhafte Natur zu überwinden und in die Übernatur der Göttlichen Liebe, Kraft und Weisheit hineinzuwachsen. Krishna, der Göttliche Lehrer und „Avatar“ symbolisiert das im Menschen verkörperte höchste, göttliche Bewusstsein. Arjuna symbolisiert den dem Göttlichen hingebenen Schüler, den „Vibhuti“, der in seiner Hingabe an Krishna mit den „übernatürlichen“ Seelenkräften verbunden ist; der den Göttlichen Willen zu seinem eigenen Willen macht, um diesen höchsten Willen in der Welt zum Ausdruck zu bringen.

Diese Hingabe, diese immer vollständiger Überantwortung des eigenen Wesens, die immer weiter werdende Öffnung zur Göttlichen Liebe und Weisheit, der immer stärker werdende Wunsch nach Verwirklichung des Göttlichen Willens im eigenen Leben, nach Umwandlung der von Kleinheit und Enge, von Unbewusstheit und Triebhaftigkeit geprägten menschlichen Natur in eine Göttliche, das ist jener „ganzheitliche“ Yoga, den der Göttliche Lehrer Krishna im menschlichen Schüler Arjuna zur Vollendung bringen will.

Krishna und Arjuna sind Menschen, die all das Hohe und Ideale verkörpern, das der Mensch im Laufe seiner Entwicklung verwirklichen kann. Wenn Menschen sich nach Freude und Glückseligkeit, nach Liebe, Weisheit und Schönheit sehnen, sehnen sie sich nach all diesen göttlichen Qualitäten. Der Mensch sucht die Einheit mit dem Göttlichen und das Göttliche sucht die Einheit mit dem Menschen: das Erfüllen, Erleuchten, Durchwirken, Vollenden einer noch nicht zu ihrem höchsten Bewusstsein erblühten Schöpfung durch die höchste Göttliche Liebe, Schönheit, Kraft und Weisheit. In diesem Sinn kann man Yoga als den bewussten Weg dieser Göttlichen Entfaltung im Menschen beschreiben.

Und Yoga bedeutet Einheit. Einheit bedeutet nicht trennen. Im Yoga gibt es keinen Unterschied zwischen dem Göttlichen und der Schöpfung. Gott und die Schöpfung sind Eins. Yoga bedeutet das Überwinden der täuschenden Trennungen unseres Verstandes, das Erwachen zum Bewusstsein eines ewigen, schöpferischen All-Einen, das sich in einem immer bewussteren, immer schöneren, freudvolleren, lichtvolleren Ausdruck seines eigenen unendlichen, wonnevollen Seins zur Entfaltung bringen will. ■

Fabian lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter. Er leitet unsere Ausbildungen in Wien, St. Pölten und Wels.

„Welt-Yoga“

Gedanken darüber, wie Yoga über das Üben und über die eigene Entwicklung hinausgehen kann - und helfen kann, tiefer mit dem GANZEN verbunden zu sein und damit sich selbst und unseren Planeten zu heilen.

Ein Beitrag von Arjuna P. Nathschläger

Die Menschheit sieht sich derzeit großen globalen und persönlichen Herausforderungen gegenüber. Der Maya-Kalender endet am 22.12.2012, viele erwarten bis oder zu diesem Zeitpunkt gewaltige klimatische, geologische, wirtschaftliche und politische Umbrüche, die die Menschheit als Ganzes bedrohen und einen Bewusstseinswandel hervorbringen bzw. erfordern. Aber auch ohne dieses magische Datum scheint offensichtlich, dass sich die Menschheit so weit von der „natürlichen Lebensweise“, also von einem Leben in äußerem und innerem Einklang entfernt hat, dass „etwas geschehen muss“.

Wenn wir uns auf unserem Planeten aufmerksam umsehen – in Politik und Wirtschaft, in der Medizin und Landwirtschaft, im Kommunikationswesen und in der Ernährung - so erkennen wir eine geradezu endlose Reihe von Ungereimtheiten, Verzerrungen sowie Ereignissen, die uns schockieren, die uns betroffen machen, und die uns fragen lassen, ob die Menschheit noch tiefer sinken kann. Für Menschen, die tiefer blicken als auf die von den Mainstream-Medien präsentierten Informationen, werden in nahezu allen Bereichen des Lebens

auf der ganzen Welt bedrohliche Fehlentwicklungen sichtbar. Diese Entwicklungen umfassen Kriege und Ausbeutung der dritten Welt, Globalisierung und einen drohenden Kollaps unseres Geldsystems, Genmanipulation und Atomkraft, Machenschaften der Pharma-Riesen, Ausverkauf von Staatseigentum, zunehmende Einschränkung der persönlichen Freiheit des Einzelnen durch staatliche und EU-Gesetze, Unterschlagung, Vertuschung und Verfälschung von Informationen durch die Medien und vieles mehr.

Wenn wir diese Fehlentwicklungen betrachten und uns die möglichen Folgen bewusst machen, stellt sich die Frage: Haben wir Einfluss auf diese Entwicklung? Was können wir dazu beitragen, um ihr entgegenzuwirken? Auf den folgenden Seiten möchte ich diesen Fragen nachgehen sowie der Frage, wie uns die Wissenschaft und Philosophie des Yoga dabei helfen kann.



Die zugrundeliegenden geistigen Muster

Die aufgezeigten Fehlentwicklungen auf unserem Planeten gehen zurück auf einige destruktive geistige Muster, vor denen uns nicht nur Yoga, sondern jede Religion und jede Form der Spiritualität warnt:



1. Gier. Im Zentrum aller genannten Ereignisse und Entwicklungen steht eine oft bereits krankhafte Gier nach Mehr: Mehr Geld, Mehr Öl, mehr Macht, mehr Kontrolle.

Ein zentraler Begriff im Yoga ist Vairagya, das Auflösen von Gier. Sivananda nennt Vairagya den Weg zum höchsten Glück, während Raga, die Gier, als einer der alles menschliche Leid verursachenden Faktoren erkannt wurde.

Eine sich aus der Gier meist ergebende Folge ist die Lüge:

2. Lüge. Es ist kaum mehr übersehbar und es ist erschreckend, wie weit die Lüge unser gesamtes Informationswesen durchdrungen hat. Wichtige Informationen wie etwa die tatsächlichen Radioaktivitätswerte nach der AKW-Katastrophe in Japan, fehlende Kennzeichnung genmanipulierter Lebensmittel, wirtschaftliche Hintergründe von Kriegen werden verschwiegen, verdreht, beschönigt und machen, wenn überhaupt erwähnt, sehr schnell dem alltäglichen politischen Geplänkel und Ergeb-

nissen von Fußballmatches und Schirennen Platz.

Das achte christliche Gebot lautet: „Du sollst nicht lügen“; auch im Yoga spielt das Prinzip der Wahrhaftigkeit eine zentrale Rolle (s.a. S 26, „Satya“: Den Pfad der Wahrheit zu verlassen bedeutet, sich von der kosmischen Ordnung, dem Dharma zu lösen – der Quell jeder wirklichen Freude und Einheit ist jedoch das „Sich mit dem Dharma in Einklang Befinden“).

3. Verblendung. Ob in der Medizin, in der Ernährung, im Bildungswesen, oder auf der Ebene der Politik und Wirtschaft – überall herrscht ein materialistisches Weltbild vor, das materiell greifbaren Dingen eine höhere Bedeutung beimisst als geistig-spirituellen Werten. Menschliche und Gefühlswerte wie Freude, Liebe und Freiheit müssen hinter trockenen, messbaren Werten wie Gewicht, Temperatur, Joule und vor allem Euro / Dollar zurücktreten. Es wird jedoch immer offensichtlicher und einer wachsenden Anzahl von Menschen bewusst, dass die materialistische Weltsicht nur einen Teil der gesamten Wirklichkeit erfasst und zu Fehlurteilen, Fehlentscheidungen und Fehlentwicklungen führen kann, wie das überall auf der Welt in zunehmendem Maß beobachtet werden kann.

Yoga lehrt, dass avidya, das Nicht-Verstehen, das fehlerhafte Erkennen, die Wurzel allen Übels ist und zum Gefühl des Getrenntseins, zu Leid, ins Elend führt. Dem entsprechend wird im ganzheitlichen Yoga durch svadhyaya, dem Selbststudium, der Suche nach Erkenntnis, am Auflösen des Nichtverstehens gearbeitet.

Das Innere Gesetz

Die Ursache der dargestellten Fehlentwicklungen liegt in einer destruktiven geistigen Struktur, die sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten verstärkt hat. Die Aufgabe, die sich jedem einzelnen Menschen stellt, ist es, sich aus dieser Denkweise zu lösen; dies kann nur durch ein inneres Einstimmen auf die Natur und das eigentliche Wesen des Menschseins geschehen, durch ein Erspüren des menschlichen „Dharma“, des kosmischen Gesetzes. Man wird fühlen, dass es eine dem Menschen bestimmte Weise zu leben gibt, die Freude, Harmonie, Gesundheit und Fülle schafft – für alle. Diese Weise des Lebens ist von nichts anderem abhängig als von der Bereitschaft, dies zu tun und sich von gewohnten destruktiven Mustern zu lösen – keine äußeren Einschränkungen, Gesetze und Aggressionen können den Menschen davon abhalten, ehrlich zu sein, gierlos zu sein, sich gesund und mäßig zu ernähren, bewusst einzukaufen, zu meditieren und zu beten.

Dieses Leben nach dem Inneren Gesetz drückt sich aus als eine Umkehr von Angst, Ablehnung und Hass zu Liebe, Mitgefühl und Annehmen, von Konsumrausch und Schnäppchenjagd zu einem sanften Rückzug vom Konsum und zu einem bewussteren Einkaufen, von einer Gier nach Mehr – mehr Geld, mehr Spaß, mehr Macht – zu einem tieferen, dankbareren Annehmen und Genießen kleiner Dinge, eine Umkehr von einer inneren Haltung des Kampfes, der Konfrontation zu einem liebe- und vertrauensvollen Öffnen und Zulassen, vom Wunsch, andere zu kontrollieren, zu verändern, zu bestimmen, hin zu einem

Loslassen von Erwartungen und den anderen oder die Situation vertrauensvoll und gelassen so sein lassen wie sie gerade sind, und von der Angst, von Zweifel und Unrast hin zu einem Vertrauen in Gottes Führung.

Dieser inneren Umkehr bzw. Neuausrichtung soll jedoch niemals etwas Dogmatisches, Programmatisches, (Ver-)Urteilendes zugrunde liegen, sondern ein achtsames, dankbares und freudvolles Erahnen und Berühren einer neuen Wirklichkeit, einer neuen Lebensweise, eines neuen Lebensparadigmas – und gleichzeitig ein sanftes Loslassen alter geistiger Muster und Gewohnheiten. Fühle, dass in diesem neuen Lebensparadigma große Freude, große innere Schönheit auf dich wartet – ein Gefühl von In-Einklang Sein, von Freiheit, Frieden, Harmonie, Gesundheit, und auch Wohlstand. Es ist kein Verlust dabei, dich von einem destruktiven Paradigma des Konsumwahns, der Gier, der Lüge, der Aggression zu lösen – dieser Prozess des Loslassens ist ein innerer und ist in jedem einzelnen Augenblick möglich und notwendig.

Die Rolle des Yoga

Yoga ist ein System, eine Wissenschaft, die eine ganzheitliche Entwicklung und Entfaltung des gesamten Menschen, also der Gesamtheit „Körper-Geist-Seele“ zum Ziel hat. Yoga verändert primär den Menschen, wirkt aber damit mittelbar auf die Welt, in der der Mensch lebt, ein. Durch die Reinigung all seiner physischen, energetischen, geistigen, psychischen und spirituellen Dimensionen wird der Mensch zum Einklang mit dem Ganzen geführt und wird damit

auch auf seine Umwelt positiv einwirken: Es konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die regelmäßig beten und meditieren und sich in ihrem täglichen Leben an den in allen spirituellen Wegen beschriebenen ethischen Richtlinien orientieren, nicht nur selbst gesünder, ausgeglichener und glücklicher leben, sondern dass sie auf indirekte Weise auch auf das allgemeine menschliche Bewusstsein positiv einwirken. Je mehr Menschen meditieren, umso stärker wird die positive Energie, die allmählich auch auf andere Menschen, Völker und Systeme heilsam Einfluss nimmt.

Was du tun kannst

Die Welt KANN 12 Milliarden Menschen ernähren. Es IST genug für alle da. Es IST möglich, dass Menschen ohne Kriege leben. Und du KANNST dazu beitragen:

1. Information und Bewusstwerden

Sieh dich um und erkenne, welche Dinge um dich (in deiner unmittelbaren Umgebung, aber auch am anderen Ende der Welt) nicht im Einklang mit dem göttlichen Plan sind. Welche Informationen und Aussagen fühlen sich unwahr oder einseitig an? Was fühlt sich richtig an, richtig fürs Ganze?

Mache dir bewusst, wie eine Welt aussehen könnte, die im Einklang mit der Natur des Menschen ist. Du kannst dich im Internet / auf youtube zu den verschiedenen Themen informieren – achte dabei aber darauf, dass viele Beiträge Dinge einseitig darstellen, und dass oft polarisiert wird.

Einige interessante Dokumentationen auf www.youtube.com:

„Die KIK-Story“

„Heilung verboten“

„Mit Gift und Genen“

„US-Soldat - der Terrorist bin ich“

2. Erkenne die Kraft und das Potential des Yoga

Yoga kann dir auf vielfältige Weise helfen, ausgehend von dir selbst, deiner eigenen Entwicklung, auf das Ganze positiv einzuwirken. Mache dich mit den geistigen Gesetzen und den Techniken des Yoga vertraut – damit wirst du über äußerst wirksame Instrumente verfügen, um eine innere und in Folge auch im Außen wirksame Transformation zu bewirken.

3. Erkenne dich selbst

Welche der oben genannten destruktiven geistigen Muster kannst du in dir selbst erkennen? Erkenne, wie sie sich äußern, und wie du dich fühlst, wenn sie aktiv werden. Handelst du aus Gier oder aus innerer Weisheit? Wie fühlt sich dieses an, wie jenes?

4. Arbeite an dir selbst

Allein deine eigene Entwicklung kannst du zu 100 % beeinflussen. Arbeite daran, die folgenden Qualitäten in dir zu entwickeln und zu stärken:

- Ahimsa (Nichtverletzen) und Karuna (Mitgefühl) (siehe Das Geistige Gesetz des Mitgefühls, YogaVision 7)
- Toleranz: Willst du, dass andere Menschen sich anders verhalten? Willst du deinen Partner ändern, „erziehen“? Achte auf diese inneren Muster – und erlaube es den anderen Menschen, so zu sein, wie sie sind.
- Mäßigung und Gierlosigkeit: Erkenne: Wie viel brauche ich wirklich? Wo endet die Notwendigkeit, wo beginnt der Luxus?
- Wahrhaftigkeit und „Sich in Einklang mit der kosmischen Ordnung Befinden“.
- Liebe – sende täglich deinen Segen und Gedanken der Liebe an bestimmte Menschen, Länder oder an die ganze Welt (z. B. mit der Welt-Yoga-Meditation auf der Nebenseite).

5. Werde in der Welt aktiv

Arbeite in einer Weise, die sich für dich richtig anfühlt, daran, äußere Dinge zu beeinflussen. Dazu kann gehören:

- Unterschriftenaktionen gegen Atomkraftwerke, Gentechnik usw. zu unterstützen – durch deine Unterschrift und durch das Weiterleiten der Information an Freunde und Bekannte.
- Achtsames Einkaufen: BIO, Gentechnik-frei, Achtung auf verdächtig niedrige Preise und darauf, wo ein Artikel produziert wurde (Ausbeutung, Kinderarbeit, lange Transportwege, Umweltbelastung).
- Unterstütze Institutionen, die am Heilen unserer Welt arbeiten.

Tipp: www.avaaz.com

Die grenzübergreifende Gemeinschaft **avaaz** (derzeit 8,5 Millionen Mitglieder weltweit), ist demokratischer und möglicherweise effektiver als die Vereinten Nationen (Sueddeutsche Zeitung). Avaaz gibt Millionen von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten eine Stimme (avaaz bedeutet Stimme), um dadurch auf dringende internationale Themen Einfluss zu nehmen: den Schutz der Umwelt, die Achtung von Menschenrechten sowie die Verminderung von Armut, Korruption und Krieg. Avaaz nutzt das Internet, um Tausende von individuellen Aktionen zu bündeln, um mit vereinten Kräften für das Gemeinwohl einzutreten.

- Verbreiten von spirituellen / yogischen Gedanken und Informationen – aber bitte OHNE zu missionieren und Menschen etwas aufzudrängen! Vielleicht willst du einfach mit Menschen über Yoga und Spiritualität sprechen, die YogaVision oder ein Yoga-Buch, das dich begeistert, weiter empfehlen...
- Nicht zuletzt wird es großen Nutzen für unsere Welt bringen, wenn Menschen regelmäßig beten und meditieren und damit liebevolle und positive Schwingungen aussenden. Du kannst auch Heil- und Segensmantras einsetzen.

Welt-Yoga-Meditation

- Setze dich in deine bevorzugte meditative Sitzstellung, schließe die Augen und erlaube es deinem Körper, deiner Atmung und deinem Geist, zur Ruhe zu finden.
- Fühle den göttlichen Geist, das göttliche Bewusstsein, das dich umgibt und dich durchdringt. Fühle es als Licht, als Wärme und als grenzenlose Liebe. Fühle, wie dieses Bewusstsein dich ganz erfüllt, bis in die letzte Zelle. Fühle die tiefe Einheit mit allem Sein – du bringst dich damit auf „eine Wellenlänge mit dem Sein“.
- Du kannst diese Phase der Meditation mit der Affirmation „Möge ich ganz von Gottes Licht erfüllt sein“ unterstützen, indem du sie im Rhythmus der Atmung geistig wiederholst, etwa für ein bis drei Minuten.
- Fühle dann, wie das Licht des Göttlichen Geistes, das dich ganz durchdrungen hat, nach allen Seiten hin ausstrahlt und andere Menschen umhüllt, erfüllt und durchdringt. Du kannst auch hier eine Affirmation einsetzen: „Mögen alle Menschen vom Licht Gottes erfüllt sein!“.
- Forme dann mit deinen Händen eine Haltung, die wir das „Gaya-Mudra“ nennen wollen: Die Finger schließen sich lose um einen imaginären Ball von etwa 15 cm Durchmesser.
- Fühle, wie starke Schwingungen der Liebe und des Lichts die gesamte Erde umhüllen, erfüllen und durchdringen. „Möge die göttliche Liebe die gesamte Erde erfüllen!“ Verbleibe, so lange du möchtest, in dieser Phase der Meditation und schließe, wenn du möchtest, mit einem Segensmantra:

**Om – Sarvesham Svasti Bhavatu
Sarvesham Shantir Bhavatu
Sarvesham Purnam Bhavatu
Sarvesham Mangalam Bhavatu**

*Mögen alle Wesen gesund sein.
Mögen alle Frieden erfahren.
Mögen alle Weite und Freiheit erfahren.
Mögen alle Wohlergehen erfahren.*



Gebet der Hingabe



von Mira Alfassa, der
„Mutter“ (1878 - 1973)

Wie eine Flamme, die schweigend
brennt, wie ein Weihrauchduft, der
gerade aufsteigt, ohne zu schwan-
ken, geht meine Liebe zu Dir.

Und wie das Kind, das nicht überlegt
und über nichts sich Sorgen macht,
vertraue ich Dir mich an, auf dass
Dein Wille geschehe, Dein Licht sich
offenbare, Dein Friede erstrahle und
Deine Liebe die Welt bedecke.

Dann, wenn Du es willst,
werde ich in Dir sein,
Du selbst ohne Unterschied.

Und ich erwarte jene gesegnete
Stunde ganz ohne Ungeduld,
indem ich mich auf sie zutreiben
lasse, unwiderstehlich wie der fried-
liche Strom, der dem grenzenlosen
Ozean zutreibt.

Dein Friede ist in mir,
und in diesem Frieden
sehe ich nur noch Dich,
gegenwärtig in jedem Ding
mit der Ruhe der Ewigkeit.

Des Fischers Frieden

Ein Fischer sitzt am Bootssteg, seine Beine baumeln und er blickt aufs Meer hinaus. Ein wohlhabender Tourist tritt zu ihm hin und fragt: „Waren sie heute schon auf Fischfang?“

Der Fischer nickt.

„Fahren sie noch einmal aus?“

Der Fischer schüttelt den Kopf.

„Aber es ist doch gutes Wetter und Sie können, wenn Sie noch zwei- oder dreimal ausfahren, viel mehr Fische fangen!“

Der Fischer blickte ihn nur groß an. Der Tourist, offensichtlich ein erfolgreicher Geschäftsmann, fährt fort:

„Sie können mit den Einnahmen der weiteren Ausfahrten zusätzliche Fischkutter kaufen und Fischer aufnehmen, die die Ausbeute und die Gewinne weiter steigern. Sie können bald eine eigene Fischfabrik aufbauen und“ Begeistert redete der Ge-

schäftsmann weiter, machte den armen Fischer in Gedanken zu einem reichen Fischerei-Unternehmer. Er schloss mit den Worten: „Und wenn Sie das alles erreicht haben, guter Mann, dann – dann können Sie hier sitzen, den Tag genießen und aufs Meer hinausschauen!“

Der Fischer sah ihn wieder an, blickte eine Minute aufs Meer hinaus und sagte: „Aber das habe ich doch gerade getan, bis Sie mich dabei gestört haben!“

Prüfen wir uns selbst, ob wir den Umweg über eine Fischfabrik brauchen, um zu uns selbst, zu einem zufriedenen Leben zu finden! Des Menschen endloses und nie zu sättigendes Streben nach Mehr entfernt ihn nur von sich selbst!

aus „Die spirituelle Schatzkiste“ von Arjuna P. Nathschläger



Bhakti Yoga und die hinduistischen Gottheiten

Nachdem wir in der letzten Ausgabe den Gott der Schöpfung, Brahma und seine beiden Gefährtinnen, Sarasvati und Gayatri kennen gelernt haben, wenden wir uns jetzt denjenigen Aspekten Gottes zu, die mit der Erhaltung der Welt in Zusammenhang stehen: Vishnu und Lakshmi.

Vishnu

Vishnu ist für die Erhaltung der Welt und für die Aufrechterhaltung der kosmischen Ordnung, des Dharma, verantwortlich. Er muss in dieser Funktion öfters als Mensch inkarnieren, um die göttliche Ordnung wieder herzustellen. Diese menschlichen

Formen Gottes werden Avatare genannt. Es gibt insgesamt zehn Avatare, wovon Rama, Krishna und Buddha die bekanntesten sind. Der zehnte Avatar, Kalki Avatar, wird am Ende des dunklen Zeitalters, des Kali Yuga erwartet.

Vishnu wird als strahlender jugendlicher Gott mit vier Armen dargestellt, die seine Allmacht symbolisieren. In den Händen hält er einen Diskus, der in einer Schlacht gegen die Feinde geschleudert wird, ein Muschelhorn, einen Lotos, das Symbol der Weisheit und Reinheit, sowie eine Keule, mit der er Dämonen bekämpft. Oft wird er auf seinem Reittier, dem Adler (garuda) abgebildet.

Weitere Namen Vishnus sind Narayana und Hari. Es heißt, das bloße Immer wieder an Gott Hari Denken zerstört alle in den verschiedenen Geburten angesammelten Sünden.



Für die Verehrer Vishnus ist Ekadashi, der elfte Tag nach Neumond und nach Vollmond, ein besonders heiliger Tag. Sie fasten an diesem Tag (insbesondere Reis darf nicht gegessen werden), verzichten in dieser Nacht auf den Schlaf, sie machen Japa (Mantra-Rezitation), Hari Kirtan und meditieren. Der dadurch günstig gestimmte Vishnu befreit die Verehrer von ihren Sünden und reinigt ihren Geist.

Das Mantra Vishnus lautet:

Om Namo Narayanaya

Lakshmi

Der weibliche Aspekt Vishnus wird als Lakshmi verehrt, die gütig lächelnde Göttin des Glücks und der Schönheit, Spenderin nicht nur von materiellem, sondern auch von geistigem Reichtum, von Harmonie, Fülle und Überfluss sowie spiritueller Entfaltung.

Ihre zwei oberen Hände halten Lotosblüten, die Symbole von Reinheit und Glück, von den beiden anderen Händen hält eine den Topf mit dem Unsterblichkeitsnektar Amrita, während die andere ihren Verehrern Reichtum schenkt, der durch Goldmünzen symbolisiert wird.

Schon die Veden berichten über Lakshmi, die Göttin der Schönheit. Nach der Mythologie entstieg sie dem Milchozean, als die-

ser durch die Devas (Götter) und Asuras (Dämonen) auf der Suche nach Amrita (Trank, der unsterblich macht) aufgeschäumt wurde. Dieser Mythos berichtet weiter, wie sie, dem Ozean entstiegen, Vishnu als Gatten erwählte.

So wie Vishnu sich immer wieder in menschlicher Form inkarniert, so begleitet ihn Lakshmi als Sita, die Frau Ramas, und als Radha, die Gefährtin Krishnas – gemeinsam lehren sie die Menschen das vollkommene, das göttliche Leben durch ihr eigenes Beispiel.

Lakshmi wird durch das andächtige Rezitieren des folgenden Mantras verehrt.

Om Shri Maha Lakshmyai Namaha



Das Team der Yoga-Akademie

Unser Team hat eines gemeinsam: Wir alle fühlen die große Kraft und Schönheit des Yoga, wir alle sind beseelt von dem großen Potential, das Yoga für jeden Menschen hat. In jeder Mitarbeiterin, in jedem Mitarbeiter hat Yoga tiefe Wurzeln geschlagen, und mit Freude praktizieren und leben wir selbst Yoga:



Arjuna Paul Nathschläger

Arjuna ist Gründer und Leiter der Yoga-Akademie, Autor von 5 Büchern über Yoga; Leitung von Aus- und Weiterbildungen.

„Seit 17 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. Der wirkungsvollste Weg, dies zu tun, ist es, andere selbst zu Lehrerinnen und Lehrern zu machen, so dass sich Yoga durch diese Personen weiter verbreiten kann. Die Ergebnisse und Erfolge nach 10 Jahren Ausbildungsarbeit haben mich in dieser Ansicht bestärkt und ermutigt, mit der Yoga-Akademie Austria diese Tätigkeit auszuweiten, zu systematisieren und noch professioneller zu gestalten.“

Ich praktiziere selbst neben meiner Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit mehrere Stunden 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, Freude und Harmonie zu führen.“



Martina Ringhofer

Info für Anfragen und Anmeldungen

Die freundliche Stimme, die sich meldet, wenn du bei der Yoga-Akademie anrufst, gehört höchstwahrscheinlich Martina, die dir gern bei allen Fragen zu den Aus- und Weiterbildungen, den Abos und bei Buchbestellungen weiterhilft. Martina übt und lebt Yoga bereits seit 10 Jahren.

„Yoga ist zum Teil meines Lebens geworden. Yoga bedeutet für mich nicht nur ein neues Körperbewusstsein, sondern inneren Frieden finden, stärken, vertiefen und möglichst oft in den Alltag integrieren.“



Hermi Wagner

Planung und Organisation

„Ich bin seit 5 Jahren begeisterte Yoga Praktizierende; mein Weg führte über Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse in 2010 zur Yoga-lehrer Ausbildung im Yoga-Park. Erst durch die Ausbildung berührte ich die tieferen Dimensionen des Yoga – Lebensharmonie, Freude und den ganzheitlichen Zugang –, die ich nicht mehr missen möchte.“

Schon bald ergab sich für mich die Möglichkeit der Mitarbeit in der Yoga-Akademie. Ich bin froh und dankbar, dass ich meine bisherigen beruflichen Erfahrungen in einem „yogisch-spirituellen Umfeld“ einbringen kann – ich sehe das als meine persönliche Weise, Yoga auszudrücken.“



Mag. Jasmin Yasmin (PURNANANDA)

Leitung Aus- und Weiterbildungen in Graz

Jasmin übt und lebt Yoga seit über 25 Jahren. Ihr Weg umfasst mehrere Jahre in Indien, um die reiche Vielfalt verschiedener Yogatraditionen an der Quelle und in aller Tiefe zu erfahren.

„All life is Yoga - Alles Leben ist Yoga.“

Zusätzlich zu all den wundervollen Werkzeugen und Techniken, die uns Yoga für ein gesundes und erfüllendes LEBEN anbietet, besteht die größte EINLADUNG des Yoga wohl darin, dass wir (wieder) BEWUSST werden, und in immer größerer Tiefe und Weite unser WAHRES SEIN erkennen dürfen. Damit entfalten und verwirklichen wir einerseits unser größtes und erstaunlichstes Potential und schaffen andererseits eine authentische Grundlage für das GELINGEN der Welt.“



Andreas Vecsei

Leitung Aus- und Weiterbildungen in Kärnten und OÖ

Andi leitet die Ausbildungen in Kärnten und begeistert mit tiefem Asana-Know-How, lebensnaher Yoga-Philosophie und mitreißendem Kirtan-Singen.

„Ich lebte und praktizierte für 1 ½ Jahre im Yoga Ashram Westerwald in Deutschland. Ich bin begeisterter Yogapraktizierender. Yoga gehört zu meinem täglichen Ritual. Diese Freude, Liebe, Faszination und Dankbarkeit möchte ich in meinen Yoga-Stunden mit meinen Schüler/innen teilen.“



MMag. Christine Stiessel

Leitung Aus- und Weiterbildungen

Christine leitet die Ausbildungen in Wien und in Bad Aussee.

„In der Gita heißt es „Das Leben ist ein Geschenk - nimm es an.“ Dieses Leben hat mir den Yoga geschenkt, der mich seit der ersten Begegnung begleitet – unaufhörlich werde ich dadurch bereichert, werde ich dadurch beschenkt. In diesem Bewusstsein und mit voller Achtsamkeit und Freude das Leben genießen. Die Freude und Liebe an gelebtem Yoga & Spiritualität im Hier und Jetzt weitergeben zu dürfen – das ist mein Dankeschön an das Geschenk des Lebens.“



Fabian Scharsach

Ausbildungsleiter

„...Jeder Yogaweg ist einzigartig, weil jedes Wesen einzigartig ist. Ein ganzheitlicher Yoga folgt keiner bestimmten Lehre, Methode oder Disziplin. Er zeigt uns alle Möglichkeiten einer ganzheitlichen Bewusstseinsentwicklung, einer Verfeinerung und Vervollkommnung unseres Wesens...“

Fabian lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter. Es ist ein "Yoga fürs Leben" – ein Yoga, der im Leben steht und sich mit den praktischen Dingen des Alltags ebenso befasst, wie mit den großen Fragen und Perspektiven der Menschheit.

Für die Vertiefung des ganzheitlichen Yoga hat Fabian unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht. Er leitet die Ausbildungen in Wien, St. Pölten und Wels.



Mag. Silvia Parvati Bergmann

Parvati wird Ausbildungen ab 2012 in Salzburg / Tirol leiten.

„Yoga ist eine Leidenschaft, die mein gesamtes Leben ergreift. Seit mehreren Jahren praktiziere ich sehr intensiv und trotz aller äußeren Umstände beständig Yoga. Etwas in mir sagt: „Behalte diesen Schatz nicht für dich, gib ihn an andere Menschen weiter!“



Ingrid Adya Mahé Lick-Damm

Ausbildungsleiterin für Bad Aussee

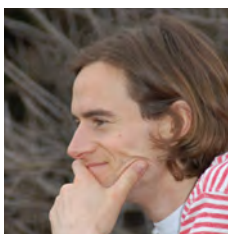
„Mein größtes Ziel ist es, jedem Menschen das Maximum von dem, was mir im Yoga an Werkzeug, Techniken und Wissen zur Verfügung steht, weiter zu geben bzw. mit ihm zu teilen. Je nach dem, wie weit sich ein Mensch auf die unendlich große Welt und Vielfalt des Yoga einlassen mag, kann ein Tor geöffnet werden – ein Tor zur eigenen Quelle - zum mehr und mehr gesund sein – heil sein – zum eigenen SEIN! Denn dies ist unser natürlicher Zustand.“



Sabine Gauri Borse

Leitung der Kinderyoga-Ausbildungen

„YOGA ist für mich mehr als nur ein Trend – es ist ein völlig neuer, wunderbarer Lebensstil! Yoga ist eine Kraftquelle, jederzeit und überall einsetzbar - für jeden von uns, egal ob jung oder junggeblieben, ob Frau oder Mann, beweglich oder unbeweglich!“



Mag. Stephan Skanda Pressler

Leiter der Gesundheits-Yogatrainers-Ausbildung (GYTA)

Studium der Sportwissenschaften, Yogalehrer-Ausbildung, zahlreiche Weiterbildungen und eine große Begeisterung für das anatomisch exakte Asana-Üben und für die tiefe Spiritualität des Yoga.

Weitere Mitarbeiterinnen der Yoga-Akademie:



Dr. Sita Silvia Sitter

Referentin für
„Medizinische Grundlagen
im Yoga-Unterricht“



Mag. Andrea Maria Walenta

Referentin für
„Yoga für Schwangere“



Michaela Omkari Menzinger:

Leitung von Ausbildungen
in Wien ab 2012

Yoga mit Kindern

Ein Beitrag von Mag. Petra Shanti Stacherl



Immer mehr Menschen erkennen in der heutigen Zeit die wunderbare Wohltat des Yoga und besuchen Yogakurse, um ihrem Körper, ihrer Seele und ihrem Geist Gutes zu tun und diese in Einklang zu bringen. Yoga hilft aber nicht nur Erwachsenen, sondern stellt auch eine wunderbare Bereicherung für Kinder dar.

Als Kinderyogalehrerin darf ich immer wieder miterleben, wie bereits Volksschulkinder positiv auf Yoga ansprechen. Das verdanke ich nicht zuletzt auch zwei Vorzeige-Volksschulen im Bezirk Weiz (Stmk), nämlich der VS Mortantsch und der VS Weizberg, deren Direktorinnen und Lehr-

körper mein Angebot, Kinderyoga in den Schulen zu unterrichten, mit Begeisterung angenommen haben.

So besuche ich einmal wöchentlich diese Schulen und die Kinder dürfen dann eine Stunde lang mit viel Spiel und Spaß die wunderbare Welt des Yoga entdecken. Das System ist recht einfach, aber wirkungsvoll: Pro Woche kommt eine Schulklasse samt LehrerIn zu mir in den Unterricht, die einzelnen Klassen wechseln sich dann in Folge ab. Sind alle Klassen durch, beginnen wir wieder von vorne. Die Kinder freuen sich jedes Mal riesig auf Yoga. Sehen sie mich in die Schule kommen, rufen mir viele schon entgegen: „Sind wir heute endlich wieder dran?“

Was aber machen wir genau in den Stunden?

Yoga bietet Kindern einen Weg, in harmonischer Entwicklung ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten. Kinder haben Freude an Bewegung und dank Yoga wird ihr natürlicher Bewegungsdrang unterstützt und gefördert. Es fällt ihnen im Grunde leicht, sich auf etwas zu konzentrieren. Sind Kinder begeistert, lassen sie sich nicht so leicht von etwas ab-



lenken. Sie sind neugierig und ahmen auch schnell und gerne etwas nach.

Daher fällt es Kindern auch so leicht, sich auf Asanas einzulassen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Im Yoga bekommen sie wunderbare Anregungen, sich körperlich auszudrücken. Durch Anweisungen, wie zum Beispiel „Du bist nun ein schöner, großer Baum! Wie macht die Katze? Und wie der Löwe?“, erleben Kinder die Wirkungen dieser Yogapositionen unmittelbar. Im Grunde üben sie gar nicht Yoga, sondern sie leben Yoga. Sie üben nicht den Baum, sie sind der Baum und spüren seine



Yoga tut Kindern ausgesprochen gut!

Stärke und seine tiefen Wurzeln. Dadurch erleben sie das Gefühl der Standfestigkeit, sie kräftigen ihre Körperhaltung und steigern ihr Selbstbewusstsein. Yogaübungen dienen auch der Stärkung des Gleichgewichtes sowie der Koordination. Kinder lernen ihre Körperwahrnehmung und ihr Raumgefühl auf spielerische Weise zu entwickeln und zu erleben.

Eine wunderschöne Ergänzung zu den körperlichen Übungen sind Erfahrungen in der Stille und Atemübungen, bei denen Kinder ganz bewusst ihren Atem und seine positiven Auswirkungen auf Körper und Geist wahrnehmen. Durch den spielerischen Einsatz von Klangschalen kommen Kinder

ganz von selbst zur Ruhe, sie werden konzentriert und erleben auch, wie es ist, einmal ganz still und unbewegt zu sein.

Affirmationen, d.h. positive Formulierungen wie „Ruhig und konzentriert geht's garantiert“ werden in Fantasiereisen bewusst eingebaut und vom Unterbewusstsein gespeichert. Dadurch stehen diese Sätze den Kindern jederzeit zur Verfügung und

wirken sich positiv auf den Schulalltag aus.

Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in einen wunderschönen Zustand der Ruhe und Harmonie, sodass die Kinder wieder besser mit den Anforderungen, die an sie in

der Schule und in ihrem privaten Umfeld gestellt werden, umgehen können.

Im Yoga gibt es kein Besser oder Schlechter – jedes Kind darf im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten die Übungen durchführen. Jeder darf so sein, wie er ist! Im Kinderyoga lernen Kinder, miteinander und doch für sich zu üben. Sie lernen gemeinsam zu wachsen und haben dabei eine Menge Spaß!

Ich möchte alle YogalehrerInnen ermutigen, auch mit Kindern zu arbeiten, denn eines steht fest: Yoga tut Kindern ausgesprochen gut!

Von den Aus- und Weiterbildungen

Yogalehrer-Ausbildung in Kärnten

Im Mai schloss unsere Kärntner Ausbildung unter Leitung von Andi Vecsei ab. Eine begeisterte Gruppe, unvergessliche Erfahrungen und 11 frischgebackene Yogalehrerinnen und -Lehrer freuen sich auf ihre Yoga-Kurse.



Karl Bader ist ein Absolvent der Ausbildung in Kärnten. Er berichtet:

Yoga. Dieses Wort hatte für mich vor ungefähr 2-3 Jahren noch keine Bedeutung und das, obwohl ich es schon so oft gehört hatte. Damals dachte ich, es sei so eine Art Religion aus Asien, also nichts für Europäer.

Durch das hektische Alltagsleben angetrieben, stöberte ich im Internet nach Spannungstipps. Fasst zufällig – wie mir schien – entdeckte ich das Buch „Yoga für den Alltag“ von Arjuna Paul Nathschläger und bestellte es. Das darin übermittelte Wissen und Praxishinweise wurden deutlich erklärt und stimmten mit meinen

Gedanken überein. Beim Klick auf seine Homepage fand ich die Information für Yogalehrerkurse in Kärnten/Eberstein. Ich dachte mir: „Durch diese Ausbildung kann ich möglicherweise für anderen Menschen was Gutes tun, mein Wissen erweitern und auch meinen Körper gesund halten!“ Ich nutzte diese Gelegenheit und bat um einen ersten Infoabend – welcher mir nur kurze Zeit später mit Freude angeboten wurde.

An einem Samstagabend klopfte ich an die Tür des Seminarraumes und ein strahlendes, freundliches Gesicht öffnete mir dieselbe und empfing mich höflich. Somit hatte ich die Gelegenheit, Yoga kennenzulernen, wie es von anderen Menschen praktiziert wird – in diesem Fall bei einem „Konzert“. Nach einem kurzen, offenen „HALLO“ der Gruppe setzte ich mich schuhlos genau wie die anderen auf den Boden – ein angebotenes Kissen machte mir das Sitzen so angenehm als möglich. Als der erste Ton gespielt wurde – ein noch nie gehörter, fremder Klang und zugleich ein zutiefst berührender, vom ganzen Körper (!) aufgesogener Klang – verspürte ich ein unbeschreibliches, wohliges, geborgenes Gefühl, welches durch die anwesenden, singenden Menschen verstärkt wurde.

An einem weiteren Info-Tag durfte ich Yoga – so wie ich es bisher aus den Übungen des oben genannten Buches kannte – mit Andreas Vecsei, dem Leiter der kommenden Ausbildung, in einfachen, langsamen und doch intensiven Körperübungen tiefer kennenlernen. Zugleich wurde ich auf Einzelheiten von bis dato nicht richtig wahrgenommenen Körperteilen aufmerksam gemacht – ein schönes Gefühl, sich selbst kennenzulernen.

Nachdem ich die gesammelten Erfahrungen auf mich wirken ließ, wurde es immer klarer und es folgte die Anmeldung zur Ausbildung!



Groß erwies sich die Freude auf jede Yogaeinheit, denn durch die angeleitete Entspannungsübung, welche stets am Beginn und am Ende ausgeführt wird, ist ein völliges Abschalten und Zu-sich-Finden möglich. Somit ist man bereit und motivierter für die verschiedensten Übungen oder aber auch zum Beispiel für eine inspirierende Wanderung durch den Wald in den Pausen. Durch die beugenden, Dreh- und Gleichgewichtsstellungen erhält man einen gestärkten, geschmeidigen Körper. Darüber hinaus wird die Verdauung angeregt – spätestens beim reichlich gedeckten Frühstückstisch oder beim viergängigen Menü am Abend läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Die „nur“ zwei täglichen Mahlzeiten entlasten die Bauchorgane und sind vollkommen ausreichend – vor allem bei der

schmackhaften vegetarisch-biologischen Vollwertnahrung. Als gewöhnungsbedürftiger stellten sich jedoch die Atemtechniken heraus. Wahrscheinlich, da ich bisher meinem Atem nicht beobachtet oder sogar zu beeinflussen versucht habe – und das, obwohl er mein ständiger Begleiter ist. Durch ausdauernde, bewusste Übung ent-

wickelt man ein Gefühl für seinen Körper und mehr noch, man erlebt eine Frische von Kopf bis Fuß. Die so gewonnene Energie ist abholbereit und kann aktiv im Alltag genutzt werden – ohne die als schon normal angesehenen Leistungsschwankungen. Die dazugehörigen Theorieeinheiten runden die Ausbildung ab. So findet man Antworten auf Fragen, welche man schon sein ganzes Leben mit sich herumschleppt oder von Außenstehenden.



Das Praktizieren in einer super geleiteten Gruppe ist ein Genuss und man möchte am Abreisetag kaum glauben, wie schnell der Sonntag da ist. Unter anderem erlangte ich Fortschritt in der „Schule des Lebens“ und die Erkenntnis dass Yoga für jeden geeignet ist, auch für Europäer! Immer wieder erwische ich mich, wie ein Lied in Be-

gleitung mit den verschiedensten Instrumenten vom Wochenende als Ohrwurm über meine Lippen summt. Die verschiedensten Aspekte des Yoga sind zu einem Teil meines täglichen Lebens geworden und entpuppten

sich als pure Kraftquellen. Durch die getroffene Entscheidung für diese Ausbildung folgte der nächste Schritt nach vorn – als Yogalehrer das gewonnene Wissen und die damit verbundene Freude das Leben anderer Menschen zu bereichern!

Kreiere Deine ganz
persönliche Yogamatte auf...


www.pimpmyamat.com®

Das Ausbildungskonzept der Yoga-Akademie Austria



Qualität, Professionalität, Inspiration und Flexibilität sind die Anforderungen, die wir an unser Gesamt-Ausbildungskonzept stellen. Es entstand ein modulares System, das aus zwei Stufen besteht.

1. Der Grundgedanke ist, dass eine umfassende und professionelle Ausbildung auf einer stabilen Grundlage ruhen muss. So ist der erste Schritt das Vermitteln bzw. Integrieren dieser Basis; sie wird durch die ein-jährige Yogalehrer-Ausbildung (YLA) gelegt, in deren Verlauf ein detailliertes Grundwissen aller theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga, der Yoga-Übungstechniken sowie der medizinischen Grundlagen vermittelt wird. Es wird intensiv praktiziert und das Leiten von allgemeinen Yoga-Kursen gelehrt. Die Lehrerin / der Lehrer kann nach dieser Ausbildung kompetent und eigenverantwortlich Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene leiten.

2. Aufbauend auf dieser Basis kann eine Vertiefung und Spezialisierung erfolgen, die sich an den eigenen Neigungen und Interessen orientiert. So mag sich der eine dem Gesundheitsbereich zuwenden, die andere dem Kinder-Yoga, und eine weitere Lehrerin möchte einfach ihre persönliche Yoga-Praxis vertiefen. Die geplanten Richtungen der weiterführenden Yoga-Ausbildungen (WYA) sind

- Ausbildung zum/zur Gesundheitsyoga-Trainer/in (ab Februar 2012, Seite 64-65)
- Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in (ab Februar 2012, Seite 66-68)
- Ausbildung zum/zur Seniorenyoga-Trainer/in (in Planung)
- Ausbildung zum/zur Businessyoga-Trainer/in (in Planung)
- Yoga Sadhana Intensiv (läuft bereits; s. S 72)

Mit zwei oder mehr dieser Module verfügt die Lehrerin / der Lehrer sowohl über eine gute allgemeine Basis des Yoga als auch über tiefgehendes Spezialwissen, mit dem Yoga bei bestimmten Anwendungsbereichen bzw. Personengruppen eingesetzt werden kann, um seine volle Wirksamkeit zu entfalten.

1. Die Yogalehrer-Ausbildung

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

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

Zusätzlich zu der Anerkennung durch die EYA wurden unsere Ausbildungen nun auch durch die Yoga Alliance zertifiziert.



Formen der Ausbildung

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

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

Konzept 2: Intensiv-Ausbildung (5 ganze Wochen über insges. 8 Monate)

Konzept 3: Es findet monatlich ein Wochenendseminar statt, insgesamt 10 Einheiten / 10 Monate. Diese Form ermöglicht sowohl ein intensives Erleben des Yoga während des Ausbildungswochenendes als auch ein Verarbeiten der Eindrücke und Üben zwischen den Ausbildungseinheiten. Zudem lässt sich diese Ausbildung besonders gut mit Familie und Beruf vereinbaren – sie wird in mehreren Seminarhäusern in weiten Teilen Österreichs angeboten (s. S 62/63).

Die nächsten Ausbildungen im Überblick

Ausbildungen in Wien

Unsere Ausbildungen in Wien finden im Konzept 1 (ein Tag je Woche, ca 35 Einheiten) in verschiedenen ausgewählten Seminarhäusern statt:

- Wien-7:**
- Seminarhaus Wien-West, 1120 Wien
 - Start: 22. September 2011; Ende: 24. Juni 2012
 - Leitung: Fabian
 - Info-Tage: 16.6.2011 und 8.9.2011, jeweils 18 - 21 Uhr

- Wien-8:**
- Studio AyurYoga, 1210 Wien
 - Start: 13. März 2012; Ende: 27. Nov. 2012
 - Leitung: Omkari
 - Info-Tage: 11.12.2011 und 12.2.2012, jeweils 14 - 17 Uhr

Ausbildungen in Graz

Die Ausbildungen in Graz finden im Konzept 1 (ein Tag je Woche, ca 30 Einheiten) in verschiedenen ausgewählten Seminarhäusern statt:

- Graz-11:**
- Waldorfschule Graz-St. Peter
 - Start: 24. September 2011; Ende: Juni 2012
 - Leitung: Jasmin
 - Info-Tage: 19.6.2011 und 11.9.2011, jeweils 11 - 14 Uhr

- Graz-12:**
- Start: Februar 2012; Ende: Dezember 2012
 - Leitung: Jasmin
 - Info-Tage: Dez 2011 und Jan 2012, in Planung

Ausbildungen in St. Pölten

Unsere Ausbildungen in St. Pölten finden im Konzept 1 (ein Tag je Woche, ca 25 Einheiten) im Seminarhaus Agartha (St. Pölten Zentrum) statt:

- NÖ-2:**
- Start: 9. September 2011; Ende: 10. Juni 2012
 - Leitung: Fabian
 - Info-Tage: 4.6.2011 und 20.8.2011, jeweils 16 - 19 Uhr

Ausbildungen in der Steiermark

Außer in Graz gibt es in der Steiermark auch Ausbildungen im Yoga-Park Dechantskirchen und in Bad Aussee; sie werden im Konzept 3 (ein Wochenende monatlich, insgesamt 10 Seminare) abgehalten:

- YP-5:**
- Seminarhaus Yoga-Park, 8241 Dechantskirchen
 - Start: 16. September 2011; Ende: 3. Juni 2012
 - Leitung: Arjuna
 - Info-Tag: 4.6.2011, 14 - 17 Uhr



- YP-6:**
- Seminarhaus Yoga-Park, 8241 Dechantskirchen
 - Start: 23. März 2012; Ende: 11. Nov. 2012
 - Leitung: Arjuna
 - Info-Tag: 28.1.2012, 14-17 Uhr

- St-2:**
- JUFA Gästehaus, Bad Aussee
 - Start: 23. September 2011; Ende: 24. Juni 2012
 - Leitung: Adya Mahé
 - Info-Tage: 2. 7. / 16-19 Uhr; 2.9. / 18-21 Uhr



Ausbildungen in Oberösterreich

Unsere oberösterreichischen Ausbildungen finden im Bildungshaus Schloss Puchberg in Wels statt. Sie werden im Konzept 3 (ein Wochenende monatlich, insgesamt 10 Seminare) abgehalten:

- OÖ-1:**
- Start: 16. September 2011; Ende: 1. Juli 2012
 - Leitung: Fabian
 - Info-Tag: 10.6.2011, 17-20 Uhr

- OÖ-2:**
- Start: Februar 2012; Ende: Dezember 2012
 - Leitung: Andi
 - Info-Tag: in Planung



Ausbildungen in Kärnten

Unsere Ausbildungen in Kärnten finden im Bio-Landhaus ARCHE in Eberstein statt. Sie werden im Konzept 3 (ein Wochenende monatlich, insgesamt 10 Seminare) abgehalten:

- K-3:**
- Start: 23. September 2011; Ende: 3. Juni 2012
 - Leitung: Andi
 - Info-Tage: 19.6. und 4.9.2011, 15-18 Uhr



Ausbildungen in Salzburg und Tirol

Ab 2012 beginnen Ausbildungen auch in Salzburg / Tirol; sie werden im Gruberhof bei Mittersill im Konzept 3 stattfinden (ein Wochenende monatlich, insgesamt 10 Seminare):

- TS-1:**
- Start: 24. Feb. 2012; Ende: 17. Nov. 2012
 - Leitung: Parvati
 - Info-Tag: 14. Jänner 2012, 14 - 17 Uhr



Information zu den Ausbildungen

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

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

Vorbereitungs-Wochenende: Für ein besonders tiefgehendes Kennenlernen und Vorbereiten auf die Ausbildung empfehlen wir die Vorbereitungs-Wochenenden im Yoga-Park (nächste Termine: 5.8. – 7.8.2011 und 20.1. – 22.1.2012)

Ausbildungs-Schnuppern: Auf Anfrage ist auch die Teilnahme an einer Einheit / eines Tages einer laufenden Ausbildung möglich.

Website www.yogaakademie-austria.com: Auf unserer Website findest du stets den Letztstand der Aus- und Weiterbildungen sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

Kontakt / Information: Martina Ringhofer

office@yogaakademie-austria.com oder tel 0664-768 8565

2. Die weiterführende Yoga-Ausbildung

Als 2. Schritt einer fundierten und professionellen Ausbildung ist ein Tiefergehen in Yoga und ein Spezialisieren auf ein bestimmtes Gebiet bzw. eine bestimmte Menschengruppe möglich. Es sind 2 weiterführende Ausbildungen in Vorbereitung, die von Yogalehrer/innen aller Ausbildungsschulen besucht werden können:

Die Gesundheits-Yogatrainer-Ausbildung (GYTA)

Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt dich, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten und sowohl vorbeugend als auch bei eingetretener Krankheit auf bestimmte gesundheitliche Situationen einzugehen.

Präventive Gesundheitsförderung verfolgt primär das Ziel der Vermeidung der Entstehung von lebensbeeinträchtigenden Krankheiten bis hin zu begleitenden Maßnahmen von bereits bestehenden Erkrankungen. Um gezielte, effektive Maßnahmen setzen und auch einen differenzierten Unterricht anbieten zu können, braucht es ein umfassendes Werkzeug aus erprobtem, praxisnahen Wissen wie auch wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse im Bereich Diagnose, Therapie und Prävention. Diese Ausbildung wird die Möglichkeiten und Methoden aufzeigen, zu einer harmonischen, bewußten Lebensweise zu finden, Gewohnheiten dementsprechend anzupassen sowie ganzheitliche Interventionen bei bestehenden Krankheitsmustern vermitteln.

Ansätze und Lehrziele

- Heranführen des Menschen zu verbessertem Körperbewusstsein; Edukation des Gesundheitsbewusstseins;
- Erkennen/ Einstufen von Risikofaktoren und daraus resultierende Verhaltensmodifikationen (Änderung der Gewohnheiten);
- Erhaltung, Wiederherstellung (Rehabilitation) und Optimierung der Gesundheit;
- Kompetentes Anwenden des gesamten Yoga-Instrumentariums (Körper- und Atemtechniken, geistige und Entspannungstechniken, Meditation) sowohl in der Prävention als auch bei bereits eingetretener Krankheit.

Gesundheit bedeutet, im Einklang mit den Gesetzen der Natur und der Gesundheit zu leben.

Modularer Aufbau

10 Module behandeln die einzelnen Aspekte und Gebiete des ganzheitlichen Gesundheits-Ansatzes des Yoga. Die Module sind so angelegt, dass sie aufbauend Sinn machen und thematisch optimal ineinander passen. Sie behandeln aufbauend Basisthemen wie Anatomie, Physiologie und Neurologie. Die weiteren Module behandeln spezifische Anwendungsfelder im Yoga und erweiternde Gebiete der persönlichen Lehrtätigkeit. Die Ausbildung sucht in jedem Modul nach der Praxis- und Alltagstauglichkeit und dem direkten Einsatz im Yoga-Unterricht.

Die Module

1. „Gesundheit durch Yoga“: Allgemeines zu Krankheit und Gesundheit, Anamnese
2. „Bewegungsapparat 1“: Yoga und moderne Anatomie, Spiraldynamik, Sportwissenschaften
3. „Bewegungsapparat 2“: Pathologie, anatomische Einschränkungen, Zivilisationskrankheiten
4. „Herz, Kreislauf und Atmung“: Herzanatomie, Blutdruck, Blut- und Lymphgefäße
5. „Stress und Immunsystem“: Nervensystem, Rückenmark, Reflexe, vegetatives Nervensystem, Immunologie, neuroimmunologische und degenerative Erkrankungen
6. „Stoffwechsel, Verdauung und Ernährung“: TCM, 5 Elemente-Lehre, Zubereitungspraxis / Rezeptaufbau, ayurvedische Aspekte der Ernährung
7. „Yoga-Therapie“
8. „Yoga und Ayurveda“
9. „Yoga und die gesunde Frau“
10. „Yoga im Alter“

Die Ausbildung

Umfang: 8 Wochenend-Module (6 Pflichtmodule (Module 1-6) und 2 Wahlmodule (Auswahl aus Nr. 7 - 10))

Termine: Start 3.2.2012; weitere Termine s. www.yogaakademie-austria.com

Ort: Verschiedene Seminarhäuser in der Steiermark

Kosten: € 1.600,- + Ust 320,- für 8 Module (Kosten für Unterbringung und Verpflegung in den Seminarhäusern sind separat mit dem Seminarhaus zu begleichen)

Besuch einzelner Module: Die einzelnen Module können auch unabhängig von der Teilnahme an einer kompletten GYTA besucht werden; die Kosten für ein Modul betragen dann € 250,- + Ust 50,-

Die Leitung

Mag. Stephan Skanda
Pressler



Nach dem Studium der Sportwissenschaften besuchte Skanda die Yogalehrer-Ausbildung – seine große Liebe gilt dem Verbinden des Klassischen Yoga mit der Gesundheits-Prävention.

Skanda wird den Hauptteil dieser Ausbildung leiten, für einzelne Themen wie Ayurveda, Yoga-Therapie und Anatomie sind spezialisierte Gast sprecher eingeladen.

Die Kinderyoga-Ausbildung

Unsere Kinder sind die Erwachsenen von morgen. Hier können wir mit Yoga einen Samen säen, der für die ganze künftige Generation segensreich sein wird - nicht nur auf der gesundheitlichen Ebene, sondern auch im Bereich des achtungsvollen Miteinander und der menschlichen Ethik.

Es konnte in zahlreichen Studien mit Kindern nachgewiesen werden, dass regelmäßiges Yogatraining die Konzentrations- und Denkfähigkeit fördert, die Kinder ausgeglichener sind und sich entspannter fühlen.

Aktive Kinder können durch wiederholtes Üben von Asanas ruhiger und ausgeglichener werden, zu ruhige oder schüchterne Kinder werden aktiver, und geführte Reisen können ängstlichen Kindern helfen, Selbstvertrauen zu gewinnen. Durch das Aufbauen einer inneren Haltung und eines gestärkten Selbstbewusstseins wird auch die soziale Kompetenz der Kinder gefördert.

Der Spaß bei den Yoga-Spielen sorgt für Entspannung und Wohlbefinden. Kinder-Yoga wird daher immer etwas Spielerisches sein. Neugierde, Spaß und Freude dürfen in keiner Kinder-Yogastunde fehlen!

Zwei Ausbildungsformen

Die Kinderyoga-Ausbildung ist eine Schulung, die als Grundlage die Yogalehrer-Ausbildung voraussetzt. Viele Menschen, die beruflich mit Kindern arbeiten (Kindergärtnerinnen, Volksschullehrer/innen, Jugendgruppenleiter) haben keine Yogalehrer-Ausbildung besucht und könnten Yoga in ihrer Arbeit sinnvoll einsetzen. Es wird für diese Personen, die bereits über eine pädagogische Ausbildung verfügen, eine eigene Kompaktausbildung geben, die es ihnen ermöglicht, Yoga mit Kindern in ihren Beruf zu integrieren, ohne eine Yoga-Basisausbildung absolvieren zu müssen.





Die Kinderyoga-Ausbildung für Yogalehrer/innen (KYLA)

Diese Ausbildung bietet wertvolles Wissen und viel Praxis, um Kinder zu fördern und in ihrer Entwicklung zu begleiten. Sie umfasst 4 Wochenend-Module, die in einen klassischen Ashram-Tagesablauf eingebettet sind und auch Satsangs, Meditationen, Kirtan und Mantras sowie eigene Übungspraxis (Asanas, Pranayamas) umschließen. Die Ausbildung schließt mit einer Prüfung und dem Zeugnis „Geprüfte/r Kinderyoga-Lehrer/in“.

1. Einführung / Grundlagen. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für Kinder
2. Pädagogik und Psychologie: Stressbewältigung, Hyperaktivität, Kommunikation
3. Der Unterrichtsaufbau: Kursgestaltung, Übungsreihen, Übungstechniken, Spiele
4. Yoga für Teenager

Die Ausbildung

Umfang: 4 Wochenenden

Termine: Start 3.2.2012; weitere Termine (siehe www.yogaakademie-austria.com)

Ort: Bio-Landhaus Arche, Eberstein, Kärnten

Kosten: € 800,- + Ust 160,- (Kosten für Unterbringung und Verpflegung ist separat mit dem Seminarhaus zu begleichen)

Besuch einzelner Module: Die einzelnen Module können auch unabhängig von der Teilnahme an einer kompletten Ausbildung besucht werden; die Kosten für ein Modul betragen dann € 250,- + Ust 50,-



Die Leitung

Sabine Gauri Borse

Gauri ist Dipl. Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Zahlreiche Weiterbildungen, Leiterin des Yoga-Instituts ENJOYOGA, begeistert sie durch ihre Freude am Yoga, ihre Inspiration und Kreativität.



Die Leitung
Sabine Gauri Borse



Die Kinderyoga-Ausbildung für Pädagog/innen (KYTA)

Diese Ausbildung macht Personen, die beruflich mit Kindern arbeiten, mit den spezifischen Techniken und Möglichkeiten des Yoga mit Kindern vertraut und vermittelt die gedanklichen Grundlagen des Yoga. Außerdem werden die Teilnehmer/innen mit den Asanas und Pranayamas zum Selber-Üben vertraut gemacht. Die KYTA umfasst 4 ganze Tage im Abstand von 1 - 2 Wochen.

Die Ausbildung

Umfang: 4 Samstage
Termine: Frühjahr / Sommer 2012
Ort: Raum Graz
Kosten: € 400,- + Ust 80,-



Information zu den weiterführenden Ausbildungen

Martina Ringhofer
mail: office@yogaakademie-austria.com
tel.: 0664-768 8565

Ausbau des *Yoga-Parks* in Dechantskirchen

Das Seminarhaus *Yoga-Park* liegt im Naturparadies der steirischen Wechselalpe inmitten von Wäldern und Almwiesen in 1000 m Höhe. Der *Yoga-Park* ist ein seit Jahren spirituell aufgeladener Ort - die ideale „Zentrale“ der Yoga-Akademie.



Das Seminarhaus wurde im letzten Winter erweitert, die Übungsterrasse vergrößert und der 6000 m² große Garten erhielt den letzten Schliff. Es finden im *Yoga-Park* jährlich 2 Ausbildungsgruppen und mehrere Seminare statt - eine maximale Gruppengröße von 12 Personen garantiert eine familiäre Atmosphäre und die Möglichkeit, individuell zu arbeiten.



Am 7. Mai gab es bei strahlendem Frühlingswetter die erste Seminargruppe im „neuen *Yoga-Park*“: Das Weiterbildungs-Workshop „Yoga für Schwangere“ mit Mag. Andrea Walenta.

Eine besondere Attraktion des *Yoga-Parks* ist der bereits in 2008 angelegte erste Yoga-Lehrpfad Österreichs, der mit 12 Stationen auf 2 Km in die Weisheit des Yoga einführt. Der Lehrpfad ist jederzeit frei begehbar und beginnt in unmittelbarer Nähe des Seminarhauses.

Info: Arjuna P. Nathschläger, tel 03331-31122, info@yogaakademie-austria.com



Buch-Empfehlungen

Gesund durch Meditation

Jon Kabat-Zinn

Dr. Jon Kabat-Zinn, international anerkannter Verhaltensmediziner, entwickelte ein 8-Wochen-Programm zur Reduzierung von Stress und zur Stärkung des Immunsystems. Dieses Buch kann jedem helfen, durch Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte mit körperlichen Schmerzen und psychischen Problemen besser fertig zu werden und so Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten oder wieder zu finden.

Schritt für Schritt lernt der einzelne, achtsam zu werden, sich zu entspannen und so Schmerzen und Beschwerden abzubauen. Ein hervorragendes, fundiertes Werk eines ebenso kompetenten wie international anerkannten Autors.



ISBN 3-502623325

Erhältlich im Buchhandel

Die Vision des Integralen Yoga

Arjuna P. Nathschläger

Die „Vision des Yoga“ führt zu einer tiefen Schau des vollen Spektrums, der vollen Bedeutung der indischen Spiritualität, eine Schau, die unser Leben wahrlich transformieren kann. Sie erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie ihre praktische Anwendung im eigenen Leben.

Aus dem Inhalt:

Grundlagen: Geschichte, Entwicklung und Schriften des Yoga
 – Die großen Yoga-Meister/innen – Raja-Yoga, Meditation und Mantras – Hatha Yoga – Advaita Vedanta – Karma Yoga – Bhakti Yoga – Yoga-Praxis im Alltag



Buch Großformat
 270 Seiten, € 25,-

Erhältlich direkt im Verlag: office@yogaakademie-austria.com

Infos aus der Yoga-Welt

Mangalam – eine Urform des Glücks

Yoga ist der Weg - Yoga ist das Ziel. Mangalam bedeutet „zum Glück führend, Segen bringend, Wohlbefinden, Wohlstand“ und umfasst auch das vollkommene Glück sowie die Fülle in uns. Für uns sind bewusste Bewegung und Begegnung zwei besonders wertvolle Schlüssel zum Glück, denen wir mit dem Mangalam einen Raum geben.

Im Schloss Freiberg haben wir einen außergewöhnlichen Ort zur Verwirklichung dieses Glücks gefunden. Neben regelmäßigen Kursen (Aufbau, Rücken, Vinyasa Flow) unterrichten wir Workshops (Yoga und Akrobatik) und Yogalehrerweiterbildungen (aktuell Hatha Yoga Specials). Für die Zukunft sind Kurse für Kids und Teens, Workshops und Konzerte mit internationalen Gästen, Tanz, Massagen und Ayurveda-Beratungen geplant.

Da wir gerne die Welt bereisen und Menschen kennenlernen, sind wir mit unseren Workshops nicht nur in Österreich unterwegs. Weitere Informationen findet Ihr unter www.mangalam-yoga.com.

Wir freuen uns auf Besuche, Einladungen und Kontakte!

Andi und Juliane





Akademie für PURNA YOGA Weiterbildung & Vertiefung für YogalehrerInnen

YOGA SADHANA INTENSIV Graz 2011/2012

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

Leitung: Mag. Jasmin Yasmin (Purnananda)

Ort: Raum Graz

Zeit: etwa ein SAMSTAG pro Monat (11–17Uhr) ab 17. September 2011 & Abschlussretreat im Juli 2012 = insgesamt 11 Seminartage

Kosten: 790 € mit FrühbucherInnenbonus bis 31. Juli 2011

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

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

Für YOGINSPIRATION mit Infos & JNANA PRASAD kannst du dich kostenlos über die Homepage anmelden ☺



Akademie für PURNA YOGA Weiterbildung & Vertiefung für YogalehrerInnen

PURNA YOGA MANDIRAM Graz 2011/2012

SCHENK DIR UND DEINEM LEBEN FLÜGEL

PYM ist die Fortsetzung von YOGA SADHANA INTENSIV, in Ausnahmefällen wäre jedoch auch ein Quereinstieg denkbar!

Leitung: Mag. Jasmin Yasmin (Purnananda)

Ort: Raum Graz (voraussichtlich im ECKHOF in Mellach)

Zeit: etwa ein SAMSTAG pro Monat (11–19Uhr) ab 1. Oktober 2011 & 2 SONNTAGE & ABSCHLUSSRETREAT im August 2012

Kosten: 900 € mit FrühbucherInnenbonus bis 31. Juli 2011

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

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



DIE YOGA REISE ZU DEN SCHÖNSTEN PLÄTZEN MAROKKO'S!

Die tägliche Yogapraxis in diesem inspirierenden Land öffnet alle Herzen. Sie führt Dich durch die Stille der Wüste, an den Strand des rauschenden Atlantik, durch die Sanddünen der Sahara, entlang kilometerlanger Palmenoasen und über den Hohen Atlas. Wir tauchen ein in den Zauber von 1001 Nacht. Bei dieser beeindruckenden YogiTrip-Reise kannst Du Deine ersten Erfahrungen mit Yoga genießen, oder Deine Yogapraxis vertiefen. Reisekosten: 1 Woche Euro 990,- exkl. Flugkosten

Reisetermine: Oktober - Dezember 2011, Reisebeschreibung & Infos unter: www.yogitrip.com
Phone Austria: +43650 88 09 780, eMail: marion.bachinger@yogitrip.com

Genieße und vertiefe dein Yoga!

21. – 23. Oktober 2011



www.enjoyyoga.at

Lass uns gemeinsam ein wenig Abstand vom Alltag gewinnen und den inneren Zustand von Ruhe und Klarheit wieder entdecken. Mit bewusstem Atem, Meditation und sanften Asanas „BEWEGEN“ wir uns zu mehr Ruhe, Freude und Stärke - finden unsere Balance. Genieße es, in vollkommener Achtsamkeit dich selbst zu spüren!

Dieses Yogaerlebnis ist für alle geeignet! Für Schüler gleich wie für Lehrer! Jeder setzt seine Grenzen selbst, nimm das mit, was für dich greifbar ist!

Ort: Bio-Landhaus Arche, Eberstein, Ktn.

Kosten Seminar: € 149,- /

Frühbucherbonus bis 10.7.2011: € 129,-

Kosten Unterbringung und

Verpflegung: ca € 100,- (Fr - So)

Details / Anmeldung:

info@enjoyyoga.at

Yogateacher Special

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



Information und Anmeldung

Martina Ringhofer

mail: office@yogaakademie-austria.com

tel.: 0664-768 8565

Teacher Workshops

Diese Workshops dauern einen ganzen Tag und erlauben ein ausführliches Behandeln des betreffenden Themas; gleichzeitig bieten sie Raum zum Austausch zwischen den Teilnehmern.

Kostenbeitrag: € 75,- + 15,- Ust = € 90,-

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

Workshop

Bhakti, Kirtan und Mantra

An diesem Tag werden wir ganz in die Welt des Bhakti-Yoga eintauchen:

- Einführung / Grundlagen des Bhakti im persönlichen Alltag
- Kennenlernen der hinduistischen Devatas
- Mantras: Übersetzung, Bedeutung, Wirkung, Aussprache
- Übungen: Asana- und Pranayama-Praxis in Verbindung mit Bhakti, begleitet mit Mantras
- Theorie und Praxis des Kirtan-Singens: Möglichkeit, unter Anleitung dein persönliches Lieblings-Kirtan am Harmonium zu üben

Termin: Samstag, 9.7.2011 / 10 - 18 Uhr

Ort: Yoga-Park, 8241 Dechantskirchen

Leitung: Arjuna



Workshop-Reihe Hatha Yoga Special

Bei dieser Seminarfolge gehen wir in Detail auf jeweils eine Gruppe von Asanas ein:

- Technisch exakte Durchführung
- Verwenden von Hilfsmitteln
- Korrektur und Hilfestellung
- Variationen
- Wirkungen
- Kontra-Indikationen

Hatha Yoga Special 3:

Thema: Vor- und Rückwärtsbeuger, Sitzstellungen

Termin: Freitag, 11.9.2011 / 10 - 18 Uhr

Ort: Mangalam, Schloss Freiberg, Gleisdorf

Hatha Yoga Special 4:

Thema: Surya Namaskar (Sonnengebet)

Termin: Sonntag, 9.10.2011 / 10 - 18 Uhr

Ort: Mangalam, Schloss Freiberg, Gleisdorf



Leitung: Andi

Workshop Yoga für den gesunden Rücken

Es gibt kaum jemanden, der nicht zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen leidet. Sie sind die zweithäufigste Ursache für Arztbesuch. Dabei ist Yoga bei Rückenschmerzen besonders effektiv: Eine Reihe wissenschaftlicher Studien hat eindrucksvoll belegt, dass sich mit den Methoden des modernen Yoga die Ursachen der Verspannungen und Schmerzen tatsächlich langfristig beheben lassen.

In diesem Workshop wiederholen, vertiefen und festigen wir diese Thematik mit vielen praktischen Tipps, Übungen und Hilfestellungen, die wir in unsere klassische Yoga-Einheit einbauen können und erarbeiten, wie wir eine Übungsstunde „Yoga für den Rücken“ gestalten können.

Termin: Samstag, 26.11.2011 / 10 - 18 Uhr

Ort: Raum Graz

Leitung: Adya Mahé



Weiterführende Yoga-Ausbildungen (WYA)

Im Februar 2012 beginnen 2 weiterführende Yoga-Ausbildungen:

1. Die **Gesundheitsyoga-Trainerausbildung** (siehe Seite 64-65)
2. Die **Kinderyoga-Ausbildung** (siehe Seite 66-68)

Für ausführliche Informationen zu den weiterführenden Ausbildungen fordere bitte die WYA-Infomappe an!

Werbung

Es ist für österreichische Yoga-Lehrer/innen auch möglich, Yoga-Kurse und -Seminare in der YogaVision zu publizieren. Derzeitige Auflage: 7.500 Stück; Distribution: ganz Österreich. Wir informieren dich gern über Werbemöglichkeiten.

Eintragung ins österreichische Yogalehrer-Verzeichnis

Alle österreichischen Yoga-Lehrer/innen können sich kostenlos in das Yogalehrer-Verzeichnis eintragen lassen. Das Verzeichnis wird in der YogaVision und in der Website der Yoga-Akademie Austria publiziert und kann dir helfen, von Personen, die nach Yoga-Kursen suchen, leichter gefunden zu werden.

Yogalehrer-Newsletter

Die Yoga-Akademie gibt einen Newsletter für Yoga-Lehrer/innen heraus, in dem Neuigkeiten und Services publiziert werden. Es ist auch möglich, deine Veranstaltungen im Newsletter zu publizieren und damit die meisten österreichischen Yoga-Lehrer/innen zu erreichen.



Information und Anmeldung

Martina Ringhofer

mail: office@yogaakademie-austria.com

tel.: 0664-768 8565

Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis

WIEN	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort / PLZ
Heredia Jimenez Natascha	0660-4636580 0660-4636580	natascha.heredia@yahoo.de www.pura-yoga.at	1020 Wien
Sumser Petra	0650 946 94 50	petra@viennabodywork.at http://viennabodywork.at	1020 Wien
Gierer Angelika	0699-1122 5069	angelika.g@chello.at	1090 Wien
Artacker Iris	0681 102 780 64	artig5@aon.at	1130 Wien
Mauser Eva	0664-3660222	eva@spirit-yoga.at	1130 Wien
Stiessel Mag. Christine	0664-1554889	yoga.wildon@gmail.com	1130 Wien
Daxböck Claudia	0650-7817619	claudia.daxboeck@chello.at	1140 Wien
Komaromy Ingrid	0650/9269093	ingrid.komaromy@gmx.at	1140 Wien
Vežjak-Schmitt Gabriela	0664-6352555	vezjak@gmx.at	1140 Wien
Weiland Iris	0680-1420474	iris.weiland@time4yoga.at www.time4yoga.at	1140 Wien
Flatz Edith	0699 11981820 01 9561325	edith.flatz@chello.at	1150 Wien
Kulelija Fahra	0676-5446233	fahra.kulelija@gmx.at	1180 Wien
Heger Christian	0664 182 94 59	heger-astangayoga@chello.at	1190 Wien
Derp Oliver	0676-316 7703	slayteasy@yahoo.com	1200 Wien
Tomaszovits Michaela	+436602137910	Michaela.Tomaszovits@gmx.at	1200 Wien
Menzinger Michaela	0699-1218 7180	office@ayuryoga.at http://www.ayuryoga.at	1210 Wien
Kleindienst Christine Chiti	01-89131-1326		1230 Wien

NIEDERÖSTERREICH	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort / PLZ
Schnögl Dagmar	0699-11061040	dagmar.schnoegl@tele2.at	2100 Korneuburg
Schatz DI Gundula	0699-17100309	schatz@waldzell.org www.waldzell.org	2344 Ma. Enzersdorf
Schmal-Filius Ing. Mag. Barbara Surya	0699-12344383 02236-48832	sailaway_baerbl@hotmail.com www.sunnysideup.at	2344 Maria Enzersdorf
Feichtinger Sigrid Serena	0699-81105401	sigi.feichtinger@kabsi.at	2345 Brunn / Gebirge
Scharsach Fabian	0660-3699 900	fabian.scharsach@hotmail.com	2353 Guntramsdorf
Haring Gabriele	0664 230 3601 02236-860297	gabriele@gabrieleharing.com www.gabrieleharing.com	2361 Laxenburg
Wapke Marion	0699 190 619 69	mail@yogaquartier.at http://www.yogaquartier.at	2424 Zurndorf
Redl Ingrid	0676/4136414	ingridredl@aon.at www.timeforyoga.at	2482 Münchendorf

Fischer Dr. Sonja	0664-6124 788	info@yoga-neufeld.at www.yoga-neufeld.at	2491 Neufeld
Kaiser Astrid	0676/9557657	a.k.kaiser@tmo.at	2493 Lichtenwörth
Nausch Mag. Gerti Gitanjali	0699-12721378 02252-49330	gertinausch@yahoo.com	2500 Baden
Grenier Cornelia	0664-5141513	cornelia@grenier.at http://www.gesund-bewegen.at	2522 Oberwaltersdorf
Alte Andreas Kavi	0699-11439358	leitung@aka-yoga.at www.aka-yoga.at	2523 Tattendorf
Andersch Manuela Ananda	02622-66979	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Berthold Renate		renate@inode.at	2700 Wr. Neustadt
Rosenstein Klaudia	0699-19591217	info@ccs.at http://yoga.ccs.at	2700 Wr. Neustadt
Steinbauer Reinhard	0699-1005 1661	reinhard.steinbauer@gmx.at	2840 Grimmenstein
Wagner Hermi	0664-4162928 02644-2568	planung@ yogaakademie-austria.com	2842 Edlitz
Polreich Anita	0664-4166699	martin.polreich@wavenet.at	2871 Zöbern
Ron Katharina	0664-1004019	katharina.ron@chello.at	3002 Purkersdorf
Fischer Angela	0664-2269678	angfi@gmx.net	3100 St. Pölten
Malek Kali Elisabeth	0676-4505151	salon_elisabeth@hotmail.com	3100 St. Pölten
Redl Marianne	0676-7154843	zeichnen.pc@redl-at.com	3134 Reichersdorf
Eichinger Bettina	0660-5585015	bettina.eichinger@aon.at	3385 Markersdorf
Krasovic Thomas	0680 23 86 936	info@mayagami.de http://www.mayagami.de	3500 Krems-Egelsee
Leon Mag. Johanna	0681-10745991	johanna.leon@gmx.net	3924 Schloss Rosenau

OBERÖSTERREICH	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort/PLZ
Wallner Susanne	0650-7725360	susanne.wallner@lwest.at	4020 Linz
Schmidl Mag. Astrid Savita	0650-4544542 07272-75004	astrid_schmidl@yahoo.de	4070 Eferding
Bachinger Marion	0043 650 88 09 780	marion.bachinger@artact.at http://www.yogitrip.com	4201 Gramastetten
Gammer Regina	0699/10372245	regina.gammer@24speed.at	4222 St.Georgen a d Gusen
Pfeifer Ingrid		IngridPfeifer@gmx.at	4311 Schwertberg
Maiwöger Mag. Dietlinde	07252-43145	die.mai@aon.at www.shiatsu-yoga.at	4451 Garsten
Gruber Rudra Christian	0650-9228219 050-55466-1015	christian.gruber@gespag.at	4521 Schiedlberg
Stadler Helga Manesha	07258-3277	helga.stadler@aon.at	4532 Rohr
Martin Walter	0664-1803790 07242-235-1805	martinw@wels.gv.at	4600 Wels
Schmidt-Mayer Gisela Maya	0664-3211305	hormonyoga@aon.at	4864 Attersee

STEIERMARK	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort/PLZ
Borse Sabine Gauri	0699-1108 1550	sabi@cohibar.at; www.enjoyyoga.at	8010 Graz
Brandl Herta Rukmini	0664-2002280	herta@hoedlfriseur.com	8010 Graz
Fuchs Martin	0650-7203837	yoga.fuchs@gmail.com	8010 Graz
Kriwetz Manuela	0664-5363260	ninano@life.at	8010 Graz
Ofner Mag.Dr. Ulli	0664-73886588	info@suravi-yoga.at	8010 Graz
Pressler Mag. Stephan Skanda	0660-6568008	steve@energiewelle.at	8010 Graz
Schein Mag. Silvia	0650-8612101	Silvia.Schein@gmx.at	8010 Graz
Schöppel Sibylle	0664-9287 532	sibysch@yahoo.de	8010 Graz
Tropper DI Marlene	0650-2266234	marlene_tropper@yahoo.com	8010 Graz
Zottler Evelyn	0699-10763723	d.evi@live.de	8010 Graz
Bergmann Mag. Silvia Parvati	0664-5050 827	rea_silvia@hotmail.com	8020 Graz
Büer Astrid-Nina Anandita	0676-9710568	nina777@aon.at	8020 Graz
Eberl Martina	0660 46 76 000	martina.eberl@gmx.at	8020 Graz
Lems Lisa	0650-9739550	lile1@gmx.at	8020 Graz
Schnedlitz Mag phil. Elisabeth Savitri	0699-19157640	elisabeth.schnedlitz@chello.at	8020 Graz
Maikisch Vibana Anita	0660-7679942	vibana@inode.at www.yogaerzraum.at	8020 Graz
Fraiss Daniela	0650-210 18 73	danielafraiss@hotmail.com	8041 Graz
Olet Elke	0316-228518	elke.olet@inode.at	8042 Graz
Krainz Gundula Karuna	0316-391034	gundula.krainz@tele2.at	8044 Graz
Ganster Beata Surya	0664-2444049 0316-822515-51	bea@savita.at www.savita.at	8045 Graz
Schiestl Jana Padma	0650-9992302	jana.schiestl@gmx.at	8045 Graz
Wüst Dr. Gilda	0664-3507038	g.wuest@magicoyoga.at	8045 Graz
Lindner-Hostnik Claudia	0664-1225974	claudia_lindner-hostnik@hotmail.com	8046 Graz
Neumeyer Karin	0664-1493533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Paluselli Sylvie Katharina	0650-7115838	poweryoga@gmx.at http://www.poweryoga.at	8054 Graz
Weingartshofer Heinrich Dasin	0650-6802511		8054 Graz
Walter Rafaela	0650-7405752	cosmic.home@gmx.at	8063 Eggendorf
Winter Isabella	0316-873 5437	isabella.winter@tugraz.at	8072 Mellach
Plesch Michaela	0650-3826877	michaela.plesch@gmx.at	8102 Semriach
Schreiner Mag. Katharina Parvati	0664-5128406	k.schreiner@gmx.at	8112 Gratwein
Wind Katharina		katharinawind@hotmail.com	8112 Gratwein

Scherübl Ulli Lalita	0664-2347075 03127-41364	krishnayogi2003@yahoo.de	8121 Deutschfeistritz
Loibner Jutta	0664-8966 265	jutta4yoga@aon.at www.jutta4yoga.at	8141 Unterpremstätten
Wenzl Mag. Petra Kanti Devi	0664-515 0117	petra.wenzl@aon.at www.livingyoga.at	8141 Unterpremstätten
Reischl Mag. (FH) David	0680-3034407	david.reischl@gmx.at	8151 Hitzendorf 171
Mühlberger Wilhelm Yogeshvara	0681-10316768	wilhelm.muehlberger@utanet.at	8160 Weiz
Stacherl Mag. Petra Shanti	0664-4110916	petra.stacherl@inode.at	8160 Weiz- Thannhausen
Walenta Andrea-Maria	0664-3835030	andrea.walenta@christinalebt.at	8160 Weiz
Zöhrer Monika Manisha	0699-11110443	mz@monikazoehrer.com www.monikazoehrer.com.	8160 Weiz
Sorger Anita	0676-6769430	anita.sorger@aon.at	8190 Birkfeld
Platzer Astrid	0664-4567606	platzer.a@gmail.com www.freudeanbewegung.at	8200 Gleisdorf
Schaller Petra	0664-5348498	petra.schaller@inode.at	8200 Gleisdorf
Vecsei Andreas	0680-1241 498	a.vecsei@gmx.de	8200 Ludersdorf
Yasmin Mag Jasmin	0650-2727 108	yoga@jasminyasmin.com www.yoga-weiterbildung.at	8200 Gleisdorf
Neuwirth Reinhard	0699-8126 5508	reinhard_neuwirth@hotmail.com	8233 Lafnitz 133
Mittermüller Ingrid	0650-3536406	inxs@gmx.at	8241 Dechantskirchen 207
Nathschläger Arjuna P.	0699-18133601 03331-31122	info@yogaakademie-austria.com http://www.yogaakademie-austria.com	8241 Dechantskirchen
Groller Petra Shakti	0699-12036540	groller.p@gmail.com	8243 Pinggau
Glettler Gabriele	0664-5326528	gabriela.glettler@aon.at	8250 Vorau
Huber Berndadett Shantipriya	0650-8711 452	thai_yoga@gmx.at	8265 Großsteinbach
Langer Anna Atma Shakti	0664-8867 7860	anna.langer1@hotmail.com	8301 Laßnitzhöhe
Absenger Irene Radha	0664-9146 400	sonnengruss@irene4yoga.at	8323 St. Marein
Sakotnik Simone	03152-7367	simone@sakotnik.com	8330 Feldbach
Schalk Daniela Shanti	0664-5205 189	daniela.schalk@lkh-feldbach.at	8330 Feldbach
Hösch Hans	0664-4208 972	johann.hoesch@hotmail.com	8342 Gnas
Mitschanek Rosmarie	03159-3667	rosmarie.mitschanek@aon.at	8344 Bad Gleichenberg
Ené Ylva	0699 128 464 54	ylva@yandm.at http://www.yandm.at	8401 Kalsdorf bei Graz
Fruhmam Birgit	0664-1106195 0316-425742	birgit.fruhmam@a1.net	8401 Kalsdorf
Haudej Michael	0699 12 79 57 16	michael@yandm.at http://www.yandm.at	8401 Kalsdorf bei Graz

Fast Sandra Suria	0664-4031729	sandrayoga@gfast.at	8430 Leitring
Neubauer Patricia	0664-199 8588	neubauer.patricia@aon.at	8430 Leibnitz
Otter Rosa	03452-73333	yoga.otter@aon.at	8430 Leibnitz
Berger Nicole	0664-1460961	nicole.berger@gmx.at	8443 Gleinstätten
Straschek Susanna Sundari	0664-5437290	s.straschek@gmx.at	8462 Gamlitz
Schlagbauer Mag. Martina	0664-5358336	martinaschlagbauer@gmx.at	8490 Bad Radkersburg
Hofer-Kollaritsch Mag. Nina	0676-3851538	nina.hofer@mmc-sales.at	8510 Stainz
Hubmann Renate	0699-11840744 03463-21262	renate.hubmann@sanoplast.at www.vitalshop24.at	8524 Bad Gams
Fuchs Regina	0664-7368 5524 03462-6554	regina.fuchs1@gmx.at	8530 Deutschlandsberg
Brauchart Ute	03467-8214	Brauchart.Schwanberg@kig.co.at	8541 Schwanberg
Tschuchnik Monika Anjaneyi	0664-3258410 03467-7701	m.tschuchnik@gmx.at	8541 Schwanberg
Schuike Elisabeth	03466-42605	schuike.herbert@tondach.at	8552 Eibiswald
Verhonig Maria-Luise	0664-9226264	maria-luise.verhonig@live.at	8552 Eibiswald
Waldner Maria	0680-1237020	ria.waldner@gmx.net	8570 Voitsberg
Grünauer Mag. Michael Amrit	0664-3665839	michael.gruenauer@gmx.at	8600 Bruck/Mur
Remele Thomas	0664-1075535	remele.fotoatelier@aon.at	8600 Bruck / M
Kaiser Ursula	0664-8746496	ursula@yoga-zeit.at www.yoga-zeit.at	8624 Aflenz
Gugatschka Silvia	03842-46089	silviagug17@hotmail.com	8700 Leoben
Neukamp Cornelia	0664-4513789 03842-28838	conny.neukamp@tele2.at	8700 Leoben
Veitl Susanne Arjuni	0664-7504 6109	zts@speed.at	8720 Kobenz
Kassarnig Sabine	0664-1645860	Sabine.Kassarnig@Wuppermann.com	8740 Zeltweg
Brus Melanie	0664 7367 7950 03847-75073	vrana77@gmx.at	8793 Gai
Präsent Ingrid	0664-8550448	ingrid.praesent@rb-38402.raiffeisen.at	8812 Mariahof
Wutti Ulrike Karuna	0664-7992146 03584-2486	uwutti@gmx.de	8820 Neumarkt
Damm Stefan	0664-1556727	ist1969@muraunet.at	8850 Murau
Lick-Damm Ingrid	0664-9268 489	yoga.murau@gmail.com	8850 Murau
Zika Dr. Waltraud		waltraud.zika@reha-stolzalpe.at	8850 Murau
Gebeshuber Johannes	0676-7116938	office@yoga-raum.at	8940 Liezen
Mauckisch Monika	03612-26304	lebetanz@web.de	8940 Liezen
Schörkmayr Sylvia Lalita	0664-75004415 03615-34412002	s.schoerkmayr@maco.at	8952 Irdning

ANDERE BUNDESLÄNDER	Telefon	E-Mail / Homepage	Ort/PLZ
Sützl-Winkler Mag. Ursula	0699 123 984 59	ursula.suetzl@aon.at	5201 Seekirchen
Palzinsky Florian	0699-81368454	simplewisdom@gmx.at	5310 Mondsee
Zechmann Alisa	0676-9611010	alisazechmann@ymail.com	5351 Aigen-Voglhub
Sora Otmar		o.sora@meinewelt.co.at	5411 Oberalm
Soder Alois	0650/2130086	alois.soder@gmail.com	5723 Uttendorf
Papp Birgit	0664-5372057	bipayo@hotmail.com	6365 Kirchberg in Tirol
Neyer Irmgard	05552 665 68	lrmgard.neyer@aon.at	6700 Bludenz
Haag Dipl. Ing. Petra	0664 527 87 19	freude@yogaundklang.at www.yogaundklang.at	6890 Lustenau
Zachs Nina Rebekka	0699 186 009 07	nina@sonnennest.at www.sonnennest.at	7000 Eisenstadt
Ciorba Melinda	02687-62087	melinda.ciorba@aon.at	7041 Wulkaprodersdorf
Wukovits DI(FH) Angelika	0664 855 83 43	office@zweiklang.at http://www.zweiklang.at	7100 Neusiedl am See
Krutzler Eva	0664-1226228	Eva.racz@gmx.at	7431 Bad Tatzmannsdorf
Riser Andrea	0664-4945724 03353 - 26844	a.riser@im-gluecksraum.at http://www.im-gluecksraum.at	7431 Bad Tatzmannsdorf
Spitzmüller Jutta	03353-7359	jutta.spitzmueller@utanet.at	7432 Willersdorf
Holzschuster Ellen	0664-9524189	ellen@yogahof.com http://www.yogahof.com	7532 Litzelsdorf
Noll Barbara	0650-3065039	nollbarbara@gmail.com	9020 Klagenfurt
Vellick Mag. Stefanie-Nicole	0680-3343202	info@yoga-life.at www.yoga-life.at	9020 Klagenfurt
Nageler Gerda Nitya	0650-2824444	gerda@pc-not.at	9170 Ferlach

Die YogaVision

... ist und bleibt kostenlos - innerhalb Österreichs ist auch die Zusendung gratis. Wenn Dir die YogaVision gefallen hat, hast du unter folgender Kontonummer die Möglichkeit, unsere Arbeit mit einer freien Spende zu unterstützen. Wir danken für dein Interesse am Yoga und freuen uns, wenn das Lesen auch künftig deinen Alltag bereichert!

Kto: 0100-141332 BLZ: 20.815

Impressum: YogaVision 8

Eigentümer und Herausgeber: Verlag YogaVision, A-8241 Dechantskirchen, Bergen 5
Auflage: 7.000 Stück

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Juni und Dezember

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

e-mail: info@yogaakademie-austria.com

Unsere Vision



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

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

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

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

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

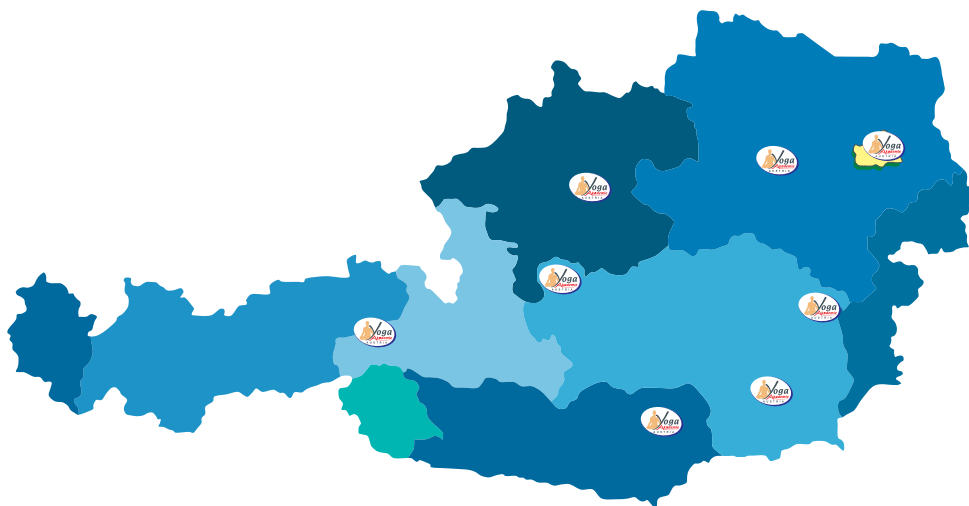
Es ist die Vision der Yoga-Akademie Austria, solche Menschen auszubilden und sie in ihrer Arbeit bestmöglich zu unterstützen. Unsere Aus- und Weiterbildungen sind getragen von der Kraft der großen spirituellen Traditionen Indiens, gleichzeitig entsprechen sie in Fundiertheit und Professionalität den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

Arjuna P. Nallasagar

Laufend Ausbildungen in 8 österreichischen Ausbildungszentren

International anerkanntes Zertifikat

 **YogaAlliance**
Integrty. Diverssty. Community.



www.yogaakademie-austria.com

**Die kostenlose Info-Mappe informiert über Details zu den Ausbildungen.
Bei Interesse bitte anfordern!**



YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

8241 Dechantskirchen, Bergen 5

office@yogaakademie-austria.com

www.yogaakademie-austria.com

Tel.: 0664-768 85 65