

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

# YOGA

KOSTENLOS  
NR. 20 / MAI 2017



## Vision

### YOGA-TECHNIKEN

Kakasana, die Krähe  
Faszien und Asanas  
Yoga und Spiraldynamik

### AYURVEDA

Frühlingszeit - Kaphazzeit!

### YOGA-PHILOSOPHIE

Vom Nutzen der spirituellen Praxis  
Advaita Vedanta

### YOGA FÜRS LEBEN

Yoga in der Familie  
Ein neues Unternehmertum  
im Licht des Yoga



NEU

- ▶ Yogalehrer-Ausbildung auf La Palma
- ▶ 500-Stunden-Komplettausbildung

# Inhalt

## YOGA & GESUNDHEIT

4 Ayurveda: Frühlingszeit - Kaphazeit

## YOGA-TECHNIKEN

- 10 Asanas: Kakasana, die Krähe  
14 Faszien und Asanas  
19 Erlebte Meditation: Freiheit und Lebendigkeit  
23 Yoga und Spiraldynamik

## YOGA-PHILOSOPHIE

- 27 Yoga-Wege: Der Advaita Vedanta  
34 Ein neues Unternehmertum im Licht des Yoga  
39 Eine kleine Geschichte: Der kalte Ofen

## YOGA FÜRS LEBEN

- 40 Vom Nutzen der spirituellen Praxis  
47 Yoga in der Familie  
51 Mein Leben mit Yoga

## AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 55 Veranstaltungskalender  
78 Aus der Yoga-Akademie

## Die **YOGA**Vision

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

**IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die ethischen Grundwerte des Yoga wie Nicht-Verletzen, Nicht-Stehlen oder Wahrhaftigkeit sind die gleichen wie jene aller anderen großen religiösen und spirituellen Traditionen. Bereits vor fast zweitausend Jahren von Patanjali in den Yamas und Niyamas zusammengefasst, sind sie nicht lediglich Gesetze, die wir einhalten sollten, sofern wir ein glückliches, gesundes und harmonisches Leben leben wollen, sondern vielmehr Ausdruck einer inneren Qualität und Einstellung, die die Essenz jeder Spiritualität darstellt: Während Regeln und Gesetze versuchen, die Dinge von außen, „vom Kopf her“ zu ändern, wird wirkliche und dauerhafte Veränderung nur von innen, durch das Bewusstsein, „vom Herzen her“ kommen.

Im Grunde geht es nicht darum, bestimmte Dinge zu tun oder nicht zu tun, sondern um ein In-Einklang-Sein mit den göttlichen Gesetzen, die in der Yoga-Tradition als Dharma bezeichnet werden: Strebe zu allererst danach, aus dem Göttlichen Bewusstsein heraus zu leben, zu spüren, welche Handlungen und Ausdrücke ihm entsprechen und welche nicht, und lasse deine Absichten, Worte und Handlungen in Einklang mit diesem Bewusstsein sein – dann wird sich dein Leben ganz natürlich und leicht in Übereinstimmung mit den ethischen Gesetzen befinden. Mögen dir die Beiträge in der *YOGAVision* dafür Impulse und Inspirationen liefern!

Dein Arjuna

und das Team der Yoga-Akademie Austria

## Abo-Service

Die *YOGAVision* erscheint halbjährlich und kann über Abo bezogen werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos. Wenn du frühere Ausgaben versäumt hast, kannst du sie von unserer Website als pdf herunterladen:

[www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com) / *Bibliothek* / *Yoga-Zeitschrift-YogaVision*.

**Abo-Service:** [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com)

# Frühlingszeit - Kaphazeit!

## Dem trägen Stoffwechsel auf die Sprünge helfen und spielend Gewicht verlieren

Ein Beitrag von Iris Halbweis-Weiland

„Weg mit dem Winterspeck!“ lautet die Devise im Frühling. Über den Winter angesammeltem Kapha in Form von Speckröllchen um Taille und Hüfte wird ab Aschermittwoch der Kampf angesagt. Von Natur aus verfügen Kapha-Typen über einen kräftigen Körperbau, hohe Körperkraft, ein starkes Immunsystem, aber auch über einen trägen Stoffwechsel. Und diesen gilt es ganz besonders im Frühjahr anzukurbeln. Aber nicht nur Kapha-Konstitutionen sollten im Frühling ernährungstechnisch von der Fülle in die Leere gehen.

Gemäß der ayurvedischen Lehre ist das Frühjahr von Kapha-Dosha dominiert. Der Stoffwechsel arbeitet langsamer, da das Verdauungsfeuer schwach, und die Schlackenbildung dadurch stärker begünstigt wird. Typische Frühjahrsbeschwerden wie Verschleimungen, Erkältungen oder Frühjahrsmüdigkeit zeigen deutlich ein Zuviel an Kapha.

Eine strikte Kapha-reduzierende Ernährung gepaart mit einem regelmäßigen – am besten täg-

lichen – fordernden Sportprogramm und kurmäßig angewendete stoffwechsellanregende und gewebereduzierende ayurvedische Anwendungen bringen den trägen Stoffwechsel nun wieder so richtig in Schwung. Hierzu eignen sich insbesondere *Pinda-sveda* und *Udvaltana*. Bei der *Pinda-sveda* wird der Körper mit heißen Kräuterbeuteln und bei der *Udvaltana* mit erwärmtem Kräuterpulver kräftig massiert. Durch die erhitzenden Kräuter und Öle sowie die kraftvolle und dynamische Massagetechnik wird eine Reduktion des Fettgewebes sowie eine spürbare Leichtigkeit und Straffheit des Körpers erzielt.

Was aber führt nun neben jahreszeitlichen Faktoren zu einer Erhöhung von Kapha und wie kannst du es mit einfachen Mitteln ausgleichen? Kapha hat die Eigenschaften schwer, schleimig, kalt, stabil, süß und weich. Grundsätzlich kann man sagen, dass Nahrungsmittel und/oder Verhaltensweisen mit derselben Qualität zu einem Anstieg von Kapha führen:

## Was Kapha erhöht

### Ernährung:

- übermäßiges Essen
- schwere, fettige und frittierte Speisen
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Topfen, etc.
- kalte Nahrungsmittel wie Rohkost, Eiscreme und stark gekühlte Getränke
- süße und schwere Speisen wie Kuchen, Torten, Backwaren
- tierische Eiweiße, Eier
- hoher Salzkonsum
- fette Wurstwaren, Fertigprodukte und industrielle Süßigkeiten
- größere Mengen Nüsse, Öle und Fette

### Lebensstil und Verhalten:

- Tagesschlaf
- Bewegungsmangel, langes Sitzen
- Stress
- inaktive Lebensweise



*Blattgemüse: Frische Frühlingskräuter und bitteres grünes Blattgemüse kurbeln den Stoffwechsel an*

Möchtest du also kurmäßig im Frühjahr dein Kapha-Dosha ausgleichen oder hast du eine Kapha-Konstitution, dann setze auf die gegenteiligen Qualitäten in punkto Ernährung und Verhalten: leicht, warm, trocken, beweglich, scharf und bitter.

## Was Kapha ausgleicht

### Ernährung:

- maximal drei regelmäßige kleine Mahlzeiten am Tag
- warme, frisch gekochte, pikant bzw. scharf gewürzte Speisen
- trockene, leichte, wärmende und bittere Nahrungsmittel und Gewürze
- Nahrungsmittel mit den Geschmacksrichtungen scharf, herb und bitter
- aromatische, appetitanregende Gartenkräuter
- Salate und Rohkost nur in kleinen Mengen und nur zu Mittag
- keine Zwischenmahlzeiten essen
- zum Frühstück ein Glas warmes Zitronen-Honig-Wasser trinken
- Ingwerwasser am Vormittag trinken
- viel abgekochtes heißes Wasser über den Tag verteilt trinken
- Salzverzicht – wenn Salz, dann sehr wenig und am besten Steinsalz
- stoffwechsellregende Gewürze wie Chili, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer, Ingwer, Asafoetida, Zimt, Koriander und Senfsamen
- Mungbohnen, alten Waldhonig (älter als ½ Jahr), Gerste, Chili und bittere und grüne Blattgemüse in die tägliche Ernährung einbauen

### Lebensstil und Verhalten:

- tägliche Bewegung wie dynamisches Yoga mit vielen Sonnengrüssen und fordernden Flows, Power-Walken, Laufen, Zirkeltraining. Wichtig: Das Training sollte schweißtreibend sein!
- kein Tagesschlaf
- regelmäßiges Fasten – zum Beispiel einen Tag pro Woche
- regelmäßige stoffwechsellregende Massagen wie Pinda-sveda oder Udvartana
- Sauna oder ayurvedisches Schwitzbad „Svedana“
- täglich das Kapha pflegen und bewusst eine halbe bis eine Stunde gar nichts tun!



## Praktische Tipps zum Kapha-Ausgleich

Wie kann nun eine Kapha-reduzierende Ernährung im Alltag aussehen?

**Frühstück:** Kapha-Konstitutionen und Menschen mit einem akuten Kapha-Überschuss starten am besten mit einem Glas warmem Zitronen-Honig-Wasser in den Tag. Ein Frühstück sollte nur gegessen werden, wenn man wirklich hungrig ist. Ansonsten genügt eine Tasse Ingwerwasser oder ein stoffwechsellanregender Tee. Das Frühstück sollte klein, warm und leicht sein! Bei ganz wenig Hunger genügt etwas gedünstetes Obst (Äpfel, Birnen, Weintrauben,... aber bitte keine Bananen!) mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Nelke. Eine Scheibe warmer Bio-Vollkorntoast mit wenig Butter und Waldhonig ist ebenfalls leicht verdaulich und liefert genug Energie. Auch eine kleine Portion Gersten-, Hirse- oder Haferbrei mit etwas Obst und wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Nelken, Zimt oder Sternanis sind ideal. Den Brei jedoch ohne Milch und Zucker zubereiten. Ein Schuss Reisdrink macht ihn cremiger und zum Süßen – wenn überhaupt – einen Teelöffel Waldhonig in den essfertigen Brei einrühren.

Wer morgens gerne Kaffee trinkt, greift am besten zu Espresso. Am Vormittag im halbständlichen Rhythmus abgekochtes, heißes Ayurveda-Wasser oder Ingwerwasser trinken.

**Mittagessen:** Das Mittagessen sollte idealerweise immer alle Geschmacksrichtungen enthalten, für den Kapha-Ausgleich sind der scharfe, bittere und herbe Geschmack besonders wichtig. Die Mahlzeit sollte scharf gewürzt sein, aus zwei Dritteln Gemüse sowie pflanz-

lichem Eiweiß wie Bohnen, Linsen oder Tofu und nur sehr wenig Kohlehydraten bestehen. Wenn Fleisch gegessen wird, dann etwas mageres Bio-Huhn. Ein wenig Rohkost oder Salat darf trotz kalter Qualität zu Mittag ruhigen Gewissens gegessen werden. Beim Salat sind aber die bitteren Sorten wie Rucola, Radicchio, Chicoree oder Endivien zu bevorzugen. Auch ein kleiner frischer Frühlingwildkräutersalat wäre ideal. Der Salat sollte nur mit sehr wenig Öl und etwas Zitronensaft mariniert werden. Gerade im Frühling bietet die Natur alles, was es zur Kapha-Reduktion braucht: Die ersten Frühlingkräuter und grünen Blattgemüse wie Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn, Spinat, aber auch Spargel, Radieschen uvm. Auf den Nachtmisch sollte in der Reduktionsphase verzichtet werden. Zum Essen empfiehlt Ayurveda, nur wenig heißes/warmes Wasser trinken. Kaffeeliebhaber dürfen getrost nach dem Essen einen Espresso genießen.



*Suppe: Gemüsesuppen sind das ideale Kapha-Abendessen*

**Abendessen und Abendgestaltung:** Das Abendessen sollte unbedingt gekocht, warm und sehr leicht verdaulich sein. Ideal sind leichte, pikant gewürzte Gemüsesuppen, Cremesuppen – jedoch ohne Schlagobers und mit wenig Fett, Gemüseintöpfe, Wokgemüse mit wenig Vollkornreis oder gebratenes Gemüse aus dem Ofen. Ein auspowerndes Sportprogramm (mindestens ½ Stunde!) vor dem Essen sowie eine aktivierende Bürstenmassage vor der Dusche

aktivieren den trägen Kapha-Stoffwechsel. Nach dem Essen sollten ein Verdauungsspaziergang dem Nickerchen auf der Couch vorgezogen werden.

Wer gerne einen stärkeren Reinigungseffekt erzielen möchte, kann eine 3-tägige Mini-Fastenkur einlegen – für Berufstätige eignet sich das Wochenende ideal:

## Die Mini-Fastenkur

**Der Entlastungstag:** Hier werden nur leicht verdauliche und gekochte Speisen in kleinen Portionen verzehrt wie z. B. Reis, Mungdal, Wurzelgemüse, Gemüsesuppen, gedünstetes Obst,... mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Koriander, Fenchel, Kreuzkümmel oder Asafoetida, Ingwer und wenig Salz. Unbedingt auf Stimulanzien wie Kaffee oder Schwarztee, Nikotin sowie Alkohol verzichten. Die ayurvedische Morgenroutine (Zungenschaben, Ölziehen, Zähneputzen), ausschließlich warme Getränke wie Ayurveda-Wasser oder Ingwerwasser, ein flotter Spaziergang, ein stoffwechselanregendes Yoga-Programm sowie eine kräftige Bürstenmassage mit anschließender Ganzkörpereinölung stimmen den Körper auf die Reinigung ein.

**Der Fasttag:** Nach der Morgenroutine startet man mit zwei Gläsern warmem Ayurveda-Wasser in den Tag. Leichtes Morgenyoga, ein paar Runden Wechselatmung und eine kurze Meditation bereiten auf den Tag vor. Über den Tag verteilt im halbstündigen Rhythmus ab-

wechselnd Ayurvedawasser, Ingwerwasser und Reiswasser trinken. Darauf achten, ausreichend zu trinken! Am Vormittag gleicht eine Selbstmassage mit warmem Sesamöl das durch das Fasten ansteigende Vata-Dosha aus. Den Fasttag mit einer Meditation und einer Fußmassage mit Ghee ausklingen lassen.

**Die Aufbau tage:** Idealerweise plant man bei einem Fasttag mindestens zwei, besser noch drei Aufbau tage ein. Um das sensible Verdauungsfeuer nun nicht zu überfordern, sollte am ersten Tag maximal ein Viertel der üblichen Menge verzehrt werden (etwa eine halbe Handvoll pro Mahlzeit) am zweiten Tag die Hälfte und am dritten Tag drei Viertel der gewohnten Nahrungsmenge. Wichtig ist auch hier, ausreichend und warm zu trinken. Sehr gut verträglich sind an den Aufbau tagen Reis, Mungdal und Gemüsesorten wie Karotten, Kürbis, Pastinake, Fenchel, Zucchini, ... verdauungsfördernde Gewürze wie Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Koriander, etwas Kurkuma, frischer Ingwer und frische Gartenkräuter.



## Einige Rezepte

### Zitronen-Honig-Wasser

Den Saft einer halben Zitrone mit einem viertel Liter warmem Wasser und so viel Waldhonig verrühren, bis es süß schmeckt.

### Manda – Reiswasser

Zwei Eßlöffel Reis ohne Zugabe von Fett in einem Topf leicht anrösten. Einen halben Liter Wasser zufügen und für zirka 45 Minuten leicht köcheln lassen. Danach das Wasser abseihen und auffangen. Das Reiswasser in eine Thermoskanne füllen und schluckweise über den Tag verteilt im Wechsel mit Ayurevda-Wasser oder Ingwerwasser trinken.

### Ingwerwasser

Einen halben Liter Wasser und zwei dünne Scheiben Ingwer zirka zehn Minuten köcheln, abgießen und vormittags trinken.

### Ayurveda-Wasser

Ein Liter Wasser zirka fünfzehn Minuten im offenen Kochtopf köcheln. Dies stärkt die leichten, reinigenden und auskratzenen Eigenschaften. In eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt schluckweise trinken.

### Die Autorin

**Iris Halbweis-Weiland** ist Ayurveda-Spezialistin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin und Journalistin. Sie massiert, berät, yogt und schreibt in Natschbach/Neunkirchen, NÖ. Iris leitet die Ausbildungen zum/zur Ayurveda-Spezialist/in.

Internet: [irisweiland.blogspot.com](http://irisweiland.blogspot.com)



*Ingwer & Co: Fatburner Ingwer, Honig und Zitrone*

# Kakasana, die Krähe



Ein Beitrag von Stefan Schwager

Fotos: Claudia Wuppinger [www.standbild.at](http://www.standbild.at)

Auf den ersten Blick sieht die Krähe sehr anspruchsvoll aus .... doch mit der gezielten Kräftigung und Technik wird sie dir gelingen - und kann dir helfen, Mut und Kraft zu entwickeln.

Die Krähe hat in der Mythologie und in Fabeln verschiedene Facetten: Auf der einen Seite ist sie mit ihren schwarzen Federn schon immer Abbild für den Tod und schwarze Magie. Auf der anderen Seite kann sie mit ihrem Schnabel die härtesten Nüsse knacken. Deshalb wird sie in Märchen als Symbol für Klugheit, Durchsetzungs- und Willenskraft gebraucht, die aber gerne auch mal zum Hochmut führen kann.

Weiters steht die Krähe für die Kraft, der Schattenseiten des Lebens bewusst zu sein und diese mit Mut, Weisheit und Willenskraft zu transformieren.

## Wirkungen

Auf der körperlichen Ebene bringt die regelmäßige Praxis der Krähe eine starke Stützkraft von Rumpf, Händen und Armen hervor. Dazu fördert sie die Koordination, das Gleichgewicht und unterstützt die Hüftöffnung.

Auf der geistigen Ebene entstehen Konzentrationsfähigkeit, Willensstärke, Mut und Klarheit.

Auf der spirituellen Ebene wird das Manipura Chakra gestärkt und „der Tod transformiert“.

## Kontraindikationen

Die Krähe sollte nicht geübt werden, wenn du Gelenkschmerzen in Händen, Handgelenken, Armen oder Schultern hast.

## Aufbau der Asana – Vorübungen

Voraussetzung für die Krähe ist eine gute Stützkraft. Deshalb sind Vorübungen, die Rumpfstabilität und Armkräftigung geben, sehr wichtig.

Vor allem die Handgelenke werden sehr beansprucht, da das ganze Körpergewicht von ihnen getragen wird.

1. Zunächst die Finger und Hände aufwärmen: Faust machen und wieder strecken, Handgelenke kreisen, „Moped fahren“ simulieren....

2. Im Vierfüßlerstand die Finger Richtung Füße zeigen lassen und dann Gewicht des Oberkörpers nach hinten verlagern. Dies bewirkt eine Kräftigung der Handgelenke und gleichzeitig eine Dehnung der Unterarmbeuger, die bei häufiger Computerhaltung stark verkürzt sein können.



3. Als weitere gute Übung zur Kräftigung der Handgelenke mit gleichzeitiger Stützkraft eignet sich die Liegestützposition mit Gewichtverlagerung des gesamten Körpers nach vorne (Gewicht nur noch auf den Zehenspitzen)

und wieder zurück (Gewicht wieder auf den Zehenballen)



Um die Kraftausdauer zu stärken, empfehle ich, aus dem Liegestütz ein Knie Richtung Ellbogen zu ziehen und wieder abzustellen. Man kann das auch aus dem Vierfüßlerstand machen oder bei guter Stützkraft auch das Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen bewegen.



Zur Öffnung der Hüftgelenke bietet sich diese Übung sehr gut an:

Dabei die Ellbogen gegen die Knie drücken und die Knie gegen die Ellbogen. Wer sich nicht so tief hinsetzen kann, gerne mit Block/Hocker unter Po unterstützen.



## In die Asana gehen

Aus der vorangegangenen vorbereitenden Stellung lege die Hände auf dem Boden ab; die Finger sind breit gefächert. Wer Handgelenksprobleme hat, kann es gerne auch auf den Fäusten probieren - hier wird es allerdings schwieriger sein, das Gleichgewicht zu halten.



### Die „Halbe Krähe“

Auf die Zehenspitzen gehen und Gewicht auf den Händen spüren. Hüften befinden sich weiterhin außen an den Oberarmen. Stabilität und Gleichgewicht werden langsam gewohnt.



Mit der Stabilität und der gewonnenen Körperspannung kannst du als nächstes versuchen, einen Fuß vom Boden abzuheben - das wäre dann die „Dreiviertel-Krähe“.

### Die volle Krähe

Spannkraft der Arme und des gesamten Körpers halten und langsam auch den anderen Fuß abheben. Dafür braucht man etwas Mut, da das Körpergewicht nach vorne unten geht. Durch Aktivieren der gesamten Körpermitte mit gespanntem Unterbauch und Beckenboden wird das Körpergewicht gut auf den Händen balanciert. Die Großzehen berühren sich.



### Aus der Asana kommen

Gewicht wieder nach hinten verlagern und in die Ausgangsposition kommen. Fortgeschrittene können aus der Krähe noch weiter in Hand- oder Kopfstand kommen.

### Hilfsmittel

Ein Gefühl von Sicherheit wird dir ein „Airbag“ geben: Lege ein *Meditationskissen* vor die Hände, sodass dein Kopf im Notfall weich landet; das Kissen kann auch als Unterstützung für eine vereinfachte Variation der Krähe dienen. Außerdem hilft ein *Block* (oder andere Erhöhungen) unter den Füßen, das Gewicht leichter auf den Oberarmen zu stützen bzw. bei fehlender Hüftbeweglichkeit das Körpergewicht besser nach vorne zu bringen.



Für manche ist die Krähe leichter, wenn die Knie am Trizeps anliegen, dann wird sie *Bakasana* genannt:



## Gegenstellung

Als Gegenstellung und zum Entspannen und Nachspüren kannst du die Stellung des Kindes einnehmen:



## Variation für Fortgeschrittene

Eine anspruchsvolle Variation der Krähe ist die „Achtfach gekrümmte Stellung“ - Ashtavakrasana, benannt nach dem Weisen Ashtavakra. Für diese Stellung kreuzt du im Langsitz die Beine an den Fußknöcheln und verhakst die Füße, sodass du eine Beinschere bildest. Der linke Knöchel liegt nun oben und deine linke Hand greift von oben durch die Beinschere und wird am Boden abgesetzt. Klammere dich mit den Beinen am linken Arm fest und drücke dich mit den Armen in die Stellung, wobei der Oberkörper waagrecht gehalten wird. Wiederhole dann zur anderen Seite.



**Viel Freude beim Üben!**

## Der Autor

**Stefan Schwager** ist Ausbildungsleiter der Yoga-Akademie Austria und Therapeut für Yoga und traditionelle chinesische Medizin. Er arbeitet im Institut für Ganzheitsmedizin von Dr. Reschen in Salzburg und leitet regelmäßig Yogaseminare und Kurse.



[www.yogaamitstefan.at](http://www.yogaamitstefan.at)

# Faszien und Asanas

*Die Faszien als Verbindungsglied zwischen körperlicher und energetischer Hülle und wie sich karmische Eindrücke auf die Öffnung des Körpers auswirken*



Ein Beitrag von Mag. Philipp Hanak und Priska Waißenbacher, MAS

## Asana-Wirkungen

Wirkungen einzelner Asanas darzustellen, ist, als würde man den Zehennagel eines Elefanten beschreiben, um jemandem zu erklären, wie dieses Tier in seiner Ganzheit aussieht. Asana nimmt in der Praxis des Yoga einen recht geringen Anteil ein – und doch konzentrieren sich viele Yogastile vorrangig auf diesen Aspekt. Stellen die Körperübungen des Yoga doch für viele Praktizierende die Eintrittspforte auf dem Yoga-Weg dar. Viele Aspekte des Yoga lassen sich in das Praktizieren von Asana integrieren. Auf diese Art und Weise gelangt der Yogaübende von einer anfangs eher körperzentrierten zu einer körperlich-geistig-spirituellen Praxis.

## Asana als „Tablette“

Wirkungen von Asanas sind so vielfältig, dass es schwer fällt, sie in ihrer Gesamtheit aufzulisten. Da Yoga eben nicht nur Körperübung ist, sondern viel mehr, ist auch das Wirkungsspektrum ein viel breiteres (siehe Kasten Seite 17). Gerade eine westlich orientierte Betrachtungsweise, die auf einem defizit- und symptomorientierten Ansatz beruht, verleitet dazu, Auswirkungen des Yoga klassifizieren zu wollen, um daraufhin Asana als „Tablette“ bei verschiedenen Beschwerden zu verordnen.

Eine Bedeutung von Yoga ist „Vereinigung“, „Integration“. So ist es eher die individuelle Erfahrung, die einen Yogaübenden zu einem tieferen Verständnis der eigenen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele führen soll, zur Selbsterkenntnis. Die vielfältigen positiven Auswirkungen sind dabei ein angenehmer Nebeneffekt einer ganzheitlichen Yogapraxis.



Allerdings können neben den positiven (Neben-) Effekten einer ganzheitlichen Yogapraxis auch unerwünschte Wirkungen auftreten - nämlich dann, wenn die eigenen Grenzen über einen längeren Zeitraum im Übermaß überschritten wurden und die persönliche Leistungsoptimierung in den Vordergrund tritt (siehe Kasten Fehlentwicklungen Seite 18).

## Wirkungszusammenhänge

Um zu einem besseren Verständnis für die (Fehl-) Entwicklungen auf dem Yoga-Weg zu kommen, macht es Sinn, die Auswirkungen von Asanas auf der Ebene der fünf Hüllen (Koshas) zu betrachten. Wir finden zwischen der körperlichen- (Annamaya Kosha) und energetischen Hülle (Pranamaya Kosha) eine Verbindung, deren wesentliche Bedeutung erst in den letzten zehn Jahren in der breiten Öffentlichkeit bekannt geworden ist. Die Rede ist von den alles verbindenden und umhüllenden Faszien.

## Wirkung der Asanas auf die Faszien

Faszien gehören zum Bindegewebe und sind je nach Lokalisation und Funktion von zarter, dünner und elastischer bis zu sehr fester, dicker und starrer Struktur. Wenn wir ein Asana einnehmen, benötigt es ein paar Atemzüge, bis sich die Muskulatur entspannt. Die einzelnen Filamente gleiten dabei auseinander und der Muskel wird insgesamt länger. Erst wenn die Spannung in der Muskulatur abgenommen hat, beginnt die eigentliche Dehnung, nämlich jene der Faszien. Wenn wir mit Yoga beginnen, kann es sein, dass Faszien aufgrund

von Bewegungsmangel oder einseitigen sportlichen oder beruflichen Tätigkeiten bzw. nach Verletzungen miteinander verklebt sind. Bei unzureichender Bewegung bilden sich in den Faszien an „blinden“ Stellen im Körper richtige „Wollknäuel“, die teilweise sogar spürbar Erbsen- oder Radieschen-Größe annehmen können. Die sanften Dehnungsübungen des Yoga führen dazu, dass die elastischen und festen Strukturen der Faszien in der Richtung der Belastung ausgerichtet werden. Es kommt zur Umstrukturierung und Neubildung von elastischen und kollagenen Fasern im Bindegewebe. Damit verbunden ist auch eine erhöhte Wasseraufnahme, was insgesamt zur Straffung des Bindegewebes führt. Für eine ökonomische Bewegung und den inneren Halt des Körpers spielen elastische, entspannte und glatte Faszien eine wesentliche Rolle.

## Zunahme des Körpergefühls

Der hohe Anteil von ca. 80% aller im Körper befindlichen freien Nervenendigungen sind in den Faszien lokalisiert. Sie ermöglichen es uns, Empfindungen an der Körperoberfläche und in der -tiefe wahrzunehmen. Faszien können sich sogar langsam kontrahieren, nämlich durch Botenstoffe, die unser Körper bei anhaltendem Stress aussendet. Diese „Verspannung“ beeinträchtigt die Funktion der freien Nervenendigungen und wir verlieren zunehmend einen unserer wichtigsten Sinne. Neben der Wirkung des sanften Dehnungsreizes auf die Faszien ist es die beruhigende und reinigende Wirkung des Yoga insgesamt auf unseren Organismus, der dazu führt, dass sich die Faszien mehr und mehr entspannen. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis gelangen wir in einen ausgeglichenen

Zustand und lernen auf die hilfreichen Signale unseres Körpers zu hören. Es ist ja eigentlich ganz logisch und nachvollziehbar, dass ein gestresster, angespannter Mensch in seiner Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt ist. Stressreaktion heißt Gefahr und somit Spannung, Flucht und Fokussierung im Gegensatz zu Weite, Offenheit und Entspannung. Faszien sind sozusagen unser „sechster Sinn“, unsere Intuition. Sie sind außerdem jene physische Struktur, in denen die Energiebahnen verlaufen. Nicht nur Yoga, sondern auch andere Heilsysteme – wie z.B. Nuad – machen sich die Faszien zunutze, um den Energiefluss zu steuern und damit Bewusstsein und Lebensenergie (Prana) von einem Bereich in einen anderen zu lenken.

### Die emotionale Ebene

Aufgrund der Einheit von Körper, Geist und Seele „verkörpern“ wir Erlebnisse in unterschiedlichen Ebenen unserer grob- und feinstofflichen Körper und Hüllen (Koshas). Durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga kommt

Vieles in Bewegung. Werden Faszien entspannter und elastischer, können so manche „Blockaden“ in den Energiebahnen wahrgenommen werden. Des Öfteren kommt es im Laufe einer Yoga-Karriere vor, dass karmische Eindrücke (Samskaras) befreit werden und an die Oberfläche drängen. Nicht selten besteht ein indirekter thematischer Zusammenhang mit den durch ein Asana aktivierten Chakren. Wenn sich manche Körperbereiche trotz korrekter Ausführung der Asanas nicht öffnen, ist es hilfreich, sich mit den emotionalen Themen des zugehörigen Chakras etwas genauer zu beschäftigen.

### Empfehlungen für die Asana-Praxis

Neben den vielen Aspekten einer Asana-Praxis, die in den letzten Ausgaben der YOGAVision dargestellt wurden, empfehlen wir bei regelmäßigem Üben eine breite Variabilität und viel Abwechslung in den Übungen. Monotonie über einen längeren Zeitraum führt zu eingeschränkter Anpassungsfähigkeit des Organismus und zu versteiften Denkmustern. Um die



## Auswirkungen regelmäßiger Yogapraxis

### Muskel-Skelett-System

- Zunahme an Gelenkigkeit
- Ausgleich von neuro-muskulären Fehlfunktionen
- Verfeinerung der Regulation der Muskelspannung mit positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und auf das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung
- Korrektur von Fehlhaltungen

### Nerven-System

- Training und Optimierung unwillkürlicher Regulationsmechanismen
- Umstellung in Richtung einer entspannten Grundstimmung
- Gehirnmuster stellen sich langfristig auf Entspannung um – auch mit geöffneten Augen

### Herz-Kreislauf-System

- Durchblutungsanregung
- Verstärkte Durchflussrate im Gewebe
- Förderung der Lymphdrainage
- Senkung des Blutdrucks und der Ruhe-Herzfrequenz
- Verbesserung der Herzratenvariabilität

### Atem-System

- Förderung der Belüftung und des Gasaustausches in der Lunge
- Erhöhung der Lungenelastizität

- Atmung wird feiner wahrnehmbar
- Verfeinerung der Wahrnehmung von Zusammenhängen zwischen Atemmustern und körperlichen und psychischen Vorgängen

### Magen-Darm-System

- Verbesserung der Funktion der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane

### Psychosoziale Ebene

- Angstreduktion
- Zunahme der Selbstwirksamkeit, Selbstannahme, Selbstakzeptanz, Willens- und Entscheidungskraft,
- Empowerment
- Abnahme bzw. Auflösung von Suchtendenzen und Abhängigkeitshaltungen
- Verfeinerung der Intuition
- Sinnfindung
- gesteigertes Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit)
- Abnahme von selbstbezogenen Wertungen, verbunden mit einer wachsenden Offenheit und Toleranz
- Förderung sozial verbindender Verhaltensweisen (Akzeptanz, Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Mitgefühl, liebevolle Zuwendung, Demut...)
- Übernahme von Selbstverantwortung
- Zunahme an sozialem Verantwortungsbewusstsein



## Mögliche Fehlentwicklungen

- Überlastungssymptome
- Perfektionistische Tendenzen
- Dogmatisierung von Yoga-Anleitungen
- Funktionalisierung des Yoga zu einem starren Glaubenssystem
- Emotionale Fixierung auf den Lehrenden
- Sozialer Rückzug

## Die Autoren

**Philipp Hanak** ist Yoga- und Nuad-Lehrer sowie Yogalehrer-Ausbildungsleiter bei der Yoga-Akademie Austria.

*„Yoga ist für mich jene Kunst, die mich am meisten zu mir selbst führt, wo ich mich selbst spüren und wahrnehmen kann. Im Unterrichten von Yoga geht es mir um die individuelle Förderung jedes einzelnen.“*

[www.magisterhanak.at](http://www.magisterhanak.at)



**Priska Waißenbacher** ist Yoga-, Qi Gong-Lehrerin und Mentaltrainerin. Gemeinsam mit Philipp leitet sie die Yogalehrer-Ausbildungen für die Yoga Akademie Austria in Tirol und Vorarlberg.

*„Yoga ist für mich eine Quelle der Inspiration, der Freude und der Freiheit. Yoga gibt mir Halt und gleicht mich aus. Ich liebe es, Yoga zu üben, weiterzugeben und mit dieser Aufgabe zu wachsen.“*

[www.carpepunctum.at](http://www.carpepunctum.at)





# Erlebte Meditation - Freiheit und intensive Lebendigkeit

von Mag. Angela Akbari

Die Füße berühren den warmen Sand. Die Wellen kräuseln sich am Strand. Ein paar Meter ins Meer hinein tosen sie. Ich beobachte den Gang der Wellen: Aus der weiten blauen Fläche türmt sich plötzlich ein Wesen von großer Kraft; wenn es seine höchste Ausdehnung erreicht hat, dann gibt es diesen einen Moment der absoluten Stille; die Welle steht, mein Atmen steht; das Gleichgewicht zwischen Gravitation und Höhenkraft ist gefunden. Wie ein Nullpunkt. Harmonie. Der Geist öffnet sich zu den Kräften des Kosmos und schwebt schwerelos. In diesen kurzen Pausen sind die Welle, mein Geist und das Ganze eins. Ich spüre die Kraft, die hinter und in allem steckt; in der Welle, im Wind, im Sand, in mir. Momente der Verbundenheit und des stillen Glücks. Im Hinduismus würde man das vielleicht mit einer Erfahrung von SAT CHIT ANANDA vergleichen.

Das Wesen erfasst in diesem Augenblick die Essenz der reinen Existenz (SAT), des reinen Bewusstseins (CHIT), der reinen Glückseligkeit (ANANDA).

Erinnerst du dich? Diesen Moment haben viele Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen erlebt: Beim Anblick des Sonnenuntergangs über Bergen oder dem Meer; beim Gehen ohne Ziel an einem kalten Winternachmittag, als der Atem neblig vor dem Gesicht aufstieg und das Auge die glitzernden Eisblumen grüßte; in Momenten der höchsten Liebeslust. Aber auch in Zeiten des Schmerzes, wenn plötzlich ein Licht der Erkenntnis im Herzen aufgeht. Oder in Zeiten der Sehnsucht nach einem Geliebten, wenn die Intensität des Gefühls das ganze Wesen erfasste.

Diese Augenblicke, in denen der Geist verschmilzt mit dem Körper und der Umgebung und vielleicht auch dem ganzen Kosmos, haben wir alle schon erlebt. *In* diesen Momenten sind wir einfach; *nach* diesen Momenten sind wir glücklich, fühlen uns hoffnungsvoll, geborgen und heil. Danach fühlen wir mehr, wissen wir mehr, auch wenn wir nicht immer genau benennen können, was dieses Mehr ist.

Die Emotionen und Gedanken können mit Meeresstürmen verglichen werden, die den Geist wie ein kleines Schiff auf hoher See bewegt halten. Ständig ändern wir den Kurs, je nach dem, welche Wellen uns gerade mit sich reißen. Zeit, um eine Karte anzusehen, oder das Ziel zu definieren, haben wir kaum. Stattdessen kreisen wir umher.

Bestimmt kennen einige das Bild der glatten Seeoberfläche, welche die umgebenden Berge, Bäume, Sträucher, auch das eigene Gesicht, wenn wir es darüber halten, wahrheitsgetreu wiedergibt. Es ist ein Sinnbild für einen zur Ruhe gekommenen Geist, der nicht von Emotionen, Empfindungen und Gedanken belästigt ist. Dieser Geist kann die Realität sehen und annehmen, wie sie ist. Doch wie gelangen wir dahin?

Für diesen Weg gibt es in vielen spirituellen Traditionen ebenso viele Landkarten. Vielen Techniken gemeinsam ist eine Konzentration des Geistes auf einen Gegenstand. Dadurch wird anderen Erfahrungsinhalten der Raum im Inneren genommen. Techniken sind zum Beispiel: die Kontemplation über einen Aspekt des Göttlichen, über die Qualität von Farben, Chakren oder den Elementen; die Wiederholung eines Mantras, das Gebet des Rosenkranzes, die Konzentration auf den Atem oder auf bestimmte Körperteile.

Alle diese Methoden helfen, den Geist „einpünktig“ werden zu lassen, sodass dieser eins mit dem Gegenstand der Aufmerksamkeit wird: Das ist der Anfang der Meditation. In diesem Einssein gibt es kein Anderes, kein „Ich“, kein „Du“.

Ich bin überzeugt davon: Wir alle haben diesen Zustand bereits erlebt, denn die Zeit und der Geist vieler Menschen sind bereit dafür. Beachte diesen nächsten Moment, wenn du Zeit und Raum vergisst, ganz eins wirst mit dir und der Umgebung und einfach *bist* – abseits von der Identifikation mit Wahrnehmung, Emotionen und Gedanken. Dieser Bewusstseinszustand kann immer „passieren“. Er ist nicht gebunden an eine bestimmte Uhrzeit oder Übung. Die regelmäßige Praxis allerdings hilft, diese Wahrnehmung immer wieder zu erleben, bis sie ganz natürlich für uns wird, denn: Meditation ist dein wahres Wesen. Du nennst es Meditation, weil andere Gedanken dich ablenken. Wenn diese nicht mehr da sind, bleibst du allein übrig, d.h. der Zustand der Meditation. Und das ist dein wahres Wesen, das du jetzt zu erlangen suchst, indem du andere Gedanken fern hältst. Wenn diese Übung stetig wird, zeigt sich, dass dein wahres Wesen dasselbe ist wie die wahre Meditation. Ähnlich beschreibt es Die Mutter (Weggefährtin von Sri Aurobindo):

*„Die Zahl der Stunden, die man in Meditation verbringt, ist kein Beweis des spirituellen Fortschritts. Vielmehr ist es ein Beweis Deines Fortschritts, wenn Du Dich nicht länger bemühen musst zu meditieren. Du musst Dich dann vielmehr bemühen, die Meditation zu unterbrechen: Es wird schwierig, nicht mehr an das Göttliche zu denken, schwierig, herunter in Dein gewöhnliches Bewusstsein zu kommen.“*



## Die Herzmeditation

Herzmeditationen sind in vielen Traditionen Ausgangspunkt und Ziel der spirituellen Erfahrung. Die Aufmerksamkeit wird bei diesen Methoden nicht auf das physische Herz, sondern auf das Herzzentrum in der Mitte des Brustkorbs gelegt.

Ausgangspunkt deshalb, weil die Konzentration auf das Herz den Praktizierenden zu den inneren Dimensionen hin öffnet. Auf diese Weise werde man sich „der Seele oder des seelischen Wesens bewusst, des göttlichen Elements im Menschen.“ (Sri Aurobindo)

Ist sich der Mensch dieser Dimension seines Selbst gewahr, vollzieht sich die Annäherung von Ego und Höherem Selbst bis hin zur bewussten Einheit dieser beiden Schritt für Schritt; letztlich verändert dies die gesamte Ausrichtung des eigenen Lebens. Herzensweisheit und Intelligenz des Verstandes sind dann im Einklang mit dem Seelenweg und durchweben das Leben des Praktizierenden, der sich als Einheit mit den Kräften des Kosmos empfindet und versteht: das Ziel.

Eine kathartische Reinigungstechnik der im Herzen gespeicherten Energien ist eine sufische Methode mit dem Namen *Die Glut des Herzens entfachen* (von Hazrat Inayat Kahn). Hierbei befindet sich die Konzentration im Herzzentrum und wir atmen in diesen Mittelpunkt hinein. Jeder Atemzug verbindet uns wieder und wieder mit unserem Herzen, streichelt das Herz, umfängt das Herz, umsorgt unser Herz. Die hier sitzenden Emotionen werden durch diese liebevolle Aufmerksamkeit in Fluss gebracht. Von Trauer bis Freude: Alle

Schattierungen der Empfindungen der Seele dürfen sich ausdrücken, an die Oberfläche des Bewusstseins treten und so auch bewusst losgelassen, befreit werden.

Im Sufismus sind alle Regungen des Herzens als ganzheitliche Erfahrung der Intensität des Lebendigen willkommen – auch Schmerz, Trauer, Leidenschaft werden nicht außen vor gelassen:

*„Du fragst nach der Rose – lauf vor ihren Dornen nicht davon.“*

*Du fragst nach der Liebe – lauf vor dem Feuer nicht davon.“ (Rumi)*

Der Mensch kann so in die Tiefen des Seins dringen, sie annehmen, ohne zu bewerten, sondern mit völliger Hingabe an jeden Moment lebendig sein.

Die Methode *Die Glut des Herzens entfachen* kann zuweilen viele Bewegungen im Inneren auslösen; es ist daher wichtig, die Beobachterperspektive zu bewahren und nicht in ein unbewusstes Drama zu gleiten. Dadurch wird dem Praktizierenden klar, dass wir zwar Emotionen, Geschehnisse haben oder erleben, aber wir sind nicht diese. Es ist möglich, frei zu wählen, wie wir agieren, wenn wir aus diesem Ort der Stille in uns zu handeln vermögen. Das gleichzeitige Annehmen und intensive Empfinden aller Situationen verbindet sich mit der Freude einer bewussten Freiheit.

Eine von Swami Vivekananda beschriebene Methode verbindet die Aufmerksamkeit auf das Herzzentrum mit einer Lichtmeditation:

*„Stelle Dir einen Raum in Deinem Herzen vor, und in der Mitte dieses Raumes brennt eine Flamme. Denke an diese Flamme als Deine eigene Seele; innerhalb dieser Flamme ist noch ein strahlendes Licht, das ist die Seele Deiner Seele – Gott. Meditiere über dieses im Herzen!“*



Wenn man sich einer Methode verbunden fühlt, dann sollte sie über mehrere Wochen praktiziert werden; oft zeigen sich die Blüten der Übung erst nach einiger Zeit, dann sind sie aber umso beständiger, weitreichend und tiefgehend.

Es ist wichtig, in der eigenen Übungspraxis immer gewahr zu sein, dass Meditation kein Selbstzweck ist. Sie führt zu einer Transformation, welche die Seele, die innere Flamme, alle Energien des Wesens in Schwingung bringt und in Resonanz mit Wahrheit, Erkenntnis, Liebe. Daher spricht Sri Aurobindo von einer dynamischen Meditation: Sie ist eine verwandelnde Meditation.

## Wirkungen der Meditation

Auf dem Weg zu diesem Ziel gibt es viele positive „Nebeneffekte“. Während der meditativen Praxis entwickeln sich wichtige Fähigkeiten, die uns vor allem im Alltag sehr nützlich sind: Auf körperlicher Ebene wird das Immunsystem gestärkt; nachgewiesener Weise kann Meditation Heilungsprozesse signifikant unterstützen. Schlafstörungen und viele psychosomatische Krankheiten werden durch eine meditative Praxis gelindert bzw. überwunden. Die Lebensqualität verbessert sich signifikant, da wir den Herausforderungen des Tages mit mehr Konzentration und Zentriertheit in der eigenen Mitte und im Herzen begegnen können. Wahrheit wird leichter von Unwahrheit unterschieden, sodass wir selbstbestimmt unser Leben gestalten können. Die Herausforderungen der Welt werden zu einem kosmischen Spiel (Lila), mit dem der Mensch in Einklang mit der eigenen Seelenweisheit, voller Freude und Enthusiasmus, mitspielen kann. ■

## Die Autorin

**Mag. Angela Akbari** ist ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin (500 RYT, Hridaya, Mexico). Weiterbildungen im Integralen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter, Nada Yoga und Klangtherapie (u.a. in Auroville, Indien).  
[www.jyoti.yoga](http://www.jyoti.yoga)



..

# Yoga und Spiraldynamik

*Ein Interview mit Eva Hager-Forstenlechner*



**Eva Hager-Forstenlechner** ist Expertin für Spiraldynamik®, Yoga-lehrerin und ehemalige Tänzerin. Mit ihrem Mann Ekkehard Hager leitet sie seit 2010 das Spiraldynamik® Yoga Center in Salzburg. Dort bilden sie Interessierte zu Yoga- Lehrer/innen aus.

Mit ihr spricht Marion Schiffbänker von der Yoga-Akademie Austria.

Spiralen umgeben uns im Alltag ständig, wenn wir bewusst darauf achten: In der Natur in Halmen und Gräsern, im spiralförmig verlaufenden Stamm eines Baumes, in der Anordnung von Blütenblättern und Staubgefäßen, im Wasserstrudel eines Baches, im Badezimmer, wenn das Wasser in den Abfluss rinnt, beim Beobachten des Strömungsmusters des Rauchs eines Räucherstäbchens oder der Wolken am Himmel, in der Architektur und in der Kunst. Vom Mikrokosmos bis zum Makrokosmos finden wir Spiralen in Form einer Doppelhelix als Trägerin unseres genetischen Bauplanes und als Spiralnebel einer Galaxie.

Selbst unsere menschliche Evolution als Individuum und als Kollektiv verläuft weder

geradlinig noch dreht sie sich im Kreis. Sie folgt einer zyklischen Höherentwicklung in spiralförmiger Form. Dass Spiralen in einer Vielzahl auch die Basis des menschlichen Körpers bilden, fanden forschende Geister in den 80er Jahren heraus und begründeten die Spiraldynamik.

Näheres erfahren wir im folgenden Interview mit Eva Hager-Forstenlechner, deren körperliche und verbale Präzision stets begleitet von Humor und Leichtigkeit meine eigene Entwicklung, mein Verständnis für anatomisch physiologische Zusammenhänge und meinen Unterricht bis heute prägen.

**Marion:** *Eva, bitte erzähle uns, wie du zum Yoga und zur Spiraldynamik gekommen bist.*

**Eva:** 1987 begann ich achtzehnjährig, Yoga zu üben. Zu dem Zeitpunkt hatte ich eine zehnjährige Laufbahn als Leistungssportlerin im Kunstturnen hinter mir – Rückenschmerzen waren meine ständigen Begleiter. Ursprünglich sollten sich durch Yoga meine Schlafstörungen bessern, bald schwanden jedoch quasi als Nebeneffekt meine Rückenbeschwerden. Als ich 1991 in einem Einführungskurs die Spiraldynamik kennen lernte, war ich fasziniert: Ein dreidimensionales anatomisches Konzept der menschlichen Haltungs- und Bewegungskoordination, eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Endlich schloss sich die Lücke zwischen Theorie und Praxis. Was in der Theorie logisch erschien, fühlte sich in der Praxis richtig an. Ich begann also vor fünfundzwanzig Jahren, meine Yoga-Praxis um das Konzept der Spiraldynamik zu ergänzen, das Wissen über die Grundlagen der menschlichen Haltungs- und Bewegungskoordination in die Yogapraxis zu integrieren.

**Marion:** *Die Spiraldynamik ist ja noch eine recht junge Wissenschaft. Wie und wann ist sie entstanden und wer hat sie begründet?*

**Eva:** Begründet wurde das Konzept der Spiraldynamik in den Achtzigerjahren vom Schweizer Arzt Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte. Beide sind „Bewegungsmenschen“, die nach einem natürlichen Prinzip suchten, welches Aufschluss über den dreidimensionalen Aufbau des Körpers geben könnte. Von Natur aus neugierig, wollte Christian Larsen

als Medizinstudent wissen, wieso das Knie den Unterschenkel nach hinten und der Ellbogen den Unterarm nach vorne beugt. Eine Antwort auf diese scheinbar banalen Fragen blieben das Medizinstudium und die Professoren schuldig. „Zwar liefern Anatomie, Biomechanik oder auch Trainingswissenschaften viel Detailwissen über die Funktionalität des Körpers, doch ihnen fehlt der Blick für Globalzusammenhänge“, so Christian Larsen.

Die Antwort vermutete Larsen in der Evolution – rund 350 Millionen Jahre vor Homo sapiens. Der Landgang der Fische: Das unbelebte, aber begrünte Land lockte mit unendlichen Futtermengen. Das war der Grund, warum sich die Wassertiere aus dem Nass trauten. Flossen waren dort nicht mehr gefragt – Beine mussten her. Genau da, vermutete Larsen, definierten sich die Rotationsrichtungen im Körper.

Um das Jahr 2000 wurden dann die Überreste von Tiktaalik entdeckt, der Christian Larsen recht gab. Tiktaalik ist eines der berühmten Missing Links, das bisher fehlende Glied in der Kette, vereinfacht gesagt zwischen Fisch und Frosch. Tiktaalik hatte die Gestalt eines Fisches, bewegte sich aber auch an Land. Die vorderen Flossen drehte er so, dass er sich wie mit Armen vorwärts ziehen konnte, die Hinterflossen benutzte er, um sich abzustoßen.

Das war der Entstehungsmoment der klar definierten Rotationsrichtungen: Oberschenkel nach außen, Oberarme nach innen. Der Ursprung der spiraligen Verschraubung der Extremitäten.



*Marion: Faszinierend. Was hat nun die Spiraldynamik mit Yoga zu tun?*

**Eva:** Die Kombination der Asanas mit den anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik ermöglicht, die Intelligenz der Asanas im Lichte der Anatomie westlicher Prägung besser zu verstehen. Dieses Verständnis schärft unsere Aufmerksamkeit in der Praxis und zeigt auf, wo neue Körperräume darauf warten, entdeckt zu werden und sich entfalten zu dürfen.

Wer Yoga betreibt, tut das in der Absicht, seinem Körper Gutes zu tun. Die Spiraldynamik hilft dabei, Übungen anatomisch sinnvoll auszuführen, Überbelastungen und Schmerzen zu vermeiden. Yoga und Spiraldynamik lassen sich hervorragend kombinieren. Beiden geht es darum, Übungen sehr präzise und entsprechend den anatomischen Gegebenheiten auszuführen.

Yoga bietet mit den Asanas ein ausgefeiltes Spektrum an Körperübungen an, Spiraldynamik liefert das Wissen über die dreidimensionale spiralförmige Verschraubung im Körper. Diese Dreidimensionalität ist ein grundlegendes Strukturelement des menschlichen Bewegungsapparates.

Spiraldynamik verfeinert und präzisiert die Ausführung der Asanas anatomisch sinnvoll. Das Ergebnis ist eine Vertiefung der Erfahrung in den Asanas auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

**Marion:** *Yoga gilt seit Jahren als trendiges Körpertraining. Dabei kann man bei dieser Jahrtausende alten indischen Lehre wohl kaum von einer Sportart sprechen.*

**Eva:** Es geht um eine bewusste Lebensführung, um Achtsamkeit und um die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Die körperlichen Übungen des Yoga, in ihrer ursprünglichen Sanskrit-Bezeichnung „Asanas“ also „Körperhaltungen“ genannt, dienen der Gesund-Erhaltung des Körpers. Umso erstaunlicher scheint es da, dass immer wieder Yogaschüler über Schmerzen klagen: In Len-

den- oder Halswirbelsäule, Knien oder Hüften, um nur die häufigsten zu nennen. Diesem Phänomen begegne ich auch in meinem Unterricht als Yoga-Lehrerin. Die Praxis zeigt, dass Yoga-Übende diese Schmerzen oft schon mitbringen in die Kursstunden oder dass diese durch falsches Ausüben der Asanas ausgelöst werden. Hierbei hilft wiederum die Spiraldynamik. Sie ermöglicht dem Lehrer, Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren und im Praktizierenden Bewusstsein zu schaffen für eine anatomisch sinnvolle und vor allem schmerzfreie Übungsausführung, sodass dann die energetische und meditative Komponente jedes Asana erfahren werden kann.

**Marion:** *Liebe Eva, ich danke dir für dieses interessante Gespräch und freue mich auf eine Fortsetzung unseres Interviews in der nächsten Ausgabe der YOGAVision, in dem du auf die Grundprinzipien der Spiraldynamik eingehen und diese anhand von einigen Beispielen näher erläutern wirst.*

Info: [www.spiraldynamik-yoga.at](http://www.spiraldynamik-yoga.at)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

(Spiraldynamik ist eine geschützte Wortmarke)



**Marion Schiffbänker** ist Yogalehrerin RYT-200 und Spiraldynamik Fachkraft Level Intermediate Specific, Pilates- und Rückentrainerin sowie Craniosacral Practitioner in eigener Praxis [www.yogahealing.at](http://www.yogahealing.at) Sie leitet Yogalehreraus- und -weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.





# Jnana Yoga

## Teil II



### **Advaita Vedanta, der direkte Weg zur inneren Freiheit**

Dvaita bedeutet Zweiheit, das Prinzip der Dualität. Einige philosophische Systeme sind aus dem Grundgedanken der Dualität entstanden, etwa der Samkhya oder der Tantra, während Advaita („Nicht-Zweiheit“) einen nicht-dualen Weg bezeichnet, den Weg, der ein einziges Urprinzip postuliert und allem Sein zugrunde legt.

Vedanta bedeutet „Ende des Wissens“. Dies im Sinne von Gipfel oder Kulminationspunkt oder „die ultimative, höchste, letzte Antwort“. Vedanta als Ende des Wissens kann auch ein Hinweis darauf sein, dass hier eine Ebene jenseits des Intellektes, jenseits des Denkens angestrebt wird. Tatsächlich ist das Denken und Verstehen ein wichtiges Element, aber nur der erste Schritt im Advaita Vedanta, der viel tiefer geht als rein intellektuelles Streben. Vedanta bezieht sich auch auf die Upanishaden, die als letzte Teile der Veden (Veda bedeutet „Wissen“) ihre Zusammenfassung und Schlussfolgerung auf den Punkt bringen.

Der Advaita Vedanta ist die Philosophie der Upanishaden und damit etwa 2500 Jahre alt. Untrennbar mit dem Advaita Vedanta verbunden ist der Name des Heiligen und Gelehrten Shankara (788 – 820), der klassische nondualistische Schriften (Upanishaden, Bhagavad Gita, Brahma Sutras) kommentierte und ein eigenes Kompendium über die Philosophie des Advaita Vedanta, das Viveka Chudamani verfasste. Shankara gründete in Indien zehn Mönchsorden, deren Angehörige als Swami bezeichnet werden - durch sie wird das uralte Wissen bis in die heutige Zeit am Leben erhalten und verbreitet.

Das „Ende des Wissens“ gibt uns Antwort, wenn es um die grundlegenden Dinge des Lebens geht, wenn wir uns fragen, weshalb die Welt existiert, wie das Verhältnis zwischen Gott und Mensch ist, was nach dem Tod geschieht, was Befreiung bedeutet, weshalb menschliches Leiden existiert und wie es überwunden werden kann.

## Brahman und Maya

Der nicht-duale Urgrund allen Seins wird im Advaita Vedanta „Brahman“ genannt. Brahman ist das Allumfassende, das Universelle, das alles Durchdringende, das göttliche, namenlose, formlose, ewige, absolute, allem innewohnende Prinzip.

Brahman ist unberührt jenseits der Schöpfung und zugleich in der Schöpfung in jeder Manifestationsform verborgen gegenwärtig. Die sicht- und erfahrbare Welt ist sowohl Ausdruck und Form Brahmans als auch eine Verhüllung des wahren Wesens; in dieser Funktion des Verhüllens wird sie als Maya bezeichnet.

*„Maya ist die faszinierende, irreführende Täuschung, welche die tatsächlich unwirkliche, bedingte Natur mit ihrer verführerischen Mannigfaltigkeit als letztendliche Wirklichkeit erscheinen lässt. Maya ist ein Bewusstseinsphänomen, das Ergebnis einer mangelhaften Wahrnehmung.“*

Martin Mittwede

Das Verhältnis von Brahman zu Maya ist Gegenstand und zentrales Element der Advaita-Vedanta-Philosophie. Das Wesen dieser beiden muss zutiefst verstanden und gefühlt werden, wenn man den Weg des Vedanta erfolgreich beschreiten will.

Es existiert hier ein scheinbarer Widerspruch, der auf logisch-intellektuellem Weg nicht aufzulösen ist: Da alles eins ist, Brahman ist, wie kann es da eine Kraft geben, die Brahman verhüllt? Wir dürfen Maya nicht als Gegenpol zu Brahman betrachten (wie man in ähnlicher Weise in der Samkhya-Philosophie Praktiti

als Gegenpol zu Purusha sieht), sondern als eine besondere Eigenschaft oder Kraft, die aus Brahman selbst stammt.

## Vidya und Avidya

Das Nichterkennen von Brahman in seiner Schöpfung wird Avidya genannt. Avidya ist die Ursache aller Leiden und aller weiteren leidverursachenden Faktoren. Durch Avidya halten wir einerseits das Unwirkliche für wirklich: Maya, das Unwirkliche, wird, weil es für unsere Sinnen wahrnehmbar ist, für Wirklichkeit gehalten, obgleich sie wie ein flackernder Feuerschein ist. Andererseits halten wir das Wirkliche – Brahman, das Göttliche – für unwirklich, nur weil wir es nicht sehen oder fühlen können. Diese Verwirrung wird in einer Anzahl von Gleichnissen dargestellt.

### Die vedantischen Gleichnisse

Wenn wir durch die verschiedenen Techniken des Jnana Yoga von Avidya zu Vidya gefunden haben, sehen wir die Dinge in einem völlig anderen Licht:

*Es war schon dunkel, als der Mann heimkehrte. Plötzlich stieg er auf etwas, das nur eine riesige Kobra sein konnte. Zu Tode erschrocken sank er nieder, nur um wenig später erleichtert aufzuatmen: Was er im ersten Augenblick für eine Kobra hielt, war ein auf der Straße liegendes Seil.*

In diesem Aufatmen, diesem Lichte des Erkennens - wo ist die Kobra? War da jemals eine Kobra? Sie war nur in seinem Geist, nur in seinem unrichtigen Erkennen.

Nicht nur die uns umgebende Welt ist Gegenstand der Täuschung, sondern auch wir selbst. Der große Yogi Ramana Maharishi stellte als Hauptpunkt seiner Lehre die große Frage: „Wer bin ich?“

*Eine Löwenmutter starb bei der Geburt ihres Babys. Das hilflose Löwenjunge wurde von einer Schafsherde „adoptiert“ und wuchs in der festen Überzeugung auf, ein Schaf zu sein. Es bedurfte vieler Mühe und Überzeugungskraft durch einen erfahrenen Löwen, den „Schafslöwen“ zum Erkennen zu bringen, dass er ein Löwe war, ist und immer sein wird.*

So sind wir Menschen in Irrglauben gefangen, begrenzte, sterbliche, schwache Wesen zu sein, während unsere wahre Natur die des Löwen ist. Unser „Schafsglauben“ verdeckt unser eigentliches Wesen, welches unendlich, göttlich, voll Kraft, Liebe, Freude und Frieden ist.

Ein Beispiel dafür, dass wir nur unseren Blickwinkel verändern müssen, um die Wahrheit zu erkennen, gibt das Gleichnis vom Wasser:

*Da ist ein Glas Wasser. Es sagt: „Ich bin 0,2 Liter Wasser, in runder Form, oben und unten jedoch flach. Ich habe 18,3 Grad Celsius und bin farblos.“*

*Eines Tages zerbricht das Glas, 0,2 Liter Wasser landen irgendwie im Meer. Was sagt das Wasser? „ICH bin tot. Ich bin nicht mehr, „runde Form, oben und unten flach, ....., ich existiere nicht mehr. Oh, welch unendlicher Schmerz.“*

*Das „vedantische Wasser“ (in einem gleichgroßen Glas daneben, welches ebenfalls zerstört wurde), sieht das anders. Es sagt: „Ich bin Wasser. Heute in dieser Form, morgen in jener. Heute in dieser Menge, morgen in einer anderen. Doch*

*immer bin ich WASSER. Was kümmert mich die veränderliche Form, die Temperatur, die Menge? Immer und immer und immer bin ich Wasser.“*

Der Vedantin fühlt, weiß und erfährt, dass der Körper und der Geist nur veränderliche, begrenzende Hüllen sind für das Unendliche, Göttliche, das im Advaita Vedanta „Brahman“ genannt wird. Und dieses Unendliche ist es, das immer gleich bleibt, unveränderlich und unzerstörbar.

## Adhyaropa, die Überlagerung

Unsere Schwierigkeit, die Wirklichkeit zu erkennen, wird durch das Prinzip der Überlagerung bewirkt. Dieses Prinzip, das in Sanskrit Adhyaropa genannt wird, verbirgt das eigentliche göttliche Wesen der Welt, indem dieses durch den Glanz der verschiedenartigen Erscheinungen überdeckt wird. Maya, die Welt der Erscheinungen, ist nur Schein, „mithya“, erscheint aber so wirklich, dass die unendlich feine Wirklichkeit dahinter nicht mehr wahrgenommen wird.

Das Gleichnis von der Leinwand und dem Film illustriert diesen Sachverhalt: Der Film, der auf die Leinwand projiziert wird, entspricht der Welt der Erscheinungen und ihrem steten Wandel. Der Zuschauer achtet nur auf den Film; für ihn ist allein der Film real. Die unbeachtete Leinwand ist jedoch die Voraussetzung für das Betrachten des Filmes, so wie Maya sich nur entfalten kann, wenn Brahman vorhanden ist. Sie repräsentiert den unveränderlichen Brahman, der von grundsätzlich anderem „Stoff“ gemacht ist als der Film oder Maya. Die Wirklichkeit der Leinwand wird hier

vom Film überlagert. Der Jnana Yogi versucht, die Überlagerung klar zu erkennen und wendet seine ganze Aufmerksamkeit auf das Einswerden mit der allen Erscheinungen zugrundeliegenden Wirklichkeit, Brahman.



## Kleines Vedanta-Vokabular

Um uns in der anspruchsvollen und abstrakten, wenn auch in ihren Grundzügen einfachen Philosophie des Vedanta bewegen zu können, müssen wir uns mit einigen Grundelementen und -begriffen vertraut machen.

Wir haben bereits **Brahman**, die Essenz und den Urgrund allen Seins, und **Maya**, die Täuschung oder die täuschende Kraft, kennen gelernt. Jener Teil Brahmans, der sich in einem einzelnen Individuum befindet, wird **Atman** genannt. Atman ist vergleichbar einem Sonnenstrahl, während Brahman das Strahlen der Sonne schlechthin ist. Brahman ist Gott; Atman ist Gott, der sich durch ein oder in einem Wesen ausdrückt.

Gibt es einen Gott im Advaita Vedanta? Dies muss nun richtig verstanden werden, denn hier liegt der Schlüssel zum Verständnis nicht nur des Advaita Vedanta, sondern auch des Bhakti Yoga und der Wechselbeziehung zwi-

schen beiden. Brahman, der Urgrund des Seins, ist Gott in seiner „höchsten Form“: Er ist alles umfassend, unendlich, unbeschreibbar. Er ist nicht mit den Sinnen erfassbar. Er hat keine Eigenschaften und zugleich alle. Er ist einfach alles. Für die meisten Menschen ist es nicht möglich, einen Gott anzubeten, den man sich nicht vorstellen kann, formlos, eigenschaftslos.

So gibt es den persönlichen Gott **Ishvara**: Er hat eine bestimmte Form, die jedoch von Mensch zu Mensch variieren kann. Mit Ishvara kann man eine Beziehung herstellen. Ishvara können wir verehren, anbeten als Krishna, als Shiva, als Jesus oder Maria. Ishvara ist jedoch nur eine gedankliche Hilfe und eine Vorbereitung auf das Sich-Öffnen dem Brahman, welches derzeit noch nicht möglich ist. Ishvara befindet sich auf der Ebene der Maya; er ist Täuschung, wie alles in Maya. Aber er ist die höchste und erhabenste Form der Maya; die Hingabe an Ishvara, den persönlichen Gott, kann uns zum Transzendieren unseres Geistes führen und zur Verwandlung Ishvaras zu Brahman.

**Jiva** ist die individuelle Seele, die sich von Maya umgeben sieht. Eigentlich ist sie Atman, der göttliche Funke, aber dieser Atman wird zu Jiva, weil er sich zu identifizieren beginnt. Jiva umgibt sich mit seinen persönlichen Hüllen, den fünf Koshas, mit Geist und Körper. So wird aus dem göttlichen Selbst eine „Ich-Erfahrung“, die Sinne signalisieren Kontakt mit der Umwelt und die Umwelt wird als wirklich erfahren. Die große Aufgabe, die sich dem Übenden stellt, ist es, die Identifikation mit den begrenzenden Hüllen, die in Sanskrit Upadhis genannt werden, zu lösen und zu erfahren, dass man tatsächlich, im tiefsten Inneren göttlich ist, eins mit dem göttlichen Funken Atman.

## Das Gleichnis von der Stille und vom Raum

Ähnlich wie die Stille, nicht die Abwesenheit von Geräuschen, sondern die essentielle, kosmische Stille, allen Geräuschen erlaubt, in Erscheinung zu treten, ohne durch sie berührt oder verändert zu werden; ebenso wie der Raum, nicht der begrenzte Raum, sondern das Raumprinzip an sich, es allen Gegenständen ermöglicht, in Erscheinung zu treten, ohne von ihnen berührt oder verändert zu werden – ebenso ist es Brahman, der kosmische Urgrund allen Seins, der das In-Erscheinung-Treten aller physischen, geistigen und energetischen Manifestationen unseres Universums ermöglicht, ohne von diesen berührt oder verändert zu werden.



## Sat-Chid-Ananda

So wie die Welt der Erscheinungen durch drei Eigenschaften, die Gunas, gekennzeichnet ist, so ist auch Brahman, das unendliche, eigenschaftslose Sein, durch drei „Eigenschaften“ beschrieben worden: Sat-Chid-Ananda ist der Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben, dem Eigenschaftslosen Eigenschaften zuzuschreiben.

**Sat** bedeutet das absolute Sein. Unser weltliches Sein ist durch Ort, Zeit und Kausalität bedingt: Es existiert an einem bestimmten Ort, an einem anderen Ort jedoch nicht. Auch leben wir beispielsweise jetzt im 21. Jahrhundert, aber unseren Körper sucht man in 200 Jahren vergebens. Auch unterliegt alles, was existiert, dem Gesetz der Kausalität; es ist von einer Ursache ins Leben gerufen worden.

Das absolute Sein Brahmans jedoch ist ein Sein, das jenseits und unabhängig von Zeit, Raum und Kausalität besteht: Jenseits der Zeit bedeutet, dass Brahman ewig, unvergänglich ist; unabhängig vom Ort bedeutet, dass du, wo auch immer du bist, vom gleichen Brahman umgeben und durchdrungen bist. Und Brahman ist auch unabhängig von Ursache und Wirkung; er IST ganz einfach, ohne Ursprung, ohne Ziel. Dies bedeutet Sat.

**Chid** ist das absolute Wissen oder eher das absolute Bewusstsein. Unser weltliches Bewusstsein ist immer getrübt und abhängig von Wünschen, Trieben, verzerrten Wahrnehmungen, Verwirrungen, Identifikationen und vielem anderen. Wir können deshalb die Wirklichkeit selbst nicht wahrnehmen; es ist, als wäre sie durch einen Schleier oder einen dichten Nebel vor unserem Blick verborgen.

So halten wir das Wirkliche für unwirklich und das Unwirkliche für wirklich.

Brahman bedeutet ein Bewusstsein, das durch absolute Klarheit gekennzeichnet ist. Verbunden mit diesem höchsten Bewusstsein, Chid, ist höchstes und vollendetes Wissen - der in Brahman eingegangene Mensch hat Einblick in die Akasha-Chronik, in der alles, was ist und jemals geschah, eingetragen ist; vor dem mit Brahman vereinten Vollendeten gibt es kein Geheimnis. Aus der Klarheit und Helligkeit dieses höchsten Erkennens und Wissens entstand der Begriff „Erleuchtung“: Aus dem Dunkel des weltlichen und persönlichen Halbwissens gelangt der Erleuchtete zum Licht der höchsten Einsicht, des höchsten, göttlichen Bewusstseins.

**Ananda** ist absolute Wonne. Wir Menschen geben uns den Sinnesfreuden hin und denken, dass es dies ist, was Gott den Menschen als Ziel bestimmt hat. Doch Weise und spirituelle Meister aller Zeitalter wiesen schon lange darauf hin, was wir auch selbst immer wieder erfahren haben: Jedes Gramm irdischer Freude ist vermengt und verbunden mit drei Gramm Leid oder Angst. Man erkannte, dass irdische Freuden oder Sinnesfreuden stets bedingt, von einer bestimmten Sache oder Person oder einem bestimmten Umstand abhängig sind. So bewegt sich der Mensch stets im Spannungsfeld zwischen den Erfahrungen von weltlichen Genüssen und weltlichen Leiden.

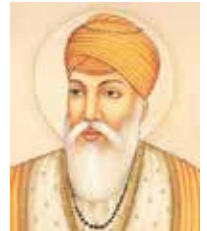
Wenn die Yogis sagen, dass die Wonne Brahman allen irdischen Freuden himmelhoch überlegen ist, so bedeutet dies zweierlei:

Zum einen ist ananda, die Wonne Brahman, durch nichts bedingt; sie erstrahlt gleichsam aus sich selbst, während irdische Freude immer eine konkrete Ursache haben muss. Der mit Brahman vereinte Mensch bewegt sich in einem Feld unendlicher Wonne, das keinen Anfang und kein Ende hat. Und zum zweiten ist Ananda in ihrer Intensität allen weltlichen, sinnlichen Freuden so überlegen wie das Strahlen der Sonne über dem matten Licht eines Glühwürmchens steht. Yogananda sagt, dass alle Freuden der Welt zusammengenommen und mit hundert Millionen multipliziert noch immer wie nichts sind gegen die Wonne Brahman.

So gilt es, sich von irdischen Dingen innerlich zu lösen und den Geist mit dem Göttlichen zu verbinden:

## Kabirs Sadhana Methode

Kabir, ein indischer Mystiker, wurde gefragt: „O heiliger Kabir; was tust du?“ Kabir antwortete: „Ich löse mich, und dann binde ich mich, so wie beim Rangieren einer Bahn. Waggons werden von einem Zug abgekoppelt und an einen anderen Zug angekoppelt. Genauso löse ich den Geist von Sinnesobjekten und hefte ihn auf den Atman.“



Kabir verwendete zwei weitere Gleichnisse, die das gleiche aussagen:



- Auspumpen, einpumpen: Ich pumpe die Welt aus und Atman ein in mein Sein.

- Sich erinnern, vergessen: Ich erinnere mich an meine göttliche Natur und Herkunft, und ich vergesse mein weltliches Wesen.

## Jnana und Bhakti

So unterschiedlich die Wege des geistig orientierten Jnana Yoga und des emotionalen Bhakti Yoga auch zu sein scheinen, so eng ist die Beziehung zwischen ihnen. Auf dem Gipfel des Berges der Vollkommenheit treffen alle Yoga-Wege zusammen. Aber Jnana und Bhakti treffen schon weit unterhalb des Gipfels zusammen. Wie zahllose Yogis beobachten konnten, ist es unmöglich, Jnana Yoga zu betreiben, ohne Bhakti zu entwickeln - denn die Größe Brahmans kann nicht anders als in uns Ehrfurcht und Hingabe zu wecken.

Und auch umgekehrt gelangt der Bhakti Yogi entsprechend dem Ausmaß seiner Hingabe an Gott zu einem tieferen Verstehen der existentiellen Zusammenhänge, das man nur als Jnana bezeichnen kann.

## Die Mahavakyas

In den Upanishaden finden sich vier Verkündigungen, die in kürzester Form Aussage und Ergebnis der vedischen bzw. upanishadischen Lehre enthalten. Sie werden als die vier großen Verkündigungen oder Maha Vakyas bezeichnet.

**1. Prajnanam Brahma:** Dieses Bewusstsein ist Brahman. Dies spiegelt den Chid-Aspekt des Sat-Chid-Ananda wieder: Brahman ist höchstes Bewusstsein.

**2. Aham Brahma Asmi:** Ich bin Brahman. Brahman ist in mir; ich bin Teil Brahmans. Brahman ist mein eigentliches Wesen, meine eigentliche Natur. Dies entspricht der Aussage Jesu „Mein Vater und ich sind eins“.

**3. Tat Tvam Asi:** Du bist Das. Dies ist das größte, das essentielle Mahavakya. „Du“ bedeutet dein individuelles Bewusstsein, „Das“ bedeutet das kosmische oder göttliche Bewusstsein. Du bist in deinem Wesen göttlich, du bist eins mit Gott.

Aber Tat Tvam Asi bedeutet auch, dass du mit allem eins bist, was du wahrnimmst: Du bist das. Denn Brahman ist in allem, in jedem. So bist du eins mit allem Sein, das dich umgibt.

Du siehst auch nur dich selbst, wenn du um dich blickst - denn alles ist eine Widerspiegelung deines Denkens, deines Seins. Abermals: Du bist Das - Tat Tvam Asi.

**4. Ayam Atma Brahman:** Dieses Selbst ist Brahman. Der göttliche Funke in dir (Atman) ist auf ewig verbunden und eins mit dem göttlichen Meer, das alles durchdringt (Brahman).

Jnana Yoga hat zum Ziel, den Menschen zur Unterscheidung von Wirklich und Unwirklich zu führen. Dabei können uns die vier Mittel des Sadhana Chatushtaya (der vierfache Sadhana) helfen. Wir werden diese vier Mittel in der nächsten Ausgabe der YOGA*vision* kennen lernen. ■

# Ein neues Unternehmertum im Licht des Yoga



*In einer Zeit, in der das wirtschaftliche Leben von Wettbewerb und Leistungsdruck geprägt ist, erscheinen die Weisheiten des Yoga mit unserem Verständnis von Erfolg und von einem erfolgreichen Unternehmertum nur schwer zu vereinbaren: Yoga erscheint wie der Gegenpol zu einem materialistischen, von Leistungsdruck beherrschten Wirtschaftsleben, das unser Denken und Handeln bestimmt und uns an die Antriebe unserer Natur – an unsere materiellen Bedürfnisse, Ängste und Wünsche – gebunden hält. Ist eine Vereinigung dieser Pole möglich?*

von Fabian Scharsach

Das wirtschaftliche Leben ist mehr als andere Bereiche der menschlichen Gesellschaft von diesen Antrieben geprägt: Existenzsicherung, Wettbewerb und Rivalität sind entwicklungs geschichtlich sinnvolle und notwendige, aus Sicht des Yoga aber nur vorübergehende Erscheinungen einer Evolution, die uns zu einem höheren und bewussteren Menschsein führen wird. Diese Antriebe unserer noch tierisch angelegten Natur sollen in den psychologischen Methoden des Yoga daher nicht unterdrückt oder verdrängt werden, sondern im Licht eines wachsenden Bewusstseins einer zunehmenden Kontrolle des Geistes und einer kontinuierlichen inneren Wandlung unterzogen werden. Yoga bedeutet das Bewusstmachen, Kontrollieren – und letztlich das Überwinden aller instinkthaften, an die Natur des Ego gebundenen Antriebe, die unser Denken, Wollen und Handeln – und damit die Beziehungen zu unseren Mitmenschen bestimmen – in höherem Ausmaß, als uns das zumeist bewusst ist.

Yoga kann als Methode einer fortschreitenden Höherentwicklung der menschlichen Natur verstanden werden, als Entwicklungsweg des Menschen zu einem freien und schöpferischen, von egoistischen Zwängen befreiten Leben. Die psychologische Grundlage des Karma Yoga – jenem Yogaweg, der die Entwicklung und Vervollkommnung des menschlichen Wollens und Handelns in Aussicht nimmt – könnte als Gefühl der Einheit mit einer tieferen Quelle beschrieben werden, die uns alle miteinander verbindet und uns in unseren täglichen Handlungen leitet. Liebe und Mitgefühl, eine gebende, wohlwollende und unterstützende Grundhaltung allen Wesen gegenüber könnten äußerlich sichtbare Zeichen eines Karma Yogin in der äußeren Welt sein.

Der Karma Yoga lehrt, dass sich der wahre Wert unserer Handlungen nicht durch äußerliche Ergebnisse, sondern nur durch die innere Haltung bestimmen lässt. Eine kleine, unscheinbare Handlung, die sich aus Liebe zur Menschheit oder zur göttlichen Schöpfung in ihrer Gesamtheit vollzieht, ist nach der Erfahrung des Karma Yoga von größerem Wert als alle selbstbezogenen Handlungen, mögen ihre äußerlichen Ergebnisse noch so mächtig und beeindruckend seien.

### Erfolg aus der Sicht des Yoga

Yoga bedeutet die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins, um in einer tieferen Verbundenheit mit sich selbst und mit der Welt zu leben. Die Körper- und Atemübungen, die Reinigungs- und Meditationstechniken des Yoga wirken methodisch auf die Strukturen des Nervensystems und unterstützen – durch regelmäßiges und dauerhaftes Üben – eine Umwandlung unserer von sinnlich-materiellen Antrieben gebundenen Natur, die auch unseren denkenden Geist gebunden hält. Die großen Yogawege wollen dem Menschen ein höheres Denken und Fühlen, Wollen und Handeln eröffnen – einen Zustand jenseits seiner natürlichen Begrenztheit, jenseits der triebhaften Strukturen des Egos, seiner Ängste und Abhängigkeiten, Eigeninteressen und Machtansprüche.

So kann Lebenserfolg im Verständnis des Karma Yoga nicht in einer selbstbezogenen Lebensweise erlangt werden. Eine solche Lebensweise macht den Menschen unzufrieden und seelisch leidend. Wahrer Erfolg liegt in der Sichtweise des Yoga in einem kontinuierlichen

Bewusstmachen unserer Natur, in einem fortschreitenden Entwickeln, Verfeinern, Umwandeln all jener triebhaften Impulse, die uns an die mechanischen Handlungsmuster unserer Egonatur gebunden halten.

Das Geheimnis des Erfolges liegt nach den Erfahrungen des Karma Yoga nicht in äußerlichen Ergebnissen, sondern in inneren Veränderungen, in einer fortschreitenden und dauerhaften Veränderung unserer inneren Haltung, die sich schließlich im äußeren Leben bemerkbar macht. Eine liebevolle und gebende innere Haltung führt mit der Zeit zu einer größeren inneren Zufriedenheit in allen Bereichen des Lebens, zu einer wachsenden Schönheit, Freude und Harmonie aller äußeren Umstände.

In seiner Wirkung auf unser menschliches Verhalten bedeutet Karma Yoga die Überwindung von persönlichem und kollektivem Egoismus. Erfolg bedeutet in der Sichtweise des Karma Yoga, sein Wollen und Handeln – jenseits der gewöhnlichen Motive unserer menschlichen Natur – nach den Entwicklungszielen einer tieferen Seele auszurichten, die alle Menschen in ihrem Innersten verbindet. Ein Unternehmer mag an der materiellen Basis seines Lebens erfolgreich sein, dabei aber sein höheres „Dharma“, den Entwicklungsweg seiner Seele übergehen – einer Seele, die sich auf allen Ebenen in einem freudvollen, authentischen, wahrhaftigen und mit anderen Menschen harmonisch verbundenen Leben auszudrücken sucht.

## Eine neue Wirtschaft im Licht des Yoga

Die Entwicklung der menschlichen Gesellschaft ist ein Ausdruck ihres kollektiven Bewusstseins. In einer zu höherer Bewusstheit gereiften Menschheit werden die von unserer noch instinkthaften Natur bedingten Impulse wie Kampf und Rivalität ihren Einfluss auf das gesellschaftliche – und damit auch auf das wirtschaftliche – Zusammenleben verlieren. Die weniger bewussten und in ihren schöpferischen Möglichkeiten begrenzteren Antriebe werden in einem natürlichen Prozess der Evolution zunehmend all jenen – mit größeren und vielfältigeren Möglichkeiten ausgestatteten – Motivationen Platz machen, die dem Ideal eines höheren Menschentypus entsprechen.

Unser wirtschaftliches und gesellschaftliches Leben wird diese Antriebe im Lauf der weiteren Entwicklung des menschlichen Bewusstseins ablegen, weil sich die Überlebensimpulse unserer Natur mit wachsender Bewusstheit und Beherrschung des materiellen Lebens in höhere, schöpferisch motivierte Antriebe umwandeln werden. Wirtschaft wird eine dienende Funktion ausüben, die die materiellen Grundlagen für eine sinnerfüllte, an höheren Vorstellungen ausgerichtete Gestaltung des menschlichen Lebens sicherstellt. Mit wachsender Bewusstheit und zunehmender Befriedigung der materiellen Bedürfnisse in unserer Gesellschaft werden schöpferische Impulse wie Freude und Begeisterung am Verwirklichen gemeinsamer Visionen unsere instinktiven Reflexe wie Existenzangst, Leistungsdruck und wirtschaftliche Notwendigkeit ersetzen.

Ein auf Machtansprüchen und Einzelinteressen beruhender Wettbewerb von Unternehmen wird in einem gewandelten Zeitgeist seine Legitimation verlieren: Ein Unternehmen, dessen Verständnis von Erfolg an der Maximierung des eigenen Gewinns orientiert ist, wird in einem gewandelten Zeitgeist als ebenso wenig partnerschafts- und entwicklungsfähig gesehen werden wie ein Mensch, der nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist. Erfolgreiche Unternehmer werden ihren Erfolg am Dienst an ihrer Gesellschaft verstehen, sie werden in einem Bewusstsein der Verbundenheit denken und handeln. Ihr vorrangiges Ziel wird eine ganzheitliche, nachhaltige und am bewussten Fortschritt ihrer Gesellschaft orientierte Unternehmensentwicklung sein.

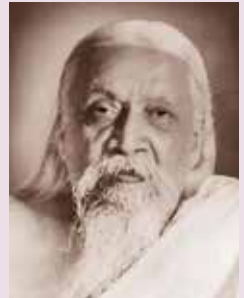
Mit Blick auf die Führungsverantwortungen könnte erfolgreiches Unternehmertum in Zukunft darin bestehen, gesellschaftliche Bedürfnisse und Visionen in wirtschaftlichen Zielsetzungen zu konkretisieren - sie in den Vorstellungen, in den Herzen und im Wollen der Menschen lebendig zu machen, um sie dann im gemeinsamen Schaffensprozess zu verwirklichen. Ein neuer Zeitgeist, der die Erfolgsgeheimnisse der Zukunft in einem freudvollen, liebevoll und wertschätzend organisierten Miteinander sieht, scheint sich schon jetzt in vielen Bereichen unseres Wirtschaftslebens bemerkbar zu machen. Wirtschaftliche Erfolgsmodelle werden nicht mehr nur am Gewinn des Unternehmens, sondern vermehrt am sozialen Wert und an der inneren Zufriedenheit der arbeitenden Menschen gemessen. Auch bei der Auswahl des Arbeitsplatzes scheint sich eine Haltungsänderung in unserer Gesellschaft bemerkbar zu machen: so wird die Wertschätzung der eigenen Arbeit weniger vom materiellen Verdienst, als vom

inneren Wert, von ihrer gesellschaftlichen Sinnhaftigkeit abhängig gemacht.

Die Auswirkungen eines auf der menschlichen Egonatur begründeten Wirtschaftslebens sind heute auf der ganzen Welt offenbar geworden. Gleichzeitig haben sich viele Wirtschaftstreibende einem spirituellen Denken zu öffnen begonnen. Die Erkenntnisse des Yoga und anderer Weisheitslehren haben uns dabei geholfen, ein tieferes, auf innerer Verbundenheit begründetes Verständnis von Wirtschaft zu entwickeln. Unter Begriffen wie „Social Business“ und „Impact Investment“ haben neue, auf gemeinschaftlichen, ökologischen und sozialen Fortschritt ausgerichtete Unternehmens- und Investmentformen bereits Einzug in unser Wirtschaftsleben gehalten. Diese neuen und am gesellschaftlichen Wohlergehen ausgerichteten Unternehmen, deren Gewinne nicht an private Investoren ausgeschüttet, sondern in ihre gemeinnützigen Zielsetzungen reinvestiert werden, könnten im Lauf der kommenden Jahre eine wachsende Wirtschaftskraft entfalten und mit ihren Gewinnen die Basis für einen bewusster, gleichmäßiger und damit effektiver verteilten Wohlstand aller Menschen schaffen.

*„Yoga muss der Welt enthüllt werden, weil sie ohne ihn den nächsten Schritt in der Evolution nicht machen kann“*

Sri Aurobindo



Diese neuen Formen könnten als Wegbereiter einer „conscious economy“ gesehen werden – als Vorboten eines neuen und ganzheitlichen Unternehmertums, das den Geist – das unser gesamtes Verständnis von Wirtschaft – grundlegend verändern wird. Bewusst geführte Unternehmen werden sich zunehmend als dem Gemeinwohl dienende wirtschaftliche Kräfte verstehen, die der Umsetzung gesellschaftlicher Visionen gewidmet sind. Wirtschaftlicher Erfolg wird in unserer gesellschaftlichen Zukunft keine isolierte und selbstbezogene, auf das materielle Wohl einzelner Menschen oder Menschengruppen begrenzte Bedeutung mehr haben können – er wird sich im Lauf unserer weiteren Entwicklung an gesellschaftlichen Visionen, am Wohlergehen des Ganzen, am bewussten Fortschritt der Gemeinschaft bemessen.

## Yoga und der nächste Evolutions-schritt

Die großen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Krisen der letzten Jahre könnten ein Hinweis auf einen Umwandlungsprozess des

menschlichen Bewusstseins sein. Yoga kann als Entwicklungsweg auf allen Ebenen unseres Menschseins verstanden werden, der uns durch körperlich-energetische, geistige und psychologische Methoden die höheren Ebenen unseres Bewusstseins zu erschließen sucht. Die innere Entwicklung des Menschen wird im Yoga als Grundlage für die Veränderung der äußeren Welt verstanden. Yoga ist dem materiellen Leben nicht entgegengesetzt - er zeigt uns Methoden, die uns die Kräfte und Wirkweisen des materiellen Lebens zu beherrschen lehren, damit wir durch sie die höheren Harmonien des menschlichen Lebens und der menschlichen Gesellschaft errichten. Das wirtschaftliche Leben einer entwickelten Zivilisation wird kein vom Kampf nach materiellen Bedürfnisbefriedigungen getriebener Mechanismus bleiben. Wirtschaft wird ein freudvoller und lebendiger, von den hohen Idealen und Visionen der Menschheit inspirierter Entwicklungsmotor sein, der den unendlichen Ideenreichtum und die Vielfalt des menschlichen Geistes zur Entfaltung, der die Schönheit und Weisheit, die Liebe und Daseinsfreude der Seele in der Fülle des materiellen Lebens zum Ausdruck bringen wird....

## Der Autor

**Fabian Scharsach** ist Yogalehrer und Ausbildungsleiter der Yoga-Akademie Austria. Er leitet die Ausbildungen in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich und in Indien.

Fabian lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga, der unter anderem die Zusammenführung der großen Yoga-Wege und ihre Einbeziehung im täglichen Leben beinhaltet. Neben den klassischen Inhalten der Yogalehrerausbildung hat Fabian sich in den letzten Jahren intensiv mit den Schriften von Sri Aurobindo und der Mutter beschäftigt. Für die Vertiefung des ganzheitlichen Yoga hat er unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht.





Eine kleine Geschichte

# Der kalte Ofen



An einem grauen und kalten Wintertag saß Mulla zitternd in seinem kleinen Haus. Er saß vor dem Ofen und neben ihm war Brennholz aufgeschichtet. Der Ofen aber war kalt.

Als die Nachbarsfrau kam, um ihn zu besuchen, blickte sie erstaunt auf den frierenden Mulla, den kalten Ofen und das Brennholz.

Mulla zuckte mit den Schultern und rieb sich die kalten Hände. „Ich versteh das wirklich

nicht. Immer und immer wieder sag ich zum Ofen: Sei so gut und wärme mich. Du bekommst dann auch gutes und trockenes Holz. Aber langsam habe ich das Gefühl, der Ofen taugt nicht viel...“

Erst schüttelte die Frau den Kopf, dann schwieg sie eine Weile, dann huschte ein Verstehen über ihr Gesicht.

*Mulla Nasruddin war einer jener „weisen Narren“, die ihre Lehren und Weisheiten auf besonders ungewöhnliche Weise unter das Volk brachten, und von vielen Menschen als verrückt abgestempelt wurden. Doch seine Geschichten enthalten eine Lehre, die den Kern eines menschlichen Problems trifft.*

*Der Ofen in dieser Geschichte ist das Leben. Der Ofen kann uns erst wärmen, wenn wir ihm zuerst Holz gegeben haben. Früchte ernten wir erst, wenn wir gesät und eine Zeit lang geduldig die wachsende Pflanze gegossen haben. Viele Menschen wollen jedoch ernten, ohne gesät zu haben oder haben nicht die Geduld, die Frucht reifen zu lassen.*

*Die Yoga-Philosophie sagt sogar, dass wir säen und dem Ofen Holz geben sollen, ohne uns um die Früchte und die Wärme zu kümmern: Tun, was zu tun ist, ohne die Ergebnisse in einer bestimmten Form und zu einer bestimmten Zeit zu erwarten. Erst wenn wir das tun, wirkt unser Handeln gemeinsam mit einer höheren Weisheit – und unter Umständen bezeichnen wir das, was dann geschieht, als Wunder!*

Aus „Die spirituelle Schatzkiste“

# Vom Nutzen der spirituellen Praxis

von Dr. Gilda Wüst



*Viele von uns haben im Laufe ihres Lebens eine spirituelle Praxis wie etwa Yoga oder Meditation begonnen. Die wenigsten haben diese Praxis aber für einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten. Der folgende Beitrag soll dazu dienen, all diesen Menschen überzeugende Gründe zu praktizieren zu liefern und es ihnen damit einfacher machen, ihre persönliche Praxis zu beginnen und auch beizubehalten.*

## Das Leben und der menschliche Geist

Wenn wir die Welt betrachten, wird schnell klar, dass jede ihrer Erscheinungen von Polarität geprägt ist: Weiblich und Männlich, Schwarz und Weiß, Hitze und Kälte und all die Schattierungen dazwischen. Dies bedeutet, dass jede Form der Existenz unvollkommen und endlich ist. Diese Tatsache ist unumgänglich, denn nur was Grenzen hat, ist wahrnehmbar, nur was endlich ist, kann sich entwickeln. So gesehen sind Unvollkommenheit und Endlichkeit die Quelle allen Lebens.

Wir Menschen sind die einzigen Wesen, die versuchen, der Unvollkommenheit und Endlichkeit zu entkommen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass das Denken ein guter Problemlöser ist und so versuchen wir auch dieses „Problem“ mit Hilfe des Denkens zu bewältigen:

- Wir versuchen Sicherheit zu erlangen, indem wir an Vorstellungen davon festhalten,

wie wir selbst oder die Welt sind. Wir fühlen uns beispielsweise nicht mehr so verloren, wenn wir uns als Österreicher, Yogalehrer oder Mountainbiker betrachten.

- Das Glück versuchen wir zu kontrollieren, indem wir Bedingungen formulieren, deren Realisierung uns glücklich machen wird. Das Haus im Grünen, die große Liebe, das neue Auto. Damit haben wir das beruhigende Gefühl, den Schlüssel zu unserem Glück selbst in der Hand zu haben.

Diese Taktik kann jedoch nicht funktionieren, denn Vorstellungen sind starr, während das Leben fließt. Die einzige wirkliche Sicherheit ist und bleibt die Unsicherheit. Unsere Ideale wiederum erfüllen sich oft nicht und selbst wenn wir sie realisieren sollten, bescheren sie uns meist nur kurze Phasen des Glücks. Dann folgt die Ernüchterung und wir formulieren rasch neue, „bessere“ Ideale, um wieder ein Ziel zu haben, dem wir nachlaufen können.

## Die Nebenwirkungen des übersteigerten Denkens

Abgesehen davon, dass unsere Flucht ins Denken uns weder Sicherheit noch die Kontrolle über unser Glück bescheren kann, hat sie auch noch gravierende Nebenwirkungen:

Unsere Vorstellungen und Ideale trennen uns von allen Menschen, die andere Vorstellungen und Ideale haben. So können wir immer weniger mitfühlen und werden immer einsamer. Manche Vorstellungen und Ideale empfinden wir sogar als Gefahr für unser eigenes Weltbild und damit für unser Glück und unsere Sicherheit. Darauf reagieren wir natürlich mit Intoleranz und Angriff.

*„Dieser Schleier aus Gedanken erschafft auch die Illusion von Trennung, die Illusion, dass es dich gibt und getrennt davon den/die anderen. Dann vergisst du die grundlegende Tatsache, dass du auf einer Ebene, die tiefer ist als körperliche Erscheinungen und separate Formen, eins bist mit allem, was ist.“ (Eckhart Tolle)*

Unsere Ideale lassen uns die Gegenwart als langweilig empfinden oder gar ablehnen und nach dem streben, was sein sollte. So werden Ungeduld und das Warten auf den Moment, in dem unsere Ideale endlich realisiert sind, zu Grundschwingungen unseres Lebens.

*„Warten ist eine Geisteshaltung. Es heißt eigentlich nichts anderes, als dass du die Zukunft ersehnt, während dir die Gegenwart nicht zusagt... Manche Menschen warten ihr Leben lang darauf, dass ihr Leben endlich anfängt.“ (Eckhart Tolle)*

Unser Bemühen macht das Leben anstrengend und kompliziert und der (Irr-)Glaube,

dass unser Glück von unseren Anstrengungen abhinge, macht es zu einer todernsten Angelegenheit. Zusätzlich entsteht die Angst, unsere Ideale nicht realisieren zu können oder realisierte Ideale wieder zu verlieren.

Wenn die Realität sich von unserem Ideal unterscheidet – was wie gesagt naturgemäß oft der Fall ist – entstehen Unzufriedenheit, schlechtes Gewissen und die Schuldsuche im Außen. Und wenn wir versuchen, die Realität unseren Vorstellungen anzupassen oder eine Vorstellung beziehungsweise ein realisiertes Ideal zu verteidigen, dann ist dies die Ursache aller Gewalt. Die Folgen all dessen sind körperliche Anspannung und Stress.

Mittlerweile ist medizinisch erwiesen, dass bestimmte Erkrankungen, wie zum Beispiel Nacken- und Rückenschmerzen, das Reizdarm-Syndrom oder Spannungskopfschmerz auf Stress und körperliche Anspannung zurückzuführen sind. Neueste Studien zeigen, dass die Auswirkungen von Anspannung und Stress sogar noch viel weitreichender sein können. Laut Leonard Coldwell ist Stress der Hauptverursacher von bis zu 95 Prozent aller Erkrankungen. Wenn sich diese Daten bestätigen, dann bedeutet dies, dass die meisten unserer Erkrankungen durch das übersteigerte Denken hervorgerufen werden.

*„Stress truly does affect our health and well-being. Studies have shown that 86 % of all illnesses are caused by stress, while a Stanford University study concluded that 95 % of all illnesses are stress related! Even if we use the modest 86 % figure, this means that only 14 % of all illnesses are caused by other factors not related to stress.“ Leonard Coldwell*

Das tragischste an unserem übersteigerten Denken ist aber die Tatsache, dass das Leben sich durch das starre Korsett aus Vorstellungen und Idealen nicht mehr ausdrücken und auch nicht mehr wahrnehmen kann. Damit verlieren wir auch noch die bedingungslose Freude – die Daseinsfreude – die mit dem authentischen Selbstausdruck und der Wahrnehmung der Welt einhergeht.

Die Folgen unseres übersteigerten Denkens sind so tragisch und offensichtlich, dass es unverständlich ist, wieso wir weiter an unserer bisherigen Lebensweise festhalten. Bei genauerer Betrachtung wird unser Beibehalten alter Muster allerdings verständlich, denn:

1. Wissen alleine ohne die direkte Erfahrung ist schwach: Denke an ein Kind, dem man sagt, dass Feuer heiß ist. Wirklich begreifen wird das Kind diese Wahrheit erst, wenn es sich zum ersten Mal verbrennt.
2. Alte Gewohnheiten sind mächtig: Unsere Eltern wollten das Beste für uns – so haben sie uns die Vorstellungen und Ideale weitergegeben, an denen sie selbst festhalten und von denen sie glauben, dass sie glücklich machen würden. Manchmal sind dies Ziele, die sie selbst nicht realisieren konnten und aus diesem Grunde idealisieren. Viele dieser Vorstellungen und Ideale haben sie auch einfach von ihren eigenen Eltern übernommen. Diese Ideale sind uns vom ersten Lebenstag an eingeprägt worden und damit wirklich tief in uns verankert. Im Laufe des Erwachsenwerdens fügen wir diesen Mustern noch eine Vielzahl neuer Vorstellungen hinzu.

3. Unser Leben ist fordernd und komplex: Wenn wir zum Beispiel wieder vermehrt unserer inneren Führung folgen möchten, ist dies bei den vielen Entscheidungen, die der moderne Alltag von uns fordert und der teils wirklich schweren Verantwortung, die wir tragen müssen, nicht so einfach umzusetzen.
4. Uns fehlt die Energie zur Veränderung: Ein Großteil unserer Lebensenergie geht im übersteigerten Denken, im Aufrechterhalten unserer Vorstellungen und dem damit verbundenen Stress verloren.
5. In letzter Konsequenz haben wir auch einfach Angst loszulassen, denn zu schweigen und bewusst zu sein bedeutet den Tod des Egos. Und da wir uns mit unserem Ego identifizieren, unterliegen wir dem Irrglauben, mit unserem Ego zu sterben.

Diese (guten) Gründe unseres Festhaltens an alten Mustern vermittelt nun vielleicht den Eindruck, unserer leidverursachenden Lebensweise gar nicht entkommen zu können. Glücklicherweise gibt es jedoch die spirituelle Praxis, die uns hilft, jedes einzelne dieser Hindernisse zu überwinden, denn:

1. Die Praxis lässt uns von der Stille kosten und gibt uns so einen Vorgeschmack auf ein Leben, in dem das Denken uns dient, anstatt uns zu beherrschen. Jede Form der spirituellen Praxis ist dabei zugleich Weg und Ziel, schenkt uns also den Raum, um still zu sein und stärkt zugleich direkt die Stille in uns.
2. Mit unserer Praxis schaffen wir neue Gewohnheiten, die unsere eingefahrenen Gedankenmuster durchbrechen.

3. Die Yogamatte und das Meditationskissen bieten uns einen vereinfachten und geschützten Rahmen, in dem wir es wagen können, Wertfreiheit, Nicht-Tun, Gegenwärtigkeit und Bewusstheit zu leben. Die Praxis ist damit so etwas wie ein Flugsimulator für angehende Piloten, von denen auch niemand verlangt, gleich beim ersten Versuch eine voll besetzte Boeing 747 zu steuern.
4. Die Tatsache, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt, führt dazu, dass uns jeder Moment Praxis, in dem wir bewusst sind, statt uns in Gedankenketten zu verlieren, Energie schenkt.
5. Nicht zuletzt lässt uns jeder Moment, in dem wir mit Hilfe der Praxis still sind, erkennen, dass wir nicht sterben, wenn wir unsere Ideale und Vorstellungen loslassen, sondern vielmehr erstmals wirklich leben.

## Die formale Praxis und die Alltagspraxis

Um sich eine persönliche Praxis zusammenzustellen, hat es sich bewährt, sie in einen formalen Teil und eine Alltagspraxis zu unterteilen. Bei der formalen Praxis geht es darum, regelmäßig und zu einer bestimmten Zeit ganz bewusst den Alltag zu unterbrechen und auf die Yogamatte oder das Meditationskissen zu kommen. Mithilfe dieser formalen Praxis bekommen wir einen Geschmack von der Stille und schaffen neue Gewohnheiten, die wir dann mit der Alltagspraxis in unser tägliches Leben mitnehmen können.

Sowohl für die formale Praxis wie auch für die Alltagspraxis gibt es zum einen die Meditationstechniken, die an der Ursache unseres Leids – dem Sich-Verlieren in Gedanken – ansetzen und direkt Bewusstsein und Stille stärken. Zum anderen können wir „unterstützende Übungen“ nutzen, die auf der Symptomebene ansetzen und direkt die verschiedenen Aspekte der Freude, wie Liebe, Zufriedenheit oder Dankbarkeit stärken. Im Optimalfall wählst du aus jedem dieser beiden Ansätze eine oder mehrere Techniken aus und stellst dir daraus deine individuelle Praxis zusammen.

Beispiele für Techniken, die sich für die formale Praxis eignen, sind die Atemachtsamkeit, Yoga-Asanas, eine Mantra-Meditation oder die Übung der liebenden Güte. Techniken für die Alltagspraxis sind beispielsweise das achtsame Zuhören oder die Übung der Dankbarkeit.

Auf meiner Homepage [www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at) findest du jede Woche eine neue Übung beschrieben. Wenn eine dieser Übungen dein Herz anspricht, dann bleibe bei ihr und mache sie zu deiner persönlichen Praxis. Lass dich nicht davon stressen, dass es so viele unterschiedliche Techniken gibt. Sie sind nur verschiedene Türen zu Bewusstheit und Stille und es geht nicht darum, sie alle zugleich zu öffnen. In letzter Konsequenz reicht eine einzige dieser Techniken aus, um den Raum für all die Aspekte der inneren Freude zu schaffen und zugleich jeglichem Leid die Nahrung zu entziehen. Die große Auswahl an Techniken gibt dir die Möglichkeit, jene zu finden, die zum aktuellen Zeitpunkt für dich passen.

Bei der Zusammenstellung deiner Praxis ist es sinnvoll, sie so einfach und spielerisch zu

halten, dass es dir leicht fällt dranzubleiben. Wenn du die Freude erfährst, die dir die Praxis schenkt, wird die Zeit, die du für sie aufzubringen bereit bist, ganz von selbst länger werden. Du läufst aber nicht Gefahr, dich in einem „sollte“ zu verlieren, was schon so manchen Praktizierenden durch eine Hintertüre zurück ins Denken geführt hat.

## Deine persönliche Praxis beginnen

Um sofort mit deiner Praxis beginnen zu können, biete ich dir im Folgenden ein Praxisdesign, dessen Zusammenstellung für viele Menschen ein guter Einstieg in ihre persönliche Praxis ist.

### Am Morgen

Am Morgen wähle eine bestimmte Zeit, in der du ein wenig Ruhe findest, nimm eine aufrechte und würdevolle Haltung ein und richte deine Aufmerksamkeit für fünf Atemzüge auf deine Ein- und Ausatmung. Du kannst in Gedanken mitzählen (einatmen 1, ausatmen 1, einatmen 2, ausatmen 2, ...) oder die Finger einer Hand nacheinander heben und absenken.

Achte darauf, deinen Atem nicht zu beeinflussen, sondern ihn so anzunehmen, wie er in diesem Moment gerade ist, denn damit übst du, die Kontrolle loszulassen und dich dem Leben hinzugeben. Wenn ein Gedanke deine Aufmerksamkeit vom Atem ablenkt (und dies kann auch während der kurzen Dauer von fünf Atemzügen mehrmals geschehen), dann nimm dies mit Heiterkeit zur Kenntnis

und kehre einfach freundlich zum Atem zurück. Damit übst du Wertfreiheit und Humor. Die Bewegung aus Abschweifen und Zurückkehren trainiert zusätzlich auch noch deinen „Achtsamkeitsmuskel“. So wirst du dich immer seltener in deinen Gedanken verlieren und immer mehr in deinem Zentrum ruhen.

*„Achtsamkeit ermöglicht uns zu entscheiden, ob wir auf einen Gedankenzug aufspringen wollen oder nicht, beziehungsweise, wenn wir unwillkürlich aufgesprungen sind, ermöglicht sie uns, bei der nächsten Station auszusteigen, statt bis zur Endstation mitzufahren.“ Sarah Silverton*

Mache diese Übung wenn möglich jeden Tag und immer zur gleichen Zeit, denn das hilft dir, neue Gewohnheiten zu schaffen.





## Tagsüber

Während des Tages richte deine Aufmerksamkeit – wann immer es dir einfällt – für einen Atemzug auf deine *Atmung*. Bleibe für die gesamte Dauer der Einatmung, der Ausatmung und der Pausen dazwischen bei deinem Atem und richte die Aufmerksamkeit dann wieder zurück in deinen Alltag.

Wenn du in einem Gespräch bist, praktiziere das „*Achtsame Zuhören*“: Statt das Gehörte sofort mit deinen eigenen Vorstellungen zu vergleichen, es zu bewerten oder zu überlegen, welche Auswirkungen es auf dich hat oder welche Antwort du geben wirst, versuche innerlich ganz still zu werden, zuzuhören, ohne zu vergleichen, zu analysieren oder zu bewerten.

*„Zuhören ist eine Kunst für sich, eine häufig verlorengegangene Kunst, denn viele Menschen schalten ab, wenn ein anderer Mensch spricht oder sie denken bereits darüber nach, was sie als Antwort geben werden. Den Worten*

*eines anderen wirkliche Aufmerksamkeit zu schenken, ist ein großes Geschenk, das eine Unterhaltung sehr erleben und viel bedeutungsvoller machen kann.“* Larry Rosenberg

Dabei kann es hilfreich sein, sich über den Körper im Jetzt zu verankern. Eckhart Tolle rät uns, mit dem ganzen Körper zuzuhören, indem man das innere Energiefeld des Körpers wahrnimmt, während man zuhört; Larry Rosenberg empfiehlt, während des Zuhörens auch einen kleinen Teil der Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten; und Osho ermuntert uns, mit dem Herzen zuzuhören, also zuzuhören, als hätten wir keinen Kopf, als wären die Ohren stattdessen direkt mit dem Herzen verbunden.

Durch achtsames Zuhören gewinnen nicht nur wir selbst, zugleich bekommt unser Gesprächspartner einen Raum, um sich auszudrücken und wahrgenommen zu werden, statt dass unser Denken diesen Raum ausfüllt. Dies ist eines der größten Geschenke, das Menschen einander machen können, denn damit ermöglichen wir dem Leben, sich auszudrücken.

Wenn dein Gesprächspartner ein Problem zum Ausdruck bringt, und du gibst ihm den Raum dafür, dann bewirkt dies automatisch Entwicklung, denn Entwicklung ist ein Kennzeichen des frei fließenden Lebens. Damit wächst ganz von selbst das Problemlösungspotential in unserem Gegenüber. Oft entsteht dadurch die Lösung eines Problems im Sprechenden selbst - und das ist eine bessere Lösung, als es unsere Antwort je sein kann. Wenn also



jemand mit einem Problem zu dir kommt, versuche einmal, keine Ratschläge zu geben, nicht zu bemitleiden, nicht einmal zu trösten, sondern einfach nur achtsam zuzuhören.

*„Der Glaube, wir müssten Situationen in Ordnung bringen und dafür sorgen, dass es anderen wieder besser geht, hindert uns daran, präsent zu sein.“* Marshall Rosenberg.

### Am Abend

Wenn du abends im Bett liegst, mache dir drei Dinge bewusst, für die du an diesem Tag dankbar sein kannst und spüre dann für ein paar Atemzüge in deinen Herzraum - den Bereich zwischen den Achselhöhlen - hinein. Die Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum zu richten, bringt uns vom Kopf in den Körper und beruhigt dadurch unsere Gedanken. So entsteht Raum für die Aspekte der inneren Freude, zu denen auch die Qualitäten Liebe und Frieden zählen. Das Wahrnehmen des Herzraumes stärkt aber zusätzlich auch direkt den Frieden und die Liebe in uns, da diese mit dem Herzen verbunden ist.

### Seminar-Tipp „Die innere Freude finden“

Im Rahmen dieses Seminars lernst du die effizientesten Körperübungen, Meditationen und Achtsamkeitstechniken kennen. Dies gibt dir eine Vielzahl von Schlüsseln in die Hand, mit denen du auch im Alltag jederzeit ein Tor zur inneren Freude öffnen kannst.

22.9. - 24.9.2017 im Haus der Frauen, St. Johann bei Herberstein (Stmk); Kosten: € 240,-

Info & Anmeldung: [info@innerjoy.at](mailto:info@innerjoy.at)

*„Das Herz ist von Natur aus die Quelle des Friedens. Du brauchst also nicht erst etwas herzustellen, du triffst einfach nur auf eine Quelle, die immer sprudelt.“* Osho

Diese Übung eignet sich hervorragend, um sie unmittelbar vor dem Einschlafen zu praktizieren und ist besonders hilfreich, wenn du unter Schlaflosigkeit leidest.

Praktiziere diese Techniken für einen bestimmten Zeitraum - zum Beispiel für zwei Monate - möglichst regelmäßig. Du kannst dabei nichts verlieren, außer vielleicht ein wenig Zeit. Gewinnen kannst du einen Geschmack von Stille und Bewusstheit. Dies wird früher oder später den Wunsch in dir wecken, deine Praxis auszudehnen. Und langsam wird das Denken - das eine der großartigsten Errungenschaften der Evolution ist - dir immer mehr dienen, statt dich zu beherrschen. Zugleich wird die stille Freude am Sein dein Leben heller und heller erleuchten - unabhängig von der Unvollkommenheit und Endlichkeit des jeweiligen Augenblicks.

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin, Yoga-Therapeutin (i.A.) sowie Buch-Autorin; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „innerjoy“ sowie Weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.



[www.innerjoy.at](http://www.innerjoy.at)

# Yoga

## in der Familie

von Mag. Mirijam Bräuer



### *Ein aufrichtiger Erfahrungsbericht zu einer familiären Yoga-Praxis*

Ich stelle mir gerade eine wunderschöne Familie vor. Die Eltern tragen weiße, leichte Leinenhosen, die Haare der hübschen Mutter fallen in natürlichen Wellen sanft über die Schultern. Ihr liebevoller Blick gilt den Kindern und dem Mann. Der Vater ist eine Mischung aus sanftem Erfolg, einer ordentliche Portion Muskeln und viel Geduld in seiner Mimik. Die Kinder sind natürlich auch weiß gekleidet. Beide, Mädchen und Bub wirken ausgeglichen, anschmiegsam und gleichzeitig selbstbewusst. In ihren Gesichtern keine Spur von Angst, Zorn oder Unsicherheit. Vor der Familie liegen vier sorgfältig ausgebreitete Yogamatten im sauberen, hellen Wohnzimmer. Jeden Abend praktiziert die Familie gemeinsam eine stärkende und zugleich entspannende Yogaeinheit. Ich könnte dieses Bild nun weiterspinnen, davon erzählen, dass diese vier Menschen nie krank sind, sich gesund und vegetarisch ernähren, die perfekte Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden. Dass sie ihre Konflikte stets gewaltfrei lösen und sich auch nicht mit Worten weh tun. Gier, Neid, Aggression und andere allzu menschliche Eigenschaften sind ihnen fremd.

Ich praktiziere seit mittlerweile zwanzig Jahren mehr oder weniger regelmäßig Yoga, habe Ausbildungen in diesem und anderen ganzheitlichen Bereichen absolviert. In der Theorie weiß ich also sehr gut Bescheid über Gesundheit, Balance, Dehnung und Kräftigung, den Umgang mit den vielen Emotionen und über Werte eines gewaltfreien Lebens. Yoga eben. Mein Bemühen um eine ganzheitliche Yogapraxis und dieses umfassende Wissen standen immer im Mittelpunkt meiner Lebensgestaltung.

Und genau dieses Bemühen, Yoga wahrhaftig zu leben, stand und steht noch heute, wo ich Ehefrau und Mutter von drei Kindern bin, vor mir und fragt mich: „Wie kannst du Yoga tatsächlich leben?“ Es grinst mich an und stellt die wohl größte Frage: „Wie kannst du ohne Matte, wenn sie eingerollt in einer Ecke lehnt, trotzdem weiter Yoga machen?“ „Wer oder was steht dir für diese Ausrichtung im Weg? Bloß dein ureigenstes Mensch-Sein?“ Und: „Was bedeutet es, Yoga als Lebensprinzip über eine Familie wie einen schützenden Mantel auszubreiten?“ Oder anders herum: „Wie kann Yoga der Teppich, eine tragende Unterlage sein, auf

der du deinen Alltag mit deiner Familie gestaltest? Ein yogisches Leben mit deiner Familie, mit der du verwoben bist, wie in einem Spinnennetz! Wie kannst du die Führung und Anleitung deiner Söhne, die Konflikte und Freuden in der Beziehung, deine innere Haltung, die Arbeit, das Essen und die Gesundheit dem Yoga weihen?“ Zu viel verlangt?

Schauplatzwechsel. Ein Wohnzimmer, ein wenig unaufgeräumt, Hundehaare am Boden, Spielsachen lose verstreut, obwohl gerade erst Ordnung gemacht worden ist. Dazwischen eine Yogamatte. Die Mutter darf ein paar Yogaübungen ungestört ausüben. Nichts Großes, ein wenig dehnen, ein bisschen Umkehr, aushängen lassen. Der mittlere Sohn nähert sich der Matte: „Mama, wann darf ich endlich mal mitmachen?“ Die Mutter wundert sich, der Sohn darf doch immer mitmachen. Ist die Matte so etwas, das wir in Kinderzeiten als „Leo“, „Freizone“ erschaffen hatten, um nicht gefangen zu werden? Die Matte wird eingerollt. Yoga ist weg und geht doch weiter. Oder es geht dann erst richtig los.

Einer meiner Lehrer hat irgendwann einmal zu mir gesagt. „Yoga auf der Matte zu machen, ist zwar anstrengend, aber einfach. Die eigentliche Qualität des Yoga zeigt sich erst dann, wenn die Matte eingerollt wird.“ Der wohl beste Übungsplatz für dieses „Yoga der eingerollten Matte“ ist die Familie. Nirgendwo sonst sind wir authentischer als in der Familie. Nirgendwo sonst werden wir täglich vor tausende Herausforderungen gestellt. Nirgendwo sonst erleben wir die Fülle und Eigenständigkeit von Menschen so hautnah. Ein paar Aspekte dieses Yoga abseits der Matte möchte ich noch herausfiltern.

Ich stelle mir eine Familie stets als großes Netzwerk vor, in das wir alle eingewoben sind. Es gibt unzählige Verbindungslinien unter den Familienmitgliedern. Regt sich ein Teil, wie auch immer, warum auch immer, müssen sich alle anderen mitbewegen. Dieses Netz ist ein bewegliches, sich ständig wandelndes System. Schwingen wir mit diesen Bewegungen nicht mit, kommt es schnell zu Überdehnungen oder Überreizungen im bildlichen und wörtlichen Sinne, und zu einem unangenehmen Gefühl, eingespannt zu sein. Flexibilität scheint nun also eines der funktionalen Grundbedürfnisse der Familie zu sein. Stellen wir nun ein weiteres yogisches Prinzip, nämlich die Stärke und Kraft dieser Flexibilität gegenüber, könnten wir uns diesen schwingenden Organismus als flexiblen und gleichzeitig starken Moment in einem alles schwingenden Universum vorstellen.

Aus Erfahrung weiß ich, dass tatsächlich diese innere und auch körperliche Flexibilität nötig ist, um in Schwingung zu bleiben. Hier geht es um vermeintlich banale Dinge. Ein Kind ist krank, Termine, vielleicht müssen freudige Verabredungen verschoben werden, Pflegeurlaub muss genommen werden. Wir bleiben in der Flexibilität und inneren Ruhe, Enttäuschungen und Veränderungen zu erdulden. Ein anderes Kind will nicht so, wie wir Eltern es wollen. Es will trotz Spinnennetz seinen eigenen Weg gehen, gleichzeitig aber eingebunden bleiben in die familiäre Kraft und Liebe. Wir bleiben in der inneren Beweglichkeit, schwingen mit, treiben zurück, halten die Leinen locker. Die Beziehung der Eltern wandelt sich im Laufe der Jahre. Immer mehr Lebewesen sind in den familiären Halt eingebunden. Hunde, Kinder, Meerschweinchen. Trotzdem schwingen wir uns immer wieder aufeinander

ein, erinnern uns an die Liebe und auch an die Verliebtheit, die dieses Netz erst tragfähig gemacht hat. Wir entwickeln gemeinsame Stärken, wenn um uns herum oder auch in uns das Leben tobt.

Wieder ein Schauplatzwechsel. Der große Sohn knallt die Türe hinter sich zu. Davor war er laut. Sehr laut. Ich merke, wie sich mein eigener Zorn in der Bauchhöhle formiert und ich weiß, dass es nur wenige Sekunden braucht, bis dieser Zorn wie ein Vulkanausbruch über den pubertierenden Sohn hinwegfegt. Ich merke, wie sich das Adrenalin in meinem Körper sammelt, nicht um die Flucht anzutreten, sondern in Angriffsposition zu gehen. Dann schreit eine Stimme in mir: „Halt!“. Das Adrenalin spült sich sonst wo hin, der Zorn wird im Spaziergang mit dem Hund in Bewegung umgesetzt. Die Liebe bleibt über. Eine Stunde später ein ruhiges Gespräch. Es ist gelungen, dieses Mal. Dank Yoga? Vielleicht, dank des Wissens über mich selbst, das ich mir im Laufe der vielen Praxisjahre angeeignet habe. Emotionen treiben uns Menschen durchs Leben. Ich denke, dass die Fülle unserer Gedanken und Gefühle das Leben würzig machen. Dass Liebe, Zorn, Angst oder Glück Triebfedern unseres Tuns und Strebens sind. Wesentlich erscheint mir, dass wir für uns selbst, aber auch für die Familie erfahren, dass wir niemals Opfer unserer Emotionen sein sollen. Dass es immer noch den Geist gibt, der erhaben unsere Gefühlswelten betrachten kann und sich nachdenklich am Kopf kratzt, wenn er sieht, welche Wogen der Emotionen uns mal wieder aus der Wahrhaftigkeit, aus der Harmonie, aus der Zufriedenheit und dem inneren Frieden weggespült haben.

Sollte ich diese Überlegungen meinen Kindern mitteilen? Vielleicht, wenn sie Interesse an solchen Gesprächen haben. Mit Sicherheit kann ich ihnen durch mein Vorleben begreifbar machen, dass wir auch jederzeit die Möglichkeit haben, aus dem Gefühlskarussell auszuweichen. Auch wenn es in manchen Momenten schier unmöglich scheint, die „Adlerperspektive“ einzunehmen, oder auftauchende Emotionen wie Wolken durch uns hinwegziehen zu lassen. Hin und wieder gelingt es: „Ich sehe, du bist zornig. Was meinst du, magst du dich ein wenig zurückziehen und wir reden später, was dich so zornig gemacht hat?“ oder „Ich bin gerade ganz unrund. Wisst ihr was, ich drehe eine Runde mit dem Hund.“

Das Vorleben von Werten und die Einsicht, dass Kinder dennoch versuchen, die Grenzen dieser Werte auszuweiten, manchmal sogar zu boykottieren, stellt in meiner Yogapraxis die wohl größte Herausforderung dar. Mein inneres Wertesystem steht auf einem stabilen Fundament christlicher Ethik, zu der sich im Laufe der Jahre sinnvolle Ergänzungen und Verfeinerungen aus der yogischen Philosophie gemischt haben. Dieses Wertesystem lebe ich kompromisslos meinen Kindern vor. Ich esse wenig Fleisch, und wenn, dann mit Dankbarkeit und Bewusstheit, ein Tier zu essen. Ich versuche, niemanden mit Worten oder Taten zu verletzen, und mich bei Fehlertreten mitfühlend zu entschuldigen. Ich kann verzeihen. Ich setze mich für sozial schwache Menschen ein, arbeite in einem sozialen Beruf und lebe vor allen in Dankbarkeit für das, was ist. Nun ereignet es sich jedoch, dass meine Kinder sich nicht immer so verhalten, wie es meinem Wertesystem entspricht.



Da werden Freundschaften geschlossen und gebrochen. Es werden wüste Worte durch den Raum geschleudert, Brüder werden verführt oder vorgeführt. Es wird Fleisch aus Fleischeslust gegessen, Stofftiere werden nur gespendet, wenn die Mutter gar nicht nachgibt. Nein, meine Buben sind keine Monster. Sie sind Menschen, die nicht nur in unser familiäres Netz behütet eingebunden sind. Sie gehen in Schulen, haben Freunde, beobachten, ahmen nach, suchen und finden sich im Heranwachsen in anderen oft mehr als in sich selbst. Dennoch oder vielleicht gerade deshalb glaube ich fest daran, dass sie auf die eine oder andere Weise einen yogischen Lebensplan haben. Denn sie speichern auch meine Gedanken

und Meinungen, mein Verhalten und meine Entscheidungen in ihren fast pubertären Köpfen. Wir führen Gespräche, ich erkläre meine Sicht der Dinge, wiederhole oft wie ein Mantra Werte, die für mich selbstverständlich sind. Und wenn es nur darum geht, dass man den schlafenden Hund nicht ärgert. Ich weiß, dass sie irgendwann auf genau diesen yogischen Speicher zurückgreifen werden. Dass sie sich klar und deutlich erinnern werden, dass Yoga ohne Matte genau das bedeutet: Miteinander, füreinander, gewaltfrei. Flexibel und stark, mutig und entschlossen. Entscheidungen treffen, die dem innersten Kern eines Herzens entsprechen. Dort, wo die Liebe wohnt.

## Die Autorin

**Mag. Mirijam Bräuer** ist Kinderyogalehrerin, Tanzpädagogin, Yogalehrerin (i.A.), DaF/DaZ-Lehrerin und Autorin.

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





# Mein Leben mit Yoga

Ein Yoga-Erfahrungsbericht von Riki Lachmair



## Die Vorgeschichte

Lange Zeit gestaltete sich mein Leben „mal auf, mal ab“, und schon mit etwa dreißig Jahren fühlte ich mich das erste mal „ausgebrannt, alt, mutlos - im Laufe der Selbstständigkeit in der Fenster-/ Türen-Branche mit meinem Mann hat sich mit der Zeit eine Unzufriedenheit entwickelt, die ich lange nicht zuordnen konnte. Im Alter von 46 Jahren fiel ich dann in eine tiefe Depression, und es wurde so schlimm, dass ich mich nicht mehr ohne professionelle Hilfe heraus retten konnte.

Ich konnte mich nicht mehr spüren, nicht mehr wahrnehmen, die Gedanken dieser Mutlosigkeit hatten mich voll im Griff, und obwohl mich meine Familie unterstützte, gab es selten Freude in mir. Zu dieser Zeit flatterte ein Flyer über einen Yoga-Kurs ins Haus.

## Erste Begegnung mit Yoga

Viele Jahre zuvor sagte ich zu mir immer wieder: „Wenn ich mal Zeit habe, dann mach ich vielleicht mal einen Yogakurs.“ - natürlich hatte ich nie Zeit gefunden ...

Doch nun ging ich zum Kurs, auch wenn es anfangs für mich einige Zweifel gab (soll ich, soll ich nicht, ich bin doch krank ...). Die erste Yogastunde war für mich schlimm, da meine Körperwahrnehmung ja gleich Null war. Aber ich blieb dran, da ich merkte, ich kann mich wieder wahrnehmen, ich kann mich spüren.

Ich merkte bald, daß ich das berühmte Treppchen erklomm, das heißt, ich hab mich vom Boden wieder ein kleines Stück aufgerichtet. Und so praktizierte ich fast jeden Tag Yoga, ob Sommer oder Winter.... Ich las, ja studierte viele Bücher, und zu dieser Zeit fand ich auch wieder zu meinem Glauben, dem katholischen Glauben, zurück.

Ich blieb dem Üben treu, einmal pro Woche zum Yogakurs, und ansonsten zu Hause eigene Praxis. Natürlich gab es immer wieder Auf's und Ab's, doch der große Unterschied war: Ich spürte, wenn sich das Gemüt veränderte, ich spürte, wenn eine depressive Phase mich wieder erwischte - und konnte reagieren!!

Es war Sommer 2012, als ich vom Kurs nach Hause gefahren bin und wie selbstverständlich ging ich zum Computer und infor-

mierte mich über Yogalehrerausbildungen. Und: Es war ein Platz frei - so begann die Ausbildung zur Yogalehrerin.

## Die Ausbildung

Da ich ja schon etliche Jahre Yoga praktizierte, hatte ich zu Beginn der Ausbildung die Vorstellung, schon alles rund um Yoga zu kennen, aber nach dem ersten Wochenende erkannte ich, dass ich eigentlich noch gar nichts wusste, nichts über die Tiefe im Herzen, nichts über Mantren, Kirtans, ..... was die Wahrhaftigkeit des Yoga ausmacht, nämlich innen wie außen.



*Die Yogalehrer-Ausbildungsgruppe in Wels*

Es war ein Jahr voll von Neuem, voll von wichtigen Selbsterfahrungen, Studieren der Yoga-Philosophie - es war die Zeit gekommen, tief in die Theorie und Praxis des Yoga einzutauchen. Vor der Ausbildung kannte ich nur die Asanas und einige sehr einfache Pranayamas, aber nun ging es zum einen auch hier tiefer in die Übungstechniken, zum anderen in die verschiedenen geistigen Aspekte des ganzheitlichen Yoga. Es entstand allmählich das Erkennen, eine tiefe Bewußtheit, ich begann, die Zusam-

menhänge grobstofflicher Körper - feinstofflicher Körper zu erahnen und zu erkennen, dass nichts von einander getrennt ist - jedes einzelne Ausbildungs-Wochenende war inspirierend und erfüllend ...

Ich lernte, Gedanken, die meine Entwicklung blockierten, zu transformieren, und ich begann, die Unterscheidungskraft mehr und mehr zu aktivieren, das heißt, wo früher Opferrolle, Mitleid, und Anhaftung war, da hat sich langsam die Opferrolle in Eigenverantwortung, Mitleid in Mitgefühl und Anhaftung in Gelassenheit gewandelt.

Im Beruf merkte ich, dass der Widerstand dahinschmolz, und, was das erstaunlichste war: In meiner Beziehung zur Familie, zu meinem Mann, ergaben sich Entwicklungen, die ich früher als ausgeschlossen empfand. Ich begann, die Umgebung bewußter wahrzunehmen, mit ehrlichem Herzen zuzuhören, beruflichen und privaten Herausforderungen konstruktiver zu begegnen - in diesem Ausbildungsjahr war tatsächlich jede Ebene meines Lebens in Bewegung gekommen.

## Beginn der Yogalehrer-Praxis

Ich begann, Yoga-Kurse anzubieten, andere Menschen auf ihrem Yoga-Weg zu begleiten, und auch hier hört das Lernen und Vertiefen in Yoga nicht auf: Wie erfährt man sich selbst dabei, wie authentisch bin ich in den Kurs-Einheiten, welche Form nimmt die eigene Übungspraxis an, usw ...

Für mich war und ist es immer wichtig, in der Mitte zu sein, die Mitte oder Balance wahrzunehmen, denn dann ist die Praxis wahrhaftig und Energie-ausgleichend.

Mein Interesse, noch mehr über den Körper zu erfahren, die Funktionen und die Zusammenhänge der Anatomie zu verstehen, wurde immer stärker, und es entstand der Herzenswunsch, Menschen therapeutisch zu begleiten.

Ich begann die 2-jährige Ausbildung zur Yoga-Therapeutin, und in dieser Zeit entstand die Vision, mich mit Yoga und Yoga-Therapie selbstständig zu machen.

### Der nächste Schritt: Selbstständig mit Yoga

Es war oft in der Meditation, dass Bilder und Zeichen zu mir kamen, die diese Vision von der Selbstständigkeit unterstützten.

Neue Wege begannen sich zu öffnen. Diese Wege führten zum Bau eines Hauses, das mein Yogazentrum wurde.

Mit Vertrauen, Liebe und der tatkräftigen Unterstützung meines Mannes Leo und meiner Söhne mit deren Familien ist dieses Projekt stetig gewachsen.

Seit Dezember 2016 darf ich im eigenen Yoga-Zentrum Yoga-Kurse und Workshops abhalten und Therapien anbieten.

Es füllte sich weiterhin gut an, und ich finde es immer wieder aufs Neue spannend, welche Wege ich gehen darf, was mein Karma mir als Aufgabe in diesem Leben aufgibt ....

Mein Leitspruch:

*Das Gras wächst nicht schneller, auch wenn man daran zieht...*



#### Riki Lachmair, 57

Jahre jung, verheiratet, 3 erwachsene Söhne, 3 Schwiegertöchter und 4 Enkel. Sie wohnt seit 29 Jahren mit ihrer Familie in Scharnstein, Oberösterreich. Riki ist zertifizierte Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Yoga-Therapeutin und Ayurveda-Beraterin.



[lachmair@almtal.net](mailto:lachmair@almtal.net)  
[www.yoga-riki.at](http://www.yoga-riki.at)

## Zwei Fallbeispiele aus meiner Yogatherapie-Praxis

**Mann, 64 Jahre,** übt noch immer seinen Beruf als Handwerker aus.

Beschwerden: Beidseitige Kniegelenksarthrose medial, mittelgradig bis hochgradig, hat ständig Schmerzen schon bei leichter Belastung, Bewegungsraum der Person wird immer kleiner und die O-Stellung der Beine wird erheblich größer.

Steht der Thematik Yoga skeptisch gegenüber, doch als Proband stellt er sich zur Verfügung.

Nach weniger als zwei Wochen haben sich die Schmerzen im Kniegelenk erheblich verringert, und die extreme O-Stellung der Beine um die Hälfte verringert. Nach ca. vier Wochen waren die Schmerzen im Gelenk bis auf ein Minimum gesunken.

Was war geschehen? Die Arthrose ist selbstverständlich noch da, doch mit dem Lösen von Verspannungen, dem Dehnen und Kräftigen der richtigen Muskelketten und Muskelschlingen und dem richtigen Bewegen der Gelenke haben die Muskeln das Kniegelenk stabilisiert und die schmerzhaften Gelenkflächen entlastet.

**Frau, 48 Jahre:** Sie ist Altenpflegerin und hat Schmerzen im HWS- und im LWS-Bereich und zwar immer in Ruhe. Um 4 Uhr morgens sind die Schmerzen so stark, dass sie aufstehen muss und nach einer Weile geht es wieder, doch die natürliche Nachtruhe ist vorbei.

Sie kommt einmal pro Woche als Probandin zur Behandlung: Wir lösen Triggerpunkte, führen Übungen durch, machen Atemübungen und Atemlenkungen. Abschließend gebe ich ihr 4 bis 5 Yoga-Übungen mit nach Hause, die sie abwechselnd fast jeden Tag macht.

Nach nur vier Therapie-Sitzungen kann sie schon etwa drei Nächte ohne Schmerzen durchschlafen. Sonst haben sich die Schmerzen auf das Minimum reduziert; sie wird zwar wach, kann aber dann wieder einschlafen.

Nach zwei Monaten: Ganz selten wird sie wach und hat wenig bis gar keine Schmerzen, ansonsten kann sie die Nacht durchschlafen.

**Yoga hilft - ganzheitlich und auf allen Ebenen!**

*Das Gestern ist die Vergangenheit.*

*Der Morgen ist ein Geheimnis.*

*Das Heute ist ein Geschenk.*

# VERANSTALTUNGSKALENDER



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

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| <p><b>1. Yoga fürs Leben-Seminare und Ausbildungen:</b> Diese Veranstaltungen sind für alle tiefer an Yoga interessierten Personen geeignet.</p> <p><i>a - Die Yoga-fürs-Leben-Seminarreihe</i> vermittelt die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Diese „Yoga-Lebensschule“ besteht aus 2 Seminaren zu je 2 Tagen, die als Serie, aber auch einzeln besucht werden können: „Yoga Basics“ und „Yoga-Philosophie und Meditation“.</p> <p>Darüber hinaus gibt es die folgenden Ausbildungen und Seminare:</p> <p><i>b - Ausbildung Kinderyoga-Übungsleiter/in</i><br/> <i>c - Seminar „Yoga für die Gesundheit“</i><br/> <i>d - Ausbildung Ayurveda-Spezialist/in</i><br/> <i>e - Ausbildung Nuad-Practitioner</i></p> | <p>Seite<br/>56 - 59</p> |
| <hr/>  |                          |
| <p><b>2. Yogalehrer-Ausbildungen:</b> Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in allen österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland (Bad Griesbach, LK Passau), Indien (Auroville) und auf La Palma angeboten. Neue Ausbildungslehrgänge beginnen jeweils im Frühjahr und im Herbst.</p>  | <p>Seite<br/>60 - 70</p> |
| <hr/>  |                          |
| <p><b>3. Yogalehrer-Weiterbildungen:</b> Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterbildung Gesundheitsyoga</li> <li>- Weiterbildung Kinderyoga</li> <li>- Weiterbildung Schwangerenyoga</li> <li>- Weiterbildung Senioren yoga</li> <li>- Weiterbildung Meditationslehrer/in</li> <li>- Weiterbildung „Großer Asana-Zyklus“</li> <li>- Yogalehrer-Tag mit verschiedenen Schwerpunkten</li> </ul>  | <p>Seite<br/>71 - 76</p> |

## Die Yoga fürs Leben-Seminare



*Diese kompakte Seminarserie erschließt Yoga-Anfängern wie Fortgeschrittenen systematisch das gesamte Spektrum des Yoga: Körperübungen, Atemübungen und Meditation sowie Hinweise zur Anwendung der Yoga-Philosophie im täglichen Leben.*

Die Yoga fürs Leben-Seminare umfassen 2 Wochenend-Seminare bzw. 4 Seminartage; die Seminare (je 2 Tage) können auch einzeln besucht werden. Eine ausführliche schriftliche Dokumentation begleitet die Seminare. Bei allen Techniken und Vorträgen wird stets der Bezug zum Alltag, zur Anwendbarkeit im eigenen Leben hergestellt.



**Teil 1 - Yoga-Basics:** Einführung in Bedeutung und Wirkung des Ganzheitlichen Yoga; Schwerpunkt: Körper- und Atemübungen, Übungspraxis

**Teil 2 - Philosophie und Meditation:** Die geistigen Aspekte des Yoga; Theorie und Praxis der Meditation; Yoga-Weisheit und ihre Anwendung im Alltag; die geistigen Gesetze

Die nächsten Termine	Kärnten	Salzburg
<b>Form</b>	4 Seminartage	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	JUFA Knappenberg, Kärnten	Der Kraftplatz 5020 Salzburg
<b>Termine</b>	20.07. - 23.07.2017 	04.11. + 05.11.2017 09.12. + 10.12.2017 
<b>Leitung</b>	Dr. Gilda Wüst	Stefan Schwager
<b>Kosten</b>	€ 500,-	€ 250,- je Wochenende

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

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


**Info & Anmeldung:** Bei individuellen Fragen steht dir unser Yoga fürs Leben-Büro gern zur Verfügung: tel 0650-442 0114 (Mo-Fr, 13-16 Uhr); office2@yogaakademie-austria.com



## Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

Mit der Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in wird das Unterrichten des Kinderyoga auch ohne vorhergehende Yogalehrer-Ausbildung möglich. Es werden die unterschiedlichen theoretischen, psychologischen, didaktischen und praktischen Aspekte des Yoga mit Kindern vermittelt. Du lernst, wie man professionell und kompetent Kinderyoga-Kurse für die verschiedenen Altersgruppen aufbaut und anleitet und lernst eine große Zahl von Spielen und Übungen für Kinder von 4 bis ins Teenager-Alter kennen und anleiten.




<b>Der nächste Termin</b>	<b>Bad Aussee</b>	
<b>Seminarhaus</b>	JUFA, Jugendherbergsstr. 148	
<b>Termine</b>	13.08. - 19.08.2017	
<b>Kosten</b>	€ 1.080,-	
<b>Leitung</b>	<i>DI Reinhard Neuwirth</i> ist Diplom-Pädagoge, pädagogischer Beauftragter, Aus- und Weiterbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria sowie Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland.	

## NEU: Seminar „Yoga für die Gesundheit“

Yoga hat ein enormes Potential, das Immunsystem zu stärken, die Gesundheit zu verbessern und den Menschen bei eingetretener Krankheit bei der Wiederherstellung der Gesundheit zu unterstützen. In diesem Seminar lernst du, wie du durch deine persönliche Yoga-Praxis Krankheiten effektiv vorbeugen kannst.



<b>Die nächsten Termine</b>	<b>Bad Aussee</b>	
<b>Form</b>	4 Seminartage	
<b>Seminarhaus</b>	JUFA Bad Aussee Jugendherbergsstraße 148	
<b>Termine</b>	26.07. - 30.07.2017	
<b>Kosten</b>	€ 490,-	
<b>Leitung</b>	<i>Mag. Dr. Gilda Wüst</i> ist Aus- und Weiterbildungsleiterin für Meditation, Gesundheits- und Senioren-Yoga, Yoga-Therapeutin in Ausbildung sowie Buch-Autorin.	

## NEU: Ausbildung zum/zur Dipl. Ayurveda-Spezialist/in

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Sie stellt das Individuum mit seiner Einzigartigkeit in den Mittelpunkt aller Betrachtungen und Behandlungen. Gesundheit ist das Ergebnis eines energetisch-konstitutionellen Gleichgewichtes des Menschen. Alle Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen des Ayurveda zielen auf die Erhaltung bzw. Wiederherstellung dieses Gleichgewichtszustandes ab. Die Kunst ist, einerseits zu erkennen, welche Prakriti (Konstitution) und welche Vikriti (Ungleichgewicht/Störung) du selbst bzw. dein Visavis hat und wie du die konstitutionelle Balance erhalten bzw. Imbalancen ausgleichen kannst.


Dies lernst du in der neuen Intensiv-Ausbildung zum Diplom Ayurveda Spezialisten: Du erwirbst die Kompetenz, Gesundheitsempfehlungen der ayurvedischen Chronobiologie, der Konstitutionslehre, Ernährung und Yoga so zu kombinieren, dass du deine Klienten optimal, ganzheitlich und typpgerecht unterstützen kannst.

Für den Erwerb des Diploms ist die Absolvierung beider Module sowie des Abschluss-Wochenendes erforderlich. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung und der Dokumentation und Präsentation eines Praxisfalles (=Diplomarbeit). Es ist auch möglich, nur das 1. oder das 1. + 2. Modul dieser Ausbildung zu besuchen.

Ausbildungsumfang: 200 Stunden, davon 145 Unterrichtsstunden a 60 Minuten in Theorie und Praxis sowie 55 Stunden eigene Praxis: Hausübungen und Dokumentation eines Praxisfalles.

Details zu Inhalt und Lehrplan dieser Ausbildung findest du in unserer Yoga-fürs-Leben-Infomappe (bitte anfordern: [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com)).



Die nächsten Termine	Modul 1	Modul 2	Abschluss
<b>Form</b>	1 Woche	1 Woche	1 Wochenende
<b>Seminarhaus</b>	Seminarhaus Mühlenhof; 3550 Langenlois / NÖ		
<b>Info-Tage</b>	12.05.2017 und 09.06.2017 / jeweils 18 - 21 Uhr		
<b>Termin</b>	30.07. - 05.08.2017	29.10. - 04.11.2017	25.11. - 26.11.2017
<b>Kosten</b>	€ 1.080,-	€ 1.200,-	€ 240,-
<b>Leitung:</b>	<p><i>Iris Halbweis-Weiland</i> ist diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin, Vastu-Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (RYS 200) und Journalistin.</p> <p><i>„Ayurveda, Vastu und Yoga sind seit vielen Jahren nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Berufung und Leidenschaft.“</i></p>		

## Ausbildung zum Nuad-Practitioner

Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Menschen helfen, ihre Energien zum Fließen zu bringen und tief zu entspannen.

Lerne, professionell und kompetent Thai-Yoga-Anwendungen zu geben - ob beruflich oder in der Familie. Bei erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung wird das Zertifikat „Nuad-Praktikant/in“ ausgehändigt.



Nächster Termin	Steiermark-Ost	Steiermark-West
<b>Form</b>	2 Wochenenden, Freitag 15 h - Sonntag 16 h	
<b>Seminarhaus</b>	Seminargasthof Breineder 8252 Mönichwald	JUFA Hotel 8990 Bad Aussee
<b>Termine</b>	29.09. - 01.10.2017 10.11. - 12.11.2017	12.04. - 14.04.2018 04.05. - 06.05.2018
<b>Kosten</b>	€ 720,-	€ 720,-
<b>Leitung</b>	<b>Bernadett Shantipriya Huber</b> ist Yogalehrerin und Nuad-Praktikerin mit langjähriger Erfahrung sowie Heilkräuter-Beraterin und Schwangeren-yoga-Lehrerin.	



**Yogini Karuna, diplomierte Yogameisterin, ruft Sie zur Teilnahme an einem Yoga-Retreat in einer neuen Anlage mit herrlichem Ambiente unter griechischer Sonne!** Schöpfen Sie Kraft und bringen Sie Körper, Geist und Seele in harmonische Ausgeglichenheit. Ein Yoga-Urlaub ist eine wunderbare Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen, geistige Klarheit und körperliche Stärke zu erlangen, an einem Ort der Schönheit und des Friedens fern vom Trubel der Welt, – umgeben vom Geiste der Antike auf dem von Mythologie durchdrungenen Peloponnes.

**Das Programm bietet:**  
Yoga im schönen Ambiente der Gartenanlage von Perikles Hills, am Strand, Pranayama intensiv – Atemenergie zur Erweckung innerer Stärke und langfristiger Energie, Meditation, Gelenkigkeitsstärkung.

**6 Termine: von Mai bis Oktober 2017 → jede 1. Woche im Monat (außer August)!** Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl Alternativ-Termin. Informationen, Anmeldung u. Buchung auf [www.yogatreff.at](http://www.yogatreff.at)/Yoga

**Erwecke die Göttin/den Gott in dir!**

\*Preis pro Person für 7 Übernachtungen im geteilten DZ ab € 361,-, Einzelzimmerzuschlag € 175,-, Frühstück optional Transfer vom FH Athen nach Perikles Hills: € 30,- pro Person einfach, Flug individuell buch- und bezahlbar.

**1 Woche**  
Yoga in Griechenland  
statt 777€  
**ab 361 €**  
p. P.\*

## Yogalehrer-Ausbildungen

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



Die Lehre und Techniken des Yoga weiter zu geben ist eine der schönsten und erfüllendsten, aber auch verantwortungsvollsten Aufgaben, denen sich ein Mensch stellen kann. Die / der Yoga-Lehrer/in wird zu einer Schlüsselperson, in deren Hand es liegt, Menschen zu wirklichem und dauerhaftem persönlichem Wachstum zu führen. Yoga zu lehren setzt voraus, Yoga selbst zu leben, zu praktizieren, zu spüren. In einem guten Yoga-Kurs wird wohl Wissen vermittelt, werden Techniken gelehrt, aber eine weitere wesentliche Komponente ist die Persönlichkeit des Lehrers, der Lehrerin, welche dem Unterricht erst seine besondere Qualität verleiht. Damit kommt der Entwicklung der Persönlichkeit in der Ausbildung große Bedeutung zu.

### Eine ganzheitlich spirituelle Schulung

Die Yogalehrer-Ausbildung ist ein den ganzen Menschen beanspruchendes und transformierendes Ereignis. Sie kann den Teilnehmer über regelmäßiges und intensives Praktizieren und damit verbundene Prozesse der inneren Reinigung, durch wesentliche Einsichten und Erkenntnisse zu einem „Quantensprung der persönlichen Entwicklung“ führen. Die Yogalehrer-Ausbildung ist damit nicht nur eine Berufsausbildung, sondern eine ganzheitlich persönlich-spirituelle Schulung, die das gesamte Leben des Teilnehmers grundlegend zu verbessern vermag. Das Ausbildungsjahr zählt für die Teilnehmer/innen zu den intensivsten, aber auch schönsten und bereicherndsten Erfahrungen ihres Lebens!



## Ausbildungslevels 200 und 500 Stunden

Du hast die Auswahl zwischen mehreren Möglichkeiten der Tiefe und des Umfangs sowie der Ausrichtung deiner persönlichen Yogalehrer-Ausbildung:

**Die 300-Stunden-Grundausbildung:** In dieser im allgemeinen zwei Semester langen Ausbildung lernst du die Grundlagen der Yoga-Philosophie, die wichtigsten Übungstechniken und das fundierte Unterrichten des Yoga. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung kannst du dich als Yoga-Lehrer/in selbstständig machen und Kurse und Seminare anbieten.

**Die 500-Stunden-Ausbildung in Modulen:** Die Grundstufe ist die 300 Stunden-Grundausbildung. Danach wählst du entsprechend deinem Interesse Weiterbildungsmodule im Umfang von 200 Stunden. Es gibt keine zeitliche Begrenzung, deine Ausbildung kann also insgesamt 2 oder auch 4 oder 5 Jahre dauern.

**Die 500-Stunden-Diplomausbildung:** Erstmals ab 2018 gibt es die 2-jährige Diplomausbildung, die alle Elemente der Grundausbildung enthält, aber generell tiefer in alle theoretischen und praktischen Aspekte des Yoga und des Yoga-Unterrichtens vordringt. Zudem wird in dieser Ausbildungsform eine Diplomarbeit angefertigt, womit bei positivem Abschluss der Titel „Diplomierter/r Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“ verliehen wird. Der erste Lehrgang beginnt im Mai 2018 im Sonnenhaus Sawitri, Guntramsdorf, NÖ (siehe Seiten 62 und 67).

## Zertifizierter Bildungsträger

Seit 2015 ist die Yoga-Akademie Austria sowohl durch **Cert NÖ** als auch durch **ÖCERT** zertifiziert. Mit diesen Zertifizierungen, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegen, können Teilnehmer mit Wohnsitz in allen österreichischen Bundesländern (derzeit ausgenommen Tirol) unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten. Zusätzlich wurden die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria durch die **Internationale Yoga Alliance** nach dem Standard RYS-200 zertifiziert.

## Information und Anmeldung

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer Ausbildung hast, kannst du die ausführliche Informationsmappe anfordern, die dir Details zu Konzept, Aufbau und Inhalt der Ausbildung gibt.

**Info-Tag:** Zu jeder Ausbildung gibt es zumindest einen Info-Tag, bei dem du den / die Ausbildungsleiter/in persönlich kennen lernen und dich ausführlich über Konzept, Aufbau und Inhalt der Ausbildung informieren kannst.

**Website:** Auf unserer Website [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com) findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

**Ausbildungsbüro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

## Yogalehrer-Ausbildungen in Wien, NÖ und Kärnten

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

### YLA W-1710

**Ort:** Freiraum Institut, 1090 Wien  
**Form:** wöchentlich sonntags, Terminliste siehe Website  
**Beginn-Ende:** 07.10.2017 - 15.07.2018  
**Info-Tage:** 25.06.2016 / 16.30 - 19.30 Uhr  
 03.09.2016 / 16.30 - 19.30 Uhr  
**Leitung:** Fabian Scharsach und Surya Irene Bauer



### YLA W-1803

**Ort:** Studio AyurYoga, 1210 Wien, Am Spitz 14  
**Form:** Jeden Dienstag, 16.30 - 21.30 h  
**Beginn-Ende:** März - November 2018; Termine in Planung  
**Info-Tage:** in Planung  
**Leitung:** Michaela Omkari Kloosterman



### YLA-500 NÖ-1804 (2-Jahres-Ausbildung 500 Stunden)

**Ort:** Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf  
**Form:** 36 Samstage + 10 Wochenenden  
**Beginn-Ende:** 04.05.2018 - ca. April 2020  
**Info-Tage:** 04.11.2017 / 12 - 18 Uhr  
 27.01.2018 / 12 - 18 Uhr  
 06.04.2018 / 13 - 19 Uhr  
**Leitung:** Fabian Scharsach und Surya Irene Bauer  
**Kosten:** € 5.400,-



### YLA K-1803

**Ort:** JUFA Knappenberg  
**Form:** 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr  
**Beginn-Ende:** 09.02. - 09.12.2018  
**Info-Tage:** in Planung  
**Leitung:** Karin Neumeyer



## Yogalehrer-Ausbildungen in der Steiermark

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

### YLA G-1710

<b>Ort:</b>	Waldorfschule Graz-St.Peter, St.Peter Hauptstraße 182
<b>Form:</b>	Samstags, 13,30 - 20 Uhr
<b>Beginn-Ende:</b>	07.10.2017 - Juni 2018
<b>Info-Tage:</b>	17.06.2017, 10 - 13 Uhr 09.09.2017, 10 - 13 Uhr
<b>Leitung:</b>	Sabine Gauri Borse



### YLA G-1804

<b>Ort:</b>	Studio Yoga&Dance, 8010 Graz, Haydngasse 10
<b>Form:</b>	wöchentlich, Terminliste siehe Website
<b>Beginn-Ende:</b>	April 2018 - April 2019; Termine in Planung
<b>Info-Tage:</b>	in Planung
<b>Leitung:</b>	Mag. Silvia Parvati Bergmann



### YLA St-1709

<b>Ort:</b>	Ring Biohotel, 8230 Hartberg, Schildbach 51
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr
<b>Beginn-Ende:</b>	29.09.2017 - 17.06.2018
<b>Info-Tage:</b>	24.06.2017 / 9 - 12 Uhr 12.08.2016 / 9 - 12 Uhr
<b>Leitung:</b>	DI Reinhard Neuwirth



### YLA St-1803

<b>Ort:</b>	JUFA Hotel, 8600 Bruck/Mur
<b>Form:</b>	10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr
<b>Beginn-Ende:</b>	16.03.18 - 03.02.2019
<b>Info-Tage:</b>	19.11.2017 / 11 - 14 Uhr 04.02.2018 / 11 - 14 Uhr
<b>Leitung:</b>	Sabine Gauri Borse





## Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich und Salzburg

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

### YLA OÖ-1709

- Ort:** Bildungshaus Schloß Puchberg, Wels  
**Form:** 10 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 22.09.2017 - 17.06.2018  
**Info-Tage:** 07.06.2017 / 18 - 21 h  
 06.09.2017 / 18 - 21 h  
**Leitung:** Fabian Scharsach + Marion Schiffbänker



### YLA OÖ-1801

- Ort:** Guesthouse Vertical, Laussa, OÖ  
**Form:** 13 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 19.01. - 24.11.2018  
**Info-Tage:** 10.11.2017 / 17 - 20 Uhr  
 15.12.2017 / 17 - 20 Uhr  
**Leitung:** Rudra Christian Gruber



### YLA S-1709

- Ort:** Das Yoga-Haus, Salzburg, Zillner Straße 10  
**Form:** ca 11 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 29.09.2017 - Juni 2018  
**Info-Tage:** So, 25.06.2017, 18 - 22 Uhr  
**Leitung:** Adya Ingrid Lick-Damm



### YLA S-1802

- Ort:** Der Kraftplatz, 5020 Salzburg  
**Form:** 10 Wochenenden  
**Beginn-Ende:** 10.02. - 05.11.2018  
**Info-Tage:** 05.11.2017, 17.30 - 20.00 Uhr  
 07.01.2018, 14.30 - 17.00 Uhr  
**Leitung:** Stefan Schwager



## Yogalehrer-Ausbildungen in Tirol, Vorarlberg und außerhalb Österreichs

Die folgenden Angaben sind die Eckdaten der Ausbildungen. Für Details siehe Website.

### YLA T-1709 / Tirol

**Ort:** Yoga-Kollektiv Innsbruck  
**Form:** 11 Wochenenden, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 29.09.2017 - 01.07.2018  
**Info-Tage:** 20.05.2017 / 15 - 17,30 h  
 08.09.2017 / 17 - 19 h  
**Leitung:** Mag. Philipp Hanak + Priska Waißenbacher, MAS



### YLA V-1803 / Vorarlberg

**Ort:** Seminarhaus fibe, 6830 Laterns  
**Form:** 4 Wochen, Termine siehe Website  
**Beginn-Ende:** 24.03. - 04.11.2018  
**Info-Tage:** 09.09.2017 / 14 - 16 Uhr  
 17.02.2018 / 11 -13 Uhr  
**Leitung:** Mag. Philipp Hanak + Priska Waißenbacher, MAS



### YLA D-1803 / Deutschland

**Ort:** Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau, Deutschland  
**Form:** 4 x 1 Woche  
**Beginn-Ende:** März - Oktober 2018  
**Info-Tag:** 14.01.2018, 14 - 18 Uhr  
**Leitung:** Adya Ingrid Lick-Damm



### YLA IN-1706 / Indien

**Ort:** Verite, Auroville, Indien  
**Form:** 4 Wochen Indien + 4 Wochenenden in Österreich  
**Beginn-Ende:** 16.06. - 22.10.2017  
**Info-Tag:** 07.05.2017 / 9 - 19 Uhr (Guntramsdorf, Sawitri)  
**Leitung:** Fabian Scharsach und Marion Schiffbänker



### YLA LP-1801 / La Palma

**Ort:** Finca Aurora, El Paso, La Palma  
**Form:** 3 Wochen La Palma + 3 Wochenenden Österreich  
**Beginn-Ende:** 12.01.2018 - 15.04.2018  
**Info-Tage:** 10.06.2017 / 9 - 17 h (Guntramsdorf, Sawitri)  
 16.09.2017 / 9 - 17 h (St. Gilgen, Hotel Fürberg)  
**Leitung:** Marion Schiffbänker und Fabian Scharsach



## Neue Ausbildungskonzepte

Die Yoga-Akademie Austria ist ständig am Forschen und auf der Suche nach neuen, noch besseren Wegen und Methoden, Yoga in seiner vollen Tiefe und Kraft kennen zu lernen, zu assimilieren, denn nur wenn der Geist des Yoga wachgerufen wurde und gelebt wird, lässt sich dieser Funke bestmöglich an andere Menschen weitergeben.

Einer der wichtigsten Aspekte ist die richtige Gruppengröße und die Qualität der Atmosphäre in der Ausbildungsgruppe. So liegt im allgemeinen unser Limit der Gruppengröße bei 15 Teilnehmern, und oft werden die Gruppen von zwei Personen geleitet - so können wir auf individuelle Fragen eingehen und eine persönliche Betreuung aller Teilnehmer sicherstellen. Im Lauf der Ausbildung entsteht eine familiäre Atmosphäre des Vertrauens und der Verbundenheit, die ganz wesentlich zum Gelingen der Ausbildung für alle beiträgt.

Ein weiterer wesentlicher, die Gesamtqualität der Ausbildung beeinflussender Faktor ist der Ort. Wir kennen das Phänomen, dass Orte, an

denen über lange Zeit hinweg bestimmte Tätigkeiten praktiziert wurden, seien sie erhebend und reinigend oder destruktiv, die Bewusstseinsqualität dieser Aktivitäten gespeichert wird und den Menschen, der sich an diesen Orten aufhält, entsprechend beeinflusst. So gibt es Orte, die besonders förderlich für die im Yoga angestrebten Prozesse des Studiums, der Reinigung und des Verfeinerns des Bewusstseins sind - es herrscht hier eine Art „energetischer Rückenwind“ für die Ausbildungsteilnahme.

Wir haben immer wieder Überlegungen angestellt, wie wir diese - und auch andere - Aspekte optimieren und bestmöglich nutzen können. Zwei Grundgedanken haben nun den Weg in die konkrete Planung gefunden: Eine besonders tief gehende Ausbildung mit einem Gesamtumfang von 500 Stunden, die besonders auf die persönliche Entwicklung durch Yoga zielt, und die Suche nach besonderen Ausbildungsorten auch außerhalb von Österreich, welche in der Planung von Ausbildungen an zwei „Kraftorten der Extraklasse“ mündete: Indien und La Palma.



## Die Dipl. Yogalehrer-Ausbildung YAA-500

Für viele Menschen ist die ein-jährige Form der Yogalehrer-Ausbildung passend: Man taucht tief in Philosophie und Praxis des Yoga ein und lernt und übt die verschiedenen Techniken des Unterrichts des Yoga. Andere Menschen würden sich jedoch wünschen, dass die Ausbildung nach dem einen Jahr noch nicht zu Ende ist: Sie haben das Gefühl, dass es gerade erst richtig angefangen hat, sie spüren, was noch in Yoga „drinnen ist“, und sie fühlen sich fast herausgerissen aus dem Erkunden und Ergründen der Dimensionen des Yoga und seiner Anwendung, wünschen sich eine Fortsetzung dieses wundervollen persönlichen Wachstumsprozesses, ein Tiefer-Gehen in Meditation, Asanas und Studium. Für diese Menschen wird es ab Mai 2018 eine 2-jährige Ausbildung mit einem Gesamtumfang von über 500 Stunden geben (400+ Stunden in den Ausbildungseinheiten, 100+ Stunden eigene Praxis, Studium und Diplomarbeit). Die Yoga-Akademie hat beschlossen, dieses Projekt finanziell zu fördern, sodass diese Ausbildung - im Verhältnis zum Gesamtumfang - besonders günstig ist und damit vielen Menschen diesen Weg ermöglicht.

**Der Ort:** Obwohl verkehrsgünstig im Süden vor den Toren Wiens gelegen, ist das Sonnenhaus Sawitri ein außergewöhnlicher Ort der Stille - jeder, der das Haus, den Garten, den Übungsraum betritt, fühlt es, und man fühlt schon nach einem Tag, wie sehr dieser Ort die Yoga-Praxis und das Studium unterstützt.



**Der Ausbildungsleiter:** *Fabian* hat langjährige Ausbildungserfahrung mit einer großen Anzahl von Gruppen; er verkörpert wie kaum eine zweite Person den ganzheitlichen, integralen Yoga, den er selber mit größter Achtsamkeit und Hingabe lebt.



Er wird unterstützt von der Yoga-Therapeutin und Gesundheits-Yogalehrerin *Surya*, die mit großer Klarheit und Kompetenz die yogische Anatomie und Physiologie und die exakte Ausrichtung in den Asanas nahebringt.



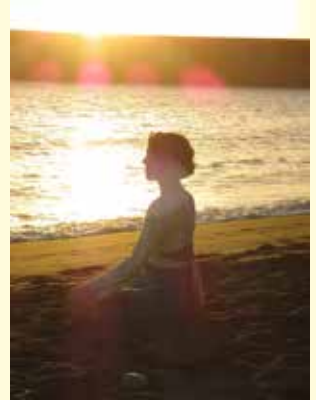
Weiters wird diese Ausbildung begleitet von *Marion*, Yogalehrerin mit regelmäßigen Studienaufenthalten in Indien und 25-jähriger Berufserfahrung als Körpergesundheitstrainerin.



**Details zur Ausbildung:** siehe Seite 62

## NEU: Yogalehrer-Ausbildung auf La Palma

Wenn es nach der UNESCO geht, ist **La Palma** die drittschönste Insel der Welt. Wegen der einmaligen Natur wurde die gesamte Insel, die fünf Klimazonen in sich vereint, 2002 zum Biosphärenreservat erklärt. „La Isla bonita“ verzaubert mit ihrer Lieblichkeit und Schönheit und beeindruckt in ihrer elementaren Kraft. Die Festigkeit des Vulkangesteins wird zum unmittelbaren Erlebnis des Felsens in der gewaltigen Brandung des Ozeans und schenkt die innere Erfahrung von Ruhe und Stabilität. Der Liebreiz und die Zartheit in den Blüten, Gräsern, Büschen, Steinen, Farben und Düften, die Verspieltheit der Wellen als zauberhafter Schaum über den schwarzen Lavasand gespült, erfüllen das Herz mit Freude.



Die **Finca Aurora** ist ein Platz der Stille, der Erholung, der Kreativität und der Meditation, ein Platz für inneren und äußeren Frieden. Sie gibt den Raum, sich als Familie, in Achtsamkeit und liebevoller Gemeinschaft zu begegnen. Die fürsorgliche Betreuung vor Ort verwöhnt mit frisch zubereiteten Köstlichkeiten aus eigener Biolandwirtschaft, auf Wunsch mit Ayurvedabehandlungen und Massagen.

Zusätzlich zu den drei Wochen, die die Ausbildungsgruppe auf La Palma verbringen wird, finden drei Wochenenden in Österreich statt: Der **Seminardom Aurora** in Kraig / Ostkärnten ist ebenfalls ein ganz besonderer Ort, an dem Stille, Meditation und innerer Frieden „wie von selbst geschieht“.



**Ausbildungsleitung:** *Marion Schiffbänker* ist Yogalehrerin und ganzheitliche Körpertrainerin. Ihren spirituellen Übungsweg vertiefte sie im Ramana- und Sri Aurobindo Ashram in Indien. Sie wird unterstützt von *Fabian Scharsach*, erfahrener Ausbildungsleiter der Yoga-Akademie Austria.



**Termine:** siehe Seite 65.

**Ausbildungs-Info:** Für Fragen zur Ausbildung kannst du dich direkt an Marion wenden (*marion@yogahealing.at*); zu dieser Ausbildung gibt es ein eigenes Info-Blatt; wir senden es dir auf Anfrage gern zu (anfordern unter: *verlag2@yogaakademie-austria.com*).



# Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Yoga lernen und praktizieren dort, wo es entstanden ist



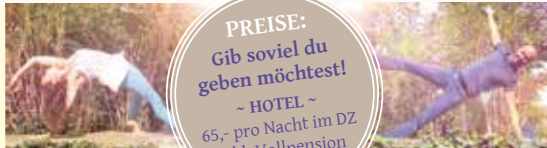
**Ort:** Verite, Auroville, Indien  
**Form:** 4 Wochen in Indien  
 + 4 Wochenenden in Österreich  
**Sprache:** deutsch  
**Beginn - Ende:** 16.06. - 01.10.2017  
**Leitung:** Fabian Scharsach



Diese Yogalehrer-Ausbildung kann auf dein ganzes Leben nachhaltig erhebende und bereichernde Wirkung haben!

**TATTVA** TRAINING · COACHING  
ENTWICKLUNG · YOGA

» Mehr Infos auf [www.tattva.at](http://www.tattva.at)  
oder unter Tel.: +43 (0) 699 / 1726 4944



**PREISE:**  
Gib soviel du  
geben möchtest!  
~ HOTEL ~  
65,- pro Nacht im DZ  
inkl. Vollpension

Vegane Kost

TamanGa

**4 TAGES YOGA-RETREAT**  
Kraft tanken, Erholung & Entfaltung.

» **Do. 15. - So. 19. Juni 2017**

Speziell für alle mit viel Stress, Verspannungen,  
innerer Unruhe und Müdigkeit.

**YOGA SOMMER WOCHE**

Zentrierung, innere Ruhe & Ausgeglichenheit.

**7 Tage: Fr. 4. - Fr. 11. August 2017**

**2,5 Tage: Fr. 4. - So. 6. August 2017**

Speziell für alle mit Magen-Darm-, Ischias- & Lenden-  
wirbelproblemen, Müdigkeit, Zweifel & Ängsten.

Yin- und Hatha Yoga, Meditationen, Yoga-Philosophie, Erholung, Sonne, Spaziergang, Natur,  
Sauna, Mantrensingen, sich selbst und andere kennenlernen uvm.

ORT: TamanGa Südstmk. • Gesundheitszentrum mit bio-veganeer Vollwerternährung • [www.taman-ga.at](http://www.taman-ga.at)

Sonntag,  
11. Juni 2017



# Yoga-Fest

**Die Yoga-Akademie Austria lädt ein zum Yoga-Sommerfest:**

- laufend Yoga-Übungsstunden
  - Yoga für Kinder
    - Vorträge über viele interessante Yoga-Themen
    - Mantra-Singen
    - Vegetarisches Buffet

Wann? Sonntag, 11.06.2017  
Wo? Seminargasthof Flackl, Reichenau/Rax  
Eintritt: € 40,-

Nähere Infos findest du auf unserer Website: [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)





# Yogalehrer-Weiterbildungen

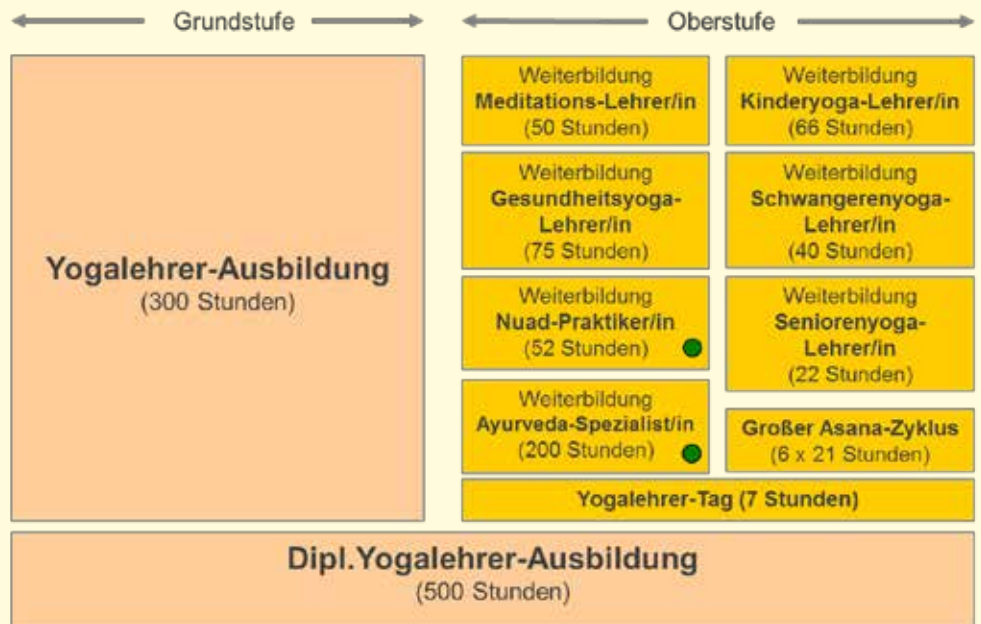
Das Ausbildungs-Gesamtkonzept der Yoga-Akademie Austria geht weit über das Jahr der Yogalehrer-Grundausbildung hinaus und bietet die Möglichkeit des Fortsetzens des gemeinsamen Yoga-Weges im Rahmen von vertiefenden und weiterführenden Yoga-Ausbildungen – hier kannst du sowohl tiefer in Theorie und Praxis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



Das flexible Gesamtkonzept erlaubt dir, deine persönliche Yoga-Ausbildung gemäß deinen Neigungen und Interessen sowie deinen zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten individuell zusammenzustellen. Unten siehst du einen Überblick der Module, von denen ab der Grundstufe alle frei wähl- und kombinierbar sind. Wenn du Aus- und bestimmte Weiterbildungen der Yoga-Akademie im Gesamtumfang von 500 Stunden erfolgreich besucht hast, erhältst du das Zertifikat „Yoga-Lehrer/in (YAA-500)“. Alternativ kannst du die 2-jährige Diplom-Yogalehrerausbildung YAA-500 besuchen - Details siehe Seite 67.



## AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



## NEU: Der Große Asana-Zyklus

Der große Asana-Zyklus ist eine konsequente Weiterführung und Vertiefung der Yogalehrer-Ausbildung im Bereich der Asana-Praxis sowie der damit verbundenen anatomischen Aspekte. Er bildet die Basis für professionellen und verantwortlichen Asana-Unterricht.

Dieser aus 6 Wochenenden bestehende Seminarzyklus geht in großer Tiefe auf jeweils eine Gruppe von Asanas ein und behandelt die anatomisch und energetisch korrekte Praxis und das professionelle und fundierte Unterrichten und Korrigieren der Haupt-Asanas und der verschiedenen Asana-Variationen. Es fließen moderne Erkenntnisse und Prinzipien aus der Physiologie und Anatomie ein.

Diese Weiterbildung dauert insgesamt 3 Jahre (2 Seminare jährlich) und schließt mit dem Zertifikat „Asana-Acharya“. Wir empfehlen den Besuch des gesamten Zyklus, aber die Module können auch einzeln besucht werden.



### DIE MODULE

1. Stundenaufbau, Vinyasa Krama, Yoga Flow
2. Asana exakt – Surya Namaskar
3. Asana Exakt – Standstellungen
4. Asana Exakt – Vorwärtsbeugen
5. Asana Exakt – Rückwärtsbeugen
6. Asana Exakt – Dreh- und Umkehrstellungen

Die nächsten Termine	Modul 1	Modul 1	Modul 2
<b>Form</b>	Je Modul ein Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h		
<b>Ort</b>	<b>Graz</b> Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182	<b>Salzburg</b> Das Yoga-Haus Zillner Straße 10	<b>Graz</b> Waldorfschule St. Peter Hauptstr. 182
<b>Termin</b>	02.06. - 04.06.2017	04.08. - 06.08.2017	November 2017, in Planung
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-	€ 360,-
<b>Leitung</b>	Sabine	Parvati	Sabine

Sabine Gauri Borse blickt auf zahlreiche Weiterbildungen zurück, u.a. Kinder-Yoga, Thai-Yoga, Spirdynamik, Asana Intensiv, Asana Flow, Kundalini-Yoga und Jivamukti-Yoga. Sie gründete und leitet die Grazer Yogaschule „EnjoYoga“.



Mag. Silvia Parvati Bergmann praktiziert intensiv Yoga seit 2004. Nach ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin besuchte sie zahlreiche Weiterbildungen, u.a. Yoga-Flow, Power-Yoga, Tri-Yoga und Anusara-Yoga.



## Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in



Diese Ausbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die Yoga für Schwangere anbieten möchten. Yoga in der Schwangerschaft steigert das Wohlbefinden der werdenden Mutter wie des ungeborenen Kindes und schafft eine solide Grundlage für die kommenden Jahre des Mutterseins. Die Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt und die Zeit danach vor. Ausbildungsabschluss mit Zertifikat.

<b>Die nächsten Termine</b>	<b>Graz</b>
<b>Form</b>	2 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	in Planung
<b>Termin</b>	voraussichtlich Herbst 2017, in Planung
<b>Kosten</b>	€ 600,-



**Leitung:**  
Karin Neumeyer



**Stille ist die Sprache Gottes  
Alles andere ist eine schlechte Übersetzung**

## Weiterbildung Senioren-Yoga-Lehrer/in



Yoga kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, das Leben in fortgeschrittenem Alter gesund und lebenswert zu erhalten. Die Weiterbildung „Senioren-Yoga“ richtet sich an Yogalehrer, die Freude daran haben, mit älteren Menschen zu arbeiten und das nötige Wissen erwerben wollen, um ihren Unterricht an die speziellen Bedürfnisse von Senioren anzupassen. Ausbildung mit Zertifikat „Senioren-yoga-Lehrer/in“.

Die nächsten Termine	Wien	Raum Salzburg / OÖ
<b>Form</b>	1 Wochenende	
<b>Seminarhaus</b>	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14	in Planung
<b>Termin</b>	13.10. - 15.10.2017	in Planung / Frühjahr 18
<b>Kosten</b>	€ 360,-	€ 360,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Meditations-Lehrer/in



In dieser Ausbildung werden wir uns das für die Meditation erforderliche Wissen um die Natur des menschlichen Geistes sowie die Kenntnis der wichtigsten Meditationstechniken erarbeiten und einen Weg beschreiten, der unsere eigene Praxis intensiviert und uns befähigt, das Wissen und die Begeisterung an unsere Schüler weiterzugeben. Wir werden uns die wichtigsten Meditationstechniken in Theorie und Praxis erarbeiten und du wirst lernen, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen zu führen. Abschluss mit Zertifikat.

Ab 2018 wird diese Ausbildung von 2 auf 3 Wochenenden erweitert.

Die nächsten Termine	Wien	St. Johann/H.
<b>Form</b>	2 Wochenenden	3 Wochenenden
<b>Seminarhaus</b>	Studio AyurYoga Am Spitz 16/14	Haus der Frauen St. Johann/Herberstein
<b>Termin</b>	29.09. - 01.10.2017 10.11. - 12.11.2017	19.01. - 21.01.2018 02.03. - 04.03.2018 27.04. - 29.04.2018
<b>Kosten</b>	€ 720,-	€ 960,-



**Leitung:**  
Dr. Gilda Wüst

## Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in



Diese in Österreich einmalige Ausbildung befähigt die Absolventen, speziell auf Gesundheit ausgerichtete Yoga-Kurse zu leiten und sowohl vorbeugend als auch bei eingetretener Krankheit auf bestimmte gesundheitliche Situationen einzugehen. Es wird eine große Anzahl von Übungen vermittelt, die vorbeugend und auch bei vielen Erkrankungen geübt werden können. Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und theoretischen Prüfung. Bei erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat „Gesundheitsyoga-Lehrer/in“ ausgehändigt.

Die nächsten Termine	Bad Aussee	Graz	Wien
<b>Form</b>	1 ganze Woche	3 Wochenenden	
<b>Seminarhaus</b>	JUFA-Hotel Jugendherberg- straße 148	Waldorf-Schule St.Peter Hauptstr. 182	Sattva Yoga Studio 1130 Wien
<b>Termine</b>	20.08. - 26.08.2017	20.10. - 22.10.2017 24.11. - 26.11.2017 15.12. - 17.12.2017	17.03. - 18.03.2018 07.04. - 08.04.2018 27.04. - 29.04.2018
<b>Kosten</b>	€ 960,-	€ 960,-	€ 960,-
<b>Leitung</b>	Stefan Schwager	Dr. Gilda Wüst	Irene Surya Bauer

### Unser Gesundheitsyoga-Team

**Mag. Dr. Gilda Wüst** ist Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin, Yoga-Therapeutin (i.A.) sowie Buch-Autorin; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „innerjoy“ sowie Weiterbildungen der Yoga-Akademie Austria.



**Marion Schiffbänker** ist Yogalehrerin, Pilates- und Wirbelsäulentrainerin, Spiraldynamikfachkraft Intermediate Specific und Craniosacral Practitioner. Aus- und Weiterbildungsleiterin bei der YAA.



**Irene Surya Bauer** ist Yoga-Lehrerin für Erwachsene, Kinder und Schwangere, Yoga-Therapeutin, Hormonyoga-Lehrerin sowie Gründerin und Leiterin des Studios „Surya Yoga“ in Neunkirchen, NÖ.




**Stefan Schwager** ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Yoga-Therapeut (i.A.), Nuad-Praktiker sowie Yoga-Lehrer (YAA-200) und Yogalehrer-Ausbildner der Yoga-Akademie Austria.



## Der Yogalehrer-Tag

Der etwa 2 - 4 Mal jährlich stattfindende Yogalehrer-Tag ist der österreichische Treffpunkt für Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrer für die gemeinsame Asana-, Pranayama-, Meditations- und Mantrapraxis, für das Kennenlernen und den Austausch untereinander. Nach der angeleiteten Übungspraxis folgt ein Workshop, das dem spezifischen Leitthema des jeweiligen Lehrtages gewidmet ist. Der Yogalehrer-Tag dauert von 9 bis 17 Uhr und kostet € 90,-.

Datum	Ort	Leitthema	Leitung
Sa, 07.10.17	Salzburg Der Kraftplatz Nonntaler Hauptstr. 80	<b>Yoga-Therapie</b> Die Problemzonen in der Yoga-Praxis: Das ISG, die Halswirbelsäule und die Schulter	 Stefan

Weitere Yogalehrer-Tage sind in Planung - die aktuellen Termine findest du auf [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)



### Information und Anmeldung

**Voraussetzungen:** Yogalehrer-Ausbildung.

**Info-Mappe:** Wenn du Interesse an einer dieser Weiterbildungen hast, kannst du unter [verlag2@yogaakademie-austria.com](mailto:verlag2@yogaakademie-austria.com) die ausführliche Info-Mappe zu den Weiterbildungen anfordern.

**Website:** Den aktuellen Stand aller Orte, Termine sowie die detaillierten Inhalte aller Weiterbildungen findest du auf unserer Homepage [www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

**Ausbildungs-Büro:** Wir helfen dir gerne bei individuellen Fragen: 0664-211 6039 (Mo-Fr, 8-11 Uhr) oder [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)





Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir geben mit Freude und Begeisterung bereits das 10. Jahr die YogaVision heraus und wir freuen uns, dass unsere Yoga-Zeitschrift bereits in ganz Österreich Anklang gefunden hat. Wir hoffen, dass sie auch dir Inspiration und hilfreiche Information gibt und deinen Alltag bereichert.

Um die YogaVision auf dem gewohnten Qualitätsniveau und frei von zu vielen Werbesinseraten zu halten sowie um die Kosten für Druck und Versand zu decken, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn du € 3,- oder € 5,- oder auch einen anderen Betrag für unsere Yoga-Zeitschrift spendest – so können wir sie auch weiterhin kostenlos bzw. auf Basis „Freie Spende“ herausgeben.

Herzlichen Dank & Om shanti

Arjuna und das Team der Yoga-Akademie Austria

## ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	YOGAVID GMBH	
IBAN/EmpfängerIn	AT75 3219 5001 0042 2634	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RLNWATWWASP	
Betrag	EUR	Cent
Zahlungsreferenz	YOGAVISION	
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	YOGAVISION	
Verwendungszweck	YOGAVISION	

AT

## ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn/Name/Firma	YOGAVID GMBH	
IBAN/EmpfängerIn	AT75 3219 5001 0042 2634	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	RLNWATWWASP	
Betrag	EUR	Cent
Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.		
Nur zur maschinellen Bildung der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck	YOGAVISION	
IBAN/KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	YOGAVISION	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn/Name/Firma	YOGAVISION	

006 Betrag < Betrag +

Unterschrift Zeichnungsberechtigter



# Ausbildungs-Abschlüsse

Im Frühjahrshalbjahr 2017 haben acht Gruppen ihr Ausbildungsjahr abgeschlossen. Wir freuen uns, die erfolgreichen Ausbildungsabsolvent/innen vorstellen zu können.

## Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-17)



*Leitung:* Fabian

*Teilnehmerinnen:*  
Malia Campbell  
Franca Gander  
Katja Goess-Saurau  
Bettina Haas  
Rosanna Heimgartner-Wolferger  
Kathrin Kammerer  
Claudia König-Bujnoch  
Susanne Lederer-Pabst  
Anna Lingenhöle  
Jennifer Reumann  
Elisabeth Schaffer  
Regina Schandl  
Birgit Schrammel  
Dessislava Shtereva  
Beatrix Wenka

## Ausbildungsgruppe Graz (YLA G-21)



*Leitung:* Parvati Silvia

*Teilnehmer/innen:*  
Ursula Eckl  
Eva-Maria Ertl  
Anton Friedrich  
Margit Friedrich  
Sonja Hackl  
Lisa Hörz  
Martina Kröll  
Isabella Kronegger  
Carmen Marko  
Manuela Puntigam  
Margret Rzymann  
Anita Schödl  
Irina Wünschler

## Ausbildungsgruppe Salzburg (YLA S-5)



*Leitung:* Adya

*Teilnehmer/innen:*

Christian Kreuzhuber  
 Gabriele Eibl  
 Iris Golob  
 Claudia Gründinger  
 Stefanie Hofer  
 Claudia Hollfelder  
 Sieglinde Koch  
 Claudia Lechner  
 Verena Melzer-Preis  
 Julia Moser  
 Kerstin Rohrer  
 Renate Schobesberger  
 Andrea Szedenik  
 Katrin Züchner  
 Barbara von Zerssen

## Ausbildungsgruppe Salzburg (YLA S-6)



*Leitung:* Stefan

*Teilnehmer/innen:*

Lorena Corzo  
 Sandra Fundel  
 Michaela Koll  
 Sieglinde Lipensky  
 Barbara Lux-Heger  
 Alina Maarhof  
 Regina Reichmann  
 Manfred Wenger  
 Barbara Wenger

## Ausbildungsgruppe Tirol (YLA T-5)



*Leitung:* Lois

*Teilnehmer/innen:*

Eva Frommelt  
 Gudrun Gatternigg  
 Gabriella Genetin  
 Anita Göweil-Torau  
 Carmen Hofer  
 Ulrike Holzer  
 Angelika Jentsch-Gastl  
 Sabrina Keim  
 Maria Magdalena Lobis Oberrauch  
 Marianne Peetz  
 Caroline Starjakob  
 Karin Thaler  
 Hannes Varga

Weitere Ausbildungsgruppen, leider ohne Abschlussfotos:

### Ausbildung Graz-22

*Leitung:* Sabine

*Teilnehmer/innen:*

Corinna Bürger-Mader  
 Dotan Alexander Chelly  
 Bettina Ehrenreich  
 Claudia Feichter  
 Valentina Fratila  
 Michaela Hinterhofer-Kober  
 Herbert Klösch  
 Heidi Koller  
 Pia Mansour  
 Claudia Plank-Köberl  
 Klaus Prettner  
 Veronika Seidl  
 Claudia Trummler  
 Kerstin Weissenböck

### Ausbildung NÖ-8

*Leitung:* Fabian

*Teilnehmer/innen:*

Kerri-Ann Collins  
 Irene Graber  
 Oxana Graf-Antropow  
 Elisabeth Gepaly  
 Aquene Kasemann  
 Julia Maxa  
 Kathrin Mörtl  
 Patrick Pallesch  
 Gertrude Prais  
 Marion Riesenhuber  
 Andrea Schweiger  
 Ewelina Trybula

### Ausbildung Wels (YLA OÖ-12)

*Leitung:* Fabian

*Teilnehmerinnen:*

Bettina Bernhardt  
 Manuela Brunner  
 Christine Costa  
 Stefanie Treginat  
 Barbara Geistberger  
 Adelheid Hackl  
 Julia Heider  
 Jasmin Holter-Hofer  
 Belinda Huemer  
 Ursula Koller  
 Diana Lüftinger  
 Roswitha Mörl  
 Irmgard Johanna Pointner  
 Sylvia Ratzenböck  
 Katharina Reichtomann  
 Dorothea Roithmair  
 Eva Sonntag  
 Olga Vorhauer  
 Claudia Wenigwieser  
 Helga Zauner

# Yogalehrer-Ausbildung in der Laussa

## Ein Erfahrungsbericht von Evelyn Veigl

Es ist schon elf Jahre her, dass ich meinen ersten Yoga-Kurs besuchte, aber seither hat mich Yoga nicht mehr losgelassen: In der Yogastunde fühlte ich mich so zeitlos und danach immer sehr wohligh entspannt. Es war sehr interessant zu sehen, wie die unterschiedlichen Yogalehrer in den verschiedenen Kursen



unterrichteten. Ich selbst machte zwischendurch auch Yoga mit meinen süßen Babys im Bauch, danach mit Baby auf der Matte dabei. Mit der Zeit habe ich dann erkannt, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern vielmehr ein Lebensgefühl, eine Lebenseinstellung ist. Doch gleichzeitig spürte ich, dass Yoga noch mehr Potenzial in sich trägt, dass es so viel zu entdecken gibt.

Dieses Potential wollte ich erschließen, ich wollte Neues erlernen und erspüren und begann, mich über Yogalehrer-Ausbildungen zu informieren - und im Herbst 2015 meldete ich mich mit großer Vorfriede zur Ausbildung in der Laussa an. Laussa liegt im Bezirk Steyr-Land im oberösterreichischen Alpenvorland.

Yoga in der Laussa bedeutete für mich immer Ankommen für ein Wochenende in der wunderschönen Natur. Die frische Luft atmen, das Bergpanorama rundherum genießen, Ruhe, mit Gleichgesinnten zusammen kommen und Neues erspüren, sich Zeit für sich nehmen, sich Zeit für Körper und Geist nehmen.

Das Ausbildungswochenende begann immer mit einer genüsslichen Yogaeinheit. Dies fand ich stets sehr wohltuend und bereichernd. Denn es ist sehr wichtig, selbst immer wieder die Kraft und die Entspannung einer Yoga-Stunde zu erspüren und mitzunehmen und gleichzeitig lernt man schon viel über das

„Lehren“.

Der Inhalt der Ausbildung war in einem übersichtlichen Jahresplan gut strukturiert, die Abwechslung von körperlicher und geistiger Tätigkeit war angenehm. Die Vormittage standen im Zeichen der Atemkraft und Körpertätigkeit, dies ist wirklich die beste Zeit des Tages dafür.

Nach der Mittagspause war die passende Zeit für Vorträge und theoretische Inhalte, die wir anschließend in kleinen Gruppen praktisch umsetzen.

An den Abenden stand Meditation und Satsang auf dem Programm, Austausch mit der Gruppe, gemeinsam Mantras rezitieren.

Schön fand ich immer, wenn bei herrlichem Wetter ein Bergspaziergang spontan in den Tagesablauf eingebaut wurde oder die Yogaeinheit in den Garten verlegt wurde. Das ist eben auch Yoga: In der Natur sein, das Wunderwerk Gottes betrachten.

Die fünf Yogawege stellten den roten Faden der Ausbildung dar, genauso wie der Stunden- aufbau mit seinen Elementen Entspannung/ Tiefenentspannung, Asanas, Pranayamas, Meditation und Mantren singen.

Natürlich ist es auch manchmal eine Herausforderung gewesen, vor allem der Zeitaspekt, wenn es darum ging, die Aufgaben als Mutter, Beruf und die Ausbildung gut zu managen. Und wenn die Freude am Yoga in einem entfacht wurde, kann man nicht genug davon bekommen! Das Gleichgewicht ist wichtig, ich wollte meine Familie nicht vernachlässigen. Mein Weg dafür war, meine Familie mit einzubeziehen. Wir hatten so viel Spaß, Freude, Kraftmomente beim gemeinsamen Praktizieren.

In der Unterkunft in der Laussa kümmerte man sich herzlich um uns, überall spürt man die Liebe zum Detail, vor allem im lichtdurchfluteten, warmen Yogaraum.

Aus unserer Gruppe wurde die „Yoga family Laussa“, es ist ein ganz besonderes Band, dass uns für immer verbindet. In der Gruppe haben wir uns gegenseitig unterstützt, jeder war of-

fen und ehrlich. Es gab viele Gespräche, die sehr in die Tiefe gingen. Es entstanden wunderbare Freundschaften.


Auf diesem Wege möchte ich auch nochmal meinem Lehrer Christian von Herzen danken. Danke für deine Begleitung, für deine Herzlichkeit und dass ich so viel von dir lernen durfte! Man spürt, dass du Yoga mit jeder deiner Fasern lebst.

Einer meiner Lieblingszitate aus dem Yoga wurde: „Nichts tun, nichts müssen, nichts wollen, einfach nur SEIN“. Das beschreibt für mich die Essenz des Yoga. Der Geist wird zur Stille gebracht, mit Hilfe der Yogatechniken. Es gibt keine Hektik, kein Bewerten, kein Vergleichen, keine Erwartungen. Yoga heißt für mich, im Moment sein, Achtsamkeit leben, Loslassen können, sich auf die schönen Seiten des Lebens besinnen.

Durch die Zeit der Ausbildung lernte ich viele wertvolle Methoden, wurde noch achtsamer und lernte, auf meinen Körper zu hören. Das Ausbildungsjahr in der Laussa brachte so viel Neues, es erweiterte meinen Blickwinkel, es erweiterte mein Bewusstsein. Ich bin dankbar.





 Tipp Für YogalehrerInnen:  
Miete diesen Sonnengrußraum im JUFA Hotel Knappenberg  
für deine eigenen Kurse!



Happy  
**Auszeit**  
together

Früh übt sich,  
wer ein Yogimeister  
werden will!

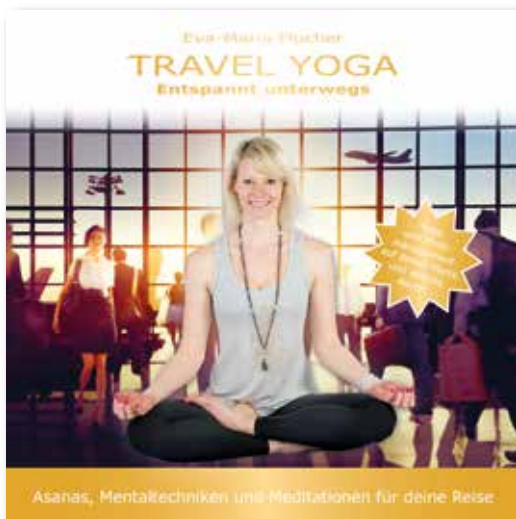
[www.jufa.eu/auszeit](http://www.jufa.eu/auszeit)

Mehr als 50 Mal in Europa.



Darum findest du bei JUFA nicht nur Yoga-Angebote  
für Erwachsene, sondern auch für die ganze Familie.

 Tel.: +43(0)5 / 7083 - 800  [booking@jufa.eu](mailto:booking@jufa.eu)



Asanas, Mentaltechniken und Meditationen für deine Reise.

BUCHTIPP

**TRAVEL YOGA - Entspannt unterwegs**

Preis: € 15,- zzgl Versandkosten

Bestellungen: [travelyoga@do-yoga.at](mailto:travelyoga@do-yoga.at)

## Unser Leitbild



Die Yoga-Akademie Austria ist ein österreichisches Institut für die Ausbildung von Yogalehrerinnen und Yogalehrern. Unsere Aus- und Weiterbildungen verbinden fundiertes Fachwissen und Spiritualität mit professioneller Didaktik, Pädagogik und Organisation.

Yoga hat ein außergewöhnlich großes Potential, das menschliche Leben auf allen Ebenen zu verbessern und zu entfalten. Es ist unsere Vision, dieses Potential möglichst vielen Menschen in Österreich zugänglich und nutzbar zu machen. Um dies zu erreichen, lehren wir einen ganzheitlichen, alle Lebensaspekte umfassenden Yoga-Weg, der stets den Bezug zum und die Nutzbarkeit im alltäglichen Leben sucht.

### Impressum: YogaVision 20

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

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: [info@yogaakademie-austria.com](mailto:info@yogaakademie-austria.com)

# YOGA-AUSBILDUNG UNTER PALMEN

Urlaub und Auszeit verbinden  
mit persönlicher Entwicklung  
und Berufsausbildung



## **Auroville, Indien**

Beginn: 16.6.2017

**4 Wochen Indien**

4 Wochenenden in Österreich



## **La Palma**

Beginn: 12.1.2018

**3 Wochen La Palma**

3 Wochenenden in Österreich

Deutschsprachige Ausbildungsleitung und Begleitung | Kleingruppen erlauben individuelle Betreuung  
Detaillierte Info-Blätter verfügbar | Weitere Details auf Seite 68  
0664 - 211 60 39 | [office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

**Warnung: Diese Yogalehrer-Ausbildungen können auf das ganze Leben nachhaltig erhebende und bereichernde Auswirkungen haben!**