

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

YOGA

KOSTENLOS
NR. 17 / NOVEMBER 2015



Vision

YOGA UND GESUNDHEIT

FREIHEIT IM NACKEN
DER PLACEBO-EFFEKT

YOGA FÜRS LEBEN

YOGA AUF DEM STUHL
YOGA UND KINDER

YOGA-TECHNIKEN

DIE ÜBUNGSREIHE VON RISHIKESH
ASANAS: DIE KRIEGER-STELLUNG
MEDITATIVE SITZSTELLUNGEN
WIRKUNGEN DER ASANAS

YOGA-PHILOSOPHIE

BHAKTI-YOGA, DER WEG DER HINGABE
EINE SPIRITUELLE LANDKARTE
DIE KRAFT DER YANTRAS



YOGI-PORTRAIT: ADYA INGRID LICK-DAMM

VERANSTALTUNGSKALENDER

YOGA-SEMINARE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN IN ÖSTERREICH
YOGALEHRER-AUSBILDUNG IN INDIEN



Inhalt

YOGA & GESUNDHEIT

- 4 Freiheit im Nacken
- 8 Der Placebo-Effekt

YOGA-TECHNIKEN

- 10 Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh, Teil 5
- 15 Asanas: Die Krieger-Stellung
- 19 Spotlight on Asanas: Die Wirkungen der Asanas
- 24 Grundlagen der Meditation: Die Sitzstellungen

YOGA-PHILOSOPHIE

- 31 Yoga-Wege: Der Bhakti-Yoga, Teil 1
- 38 Eine spirituelle Landkarte - Teil 3
- 43 Eine kleine Geschichte: Alles ist gut
- 44 Die Kraft der Yantras

YOGA FÜRS LEBEN

- 46 Yoga auf dem Stuhl
- 50 Kinder und Yoga, Teil 2

AUS DER YOGA-AKADEMIE

- 53 Veranstaltungskalender
- 71 Neues aus der Yoga-Akademie
- 72 Aus den Ausbildungen
- 77 Yogi-Portrait: Adya Ingrid Lick-Damm
- 80 Yogalehrer-Ausbildung in Indien

Die **YOGA**Vision

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

IBAN: AT75 3219 5001 0042 2634; BIC: RLNWATWWASP



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Yoga zu machen“ bedeutet sowohl, regelmäßig Yoga-Übungen – Asanas, Pranayamas, Meditation und Mantras – zu praktizieren, als auch, nach bestimmten humanen, ethischen und spirituellen Werten zu leben. Diese Werte wie Nicht-verletzen, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen und Gierlosigkeit wurden vor rund 3000 bzw. 2000 Jahren sowohl von Moses im Rahmen der christlichen zehn Gebote als auch von Patanjali als Yama (Verbote) und Niyama (Gebote) gelehrt; wir können die Gesamtheit dieser Werte als „Geist des Yoga“ bezeichnen.

Wenn wir uns auf der Welt umsehen, wieviel vermeidbares Leid für zahllose Wesen – Menschen und Tiere – durch Gier, Lüge, Rücksichtslosigkeit und Unbewusstheit erzeugt und geduldet wird, so gelangen diese ethischen Werte offensichtlich zu neuer Aktualität und Bedeutung. Wir können – jeder in seinem eigenen Leben – zu einer besseren Welt beitragen, wenn wir unser tägliches Handeln bewusster werden lassen, und uns beispielsweise fragen: Ist diese Handlung, diese Entscheidung gut für alle oder erleidet jemand Schaden dadurch? Wie lebt der- oder diejenige, die dieses unglaublich günstige Produkt, das ich gerade kaufen möchte, hergestellt hat? Ist mir beim Verzehr eines Kalbschnitzels bewusst, dass es sich um getötete Tierkinder handelt? Welchen Beruf übe ich aus und welchen Menschen, Interessen und Energien diene ich damit? So können wir – zumal wenn wir diese Achtsamkeit an unsere Kinder weitergeben, gemeinsam – über 8 Millionen Menschen in Österreich - sehr viel Gutes bewirken und Leid vermeiden helfen, und dabei selbst ausgeglichener, freier, zufriedener und gesünder leben und im Einklang mit dem Ganzen sein, meint Dein

Abo-Service

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

www.yogaakademie-austria.com / *Bibliothek* / *Yoga-Zeitschrift YogaVision*.

Abo-Service: verlag2@yogaakademie-austria.com

Freiheit im Nacken

von Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin



Wie oft höre ich den Satz „Etwas sitzt mir im Nacken“. Sicher die Hälfte meiner Schüler und Klienten kommt mit Nackenproblemen zu mir und will schnell ein paar therapeutische Yoga-Übungen empfohlen bekommen, um rasche Linderung zu erzielen. Doch ganz so einfach und schnell geht das oft nicht! Nackenprobleme können viele unterschiedliche Ursachen haben. Daher schaue ich mir zuerst ganz genau die gesamte Körperhaltung an, dann hinterfrage ich z. B. den Arbeitsbereich (Büroarbeit/Computer?) und den Ausgleich in der Freizeit (z. B. Mountainbiken?). Mit genauem Bodyreading und einigen Informationen ist es meist so, dass mir schon Fehlhaltungen bzw. Verbesserungspotential auffallen und sich die ersten hilfreichen Yoga-Übungen finden.

Ursachen von Nackenproblemen

In unserem täglichen Leben gibt es einen permanenten Wechsel von Spannung und Muskelentspannung. Wenn Muskeln nach einer Spannung in dieser bleiben und nicht mehr entspannen können, sprechen wir von Muskelverspannungen. Diese können sehr schmerzhaft sein - sie schränken unsere Beweglichkeit ein und machen uns verletzungsanfälliger. Manche Verspannungen können

unsere Atmung beeinträchtigen, die Durchblutung verschlechtern und wirken sich natürlich auch auf unseren Gemütszustand aus. Die Muskeln verhärten und verkürzen sich. Auf Dauer können Nackenprobleme auch zu Rückenproblemen führen; die Ursachen für solche Rückenprobleme werden viel seltener durch Verletzungen der Gelenke, der Muskeln oder des Skeletts hervorgerufen.

Warum treten diese Verspannungen so oft im Hals- und Nackenbereich auf? Teilweise wegen unserer sitzenden Tätigkeit, der Bildschirmarbeit und der damit verbundenen unnatürlichen Haltung. Dann natürlich auch durch seelische Anspannungen (Schultern hochziehen, die gesamte Muskulatur im Nackenbereich verspannt sich), durch schlechte Haltung, aber auch dadurch, dass die Muskulatur in diesem Bereich die Aufgabe hat, den Kopf (immerhin zwischen 5 und 7 Kilo schwer) auf der Wirbelsäule, also einer relativ kleinen Unterstützungsfläche, auszubalancieren. Im Hals und Nacken arbeitet eine Vielzahl von Muskeln daran, den Kopf in diesem Gleichgewicht zu halten. Wir machen es diesen Muskeln leider schwer, indem wir unseren Körper und vor allem den Kopf immer wieder - und meist zu lange - statisch in eine nicht achsengerechte Haltung bringen. Die lange Haltung des Kopfes nach vorne bei der Bild-

schirmarbeit, eine schlechte Haltung oder auch wenig Öffnung im Brustbereich, zu starkes „in den Nacken legen des Kopfes“ – auch beim Yoga! – zu langes seitliches Halten des Kopfes, aber auch Fußfehlstellungen, Beckenschiefstand, Zahnprobleme, Augenprobleme, Kieferverspannungen, das Tragen von Taschen auf der immer gleichen Seite, BHs und vieles mehr, können auf Dauer die Muskulatur im Hals und Nackenbereich überfordern. Die Muskeln können auch im Schlaf nicht mehr entspannen bzw. kann auch ein ungeeignetes Kissen zu Nackenproblemen führen.

Die Schutzhaltung des Schulterhochziehens bei psychischen Zuständen mit Anspannung, unterdrückten Emotionen, Angst, Ärger und Wut und ähnliche können auch zu einer dauernden Verspannung in diesem Bereich führen. Jede Kopfdrehung kann zur Qual werden, Spannungskopfschmerzen können auftreten, die Gesichtsmuskulatur kann verspannen - d. h. die Lebensqualität an sich kann beeinträchtigt werden.

All das sind Gründe, um mit Yoga zu beginnen und aktiv etwas gegen Nackenprobleme zu unternehmen.

Hilfe durch Yoga

Da die Yogapraxis positive Auswirkungen auf den ganzen Körper und den Geist hat, ist damit schon der erste Schritt in Richtung gesunder und freier Nacken getan. Verschwinden die Nackenprobleme trotz regelmäßiger Yogapraxis jedoch nicht, wird es Zeit, sich die Praxis genauer anzusehen oder von einem Yogatherapeuten anschauen zu lassen bzw. mit empfohlenen therapeutischen Yogaübungen für einen entspannten Nacken zu beginnen.

Einfache Dehnübungen des schmerzenden Nackenbereiches im Sitzen oder Stehen sind meist der Anfang, später folgen idealerweise Positionen, bei denen auch andere Körperregionen bewusst miteinbezogen werden (Rücken, Brustkorb, Becken, Füße, ...). Wichtig dabei ist, achtsam, langsam und behutsam zu praktizieren, da speziell der Nacken auf ein „Zuviel“ jeglicher Art sehr empfindlich reagieren kann. Im Sinne der Entspannung sollte der Atem – wie generell im Yoga – ruhig und gleichmäßig fließen, das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Ausatmung. Therapeutische Yogaübungen sind dafür ideal.

Die Universität Essen hat 312 Studien zur Wirkung von Yoga ausgewertet und ist zu folgendem Schluss gekommen: Yoga kann heilen, aber nicht alles!

Schüler bzw. Klienten mit gravierenden Beschwerden sind nicht in der Lage, „normalen“ Yogastunden zu folgen. Sie sind auf therapeutische Yogastunden angewiesen, in welchen ein ausgebildeter Yogatherapeut ausgewählte Übungen exakt und angepasst anleitet. Unsere Körper sind manchmal durch falschen „Gebrauch“ einseitig abgenutzt oder sogar verzogen, Wirbelsäulen verbogen, verdreht oder verknöchert. Hier setzt die Yogatherapie an. Nach yogischer Sicht werden in den Zellen alte Samskaras – Prägungen, die das Leben hinterlassen hat – durch neue ersetzt, werden sozusagen umprogrammiert. Nach der Yogaphilosophie besteht der Körper aus fünf Schichten, die vom Grobstofflichen, dem Körper, zum Feinstofflichen, der Seele, übergehen. Sie beeinflussen sich gegenseitig, die Körperschicht wirkt auf die Seelenschicht und umgekehrt. Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut schlagen sich oft in unserer Körperhaltung nieder.

Was kannst du nun selbst in deiner täglichen Yogapraxis für einen gesunden Nacken tun?

- Den Kopf nicht zu weit in den Nacken legen, egal in welcher Asana.
- An der Brustöffnung arbeiten.
- Die Schultern immer wieder entspannt halten und weg von den Ohren ziehen.
- Augenübungen in die tägliche Praxis einbauen.
- Die Kiefermuskulatur entspannende Übungen in die tägliche Praxis einbauen.
- Auf die Fußstellung achten und ein gesundes Fußgewölbe aufbauen.
- Auf die allgemeine Haltung und Ausrichtung achten und auch auf die Beinachse.
- In verschiedensten Asanas (z. B. Vierfüßerstand) den Kopf bewusst loslassen/hängen lassen und sanft nach links und rechts drehen.
- Nackenbefreiende Asanas wie Hund und Handstand in die Übungspraxis einbauen.
- Nacken- und Halsmuskulatur sanft dehnen
- Die Halsmuskulatur kräftigende therapeutische Yogaübungen einbauen.

Welche Übungen können sofort helfen?

- Die beiden „Notfallsübungen“ (siehe Seite 7)
- Den Kopf sanft zur Brust sinken lassen,
- Den Kopf nur vorne(!) langsam von einer Schulter zur anderen rollen – bitte kein 360 Grad-Rollen des Kopfes, das belastet die Halswirbel zu stark,
- Brustöffnung und Schultern weg von den Ohren,
- Bewusstes An- und Entspannen der Schultern durch hochziehen und fallen lassen,
- Meditation und Entspannung gegen Stress.

Welche Maßnahmen können auf Dauer helfen?

- Dynamisches Sitzen
- Regelmäßige Pausen zwischen den sitzenden Tätigkeiten – mit Bewegung und einfachen Yogaübungen
- Richtig schlafen – z. B. mit einem ergonomisch geformten Nackenkissen
- Wärme oder Massage
- Richtig beißen (-> Zahnarztbesuch)

Zwei „Notfallsübungen“

1. Die Nähmaschine

Stelle Dich gerade hin, lasse die Schultern bewusst sinken, hebe und senke den Kopf nun langsam und achtsam und gehe mit der Bewegung abwechselnd nach rechts und nach links.

Wiederhole dies bis zu 5 Minuten lang.



2. Den Kopf loslassen

Stelle Dich aufrecht hin, lasse die Schultern bewusst sinken, drehe den Kopf achtsam nach rechts, senke das Kinn zur Schulter ab und lasse das Gewicht der Köpfe ganz los. Lasse den Kopf nun ganz langsam den Brustkorb entlang zur linken Schulter gleiten und dann wieder zurück. Wiederhole dies bis zu 5 Minuten lang.



Autorin

Alexandra Meraner, Yoga-Therapeutin; Leiterin der Gesundheitsyogalehrer-Ausbildungen sowie der Yogalehrer-Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria.



Bedeutung und Symptomatik

Sehen wir uns die Nackenproblematik mit Hilfe der Ansätze von Rüdiger Dahlke an. Hier ein kurzer Auszug:

Bereich Nacken allgemein als betroffene Region: „Der Nacken ist ein Ort der Kraft und des eisernen Willens: hier sitzt das Joch (der Ochsen); der Ort, um jemandes Willen zu brechen: hier trugen Leibeigene einen schweren Ring, und hierhin zielen Nackenschläge, aber auch das Beil des Scharfrichters und die Guillotine, die den Willen der Verurteilten für immer brechen sollen.....“

Das betroffene Organ – die Muskulatur: Symbol für Polarität: Spannung und Entspannung.

Aufgabe und Thema: Außenwelt, Aktivität, Beweglichkeit, Flexibilität, Verteidigung im körperlichen und seelischen Bereich.

Symptomebene: Ver-Spannung = falsche Spannung (Dystonie), übertriebene Anstrengung.

Bearbeitung/Einlösung: Bemühungen am richtigen Ort zur richtigen Zeit.

Quelle: Krankheit als Symbol / Rüdiger Dahlke, 18. Auflage 2007)



Der Placebo-Effekt

Wie die Kraft der Gedanken auf unseren Körper wirkt

von Stefan Schwager



Die meisten Menschen kennen das Phänomen, das man als Placebo-Effekt bezeichnet hat. Man nimmt ein Medikament ein, und, obwohl es keinen Wirkstoff enthält, entfaltet es seine heilsamen Wirkungen. Hat hier nur der Glaube bzw. die Vorstellung allein gewirkt, Veränderungen in den Zellen ausgelöst?

Placebo heisst übersetzt: „ich werde gefallen“ (lat.); das Placebo-Prinzip beschreibt, wie wichtig die eigene Einstellung und Erwartungshaltung für den Heilungserfolg ist. In der heutigen Medizin ist der Placebo-Effekt zwar belegt, wird aber immer noch oft als unerklärliches Phänomen abgetan.

Neue Erkenntnisse aus der Quantenphysik und Epigenetik beweisen deutlich, dass der Geist und die Gedanken mehr Einfluss auf unseren Körper haben als bisher angenommen. Forscher haben inzwischen nachgewiesen, dass die Zellen sich nach Informationen ausrichten (Bruce Lipton: „*Neue Biologie des Glaubens – der Geist ist stärker als die Gene*“): Jede Zelle hat eine schwingende Membran, die auf die Signale aus der Umwelt reagiert.

Es gibt auch das entgegengesetzte Phänomen: Lipton beschreibt den sogenannten Nocebo-Effekt (nocebo (lat) = ich werde schaden): Obwohl ein Wirkstoff enthalten ist, bringt dieser nicht die gewünschte Wirkung - oder zeigt einige der Nebenwirkungen, die man vorher auf dem Beipackzettel gelesen hat! Menschen, die negativ ihrem Heilungserfolg gegenüber eingestellt sind, blockieren die Signale und davon abhängige biochemische Heilungsvorgänge.

Somit sind wir keine Blaupause unseres genetischen Codes, sondern jeder Gedanke hat Einfluss auf unsere Zellstruktur und -funktion:

Materie folgt dem Geist!

Das ist eine bahnbrechende Erkenntnis für die neue Medizin. Viele Yogis dürfen erleichtert aufatmen, denn es gibt endlich einen sichtbaren Beweis für das, was sie durch eigene Erkenntnis erfahren haben. „Alles, was wir waren, sind und werden, ist das Produkt unserer Gedanken“, sagte Buddha schon vor 2.500 Jahren.

Wenn wir alles, was wir mit unseren Gedanken erschaffen, in Form setzen, kann das eine komplette Neuausrichtung unseres Lebens bedeuten: hin zur Gesundheit, weg von Krankheit.



In meiner Arbeit mit Yoga und der chinesischen Medizin sehe ich täglich, welche Wendung eine Krankheit nehmen kann, wenn man sich auf das Gesunde besinnt und das Positive stärkt, wenn die Krankheit als Disharmonie gesehen wird und nur als Störung des Energieflusses.

Jeder Arzt sollte sich der Macht seiner Diagnose bewusst sein. Durch die Benennung einer Krankheit und das Beschäftigen mit ihr befindet sich der Geist in der „Schwingung der Krankheit“ und Gesundes wird verdrängt. Heilende Worte, Mitgefühl und Aussicht auf Besserung gehören genauso dazu wie die richtige medizinische Versorgung. Bernhard Lown, ein Kardiologe, fordert dies deutlich in seinem lesenswerten Buch: „Die verlorene Kunst des Heilens - Anleitung zum Umdenken“.

Die heutige Medizin dient leider viel zu oft dem Profit und lässt einem sozialeren Gesundheitssystem zu wenig Platz. In einem Experiment ließ Lown einen charismatischen

Arzt Placebo-Pillen an seine Patienten verteilen.....er zeigte Mitgefühl, nahm sich Zeit, gab den Patienten Hoffnung und heiterte sie mit seinem Humor auf. Zum Schluss informierte der Arzt die Patienten, dass Placebo ja helfe und sie auch Verbesserung ihrer Beschwerden durch Placebo-Pillen erfahren werden. 59 Prozent der Patienten erfuhren eine deutliche Besserung, obwohl sie wussten, dass in den Tabletten kein Wirkstoff enthalten war. Die Aussicht auf Heilung allein genügte für eine Neuausrichtung ihrer Gesundheit.

Es ist eine wunderbare Botschaft: Unser Verhalten bestimmt die DNA! Der Geist ist stärker als die Gene! Jeder Gedanke formt unseren Körper! Diese Erkenntnisse stellen für uns eine Einladung dar, noch mehr Eigenverantwortung für unser Leben zu übernehmen, immer wieder zu überlegen, wie man die Sicht der Dinge, die Einstellung verändern kann. Jeder von uns kann seinen Geist und die Gedanken in einer die Gesundheit, Harmonie und Gedeihen fördernde Weise ausrichten. Yoga hilft uns mit einer Vielzahl von Techniken und geistigen Werten, im Leben selbstbestimmt, anpassungsfähig und positiv ausgerichtet zu bleiben.

Autor

Stefan Schwager aus Golling / Szbg. ist Therapeut für traditionelle chinesische Medizin, Masseur, Yogalehrer und Seminarleiter der Yoga-Akademie Austria.



Die Asana-Übungsreihe von Rishikesh

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

Teil 5 - Dreh- und Gleichgewichtsstellungen



In der letzten Ausgabe der **YOGAVision** haben wir uns mit den Asanas beschäftigt, die die Wirbelsäule nach vor- und nach rückwärts beugen. Eine wichtige Bewegung, die diese Asanas ergänzt, ist die Drehung. Außerdem werden wir uns heute auch mit zwei Gleichgewichtsstellungen befassen. Zunächst aber: Der Drehsitz.

Die 9. Asana: Der Drehsitz

Diese Stellung ist eine der wichtigsten Asanas. Drehstellungen sollten in keiner Yoga-Stunde fehlen; wir werden uns im Anschluss an die Beschreibung der Asana ihre unterschiedlichen Wirkungen ansehen.

Schritt 1

Die letzte Stellung, die wir vor dem Drehsitz durchgeführt haben, war der Bogen. Danach hast du in der Stellung des Kindes entspannt, aus der du dich nun zum Fersensitz aufrichtest. Um in den Drehsitz zu kommen, lasse dich mit dem Gesäß auf der linken Seite deiner Fersen zu Boden sinken.

Schritt 2

Stelle den rechten Fuß auf die linke Seite deines linken Knies. Das rechte Bein ist nun aufgestellt, das rechte Knie vor deinem Oberkörper. Durch diese Beinsetzung ist die untere Hälfte deines Körpers leicht nach links gedreht und in dieser Position verankert. Achte darauf, dass deine linke Ferse sich nicht unter deiner rechten Gesäßhälfte befindet, sondern daneben. Es sollen beide Sitzknochen Kontakt zum Boden haben, damit ist das Becken gerade.



Schritt 3

Strecke den Oberkörper einatmend nach oben, dann drehe dich mit dem Ausatmen nach rechts. Nun werden die Arme so verankert, dass die Drehstellung ohne Anstrengung gehalten werden kann. Lege deinen linken Arm um das aufgestellte rechte Bein, sodass der Unterarm außen am Oberschenkel anliegt. Stütze die rechte Hand hinter dem Rücken ab und drehe den Kopf nach rechts.

Schritt 4

Achte darauf, dass die Wirbelsäule aufrecht ist und dass beide Schultern entspannt und in gleicher Höhe sind. Entspanne die Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Schultern. Schließe die Augen und atme ruhig und gleichmäßig. Halte diese Stellung ein bis zwei Minuten lang und wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Variation

Wenn dir die beschriebene Form des Drehsitzes schwer fällt oder nicht möglich ist, kannst du auch das linke Bein ausstrecken und direkt aus dem Langsitz in die Stellung kommen:



Einige Wirkungen des Drehsitzes

- Wenn der Oberkörper gedreht wird, werden die Muskeln und Nerven auf einer Körperseite komprimiert, auf der anderen gedehnt. Wird nun zur anderen Seite gedreht, so wird auf die jeweiligen Körperteile genau der umgekehrte Effekt erzielt. Das Ergebnis ist, dass diese Muskeln und Nerven einem abwechselnd dehnenden und komprimierenden Einfluss ausgesetzt sind, was ihre Gesundheit und Funktionsfähigkeit deutlich verbessert. Daher rührt die belebende und verjüngende Wirkung dieser Stellung.
- Wie bei den meisten anderen Asanas wird stagnierendes Blut aus bestimmten Teilen des Rumpfes herausgedrückt und einer Reinigung und Anreicherung mit Nährstoffen zugeführt. Dies betrifft im Gegensatz zu den meisten anderen Stellungen, die mehr die Organe in der Körpermitte stimulieren, primär die seitlich gelegenen Gewebe und Organe.
- Ähnlich wie in den vorwärtsbeugenden Stellungen wird im Drehsitz ein intensiver Druck auf die Organe der Bauchhöhle ausgeübt. Zusätzlich jedoch werden einzelne Teile durch die Drehung gedehnt, was dann bei der Gegenstellung umgekehrt wird. So erhalten all diese Organe eine höchst effektive Massage, was bei einer Vielzahl von Leiden mildernd und heilend wirkt, etwa bei Diabetes, Verdauungsstörungen, Verstopfung und sogar Rheumatismus.
- Durch die Drehung des Oberkörpers wird auf die Nieren (Blutreinigung) und auf die Nebennieren (Hormonproduktion bzw. -abgabe) wohltuende und harmonisierende Wirkung ausgeübt. Harndrang nach der Asana-Übungsfolge ist keine Seltenheit und ist unter anderem auf die Wirkung dieser Übung auf die Nierentätigkeit zurückzuführen.
- Diese Asana „lässt Kundalini steigen“ - dies hat reinigende Wirkung auf unsere gesamte Denk- und Bewusstseinsstruktur; der Drehsitz bereitet auf körperlicher Ebene ein geistiges Erwachen vor!

In der klassischen Rishikesh-Reihe, wie sie von Swami Vishnu-Devananda gelehrt wurde, folgen nun zwei Gleichgewichtsstellungen, die Krähe und der Pfau. Da der Pfau jedoch nur für wenige Menschen machbar ist, werden wir hier nach der Krähe eine Gleichgewichtsstellung im Stehen betrachten, welche uns dann gleich zu den stehenden Asanas weiterleitet. Für die Nummerierung der 12 Asanas der Rishikesh-Reihe zählen die beiden Gleichgewichtsstellungen jedoch nur als eine Asana.

Die 10. Asana (a): Die Krähe

Diese mäßig schwierige Stellung ahmt eine Krähe nach. Bei Satyananda wird diese Übung „die Stellung des meditierenden Kranich“ genannt, dies in Anlehnung an das Bild des ruhig seiner Beute harrenden Kranichs. Wenn du die Krähe bisher noch nicht durchgeführt hast oder dich nicht sicher fühlst, kannst du zur Sicherung einen Übungsklotz oder ein Meditationskissen wie unten rechts abgebildet verwenden.

Schritt 1

Hocke dich auf den Boden und platziere die Hände vor die Füße, in etwa schulterbreitem Abstand. Die Finger sind gespreizt, die Mittelfinger sind nach vorne gerichtet; die Ellenbogen sind gebeugt.

Schritt 2

Bringe die Knie auf die Oberarme, sodass sie hier eine Stütze finden; die Beine bleiben gebeugt.

Schritt 3

Verlagere langsam dein Gewicht nach vorne; nach und nach werden die Füße weniger, die Hände mehr belastet, bis du die Füße abheben kannst und auf den Händen balancierst. Widerstehe der Versuchung, hochzuspringen, bevor die Füße vollkommen entlastet sind.

Schritt 4

Bringe die Füße zusammen und hebe den Kopf, ohne ihn jedoch in den Nacken zu legen. Dies ist die Endstellung. Halte die Stellung drei bis sechs Atemzüge lang.



Die Krähe - Endstellung



Die Krähe mit Sicherung

Die 10. Asana (b): Der Baum

Der Baum ist eine klassische und relativ einfache Gleichgewichtsstellung, die mit unterschiedlichen Varianten für jeden Übenden passende Möglichkeiten bietet.

Schritt 1

Stehe aufrecht und wenn möglich bloßfüßig auf einem festen, nicht nachgebenden Untergrund. Verlagere das Körpergewicht auf den rechten Fuß und bringe den linken Fuß, je nach Beweglichkeit, in eine der folgenden Positionen:

- auf den rechten Fuß (einfachste Variante, besonders für Senioren geeignet)
- an die Innenseite des rechten Unterschenkels (das linke Knie zeigt nach links)
- an die Innenseite des rechten Oberschenkels (siehe Abbildung).

Schritt 2

Fühle deinen rechten Fuß im Erdboden verwurzelt. Verankere deinen Blick an einem Gegenstand oder Punkt in Augenhöhe vor dir - halte dich mit deinem Blick gleichsam an diesem Punkt fest.

Schritt 3

Bringe beide Handflächen vor der Brust (Herzchakra) zusammen. Dies ist die erste mögliche Endstellung.

Wenn du das Gefühl hast, sicher zu stehen, hebe die Hände über den Kopf. Achte darauf, dass die Schultern nicht hochgezogen werden. Dies ist die zweite mögliche Endstellung.

Schritt 4

Halte die gewählte Endstellung eine Minute und wiederhole mit der gleichen Haltedauer auf dem anderen Bein.



Zwei unterschiedliche Fußstellungen des Baumes

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

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



WEIHNACHTS-AKTION!
Bei Bestellung bis 31.12.2015
versandkostenfreie Lieferung!

BUCHTIPP

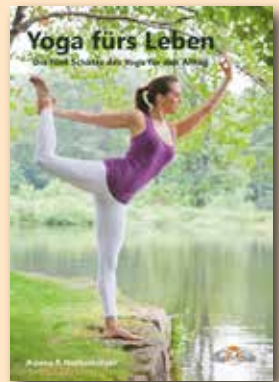
„Yoga fürs Leben“ fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und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

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

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

Yoga fürs Leben

Arjuna P. Natschläger



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

Vira-Bhadrasana, die Krieger-Stellung

*Eine wunderbare Asana für
Selbstvertrauen, Sicherheit,
Kraft und Klarheit.*

Von Rudra Christian Gruber



Der Held bzw. Krieger ist eine der körperlich fordernden Asanas. In der Rishikesh-Reihe kannst du den Krieger nach dem Surya Namaskar (Sonnengebet) oder auch nach der Trikonasana (Dreieck) üben.

Diese Asana ist nach den sagenhaften weisen Krieger *Virabhadra* benannt; sie ist für alle Menschen förderlich und geeignet. Es fördert das Selbstvertrauen, gibt uns Sicherheit, Standfestigkeit, stärkt Willen, Mut und Klarheit. Diese Asana fördert nicht nur Stärke und Ausdauer, sondern trainiert alle Glieder der Wirbelsäule, sie trainiert und fördert die Beweglichkeit der Knie- und Hüftgelenke, dehnt Brustkorb und vergrößert das Lungenvolumen.

Für eine korrekte und wirksame Durchführung der Krieger-Stellung müssen wir zunächst einen Blick auf die Ausgangsstellung werfen, denn:

„Ohne festes Fundament wird niemand den Himmel erreichen.“ (B.K.S.Iyengar)

Die Ausgangsstellung

Als Grund- und Ausgangsstellung für den Krieger dient uns Tadasana, der Berg. Die meisten Menschen belasten beim Stehen nicht beide Beine gleichmäßig. Tadasana bringt dir wieder die Kunst des richtigen gleichmäßigen Stehens bei und erhöht gleichzeitig das Körperbewusstsein.

Durchführung der Ausgangsstellung

1. Stelle dich auf eine Matte oder auf den glatten Boden. Die Füße sind zusammen, großen Zehen und Fersen berühren sich. Eine Variation dieser Stellung ist es, die Füße eine Faustbreit auseinander zu stellen.
2. Belaste die Füße gleichmäßig, drücke die Großzehen- und Kleinzehenballen sowie die Fersen in die Matte.
3. Spanne die vorderen Oberschenkelmuskeln leicht an und ziehe die Kniescheiben

hoch. Das Schambein zieht sanft Richtung Brustbein, gleichzeitig werden die Gesäßmuskeln leicht angespannt; dies gibt Stabilität im Becken.

4. Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln, und die Finger Richtung Boden.
5. Das Brustbein strebt leicht nach vorne oben. Hebe die Schultern an und lasse sie dann nach hinten unten sinken.
6. Halte den Kopf und die Wirbelsäule in einer Linie. Stelle dir vor, dass dein Scheitelpunkt wie von einer silbernen Schnur sanft nach oben gezogen wird. Bringe Länge in den Hals, der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.
7. Nun versuche noch, die Oberschenkel leicht nach außen zu drehen und anschließend die Unterschenkel leicht nach innen. Dies ist Tadasana.

Tadasana, das Stillstehen, wird bei wiederholter Übung und Beobachtung von Körper und Geist viele Einsichten bringen:

- Stillstehen, nicht irgendwohin laufen
- Stillstehen, Bilanz ziehen
- Stillstehen, Beobachten
- Stillstehen, fühlen, fragen: WO bin ich?
- Stillstehen und fragen: wo möchte ich sein und wo möchte ich hingehen?

Eine Asana ist keine Haltung, die man mechanisch einnimmt. Sie beinhaltet einen achtsamen Prozess, an dessen Ende ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Widerstand steht.



Bei der Ausführung einer Asana wird die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das Gefühl, den Körper, den Geist und das, was man als ICH SELBST bezeichnet, gerichtet.

Durchführung der Hauptstellung

1. Nimm die Ausgangsstellung, Tadasana, wie beschrieben ein.
2. Steige mit der nächsten Ausatmung in eine weite Grätsche. Die Zehen zeigen nach vorne.
3. Mit der nächsten Einatmung hebe die Arme seitlich in Schulterhöhe. Die Handflächen weisen nach unten und die Finger sind gestreckt.
4. Die Krieger-Stellung wird, wie alle Asanas, durch leichte Spannung bestimmter Muskeln stabilisiert und in ihrer Wirkung unterstützt:

Drücke die Außenkante der Füße nach unten, vor allem die kleine Zehe und die zweite Zehe.

Ziehe die Innenseite der Beine Richtung Taille, Schambein zieht leicht zum Nabel, das Steißbein nach unten. Die Wirbelsäule ist gerade.

5. Ausatmend drehe das rechte Bein und den Rumpf um 90 Grad nach rechts und das linke Bein ca. 15 - 30 Grad nach. Brustkorb und Taille drehen mit, beide Beckenknochen befinden sich möglichst in einer Linie.
6. Einatmend drehe die Handflächen nach oben. Hebe beide Arme senkrecht nach oben, die Handflächen zueinander. Gesicht, Brustkorb und rechtes Knie befinden sich jetzt in einer Linie mit dem rechten Fuß.

7. Drehe die Kniescheibe nach außen, Richtung kleiner Zehe. Wichtig dabei ist, dass das Gewicht auf der Innenseite der linken Gesäßhälfte und der Außenkante der linken Ferse ruht.



8. Um die Stellung noch tiefer und bewusster zu erfahren, kannst du zusätzlich auf die folgenden Aspekte achten:
 - Strecke die Arme von den Schulterblättern aus.
 - Strecke die Wirbelsäule vom Steißbein an nach oben.

- Strecke den linken Fußrücken.
 - Das rechte Knie befindet sich im rechten Winkel, Knöchel und Knie in einer Linie.
 - Entspanne das Gesicht und lasse alle Gedanken zur Ruhe kommen.
9. Halte die Stellung sechs bis zwölf Atemzüge lang und komme dann in umgekehrter Bewegungsfolge heraus. Übe die Stellung seitenverkehrt mit der gleichen Halte-dauer.

*Der Körper ist dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen möchte.
(B.K.S. Iyengar)*

Wirkungen

Bei regelmäßiger Praxis dieser Stellung sind die folgenden Wirkungen möglich:

- Entwickelt Selbstvertrauen, innere Kraft und Durchhaltevermögen;
- Stärkt das Wurzel-Chakra;
- Kräftigt die Muskulatur, insbesondere Rücken, Bauch- und Beinmuskeln; Der Brustkorb wird gedehnt und das Lungenvolumen verbessert;
- Kann Rückenschmerzen, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden lindern;
- Die Verdauung wird gefördert und Sodbrennen gelindert;
- Die Blase wird gestärkt, Gebärmutterseinkung korrigiert und Menstruationsbeschwerden werden gelindert.

YOGA FÜR JEDEN und SAMPOORNA HATHA-YOGA



Rudra Christian Gruber ist Ausbildungsleiter und Weiterbildungsleiter bei der Yoga-Akademie Austria. Er unterrichtet seit 10 Jahren Yoga-kurse, gibt Seminare in Gesundheitsbetrieben und Unternehmen, veranstaltet Yoga und Wandern Seminare, gibt Yogatherapie Einzelstunden, Kinderyogakurse und Einzelstunden.

„In meinen Kursen ist mir wichtig, dass mit Achtsamkeit, Bewusstheit in die anatomisch korrekt ausgeführte Asana mit guter Vorbereitung gegangen wird, im Mittelpunkt steht die Freude am Tun.“

Kurse in Oberösterreich: Sierning, Wolfert, Mobil - überall, wo ich gerne begleiten darf!

Info & Anmeldung: 0650-922 8219; rudra.at@gmx.at

SERIE

Spotlight on

ASANAS

*Philosophie, Wesen,
Wirkungen und Praxis
der Asanas*

von Arjuna P. Nathschläger



*In der letzten Ausgabe der **YOGAVision** haben wir einige Grundgedanken der Asanas kennen gelernt. Nun wollen wir uns mit den Wirkungen der Asanas auseinandersetzen: Wie funktionieren Asanas? Wodurch entstehen diese Wirkungen? Was geschieht beim Üben? Sehen wir uns einige grundlegende Aspekte der Asana-Wirkungen an.*

Yoga-Asanas haben eine unglaubliche Bandbreite von positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Sie sind mehr als lediglich Körperübungen - ihr eigentliches Ziel ist es, unsere Energie zu verändern – dieses Lenken, Reinigen und Vermehren unserer Lebensenergie löst alle weiteren Wirkphänomene der Asana-Praxis aus, sei es verbesserte Organfunktion, Stärkung des Immunsystems, Lebensfreude, Ausgeglichenheit sowie spirituelle Entfaltung und die Erfahrung göttlicher Verbundenheit.

*Das eigentliche Ziel der Asanas ist das **Verändern und Vermehren unserer Lebensenergie.***

Wirkungen auf unterschiedlichen Ebenen

Asanas wirken gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen - auf der physischen, der energetischen, der geistigen, der psychischen und der spirituellen Ebene:

- Auf der *körperlichen Ebene* findet durch die verschiedenen Beugungen, Dehnungen und Drehungen des Körpers sowie die Muskelkontraktionen eine Lenkung des Blutstroms in bestimmte Körperregionen und eine Massage der inneren Organe statt. Aus diesen Veränderungen ergibt

sich eine Reihe von positiven Wirkungen, die sich in verbesserter Funktion dieser Organe äußern, vor allem jener des Verdauungs-, des Ausscheidungs- und des Hormonsystems. Die Atmung wird vertieft, das Blut mit Sauerstoff angereichert, die Selbstreinigung des Körpers angekurbelt und die Immunkraft gestärkt.

- Auf der *energetischen Ebene* erfahren wir eine Zunahme sowie eine Balanzierung unserer Lebensenergie, die sich einerseits als vermehrte Lebensfreude und Zuversicht sowie verbessertes Selbstvertrauen ausdrückt, andererseits zu Ausgeglichenheit und innerem Gleichgewicht führt.
- Durch die energetischen Veränderungen wird eine Öffnung der Chakras und Nadis (Energiezentren und Energiebahnen) bewirkt, was das Entfalten unseres *spirituellen Potentials* ermöglicht und vorbereitet. Das spirituelle Erwachen ist von der Qualität, Quantität und dem Fließen der Lebensenergie abhängig, und genau hieran arbeiten die Asanas.



Wirkungen einzelner Asanas

Aufgrund der Komplexität des menschlichen Organismus und der gegenseitigen Beeinflussung der Bereiche Körper, Energie, Geist und Psyche sind die Wirkungen der Asanas derart komplex, dass der Versuch einer kurzen Beschreibung zwangsläufig unvollständig bleiben muss. Bereits die Wirkungen einer einzelnen, korrekt und bewusst durchgeführten Asana lösen Wirkungen auf allen Ebenen des Menschen aus, Wirkungen, die einander gegenseitig beeinflussen und verstärken. Allein eine einigermaßen vollständige Beschreibung der Wirkungen dieser einen Asana mag ein ganzes Buch füllen, umso mehr die wiederum einander beeinflussenden und ergänzenden Wirkungen einer ganzen Asana-Übungsfolge.

Wenn wir uns auf die primären Wirkungen der Asanas beschränken, so können wir die folgenden allgemeinen Beobachtungen machen:

- *Standstellungen* stärken die betroffenen Teile der Skelettmuskulatur sowie auf der inneren Ebene Standfestigkeit, Willenskraft und Durchhaltevermögen. Beispiele sind der Krieger und das Dreieck.
- *Alle Haltungen, die der Schwerkraft entgegenwirken*, stärken Knochen und Muskeln – sie bieten damit eine wirksame Vorbeugung gegen vorzeitige Alterung und gegen Osteoporose. Besonders wirksam sind Stützstellungen, Standstellungen und viele Gleichgewichtsstellungen.
- *Rückwärtsbeugende Stellungen* öffnen das Herz und die Atmung, stärken die Rückenmuskeln und energetisieren alle Unter-

leibsorgane: Kobra, Heuschrecke, Bogen und Kamel.

- *Vorwärtsbeugende Stellungen* massieren die Organe des Verdauungs- und Ausscheidungssystems und helfen, nach innen zu finden, beispielsweise die Vorbeuge im Sitzen und im Stehen, Stellung des Kindes.
- *Umkehrstellungen* (achtung - kontraindiziert bei Bluthochdruck!) entlasten die Beinvenen und verbessern die Durchblutung aller Organe oberhalb des Herzens. Die Yoga-Tradition lehrt, dass in diesen Stellungen der Alterungsprozess umgekehrt wird (s.a. Seite 22 rechts). In diese Gruppe fallen Kopfstand und Schulterstand.

Um das volle Spektrum der Asana-Wirkungen zu erfahren, ist die möglichst tägliche Praxis einer umfassenden Übungsreihe zu empfehlen – wir werden in den nächsten Ausgaben der **YOGAVision** einige Tipps betrachten, wie wir das Asana-Üben besonders wirkungsvoll gestalten können.

Yogalehrer werden oft gefragt: „Kannst du mir eine Asana gegen Kopfschmerzen sagen? Und eine, die bei Rückenproblemen hilft?“ Ja, diese Asanas gibt es, und wir gelangen mit dieser Fragestellung in den therapeutischen Bereich des Yoga – doch wir müssen hier darauf achten, dass wir nicht den symptomorientierten Ansatz unserer westlichen Medizin auf der alternativ-gesundheitlichen Ebene wiederholen.

Das ursprüngliche Ziel der Hatha Yogis des 11. und 12. Jahrhunderts – so alt ist der Hatha Yoga und damit die Asanas – war es, den Menschen optimal mit Energie zu versorgen und innerlich zu reinigen, um ihn bereit für

anspruchsvollere energetische Techniken und höhere spirituelle Erfahrungen zu machen. Gesundheit, Kraft und ein beweglicher Körper sind aus dieser Perspektive ein „willkommenes Nebenprodukt“ der Asana-Praxis.



Asanas sind eine „Medizin“, die zwar erst allmählich, aber sehr tiefgreifend heilt. Sie mag wenig attraktiv sein für Menschen, die nach „schnellem und oberflächlichem Reparieren“ von Problemen verlangen. Doch sie kann demjenigen, der bereit ist, regelmäßig und hingebungsvoll zu üben, allmählich zu einem tiefgehenden Heilsein führen, das weit über körperliche Gesundheit hinausgeht. Auf diesem Weg wird, fast wie nebenher, Krankheiten und körperlichen Problemen (die oft auf Energiemangel zurückzuführen sind) der Boden entzogen: Der Energielevel wird erhöht, der Fluss der Lebensenergie verbessert – das Ergebnis ist, wie Asana-Übende immer wieder erfahren, mehr Energie, verbesserte Gesundheit, ebenso aber auch Gelassenheit, inneres Gleichgewicht und ein zunehmendes Gefühl der Verbundenheit mit allem Sein.

Asanas und sportliche Übungen

Die Wirkungen der Asanas sind besser zu verstehen, wenn man sich die grundlegenden Unterschiede der Konzepte und Aspekte von Asanas und sportlichen Übungen ansieht. Hier eine Gegenüberstellung:

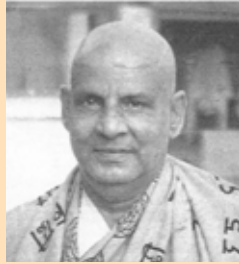
Aspekt	Asanas	Sportliche Übungen
Innere Haltung	Passiv, öffnend, beobachtend, wahrnehmend, entspannt, nach innen gerichtet, meditativ	Aktiv, eingreifend, verändernd, nach außen gerichtet
Art der Bewegung	Ruhig, langsam, still, sanft, bewusst, die Asana selbst ist bewegungslos	Schnell, aktiv, explosiv, kraftvoll
Atmung	Langsam, ruhig, strömend, tief, entspannt, immer durch die Nase	Tief, schnell, intensiv; betonte Ausatmung, oft durch den Mund
Muskelaktivität	isometrisch und größtenteils dehnend	isotonisch und kontrahierend
Wirkung - körperlich	Verbessern aller autonomen Funktionen (Verdauung, Ausscheidung, Drüsenfunktion)	Steigerung der willkürlichen Funktionen (Muskeln, Kreislauf, Atmung)
Wirkung - energetisch	sammelnd, energieerhöhend, mäßig anstrengend, viele Entspannungsphasen	Energie fließt ab, wird verbraucht; Energieumsatz steigt; anstrengend, aufputschend
Wirkung - geistig	Achtsamkeit, Körperbewusstsein, verbessert langfristig alle Geistesfunktionen	je nach Sportart: Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktionsgeschwindigkeit
Wirkung - psychisch	Ruhe und Ausgeglichenheit, Gefühl von umfassender Harmonie	sich „austoben“; „Dampf ablassen“
Das Ergebnis der Betätigung ist ...	primär fühlbar	primär sichtbar
Qualität (Guna)	Sattva (Reinheit und Klarheit)	Rajas (Bewegung, Aktivität)

Wir können erkennen, dass sich Asanas in vielen Aspekten von sportlicher Tätigkeit unterscheiden – nur so können sie einerseits einen Trainings- und Belebungseffekt, andererseits gleichzeitig eine beruhigende, sammelnde Wirkung sowie die im Grunde gesuchte Wirkung auf die spirituelle Dimension unseres Wesens haben.

In der nächsten Ausgabe werden wir uns die verschiedenen Wirkfaktoren sowie konkrete Wirkungen anhand einer ausgewählten Asana betrachten und einige Übungstipps für besonders wirkungsvolle Asana-Praxis kennen lernen ■

Swami Sivananda über Asanas

„Normale Körperübungen entwickeln nur die oberflächlichen Muskeln des Körpers. Man kann ein Sandow (Kraftsportler, um 1900) mit einem wunderschönen Körperbau werden.



Asanas hingegen sind für die gründliche Übung der inneren Organe gedacht, wie Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Darm, Herz, Lunge, Gehirn und die wichtigen Hormondrüsen des Körpers. Asanas harmonisieren die inneren Organe und beleben die Schilddrüse und andere endokrine Drüsen, die eine sehr wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit spielen.

Körperübungen treiben das Prana nach außen. Asanas schicken das Prana nach innen und verteilen es ganz gleichmäßig über den ganzen Körper und seine verschiedenen Systeme.

Asanas sind nicht nur Körperübungen. Sie sind mehr als das. Sie schenken seelisches Gleichgewicht. Sie helfen bei der Beherrschung von Emotionen. Sie bringen spirituellen Nutzen.

Asanas erwecken die Schlangenkraft oder Kundalini, die im Muladhara Chakra schläft. Sie schenken dem Aspiranten Wonne und Samadhi. Wenn du 500 Mal täglich Liegestütz und Klimmzüge machst, wird das in keiner Weise zum Erwecken dieser geheimnisvollen Kraft, der Kundalini beitragen. Siehst du jetzt den Unterschied?“

Den Alterungsprozess stoppen

Wer möchte es nicht, den Alterungsprozess stoppen oder gar umkehren? Wir finden darüber eine Aussage in einer Quellschrift des Hatha-Yoga, der Hatha Yoga Pradipika aus dem 14. Jahrhundert. Die folgenden Sutras werfen Licht auf die energetischen Wirkungen der Umkehrstellungen:

„Jedes Tröpfchen des Nektars, der vom ambrosischen Mond fließt, wird von der Sonne aufgenommen. Daher wird der Körper alt. Es gibt einen ganz ausgezeichneten Weg, das zu verhindern. Dieser ist bekannt als Viparita Karani. Er besteht darin, dass Sonne und Mond ihre Plätze vertauschen; durch die Umkehrung liegt die Sonne nun oben, der Mond unten.“ (HYP 3,77 - 3,79)

Der Mond steht hier für Lalana Chakra im Kehlbereich, die Sonne für Manipura Chakra, das Nabel Chakra. Die Umkehrung des Körpers bringt nach dieser Aussage eine Umkehrung von bestimmten Prozessen mit sich, das Ergebnis ist ein Verjüngen des Körpers.



Viparita Karani

Grundlagen der Meditation

Teil 5 :Die meditative Sitzstellung II

*In der letzten Ausgabe der **YOGAVision** haben wir einige grundlegende Aspekte sowie vorbereitende Übungen für die meditative Sitzstellung betrachtet. Jetzt wollen wir uns die Durchführung der wichtigsten Sitzstellungen ansehen.*



Es haben nicht alle Menschen die Beweglichkeit, die klassischen Meditationsstellungen auf dem Boden über den gewünschten Zeitraum entspannt und schmerzfrei halten zu können. Wenn das bei dir der Fall ist, ist es natürlich besser, eine bequemere Stellung, etwa auf einem Stuhl, einzunehmen, als sich unter Schmerzen in eine zu schwierige Stellung zu zwingen. Die meditative Stellung ist nicht Selbstzweck, sondern soll dem Prana (Lebensenergie) und dem Geist ermöglichen, sich frei zu bewegen, oder vielmehr, entspannt und ruhig zu werden.

Sitzen auf einem Stuhl

Die Stuhlhöhe sollte je nach Körpergröße des/der Übenden etwa 50 cm sein. Setze dich so, dass du aufrecht sitzt und dein Rücken die Lehne nicht berührt. Die Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden. Wenn der Sitz nicht gepolstert ist, wirst du vermutlich spüren, dass deine Sitzknochen die Sitzfläche berühren – das ist ein gutes Zeichen und zeigt dir, dass dein Becken in der richtigen Position ist.

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln oder sind im Schoß gefaltet.



Der Fersensitz (Vajrasana)

Diese Stellung ist zwar einfach und ermöglicht eine mühelose Aufrichtung des Oberkörpers, doch werden die Knie, die Fußgelenke und der Fußrist einiger Belastung ausgesetzt, sodass der Fersensitz nicht sehr lange gehalten werden kann; für Menschen mit Knieproblemen ist er von vorneherein nicht durchführbar. Mit der unten beschriebenen Modifikation lässt sich der Fersensitz jedoch bequem auch länger halten.

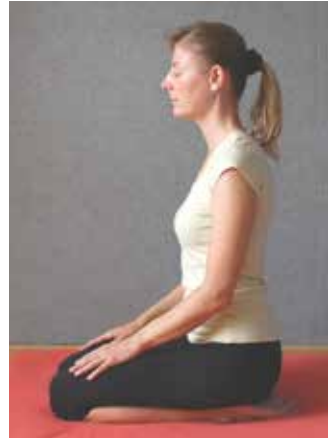
Durchführung

1. Knie dich auf den Boden, auf eine möglichst weiche Unterlage. Die Füße sind ausgestreckt, der Fußrist liegt also auf dem Boden auf.
2. Setze dich auf die Fersen. Richte den Oberkörper auf und halte den Kopf gerade. Lege die Hände auf die Oberschenkel und schließe die Augen.

Variation

Lege ein oder auch zwei Sitzkissen auf den Boden und setze dich so darauf, dass die Beine links und rechts des Kissens zu liegen kommen, dass also dein Körpergewicht nicht Knie und Füße belastet, sondern vom Kissen getragen wird.

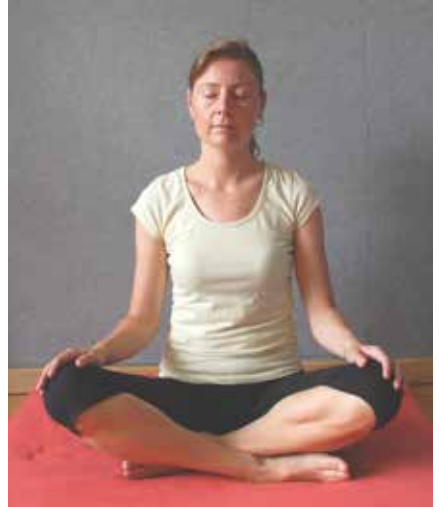
Energetisch vorteilhafter und auch stabiler als der Fersensitz und seine Varianten sind die Sitzstellungen mit gekreuzten Beinen. Diese Stellungen zeichnen sich durch eine besondere energetische Geometrie aus, die die geistige Sammlung in der Meditation begünstigt.



Der leichte Sitz (Sukhasana)

Dies ist unser klassischer „Türkensitz“ oder „Schneidersitz“: Der einfache Sitz mit verschränkten Beinen. Er kann von den meisten Personen zumindest kurze Zeit gehalten werden, hat aber den Nachteil, dass durch die Stellung von Oberschenkel und Becken die Rückenmuskulatur dauernd unter Spannung gehalten werden muss, um ein Zusammensinken des Oberkörpers zu vermeiden.

Besonders wenn durch geringe Beweglichkeit in den Hüftgelenken die Knie einen großen Abstand zum Boden haben, wird das Halten dieser Sitzstellung recht anstrengend. So wird auch hier eine Anpassung der Stellung (siehe Variation) spürbare Erleichterung bringen.



Durchführung

1. Sitze auf dem Boden mit ausgestreckten Beinen. Beuge das rechte Bein und lege den Fuß unter den linken Oberschenkel.
2. Beuge das linke Bein und lege den Fuß unter den rechten Unterschenkel. Die Beine können auch in umgekehrter Richtung verschränkt werden.
3. Lege die Hände auf den Beinen oder Knien ab oder lege sie gefaltet in den Schoß.

Variation

Mit einigem „Materialaufwand“ lässt sich eine sehr bequeme und dauerhafte Stellung machen: Du brauchst drei Sitzkissen: Auf das eine setzt du dich, die anderen beiden legst du unter die Knie. Die Knöchel sind nach innen überschlagen und liegen ohne oder mit nur geringem Druck übereinander.



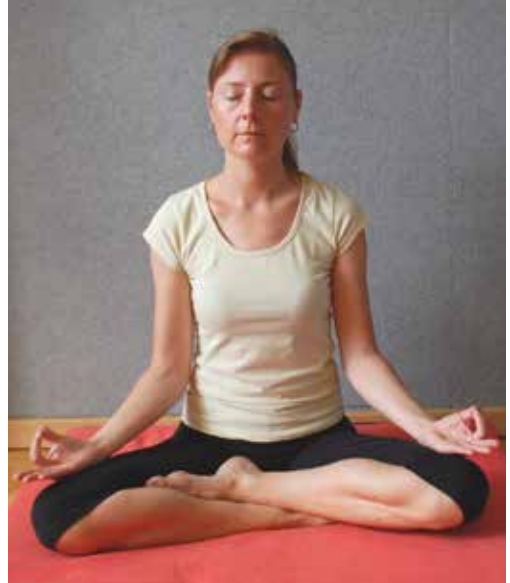
Der angenehme Sitz (Svastikasana)

Bei dieser Sitzstellung wird die Verschränkung der Beine gefestigt, was etwas mehr Beweglichkeit erfordert. Svastika bedeutet angenehm, heilsam, wohltuend.

Durchführung

1. Sitze auf dem Boden. Beuge das rechte Bein und lege es so, dass der rechte Fuß nahe am Körper zu liegen kommt.
2. Beuge das linke Bein und lege den Fuß so auf den rechten Unterschenkel, dass die Zehen zwischen dem rechten Ober- und Unterschenkel zu liegen kommen. Die Knie sollten jetzt den Boden berühren. Die Beine können auch im umgekehrten Sinn verschränkt werden.
3. Lege die Hände auf den Beinen oder Knien ab oder lege sie gefaltet in den Schoß.

Am besten sitzt man bei dieser Stellung auf einem Sitzkissen. Indem dadurch die Oberschenkellinie leicht abwärts verläuft, ist das Becken etwas nach vorne geneigt, was die mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule begünstigt und die Rückenmuskeln entlastet.



Am besten sitzt man bei dieser Stellung auf einem Sitzkissen. Indem dadurch die Oberschenkellinie leicht abwärts verläuft, ist das Becken etwas nach vorne geneigt, was die mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule begünstigt und die Rückenmuskeln entlastet.

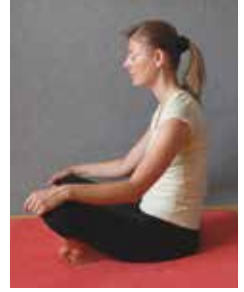
Variation: Der Meistersitz (Siddhasana)

Diese Stellung unterscheidet sich vom angenehmen Sitz nur dadurch, dass der rechte Fuß näher an den Körper gebracht wird, sodass die Ferse Druck auf den Bereich des Muladhara Chakra ausübt, also gegen den Dammbereich drückt. Um diese Wirkung zu erzielen, wird hier auf die Verwendung eines Sitzkissens verzichtet. Siddhasana aktiviert die spirituelle Energie im Menschen, die Kundalini-Kraft. Siddha bedeutet wörtlich Meister, jemand, der eine bestimmte Meisterschaft (siddhi), im Sinne von spiritueller Kraft oder „übernatürliche Fähigkeiten“ besitzt.

Häufige Fehler in den meditativen Sitzstellungen

Bei den Sitzstellungen können sich einige Fehler einschleichen, die den Energiefluss und damit die Meditation beeinträchtigen können. Achte bei deiner Meditationspraxis auf die folgenden Fehler:

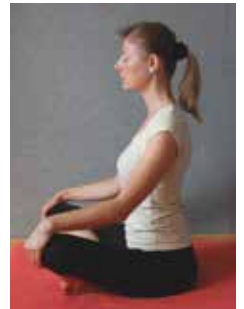
1. *Einsinken des Oberkörpers:* Dieser - relativ häufig auftretende - Fehler entsteht, wenn die Rückenmuskeln nicht trainiert sind – durch regelmäßige Asana- und Meditationspraxis werden die Rückenmuskeln in Form gebracht. Das Einsinken des Oberkörpers wird auch begünstigt, wenn die Knie höher als das Becken sind; du kannst dem durch Unterlegen eines (höheren) Sitzkissens entgegenwirken.



2. *Ungünstige Hals- und Kopfposition:* Eine „unerfreuliche Nebenwirkung“ des Zusammensinkens des Oberkörpers ist, dass der Kopf in eine sowohl anatomisch als auch energetisch ungünstige Position kommen kann. Achte also darauf, dass der Oberkörper nicht zusammensinkt und dass sich dein Nacken stets frei und lang anfühlt.



3. *Hohlkreuz:* Es kann auch sein, dass man, im Bemühen, besonders „korrekt und aufrecht“ zu sitzen, den Rücken durchdrückt; das entstehende Hohlkreuz ist sowohl gesundheitlich als auch energetisch nicht von Vorteil.



Visualisiere deine Wirbelsäule als kerzengerade Verbindung zwischen Erde und Himmel, durch die die Lebensenergie leicht und frei fließen kann. Richte deinen Körper entlang dieser Linie aus.

4. *Verspanntes Sitzen:* Im Bemühen, sich gut zu konzentrieren, können die Schultern und Arme, aber auch das Gesicht verspannen. Beobachte dich und mache dir bewusst, dass die Entspannung des ganzen Körpers eine Grundvoraussetzung für gute Meditation ist.



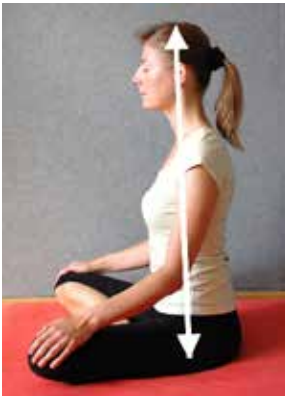
5. *Der Kopf sinkt herunter:* Zuweilen kann der Kopf in der Meditation „schwer werden“. Stelle dir vor, dass am Scheitelpunkt deines Kopfes ein Faden befestigt ist, der dich sanft nach oben zieht.



Deine optimale Sitzposition

Fassen wir zusammen, was du tun kannst, um in eine optimale Sitzposition zu kommen:

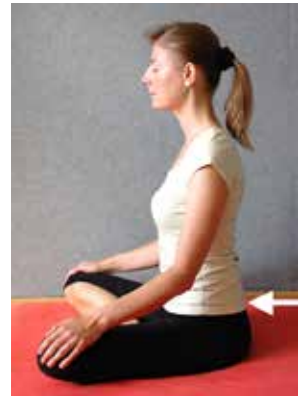
1. Verwende ein Kissen von der für dich passenden Sitzhöhe.
2. Achte darauf, dass die Knie nicht höher als das Becken sind.
3. Sei in der Sitzstellung entspannt.
4. Richte deinen Körper wie folgt *sanft* aus:



Die Wirbelsäule in die Länge bringen



Dem Nacken Länge geben

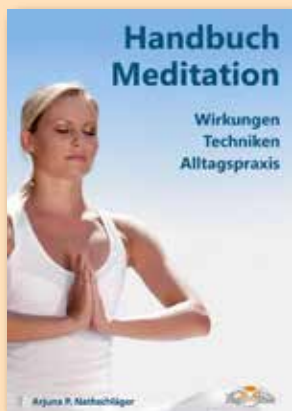


Das Becken aufrichten

Dieser Artikel stammt aus dem „Handbuch Meditation“ (siehe Info nächste Seite)

BUCHTIPP

WEIHNACHTS-AKTION!
Bei Bestellung bis 31.12.2015
versandkostenfreie Lieferung!



Handbuch Meditation

Ganzheitliche Meditationspraxis
für den Alltag

Arjuna P. Nathschläger

Taschenbuch, 232 Seiten
€ 18,-

Bestellungen:
verlag@yogakademie-austria.com

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

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

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

Aus dem Inhalt:

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

Bhakti Yoga

der Weg der Hingabe an Gott

In unserer Betrachtung der fünf Yoga-Wege sind wir nun nach dem Raja und Karma Yoga beim Bhakti-Yoga angekommen - der, wie große Weisere sagen - in dieser Zeit leichteste und schnellste Weg zur Verwirklichung.



Der Begriff Bhakti stammt von der Sanskritwurzel bhaj ab und bedeutet „liebende Hingabe“. Während die anderen Yoga-Wege unser geistiges Potential (Raja und Jnana Yoga), unsere Handlungskraft (Karma Yoga) oder unsere Körperenergien (Hatha Yoga) nutzen, ist Bhakti Yoga der Weg des Herzens, der Weg, der unsere emotionelles Potential einsetzt, um zum Ziel unseres Daseins zu gelangen.

Emotion und Bhakti Yoga

Jeder Mensch verfügt über ein gewisses Potential an „Gefühlsenergie“. Wenn wir diese Energie, die sich oft (in Ermangelung besseren Wissens oder einer lenkenden Kraft) auf destruktive Weise ausdrückt (Hass, Aggression), umzuwandeln und zu kanalisieren vermögen, kann sie zu „Wasser auf der spirituellen Müh-

le“ werden und zu einer ungeahnten Entwicklung und zu schnellem inneren Wachstum führen.

Bhakti Yoga ist der Prozess der Umwandlung und Ausrichtung unserer emotionalen Energien; Bhakti Yoga verwandelt „Emotion in Devotion (Hingabe)“.

„Emotionen sind eine unglaublich wirksame und große Kraft im Menschen. Das Leben der meisten Menschen wird von ihren Emotionen bestimmt. Wenn es dir gelingt, diese Kraft zu kanalisieren und zu konzentrieren, wird dein ganzes Wesen klar und konzentriert. Denn es ist unmöglich, den Geist zu beruhigen, wenn die Emotionen unruhig sind; es ist, als wolltest du das Meer beruhigen, wenn gleichzeitig ein Sturmwind weht.“

Swami Satyananda

Bhakti und Intellekt

Viele Menschen versuchen die Wahrheit, Gott und das Leben mittels ihres Intellektes zu erfassen; sie wollen Gott „verstehen“, sich die Wahrheit „erklären können“, doch dringen wir hier in Regionen vor, in denen der Intellekt das falsche Instrument ist. Bhakti, Gotteserfahrung ist nicht mit dem Geist zu verstehen, sondern nur mit dem Herzen zu erfahren. Der Geist vermag uns ein Stück auf unserem Weg zu begleiten, doch der Erfahrung Gottes kann man sich nur durch die Öffnung des Emotionalkörpers nähern. Durch Bhakti vermögen wir Regionen zu betreten, die dem Intellekt auf ewig verschlossen bleiben.

Bhakti ist auch ein Ausgleich in unserer überintellektualisierten Welt und ist ein wunderbares Mittel gegen „intellektuelle Verstopfung“.

„Der Intellekt ist eine sehr begrenzte Möglichkeit, zu tieferer Erkenntnis zu gelangen; dennoch wird er in der westlichen Welt überaus hoch bewertet. Erst wenn man Erfahrungen gemacht hat, die den Horizont des Intellektes bei weitem übersteigen, wird man die Bedeutungslosigkeit des logischen Denkens, wenn es um höhere Erfahrungen und Einsichten geht, klar erkennen und richtig bewerten können.“

Swami Satyananda

Es ist bemerkenswert, dass selbst rationale, intellektuelle Menschen, die über eine gewisse Zeit Yoga praktizieren, mehr und mehr das Gefühl des Bhakti erfahren. Das Potential des Bhakti im Menschen kann durch jeden Yoga-Weg geweckt werden!

Die Grundlagen der anderen Yoga-Wege lassen sich geistig-intellektuell erörtern, doch beim Bhakti Yoga stoßen einerseits die Möglichkeiten unserer Sprache, andererseits die Strukturen unseres Geistes an ihre Grenzen. Bhakti ist reines Gefühl - und lässt sich Gefühl wirklich beschreiben und erklären?

Nehmen wir das Gefühl der Verliebtheit. Da ist in dem jungen Menschen die erste Liebe entflammt und das Gefühl ist so groß und übermächtig, dass er oder sie gar nichts anderes denken kann als an den geliebten Menschen. Man fragt nicht, man erklärt nicht - es brennt einfach. Ähnlich ist dieses Brennen, dieses innere Feuer, im Bhakta, im Menschen, der in der Anbetung Gottes entflammt ist.

Die „heilige Romanze“

So wie es eine irdisch-menschliche Liebe gibt, die bedingt ist und sich leicht ins Gegenteil umkehren kann, so gibt es eine göttliche Liebesbeziehung zwischen dem anbetenden Menschen und Gott – diese Liebe jedoch ist von grundsätzlich anderer Natur als die menschliche Liebe. Diese Liebesbeziehung ist Gegenstand und Inhalt des Bhakti. Bhakti Yoga strebt danach, die Liebe zu Gott, die Sehnsucht nach dem „himmlischen Bräutigam“, zu hegen und zu pflegen und mehr und mehr zu vertiefen. Wenn man Bhakti-Techniken auch in der Gruppe praktizieren kann - man singt und betet gemeinsam oder führt bestimmte Anbetungsrituale durch wie in der christlichen heiligen Messe -, so ist, ebenso wie die Liebe zwischen Mann und Frau, die „heilige Romanze“ eine höchst persönliche „Privatsache“.

Der Bhakta (der Bhakti Yogi), dessen übermächtige Hingabe an Gott die Staudämme des Egos gebrochen hat und uferlos geworden ist, geht in die überirdische Wonne des Bhakti, der göttlichen Wonne ein. Neben dieser Wonne, die alle Grenzen und Vorstellungen sprengt und in der das Verlangen nach der völligen Einswerdung mit Gott immer heißer und brennender wird, erscheint alle bisherige, menschliche, irdische Erfahrung vollkommen bedeutungslos, klein und nichtig.

Viel wird geschrieben über die Liebe, die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen, doch kann das Lesen und Verstehen dessen eine Liebeserfahrung ersetzen? Können Schriften, Gedanken, Beobachtungen das authentische Selbsterleben, das Glühen jeder deiner Zellen ersetzen? Viel wird geschrieben über Religion, Gebete und Gott - doch kann dies die lebendige Erfahrung höchster Freude der „heiligen Liebesbeziehung“ auch nur ansatzweise ersetzen? Bhakti, wahres Bhakti kann nicht gelehrt, erfasst, beschrieben werden. Bhakti ist die intime Liebesbeziehung zu Gott. Sie kann mit niemandem geteilt werden. Du kannst diese Erfahrung nicht mitteilen, sie gehört allein dir. Niemand sonst ist da. Nur Gott.

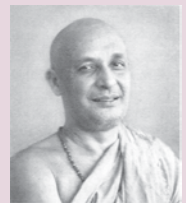
Bhakti - höchste, unfassbare, nicht mitteilbare Freude, Wonne der Einheit mit dem Höchsten. Dies geht hinaus über Worte, Gedanken, Yoga-Techniken. Bhakti ist vollkommene Einheit, vollkommenste Erfüllung: Einssein mit dem Höchsten, Ihm dein ganzes Leben hinzugeben, nichts anderes mehr sein und haben wollen als diese Liebe und Hingabe zu Gott.

Die Kulmination des Yoga

Bhakti Yoga wird von vielen Yoga-Meistern als der in diesem Zeitalter schnellste und leichteste Weg zu Gott, als eine Art „Express-Zug“ zu geistiger Reinheit und Erweiterung des Bewusstseins bezeichnet. Die Erfahrung des Bhakti ist der Höhepunkt, der Kulminationspunkt des Yoga. Am Ende mündet jeder Yoga-Weg in Bhakti. Ob ich nun ein nüchtern-rationaler Advaita-Vedantin bin - sobald ich in die Erfahrung des Brahman eintauche, ist wie ein mächtiger warmer Strom das Gefühl allerhöchster Hingabe in meinem Herzen. Oder als Karma Yogi, da entsteht im Loslassen alles Wollens und Erwartens eine Öffnung, eine Leichtigkeit und daraus eine Liebe und Hingabe, die keine Worte mehr sucht und braucht. Und in der Stille der Raja-Yoga-Meditation beginnt erst recht das göttliche Licht zu dämmern, öffnet sich das Tor zum göttlichen Selbst. Die Erfahrung des Bhakti ist auf dem Weg des Yoga unvermeidlich - hier treffen alle Wege zusammen.

„Bhakti Yoga ist der Prozess der Umwandlung und Ausrichtung unserer emotionalen Energien; Bhakti Yoga verwandelt Emotion in Devotion.“

Bhakti Yoga ist eine unglaublich mächtige Methode, die zu höherem Wissen und zur Transzendenz führen kann. Darüber hinaus kann dir Bhakti Yoga helfen, dein Leben zu harmonisieren und die volle Freude zu erfahren, die es für dich bereithält.“



Swami Satyananda

Religionen und Bhakti

Das Bedürfnis des Menschen, ein höheres Wesen anzubeten, dem er Weisheit, Liebe und Macht über Leben und Tod zuschreibt, gehört zu den ältesten und am tiefsten verwurzelten geistigen Bewegungen, denn wie weit wir die Geschichte des Menschen auch zurückverfolgen - zu jeder Zeit werden wir Religiösität, Anbetungen und Verehrungsrituale finden.

Es haben sich fünf Weltreligionen und eine große Anzahl von religiösen Gruppierungen entwickelt. Die Bekenner jeder dieser Religionen behaupten, den allein seligmachenden Weg zu Gott gefunden zu haben, zu lehren und den richtigen, einzigen Gott anzubeten. Je stärker der Glaube an diese Ausschließlichkeit der eigenen Religion und je größer die Ablehnung Andersdenkender ist, desto stärker blüht der Fanatismus bis hin zum „Heiligen Krieg gegen die Ungläubigen“.

Religiöse Institutionen und Kirchen sind menschliche Kreationen und damit ebenso fehlerhaft und unvollkommen wie alle anderen menschlichen Schöpfungen. Das Ego, Machtstreben und wirtschaftliche Faktoren spielen eine große Rolle, ebenso wie das Bestreben, „seine Schäflein unter Kontrolle zu halten.“

Bhakti Yoga ist eine geistige Haltung der Hingabe, der Liebe und ist damit völlig unabhängig von Organisationen und Institutionen. Bhakti Yoga kann jeder Mensch betreiben, ob er einer Kirche angehört oder nicht.

Es geht im Bhakti Yoga um das Fühlen und Erfahren einer universalen, inneren Göttlichkeit, und nicht um blinden Glauben aufgrund

eines Dogmas oder um bestimmte Rituale. Deshalb kann Bhakti Yoga als überkonfessionell betrachtet werden - jeder Mensch, gleich welcher Religionszugehörigkeit, kann Bhakti Yoga mit den ihm vertrauten Riten, Formeln und Namen durchführen.

Gott ist es nicht wichtig, in welcher Form, auf welche Weise du Ihn anbetest, solange du nur tiefe Sehnsucht nach Ihm fühlst:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken.“ (Mt 22,37)

Menschen, die sich bewusst und praktisch mit Yoga auseinandersetzen, können eine deutlich spürbare Vertiefung und Bereicherung ihres religiösen Lebens beobachten, gleich welchem Glauben sie angehören. Denn die zahlreichen Praktiken und Techniken des Yoga öffnen das Tor der inneren Wahrnehmung, verfeinern das „Gehör für die innere Stimme“ - sei es durch Asana und Pranayama, durch Meditation oder durch ethische Reinigung - wir gelangen mehr und mehr zu einem Fühlen und Erfahren, dass Gott in uns ist; so ist eine Vertiefung des Glaubens geradezu unvermeidlich. Doch dieser Glauben steht auf einem festeren Fundament als zuvor. Zuvor war er vielleicht mehr Dogma, jetzt aber ist er zu einer lebendigen Erfahrung geworden.

Die Form Gottes

Gott ist größer als menschliche Vorstellungskraft. Wenn Menschen streiten, wie man sich Gott vorstellen und anbeten soll, so ist das angesichts dieser unendlichen Größe absurd.

Gott erscheint als das ganze Universum - wer wollte ihn einengen auf eine bestimmte Gestalt?

Nach aller Erkenntnis ist das menschliche Fassungsvermögen nicht imstande, eine adäquate Gottesvorstellung zu schaffen, die der Wirklichkeit entspricht. Jede Form, die der menschliche Geist erschafft, muss als ein sehr unvollkommenes Hilfsmittel betrachtet werden, das Unendliche, alles Überragende darzustellen. Wir müssen uns damit abfinden, dass Gott mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit völlig anders „aussieht“ als wir ihn uns vorstellen.

Dennoch kann uns eine konkrete Vorstellung Gottes in den Anfängen des Bhakti Yoga eine große Hilfe sein, indem sie uns einen Kristallisations- oder Konzentrationspunkt für unsere Hingabe, für unsere Liebe gibt. Wer kann etwas Unbeschreibliches, Unvorstellbares anbeten? So verehren wir Menschwerdungen Gottes, Bilder und Statuen, wovon jede aber so gut wie eine andere ist, denn sie alle sind nur Symbole für das Dahinterstehende, Unbeschreibliche und Unvorstellbare.

Für manchen früher, für manchen später, mag der Zeitpunkt kommen, da keine konkrete Form der Anbetung mehr notwendig ist und man fühlt, dass die Vorstellung einer konkreten Form Gottes eine Einengung bedeuten würde - man beginnt zu fühlen, dass Gott ALLES ist, fühlt ihn OHNE Form, einfach wie ein Klang oder wie eine Wärme und Liebe tief im Herzen. Wir haben begonnen, uns für die Größe des gestalt- und eigenschaftslosen Brahman zu öffnen.

Ishvara und Brahman

Wir können zwei Ebenen der Gottesvorstellung unterscheiden:

1. *Der Bhakti Yogi (der Bhakta)* zieht eine konkrete, vorstellbare Person wie Rama, Krishna, oder Shakti vor, denn durch Bilder und Erzählungen kann man sich die Göttlichkeit besser vor Augen halten und damit unmittelbar Hingabe entwickeln. Diese persönliche Gottheit, die oft über menschliche Eigenschaften und Gestalten verfügt, wird in der Yoga-Philosophie als Ishvara bezeichnet. Anders als im Christentum kennt der Hinduismus, der den religiösen Hintergrund der Yoga-Philosophie bildet, eine Reihe von göttlichen Gestalten, von denen man, je nach Neigung und Charakter, eine zur Anbetung auswählt. Diese persönliche, ausgewählte Gottheit wird als Ishta Devata bezeichnet.

Dies mag für uns ungewöhnlich erscheinen, doch wenn wir Gott als die Sonne und Seine zahllosen Formen als Widerspiegelungen des Sonnenlichts in den zahllosen Wellen des Meeres betrachten, so würde die Ishta Devata Gott durch den Filter unserer eigenen Persönlichkeit darstellen: Die Ishta Devata ist das göttliche Licht, das sich durch unseren Geist, unsere Persönlichkeit widerspiegelt.

Der Bhakta möchte nicht mit Gott eins werden, denn seine Liebe und Hingabe ist auf einen Gott, der außerhalb von ihm ist, gerichtet. Gott wird als transzendent erfahren, als außerhalb des Menschen und der Schöpfung stehend. So schreibt der Bhakti-Yogi Tukarama in seinen „Liedern der Hingabe“:

„Kann Wasser sich selbst trinken? Kann der Baum seine eigene Frucht kosten? Der Anbeter Gottes muss von Gott getrennt bleiben; Nur so kann er Gottes Liebe voll erfahren. Wenn er jedoch sagte, dass Gott und er eins seien, wäre diese Liebe und Freude im selben Augenblick verschwunden.“

2. Der *Jnana Yogi (Jnanin)* erfährt Gott als Wesenheit oder Existenz, welche die Ebene von Name und Form übersteigt. Diese Wesenheit, dieses Seinsprinzip wird Brahman genannt. Brahman transzendiert alle Formen und Eigenschaften, Brahman durchdringt alle Manifestationen, er ist immanent. Der Jnanin hat damit einen anderen Zugang zum Gottes-Prinzip als der Bhakta, findet aber ebenso zu der Erfahrung von Hingabe und Ehrfurcht vor der Größe des allumfassenden Brahman und macht auf diese Weise die Erfahrung des Bhakti.

Die Wirkungsweise des Bhakti

Wie Gott auch immer aussieht, Yogis, christliche Mystiker, Sufis und Meister aller spirituellen Traditionen sind sich einig, dass Gott IST. Wir können Ihn nicht beschreiben, nicht erfassen, aber wir können Ihn erfahren.

Die Symbole, Rituale und Namen, die in den verschiedenen Religionen verwendet werden, stellen nicht die Wirklichkeit dar, sondern sind als eine Art Hilfsmittel zu betrachten, um sich der unendlichen Größe Gottes zu nähern, sich der Erfahrung Gottes zu öffnen.

Die meisten Menschen brauchen konkrete

Vorstellungen, Bilder, Namen, Geschichten, um sich auf Gott einzustimmen, aber wir dürfen niemals die Symbole für die höchste Wahrheit halten - ein Symbol ist allenfalls eines von unendlich vielen Abbildern der Wahrheit.

Die Hingabe und Liebe, die aus der Anbetung der Gottessymbole entsteht, bedingt und erzeugt im Geist ein Loslassen des eigenen Egos, des Ichgefühls, welches sich angesichts der unendlichen Größe und Herrlichkeit Gottes wie Morgennebel in der Sonne auflöst.

Die im Bhakti-Yoga geforderte und oft ritualisierte Hingabe hat sich, besonders in früheren Zeiten, sehr oft in Opfergaben geäußert: Man opferte einen Teil der Getreideernte, man opferte Tiere und sogar Menschen. In der Yoga-Tradition fand der Gedanke des Hingebens klaren und den Erkenntnissen entsprechenden Ausdruck im Sannyasa, dem Gelöbnis des „Weltverzichts“: Der Yoga-Mönch, der Sannyasin, wird zu einem der äußeren Welt Entsagenden, der damit sein altes Ich, sein bisheriges Leben auf- und hingibt.

Bhakti und Erfahrung

Für die meisten Menschen ist Religion und Religiosität sehr eng mit Glauben verbunden. Wenn Bhakti auch in den ersten Phasen ähnlich „funktioniert“, so findet man doch durch vertiefte Praxis mehr und mehr zu einer neuen Ebene der Religiosität: Zu der Erfahrung. Bhakti ist Erfahrung, so wie es bei allen Yoga-Techniken und Übungen um Praxis und Erfahrung geht. Der Bhakta will an Gott nicht nur glauben, Ihn nicht nur kennen - er will Ihn spüren, Ihn erfahren.

Für viele Menschen ist Gott im Himmel, irgendwo jenseits, drüben, woanders. Bhakti Yoga lehrt, dass Gott ein inneres Sein ist, dem du dich durch Hingabe öffnen kannst, dass Gott etwas ist, das immer in dir und um dich ist; durch Bhakti Yoga lernst du, die Schranken, die dich von der Erfahrung „Gott“ getrennt haben, aufzulösen.

„Suchst du Gottes Wesen zu ermessen, Ihn zu definieren, wenn du Ihn in jeder deiner Zellen fühlst - die heiligste Essenz in dir vibriert? Suchst du Worte, Techniken, wenn du jenseits jedes Zweifels ERFAHREN hast: Er ist in dir, bewegt sich mit jeder deiner Bewegungen, spricht durch dich mit jedem deiner Worte; du bist nicht mehr der gleiche, du bist verzaubert, beseelt, erfüllt von Ihm. Millionen von Worten können nicht beschreiben, was du erfahren hast, wenn plötzlich jede einzelne deiner Zellen strahlt und leuchtet wie eine ganze Sonne!“

Gnade

Hingabe an Gott, das Gefühl des Selbstvergessens öffnet auch die Tore der göttlichen Gnade, welche immer vorhanden ist, die aber erst erfahren werden kann, wenn man „seinen Empfänger auf die göttliche Wellenlänge eingestellt hat“. Dann ergießt sich die göttliche Gnade über den Bhakti-Yoga-Übenden. Sie äußert sich in innerer Führung, im deutlichen Gefühl des „Mit dem Ganzen Fließens“ und in einer beständigen, überwältigenden Freude. Wenn der Geist ein gewisses Maß an Reinheit erreicht hat, beginnt göttliche Gnade spontan zu fließen.

„Hingabe und göttliche Gnade bedingen einander. Hingabe zieht die Gnade an und die Gnade vollendet die Hingabe“

Swami Sivananda

Dieser Artikel ist ein Auszug aus „Ganzheitlicher Yoga“ (siehe Info unten)



Lesetipp für fortgeschrittene Yoga-Übende

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

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

Ganzheitlicher Yoga
Arjuna Paul Nathschläger

270 Seiten Großformat,
€ 25,-

Info & Bestellungen:
verlag@yogaakademie-
austria.com



WEIHNACHTS-AKTION!
Bei Bestellung bis 31.12.2015
versandkostenfreie Lieferung!

Eine spirituelle Landkarte

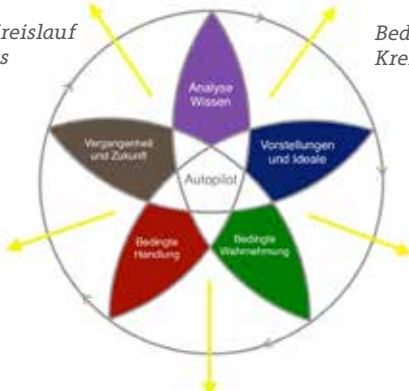
Teil 3

Ein Beitrag von Dr. Gilda Wüst

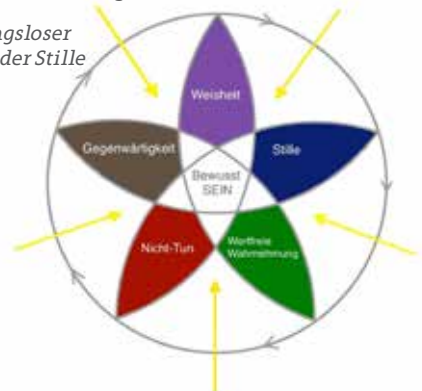


In den letzten Ausgaben der **YOGAVision** haben wir eine Landkarte des Geistes gezeichnet, die aus zwei Kreisläufen besteht, dem bedingten Kreislauf des Denkens und dem bedingungslosen Kreislauf der Stille. Wir haben herausgefunden, dass im Leben der meisten Menschen der Kreislauf des Denkens überwiegt und dass dieses Ungleichgewicht dazu führt, dass das Leben sich immer schlechter ausdrücken und wahrnehmen kann. Die Folgeerscheinungen dieses Ungleichgewichtes sind der Verlust der bedingungslosen Freude und das Entstehen destruktiver Emotionen wie Stress, Gewalt, Unzufriedenheit, Depression oder Angst.

*Bedingter Kreislauf
des Denkens*



*Bedingungsloser
Kreislauf der Stille*



Um die Balance zwischen Denken und Stille wieder herzustellen, reicht es nicht, diese Zusammenhänge zu verstehen, denn damit sind wir noch immer im Kreislauf des Denkens. Der einzige Weg besteht darin, den Kreislauf der Stille zu *leben*. Dies gelingt zu Beginn am einfachsten jenseits der gewohnten Bahnen des Alltags in dem geschützten, vereinfachten Rahmen, den uns die Yogamatte oder das

Meditationskissen bieten. In der Frühjahrsausgabe der **YOGAVision** haben wir uns Wege angesehen, um mit Hilfe unserer Asanapraxis unsere Gedanken zu beruhigen, also die erste der Qualitäten des bedingungslosen Kreislaufs - die Stille selbst - zu stärken. In der vorliegenden Ausgabe möchte ich dir Beispiele geben, wie du durch deine Yogapraxis *Wertfreiheit* leben kannst.

Der Anhaftung begegnen

Unsere Gewohnheit zu bewerten führt dazu, dass wir an positiv bewerteten Vorstellungen - unseren Idealen - anhaften. Wie wir in den letzten Ausgaben der **YOGAVision** herausgefunden haben, führt dies zu Leid und dem Verlust der bedingungslosen Freude. Deine Asanapraxis kann dir helfen, diese Gewohnheit zu durchbrechen und Wertfreiheit zu üben, indem du deine Beweglichkeit oder Kraft, deinen Gleichgewichtssinn oder deine Körperbeherrschung nicht mit einem Ideal vergleichst, sondern sie so annimmst, wie sie jetzt gerade sind. Dies bedeutet nicht, dass du deine Grenzen hinnimmst, du setzt ihnen nur keinen Widerstand entgegen.

Das Ideal hat im Yoga nur eine Berechtigung: Es gibt dir die Richtung vor. Wenn du dir also eine Asana bei deinem Yogalehrer oder in einem Buch ansiehst, dann kann dir dieses Bild als Orientierung dienen, wohin sich die Stellung bewegen kann. Aber im nächsten Moment kannst du dieses Bild schon wieder loslassen und deine Aufmerksamkeit mit freundlichem Interesse auf das richten, was jetzt ist.

Viele Yogaübende neigen in Asanas, die bestimmte Körperbereiche dehnen, dazu, über ihre körperlichen Grenzen hinauszugehen, um ihr Ideal zu erreichen. Wenn du dies bei dir beobachtest, halte stattdessen inne an dem Punkt, an dem du den Dehnungsschmerz wahrzunehmen beginnst. Beobachte diese Grenze mit freundlichem Interesse und versuche bewusst, sie nicht zu bewerten. Lass eher ein Lächeln zu, wenn deine Fingerspitzen in der stehenden Vorwärtsbeuge meilenweit vom Boden entfernt sind.

Wenn du die jeweilige Grenze weiter beobachtest, wirst du feststellen, dass der Dehnungsschmerz nach einer gewissen Zeit etwas nachlässt. Es ist, als ob dein Körper dir zu vertrauen beginnt, sich öffnet und dich ein wenig tiefer in die Stellung ruft. Statt deinen Körper zu beherrschen, bist du in Kontakt zu ihm getreten. Die Verbesserung deiner Beweglichkeit erfolgt ganz von selbst, denn Entwicklung ist eine Grundeigenschaft des fließenden Lebens, ebenso wie die bedingungslose Freude. Du brauchst dir also keine Sorgen zu machen, dass deine Praxis weniger effizient ist, wenn du liebevoll mit dir umgehst.

Wenn wir hingegen Gewalt ausüben, um unseren Körper einem Ideal näherzubringen, sind wir wieder im Denkmodus, in dem wir den Ist-Zustand ablehnen und dem Soll-Zustand nachlaufen. Außerdem geht mit der Anwendung von Gewalt die Freude verloren. Ein weiterer Grund, unsere Grenzen so anzunehmen, wie sie sind, ist die Tatsache, dass unser Körper bei Gewaltanwendung versucht, uns vor einer Überdehnung zu schützen, indem er die Muskulatur verspannt. Dass dies unsere Beweglichkeit nicht fördert, ist verständlich. Nicht zuletzt steigt durch die Anwendung von Gewalt das Verletzungsrisiko exponentiell an.

Übung: Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana)

1. Ausgangsposition ist der Langsitz. Ziehe die Gesäßbacken mit den Händen auseinander, um auf den Sitzknochen zu sitzen und stütze dann die Hände am Boden ab. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten.

2. Positioniere die Beine hüftbreit und damit parallel zueinander. Rolle die Oberschenkel so, dass die Kniescheiben nach oben zeigen und richte die Füße so aus, dass die Fußinnenkanten vertikal und parallel zueinander sind.
3. Sitze aufrecht und spreize die Zehen. Nun ziehe die Fußrücken zum Körper und strebe mit den Fersen von dir weg, dann fixiere die Fersen am Boden und ziehe mit den Großzehenballen sanft vom Körper weg. Dadurch entsteht eine leichte Spiralebewegung der Beine.
4. Mit einer Einatmung ziehst du die Schultern nach hinten, die Ellbogen zueinander und die Schulterblätter den Rücken hinunter. Drücke die Fingerspitzen in den Boden, hebe den Oberkörper und dehne ihn in alle Richtungen aus. Verstärke die Lordose des unteren Rückens und strebe zugleich mit den Sitzknochen in den Boden. Kontrahiere leicht die Bauchmuskeln und drücke die Hinterseite der Beine in den Boden. All diese Bewegungen erfolgen zugleich, eine bedingt die andere, es ist wesentlich einfacher, als es sich anhört. Diese Position ist bereits eine sehr fordernde Stellung.
5. Mit der nächsten Ausatmung lege die Hände auf deine Oberschenkel oder Knie und beuge dich aus dem Becken nach vorne, bis du den ersten Widerstand spürst. Wenn du die Stellung wie oben beschrieben aufgebaut hast, ist dieser Widerstand wahrscheinlich schon nach ein paar Millimetern erreicht. Nun kannst du üben, dein Ideal der Stellung loszulassen und deine Grenzen freundlich so anzunehmen, wie sie gerade sind. Dann nimm das Dehnungsempfinden wahr und beobachte, ob es sich verändert. Und nur wenn es nachlässt und du einen inneren Impuls verspürst, tiefer in die Stellung zu gehen, dann gehe mit einer der nächsten Ausatmungen achtsam ein klein wenig weiter in die Stellung hinein.

Unsere Ideale loszulassen und uns selbst einfach anzunehmen, wie wir sind, ist Liebe. Und diese Liebe zu sich selbst ist die beste Voraussetzung, um auch andere lieben zu können und wiedergeliebt zu werden. Im Yoga die eigenen Grenzen wertfrei und freundlich anzunehmen, ist also ein wesentlich lohnenderes Ziel, als in der Vorwärtsbeuge die Knie zu küssen oder im Lotus zu sitzen.

Der Langeweile begegnen

Unser Wertes führt weiters dazu, dass wir den Großteil unseres Lebens versäumen, da wir versuchen, ihn möglichst schnell hinter uns zu bringen, um zu den „wirklich wichtigen Dingen“ zu kommen. So hetzen wir durch die Pflichten unseres Alltags, um endlich in den Feierabend oder zu unserer spirituellen Praxis zu kommen.



Hier bieten uns die einfachen Aufwärmübungen (Pavan Muktasanas) ein gutes Übungsfeld. Wenn du im nächsten Yogakurs beim Kreisen der Handgelenke Ungeduld oder Langeweile verspürst und dich fragst, wann endlich das „richtige“ Yoga beginnt, dann versuche dir dieser Emotion bewusst zu sein, hebe sie ins Licht deiner Aufmerksamkeit und beobachte sie mit heiterem, urteilsfreiem Interesse. Das Paradoxe daran ist, dass du so selbst während ganz einfacher Übungen wesentlich mehr Yoga machst, als wenn du ohne diese Qualität der Achtsamkeit im Kopfstand stehst. Wenn dir dies zur Gewohnheit wird, dann gelingt es dir mehr und mehr auch bei den „trivialen“ Tätigkeiten des Alltags, wie dem Zähneputzen oder dem Abwasch, völlig gegenwärtig zu sein.

Der Ablehnung begegnen

Mit Hilfe unserer Asanapraxis können wir aber auch an der Wurzel des Übergewichtes von Denken und Wertung ansetzen, indem wir üben, vor unangenehmen Empfindungen nicht zu flüchten. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Missempfindungen in anstrengenden Asanas. Wenn wir in einer fordernden Standstellung stehen, können wir unsere Fluchttendenzen meist schnell beobachten. Wenn uns dies bewusst wird, können wir diese Gewohnheit des Zurückweichens vor Grenzen durchbrechen und stattdessen den vielleicht etwas unangenehmen Empfindungen mit freundlichem Interesse begegnen, während wir sie in Achtsamkeit halten und ihre unangenehmen Eigenschaften anerkennen. Natürlich sollst du deine Grenzen auch nicht überstrapazieren und so lange in der Stellung bleiben, bis deine Muskeln zu zittern beginnen. Doch langsam wirst du immer sensibler werden für den Tanz auf dem schmalen Grat zwischen Anhaften und Ablehnen.

Übung: Krieger (Vira Bhadrasana)

1. Grätsche die Beine etwa eine Beinlänge, die Fersen sind auf gleicher Höhe.
2. Nun drehe die Füße auf den Fersen nach rechts. Der rechte Fuß dreht um 90° nach außen, der linke um 45° nach innen.
3. Strecke die Arme horizontal zur Seite, die Handflächen sind nach unten gerichtet. Dann hebe mit einer Einatmung dein Brustbein nach oben und lasse mit der nächsten Ausatmung den Schultergürtel nach unten sinken.
4. Spreize die Zehen, strecke beide Beine und verwurze dich durch die Sohlen in den Boden.
5. Mit einer Einatmung drehe den Kopf und schau über den rechten Arm in die Ferne.



6. Mit der nächsten Ausatmung beuge das rechte Knie, bis der Unterschenkel einen rechten Winkel zum Boden bildet und korrigiere das Knie bei Bedarf so, dass es über dem rechten Fuß positioniert ist. Bei einem kurzen Kontrollblick zu deinem rechten Fuß solltest du die Außenkante deiner rechten Großzehe sehen.
7. Mach den unteren Rücken lang und versuche Arme, Hüfte und Fersen in einer Ebene zu halten.

Bleibe einige Atemzüge in dieser Stellung und beobachte die Empfindungen, die auftauchen. Versuche dabei, deine Aufmerksamkeit nicht auf die unangenehmen Empfindungen zu fokussieren, sondern diese Empfindungen im weiten Raum deines Gewahrseins zu halten, ohne sie zu bewerten oder vor ihnen zurückzuweichen.

Vor unangenehmen Empfindungen nicht zu flüchten, sondern sie einfach interessiert zu beobachten, kann sich sehr heilsam auf unser tägliches Leben auswirken. Es wird nicht verhindern, dass wir Schmerzen empfinden, wenn wir mit der Unvollkommenheit des Lebens konfrontiert werden, wenn wir an seine

räumlichen oder zeitlichen Grenzen stoßen. Aber indem wir kein Problem daraus machen, rufen wir nicht das Denken auf den Plan. So verhindern wir, dass der „natürliche“ Schmerz zum tragischen Leid wird.

Die bemerkenswerten Erfolge, die Mark Williams und seine Kollegen in der Behandlung von Depressionen erzielen, basierten ebenso auf der Annahme, dass es tatsächlich in Ordnung ist, das Problem, dass man sich schlecht fühlt, nicht länger lösen zu wollen.

Wenn unser Geist dadurch stiller wird, kann die Lebensenergie freier fließen, da sie nicht mehr durch unsere Vorstellungen blockiert und zerstreut wird. Wir empfinden diese Energie als bedingungslose Freude. Und diese Freude ist die beste Linderung für den Schmerz, der mit der Existenz einhergeht.

Unsere Asanapraxis bietet uns also einen perfekten, geschützten Rahmen, um Stille und Wertfreiheit zu praktizieren. Wie wir auch noch die Qualitäten innere Führung, Gegenwärtigkeit und Bewusstheit in unsere Yoga-Praxis integrieren können, sehen wir uns in den nächsten Ausgaben der **YOGAVision** an.

Die Autorin

Mag. Dr. Gilda Wüst ist Yoga-Lehrerin (YAA-200) und Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „Magic Yoga“ sowie die Ausbildungen zum/zur Meditationslehrer/in der Yoga-Akademie Austria.

„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in die innere Führung zu üben und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Augenblick des Übens als auch im täglichen Leben.“



Eine kleine Geschichte

Alles ist gut

Es war einmal ein König, der sich wie viele Landesregenten sehr für die Lebensweisheit der Yogis interessierte, denn er hatte erfahren, dass er von diesen Weisheiten sehr bei seinen Regierungsgeschäften und auch im persönlichen Leben profitieren konnte. Er war jedoch von seiner Arbeit so sehr in Anspruch genommen, dass er nicht die Zeit fand, die Yogis in ihren Höhlen aufzusuchen. So schickte er seinen Minister regelmäßig aus, um ihm Erkenntnisse und Einsichten von den großen Meistern zu bringen.

Als der Minister eines Tages wieder von seiner Weisheitssuche zurückkehrte und ihn der König nach seinen neuen Erkenntnissen fragte, sagte der Minister nur: „Alles ist gut.“ Das schien dem König jedoch zu kurz, zu einfach, zu wenig philosophisch. Er wollte genaueres wissen, doch der Minister wiederholte immer nur: „Alles ist gut, so wie es ist.“

Der König wurde ungehalten; er hatte sich mehr erwartet. Er diskutierte weiter mit seinem Minister, während er sich von seinem Barbier rasieren ließ. Doch gestikuliert er so aufgebracht, dass er dabei geschnitten wurde und blutete. Jetzt wurde er wütend, ließ den Barbier von seinen Wachen in den Kerker werfen und fragte den Minister: „Und: Wozu ist dieser Schnitt gut?“ Der Minister antwortete wieder: „Alles ist gut, so wie es ist.“

Da ließ der König auch den Minister in den Kerker werfen und rannte hinaus. Er ließ sich sein Pferd satteln und ritt aus dem Palast hinaus, immer weiter und weiter, sogar über die Grenze seines Königreichs hinaus, nicht ahnend, dass er in ein gefährliches Land gelangte, in dem Menschenfresser lebten.

Der König wurde gefangen und vorbereitet, um gekocht und gegessen zu werden, als man seinen Schnitt an der Wange entdeckte, die ihm morgens beim Rasieren beigebracht worden war. Die Wilden aßen jedoch nur makelloses Fleisch, das war das Glück des Königs – so wurde er wieder zurückgeschickt und kehrte, beim Heimreiten sehr nachdenklich und auch dankbar, wieder in seinen Palast zurück.

Er ließ sofort den Minister und den Barbier wieder frei und sagte zu seinem Minister: „Ich verstehe nun, dass vieles, was uns nicht gut erscheint, sich dennoch als gut herausstellt, denn hätte mich der Barbier nicht geschnitten, so wäre ich jetzt tot. Aber wo liegt das Gute daran, dass ich dich zu Unrecht in den Kerker werfen ließ?“

Der Minister sagte: „Auch dies war sehr gut, denn sonst hätte ich dich, wie immer, auf deinem Ritt begleitet. Da ich aber unverletzt bin, hätten mich in diesem Fall die Menschenfresser getötet!“ ■

Die Kraft der Yantras

Ein Beitrag von Melissa Kohlweg



Yantras und Mandalas sind nicht nur schöne Bilder oder Muster, sondern sie sind Meditationsobjekte und kraftvolle Werkzeuge der Selbsterforschung und Transformation. Sie erscheinen wie Landkarten des Bewusstseins – sie helfen uns zu fokussieren, erweitern das Bewusstsein und aktivieren unser kreatives Potenzial.

Yantras sind energetische Portale, die bestimmte Energiequalitäten und Wirkungen in den Raum hinein manifestieren können. Sie geben reinigende und heilende Energien sowohl in das Energiefeld des Hauses oder der Wohnung als auch direkt an den Menschen ab.

Das Yantra versucht, den Raum zu gliedern mit maximaler Abstraktion, um so Prinzipien grösster Allgemeinheit zu vermitteln. Die Abstraktion eines Yantra überschreitet die konkrete Darstellungsebene und öffnet sich dem Universellen. Das Yantra spricht direkt das archetypische Unbewusste an, welches beim Entschlüsseln hilft.

Aufbau eines Yantras

Ein Yantra ist spirituelle Energie, die sich auf der graphisch-geometrischen Ebene ausdrückt. Ein Yantra verwendet mehrere oder alle der folgenden Elemente.

- Am Anfang steht ein einfacher **Punkt**, der Bindu: Er stellt die größtmögliche Verdichtung der Energie dar; Bindu repräsentiert die gesamte kosmische Energie.
- Der **Kreis** steht für die zyklische Entwicklung des Sichtbarwerdens. Der zentrale Punkt mit dem umgebenden Kreis symbolisiert auch Shiva-Shakti. Je geringer der Radius, um so höher die Frequenz. Wenn es keinen Radius mehr gibt und Punkt und Umkreis eins geworden sind, haben sich Shiva und Shakti vereint.
- Das **Dreieck** steht für den Geschlechtsaspekt der Energie, die Spitze nach oben bedeutet männliche, die Spitze nach unten weibliche Kraft.

- Das **Quadrat** symbolisiert Stabilität und Festigkeit; es bildet das Element Erde, die Kraft der Verdichtung und der Manifestation. Beim Yantra ist das Quadrat ein heiliger Bezirk, der durch 4 T-förmige Pforten (die Initiationsschwellen) zur Außenwelt geöffnet ist.
- Die **vier Tore** des Yantra stehen für die vier Himmelsrichtungen, symbolisch für die Verbindung des geheiligten Raums des Yantra zur Außenwelt.

Die Heilkraft des Yantras

Das Betrachten und die Meditation mit dem Yantra wirkt erhebend und läuternd; man erfährt zunehmend Freude und Zufriedenheit. Schließlich kommt die Verbindung mit der Quelle der unbegrenzten Energie zustande. Es wird ein Zugang geschaffen zu dem unbegrenzten Potential der Ganzwerdung und Heilung. Die Mandala-Energie wirkt wie ein innerer Arzt / eine innere Ärztin.

Die Yantra-Übungspraxis

Du kannst ein Yantra in der **Meditation** einsetzen, etwa in der Tratak-Meditation, bei der du zwei Minuten konzentriert auf das Yantra blickst, es in dich aufnimmst, um dann für die nächsten zwei Minuten die Augen zu schließen und das Yantra in dir nachwirken zu lassen. Setze dann in diesem Rhythmus fort, so lange es für dich angenehm ist.

Das **Malen von Yantras** ist eine sehr meditative Übung, die innere Ruhe, Disziplin und Klarheit erfordert und fördert ■

Mandalas von Melissa

Seit jeher lösen Mandalas bei mir eine magisch anziehende Faszination aus. Deren Klarheit, Kraft und strahlende Farbigkeit öffnen mein Herz. Beim Malen meiner Bilder verbinde ich mich mit meinem Herzen und der Liebe zur Schöpfung, geführt von Mantras und meiner Intuition.

Ich freue mich immer sehr, wenn ein Bild seinen Besitzer finden darf und der Seele ein weiterer Raum gegeben wird, um sich mehr und mehr in dein Leben integrieren zu können. Wenn Du Dich von einem Bild besonders berührt fühlst, kannst Du davon ausgehen, dass es Dein Bild ist. Vertraue Deiner Intuition.

Auf meiner Website www.spirit-art.at findest Du einige meiner Bilder. Die Auswahl wird laufend ergänzt. Ich nehme gerne Aufträge entgegen, wenn Du Dein Bild bereits sehen kannst. (Grösse, Farben, Symbolik). Meine Bilder eignen sich optimal für Yogaräume (Yantra-Meditationen), Praxis- und Wohnräume (Raumharmonisierung).

Melissa Kohlweg, info@spirit-art.at

Web: www.spirit-art.at;

Facebook: Spirit Art & Yoga



Yoga auf dem Stuhl

Wer meint, Yoga kann nur auf der Matte praktiziert werden, der irrt. Yoga kann in jeder Lebenslage ausgeführt werden – auch auf dem Stuhl.

Ein Beitrag von Irene Surya Bauer



Gerade ältere, geschwächte oder körperlich eingeschränkte Menschen wollen vielleicht gerne etwas für ihre Gesundheit tun, wollen sich aber nicht auf dem Boden, auf einer Matte „wälzen“ und komplizierte Übungen durchführen. Bereits das Auf die Matte Kommen bzw. das Von der Matte wieder Hochkommen stellt oft schon eine Herausforderung dar. Krankheiten wie Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gelenkbeschwerden erschweren den Alltag und lassen die Lust auf Bewegung schwinden. Aber gerade dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen, um die sonst kaum aufhaltbaren Beschwerdeerscheinungen in den Griff zu bekommen sowie einer eventuellen Osteoporose vorzubeugen. Denn Bewegung hält die Muskeln, Gelenke, ja einfach den gesamten Körper fit und vital.

Yoga ist Anpassung

Warum also auf Yoga verzichten, wenn es die Möglichkeit gibt, auch im Sitzen die Gelenke zu mobilisieren und die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen. Selbst wenn eine Übung einmal nicht in der vorgegebenen Weise durchführbar ist, kann sie ohne Probleme individuell angepasst werden. Daher sollte Yoga nicht gescheut werden, weil man Angst hat, nicht so beweglich zu sein wie ein anderer Teilnehmer. Gerade im Yoga ist alles Anpassung an den eigenen Körper, nicht an die Gruppe. Ohne Leistungsdruck, nur den eigenen Körper spüren und wahrnehmen, die eigenen Grenzen herausfinden. Und vielleicht nach einiger Zeit bemerken, dass sich die Beweglichkeit des Körpers, ja vielleicht auch das Bewusstsein verändert hat – der Bezug zum Körper verändert hat.

Sanfter Yoga zur Genesung

Auch nach einer leichteren oder schwereren Krankheit den Körper am Stuhl wieder in die Kraft zu führen, fördert den Heilungsprozess, sowie die Erhaltung des Wohlbefindens. Wer kennt das nicht, wenn der Körper sich matt und schwach anfühlt? Nur keine anstrengenden, „auspowernden“ Bewegungen ausführen, sind die ersten Gedanken. Hier ist Yoga auf dem Stuhl eine wunderbare Alternative, die bereits vom Liegen verspannten Muskeln und schmerzenden Gelenke wieder zu dehnen und zu kräftigen bzw. zu mobilisieren.

Unterstützung im Alltag

Aber nicht nur Menschen, die Yoga nicht auf der Matte praktizieren wollen, sondern auch diejenigen, die den ganzen Tag sitzend verbringen, können von Yoga auf dem Stuhl profitieren. Denn gerade dann sucht man nach Möglichkeiten, die meist so ungesunde Haltung auszugleichen. Schulter-, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen sowie Beckenschiefstand (die Liste ließe sich unendlich erweitern) sind meist eine Folge von zu langen statischen (Fehl-)Haltungen. Ob diese nun vor dem PC in der Arbeit, oder auch im Alltag entstanden sind, sei dahingestellt. Mit ausgleichenden Übungen entgegenzuwirken, ob in körperlicher oder geistiger Hinsicht, ist eine gute Alternative, um aus diesen so gewohnten Mustern auszubrechen – etwas für sich zu tun, etwas zu verändern.

Ein aufgerichtetes Becken, eine lange Wirbelsäule (um den Bandscheiben Raum zu schaffen), ein weiter Brustkorb sowie Schultern, die

ganz locker nach unten sinken dürfen – bekommen ein spezielles Augenmerk.

Ein kleiner Tipp:

Wer auf der Matte Probleme hat, sein Becken aufzurichten bzw. zu spüren, ob das Becken tatsächlich aufgerichtet ist, kann dies sitzend am Stuhl üben und dann gut auf die Matte mitnehmen: Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhles, dabei sind die Beine 90° abgewinkelt. Stelle dir einen roten Faden vor, der deinen Scheitel nach oben streben lässt – dein Brustkorb weitet sich, während du deine Schultern locker nach unten sinken lässt. Den Bauchnabel ziehe sanft nach innen, dann ist dein Becken aufgerichtet.

Pranayama auf dem Stuhl

Bewusstes, tiefes Atmen löst Verspannungen, da sich die Muskeln durch vermehrte Sauerstoffaufnahme ausdehnen. Ebenso wird die Zellerneuerung angeregt, was wiederum zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit führt. Ganz nebenbei werden auch noch mit Hilfe bewusster Atmung (Pranayama) die Gedanken zur Ruhe gebracht und die Lebensenergie gefördert.

Ganz bewusstes, tiefes Einatmen schenkt Lebensenergie und Kraft, während man mit der Ausatmung alles alte, verbrauchte aus dem Körper ausströmen lassen kann. Nichts ist leichter am Stuhl sitzend ausgeführt als Pranayama. Das Becken und die Wirbelsäule lassen sich mühelos aufrichten und schon kann es losgehen.

YOGA AUF DEM STUHL

Für wen?

- Ältere Menschen, die nicht mehr auf die Matte wollen / können
- Menschen mit Einschränkungen
- Personen, die sich ihren Büroalltag erleichtern wollen

Wann? - Bei ...

- Gelenkbeschwerden, Rheuma
- Arthritis, Arthrose
- Schlafstörungen
- Kraftlosigkeit / Erschöpfungszustände
- Verspannungen

Wirkungen

- Gelenke werden mobilisiert
- Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt
- Verspannungen werden gelöst
- Gedanken kommen zur Ruhe
- Fehlhaltungen erkennen und korrigieren
- Der Körper wird durch erhöhte Achtsamkeit besser und tiefer wahrgenommen

Eine kleine Übungspraxis

Übung 1

Diese Übung kräftigt den Rücken, die Beine und dehnt den Brustkorb. Lege deine Hände auf der Außenkante des Stuhles ab. Achte auf eine aufrechte Sitzposition. Mit der nächsten Einatmung hebe nun deinen rechten Arm abgewinkelt nach oben (dabei lasse den Ellenbogen und die Hand sanft nach hinten streben) und dein linkes Bein strecke so gut es dir möglich ist nach vorne aus.



Mit der Ausatmung senke das Bein wieder und lege den Arm am rechten Oberschenkel ab. Mache diese Bewegung für sieben Atemzüge und halte dann die Stellung nach der nächsten Einatmung für drei Atemzüge.

Komme danach in die Ausgangsposition und spüre in deine Beine, in deinen Rücken und in deine Arme. Kannst du einen Unterschied wahrnehmen? Führe die Übung dann mit dem linken Arm und dem rechten Bein durch und nimm dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren.

Übung 2

Um Flexibilität in die Wirbelsäule und Weite in den Brustkorb zu bringen, setze dich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf den Stuhl. Der Rücken lehnt sich dabei nicht an der Stuhllehne an.

Lege dein rechtes Bein über das linke Bein ab. Mit der Einatmung strecke deine Arme zur Seite. Achte dabei auf einen weiten Brustkorb und lockere Schultern (wenn es nicht möglich ist, die Schultern mit gestreckten Armen zu entspannen, dann lasse die Ellenbögen sanft nach unten sinken und richte deine Handflächen nach oben).

Mit der Ausatmung drehe dich nun zur rechten Seite. Versuche dabei, das Becken stabil und die Drehung erst ab dem Bauchnabel beginnen zu lassen. Dein Blick geht dabei über deine rechte Schulter; wenn es für den Nacken zu anstrengend ist, lasse deinen Kopf nach vorne gerichtet. Halte die Position fünf Atemzüge lang, bevor du mit der Ausatmung die Stellung wieder verlässt. Spüre in deinen Rücken, deinen Brustkorb und in deinen Bauch, bevor du die Übung zur anderen Seite durchführst.



Übung 3

Lege die rechte Hand auf deiner linken Schulter und die linke Hand auf deiner rechten Schulter ab. Führe die Ellenbögen nun sanft nach vorne-oben, bis eine gute Dehnung spürbar ist. Atme mit der Einatmung ganz bewusst in die Dehnung hinein und lass die Spannung mit jeder Ausatmung los. Halte diese Position



für fünf Atemzüge, bevor du die Arme wieder löst und die Seiten wechselst. Lege danach die Hände ganz entspannt auf deinen Oberschenkeln ab und spüre, wie sich deine Schultern jetzt anfühlen.

Irene Bauer ist Gründerin und Leiterin des Surya Yoga-Studios in Neunkirchen (Niederösterreich). Sie unterrichtet Yoga für Erwachsene, Schwangere, Kinder, Mamas & Babys und Yoga auf dem Stuhl. Weiters bietet sie Einzelstunden für Nuad-Thai Bodywork sowie therapeutisches Yoga an. www.suryayoga.at



„Mir ist es wichtig, dass die Menschen sich selbst spüren lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und erkennen. Wenn man mehr in den eigenen Körper hineinhört und achtsam mit sich selbst ist, stellt sich auch Harmonie und Zufriedenheit im Leben ein.“

Kinder und Yoga

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

2. Teil: Das Spiel mit dem Körper – Ruhe und Aktivität im Kinderyoga

Ein Beitrag von Mag. Mirijam Bräuer



Entgegen vieler Erwartungen lieben Kinder die Suche nach der Ruhe. Naturgemäß beginnen Kinder diese Suche in der Aktivität. Schlussendlich genießen sie den wertvollen Schatz der Entspannung in vollen Zügen. Weil Ruhe und Stille heute oft Mangelware sind, wenden wir uns zuerst den Aspekten Atem und Entspannung zu.

Beim Atmen geht es zunächst sehr viel um die eigene Körperwahrnehmung. Viele Kinder haben Schwierigkeiten dabei, das, was in ihrem Körper passiert, auch wahrnehmen zu können. Sie sind so sehr im Tun, dass sie das Innen erst erforschen und benennen lernen müssen. So unterstützen zum Beispiel Kuscheltiere, die auf die Bäuche der Kinder gesetzt werden, die Wahrnehmung des eigenen Atems. Wenn der Bauch sich hebt, beim Einatmen, hebt sich das Kuscheltier mit und tanzt ein wenig auf dem Bauch. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch und mit ihm das

Kuscheltier. Das Kuscheltier als Bezugsobjekt verleiht zudem das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Doch auch wenn wir mit den Kindern Federn durch die Luft wirbeln lassen, wenn wir Seifenblasen tanzen lassen oder mit einem Strohhalm Wasser zum Sprudeln bringen, beschäftigen Kinder sich mit ihrem Atem, der die Quelle ihres Lebens ist.

Atmen lernen und üben erfordert Geduld. Allein die Geste, die Hände auf den Bauch zu legen, um den Atem mit den Händen zu erspüren, ist eine Herausforderung. Denn sie erfordert Konzentration und Achtsamkeit für sich selbst. Und ein Hinwenden zum Geschehen im eigenen Körper. Alles rundherum darf an Wichtigkeit verlieren.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass Kinder dieser Zeit ein großes Ruhebedürfnis haben. Wir gehen zu oft davon aus, dass Kinder ständig in Bewegung sein wollen. Wesentlich

jedoch ist es, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe herzustellen. Nur in dieser Balance kann ein Kind loslassen und nachhaltig gesund sein.

Entspannungsphasen im Kinderyoga sind heute die Highlights der Stunden. Vor 20 Jahren wäre das vielleicht ganz anders gewesen. Die Kinder warten regelrecht darauf, sich in ihre Pölster und Decken einzukuscheln. Und doch fällt es ihnen dann manchmal schwer, zur Ruhe zu kommen. Beruhigende Musik, eine Geschichte oder auch Töne aus der Natur können helfen, einige Minuten Stille in den Köpfen und Körpern der Kleinen einkehren zu lassen.



Meiner Ansicht nach ist jede Minute, die ein Kind bewusst ruht oder bewusst atmet, ein Gewinn für seine psychische und körperliche Gesundheit. Jeder Augenblick, in dem sich

die kindliche Aufmerksamkeit nach innen richtet, ist eine Chance für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Kinder reagieren sehr unmittelbar auf die subtile Kraft von Stille und Ruhe. Auch das darf im Kinderyoga sein. So ist es kein seltener Fall, dass Kinder sehr müde werden, vielleicht das Bauchweh, das sie schon länger begleitet, deutlicher spüren oder sich so ungewohnt berührt finden, dass sie es nicht genau beschreiben können. Sie kommen bei sich an.

Berührend ist, dass viele Kinder deutlichen Ausdruck dafür finden, wie angenehm sie eine Entspannungseinheit gefunden haben. Sie wollen sich aus ihrem kuscheligen Lager gar nicht erheben und räkeln sich genussvoll in der „Aufwachphase“. So also kann eine wunderbare körperzentrierte Entlastungsphase dem geforderten Kind Entspannung schenken.

Und dann gibt es sie doch, die Zappelkinder, die es schlicht und einfach nicht schaffen, nur wenige Minuten die Augen zu schließen und loszulassen. Sie wälzen sich auf ihrer Matte, zappeln mit den Beinen, oder können die Augen nicht zumachen. Wenn wir diese Kinder begleiten, können wir sie anfangs nur beobachten, in keinem Fall zurechtweisen. Wenn sie die anderen stören, dürfen wir ihnen das sagen und sie bitten, ruhig zu sein. Aus der Beobachtung heraus ergeben sich oft intuitive Erkenntnisse, um das Kind zu unterstützen.

Hier können manchmal auch kleine Hilfsmittel wie Tücher, Decken oder Pölster helfen. Sie geben Halt, Sicherheit und Schutz. Ist es nicht genau das, was Kinder unserer Zeit brauchen? Eine Zone, in der sie sicher und ge-

borgen sind? Einen Raum, in dem nichts Unvorhergesehenes passiert? So finden wir auf den Yogamatten kuschelig eingerollte Jungs, die später wieder auf dem Fußballfeld ihre Kraft unter Beweis stellen werden. Wir finden Mädchen, die sich mit einem roten Tuch einhüllen und in ihrer Phantasie zu einem glitzernden roten Schmetterling werden.

Das Schaffen einer Entlastungszone ist meiner Ansicht also eines der Hauptanliegen einer Kinderyogastunde.



Alle Kinder verlassen die Yogastunde auch wieder. Ist das Zuhause der Kinder noch eine Entlastungszone? Es lohnt sich sicher, darüber nachzudenken, wo wir Eltern den Druck auf unsere Kleinen herausnehmen könnten. Vielleicht würde es genügen, abends jedem Kind eine Geschichte zu erzählen? Gemeinsam in das Reich der Phantasie reisen, eingekuschelt

in eine weiche Bettdecke? Vielleicht würde es reichen, den Fernseher am Abend nicht einzuschalten und die gewonnene Zeit genau dieser Entlastung vom Alltag zu schenken. Oder vielleicht auch einfach nur sagen: „Ich verstehe, dass du müde bist. Lass das, was zu tun ist, einfach mal sein.“ Oder: „Heute fahren wir mal nirgendwo hin.“

Im Kinderyoga beschäftigen wir uns natürlich auch mit den typischen Körperhaltungen, den Asanas. Doch statt des sehr genauen und disziplinierten Zugangs aus der Welt der Erwachsenen erleben die kleinen Yogis und Yoginis diese an sich fordernden Übungen spielerisch. Die Welt ist für Kinder am besten im Spiel erfahrbar. So nähern wir uns den Asanas mit sehr viel Phantasie an. Die Übungen erhalten Namen, die für Kinder begrifflich fassbar sind.

Da sich die alten Yogis ihre Körperhaltungen der Natur abgeschaut haben, sind wir also ganz nah am Yoga dran. Vielleicht wäre es auch für Erwachsene ein schöner Weg, sich den Asanas spielerisch zu nähern?

Mehr über das spielerische Praktizieren der Asanas und die Förderung des Körperbewusstseins liest du in der nächsten Ausgabe der **YOGAVision!**

Die Autorin

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

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



VERANSTALTUNGSKALENDER



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

-
- 1. Yoga fürs Leben-Seminare und Ausbildungen:** Diese Veranstaltungen sind für alle tiefer an Yoga interessierte Personen geeignet. Seite
54 - 57
- a - Die Yoga-fürs-Leben-Seminarreihe* vermittelt die Grundlagen des Ganzheitlichen Yoga in kompakter und im Alltag umsetzbarer Form. Diese „Yoga-Lebensschule“ besteht aus 3 Seminaren zu je 2 Tagen, die als gesamte Serie, aber auch einzeln besucht werden können: „Yoga Basics“, „Yoga-Philosophie und Meditation“ sowie „Yoga und Gesundheit“.
- Darüber hinaus gibt es die folgenden Ausbildungen und Zertifikatskurse:
- b - Ausbildung zum/zur Kinderyoga-Übungsleiter/in (3 Wochenenden)*
c - Ausbildung zum/zur Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)
d - Zertifikatskurs „Yoga für die Gesundheit“ (3 Wochenenden)
-
- 2. Yogalehrer-Ausbildungen:** Unsere ein-jährigen, international zertifizierten Ausbildungen werden in 7 österreichischen Bundesländern sowie in Deutschland angeboten: Es gibt Ausbildungen in Wien, Guntramsdorf, Langenlois, Laussa, Wels, Salzburg, Graz, Bad Aussee, Innsbruck und Bad Griesbach (LK Passau, Deutschland). Seite
58 - 64
-
- 3. Yogalehrer-Weiterbildungen:** Für Yoga-Lehrer/innen gibt es ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm. Seite
65 - 67
- Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in (3 Wochenenden)
 - Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in (2 Wochenenden)
 - Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in (4 Tage)
 - Weiterbildung Nuad-Practitioner (2 Wochenenden)
 - Weiterbildung Meditationslehrer/in (2 Wochenenden)
 - Zertifikatskurs „Asana Exakt“ (3 Wochenenden)
 - Zertifikatskurs „Asana-Spezial-Wochenende“
 - Workshop „Selbständig mit Yoga“

Die Yoga fürs Leben-Seminare

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

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



Die Seminar-Inhalte

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

Orte und Termine

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



Termine Herbst / Winter 2015/16

Ort	Lokal / Adresse	1 - Yoga-Basics	2 - Philosophie und Meditation	3 - Yoga und Gesundheit
Wien	Studio Ayuryoga Am Spitz 16/14 1210 Wien	03.10.2015 18.10.2015	31.10.2015 15.11.2015	29.11.2015 13.12.2015
Graz	Waldorfschule St.Peter Hauptstr.182 8042 Graz	10.10.2015 24.10.2015	07.11.2015 28.11.2015	05.12.2015 12.12.2015
Wels	Schloss Puchberg Puchberg 1 4600 Wels	19.09.2015 20.09.2015	31.10.2015 01.11.2015	19.12.2015 20.12.2015
Salzburg	Yoga-Vidya Zaisberg 7 5201 Seekirchen	17.10.2015 18.10.2015	09.04.2016* 10.04.2016*	16.01.2016 17.01.2016

* Dieses Seminar findet im Yoga-Haus Salzburg, Zillnerstraße 10, statt.

Der nächste Seminar-Block ist für Herbst / Winter 2016/2017 vorgesehen; Termine in Planung.

Seminarzeiten und Schulungsumfang: Jeder Seminartag beginnt um 9 und endet um 19 Uhr.

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

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

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

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

Die Kinderyoga-Übungsleiterausbildung

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

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



Ort:	JUFA Gästehaus Oststeiermark/in Planung	JUFA Gästehaus Bad Aussee, Stmk
Termine:	05.02. - 07.02.2016 04.03. - 06.03.2016 08.04. - 10.04.2016	14.08. - 20.08.2016
Kosten:	€ 900,-	
Leitung:	DI Reinhard Neuwirth	

Die Ausbildung zum Nuad-Practitioner

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

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



Umfang / Termine:	Die Ausbildung umfasst 2 Wochenenden: 15.04. - 17.04.2016 20.05. - 22.05.2016
Ort:	JUFA-Gästehaus Pöllau, 8225 Pöllau, Marktstraße 603
Kosten:	€ 600,-
Leitung:	Bernadett Shantipriya Huber

Zertifikatskurs „Yoga und 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 Zertifikatskurs lernst du, wie du durch deine persönliche Yoga-Praxis Krankheiten effektiv vorbeugen kannst. Wir gehen auf die wichtigsten Krankheitsbilder ein und vermitteln eine große Zahl von Yoga-Techniken, die die natürliche Heilkraft des Körpers wirksam unterstützen können.



In diesem Kurs gehen wir sehr tief auf anatomische und psychologische Zusammenhänge ein, weshalb wir uns hier primär an erfahrene Yoga-Praktizierende mit mindestens 3 Jahren Yoga-Praxis wenden.

Kursinhalte:

- Das „Lesen des menschlichen Körpers“: Welche Muster und Fehlhaltungen fallen mir auf?
- Myoreflextherapie: Welche Triggerpunkte kann ich unbedenklich bei welchen körperlichen Beeinträchtigungen anwenden?
- Fußfehlstellungen und ihr Einfluss auf Rückenschmerzen
- Die Wirbelsäule: Welche Beeinträchtigungen gibt es? Wie kann therapeutischer Yoga helfen?
- Mobilisierung von Brustwirbelsäule und Schultern, Übungen für gesunde Schultern
- Kräftigung und Entspannung für den unteren Rücken
- Becken und Hüften: Beckenbodenübungen und Hüftöffner
- Praktische Übungen bei Depressionen und Burnout
- Entspannung, Traumreisen, Meditation, Übungen zum Stressabbau



Umfang / Termine: Der Kurs umfasst 3 Wochenenden. Die nächsten Lehrgänge:

- Wien; Beginn: 22.01.2016
- Linz; Beginn: 29.04.2016
- Graz; Herbst 2016 / in Planung

Kosten: € 900,-

Leitung: Alexandra Meraner

INFO & ANMELDUNG

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

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

Yogalehrer-Ausbildungen

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



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!



Inhalte der Ausbildung

Theorie und Philosophie

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

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

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

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

Unterrichts-Theorie: Kursaufbau und Planung der Kurseinheiten - Unterrichtstechnik und Didaktik, Vortragstechnik

Praxis

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

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

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

Zertifizierter Bildungsträger

Die Yoga-Akademie Austria wurde durch **Cert NÖ** als Bildungsträger zertifiziert. Mit dieser Zertifizierung, die ein besonders hohes Qualitätsniveau in allen Bereichen des Unternehmens und der Ausbildungen belegt, können Teilnehmer mit Wohnsitz in Wien und NÖ unter bestimmten Voraussetzungen eine Bildungsförderung erhalten. Zusätzlich wurden die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria durch die **Internationale Yoga Alliance** zertifiziert.

Information und Anmeldung

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

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

Website: Auf unserer Website www.yogaakademie-austria.com findest du stets den Letztstand aller Ausbildungs-Termine sowie Antworten auf die häufigsten Fragen.

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

Yogalehrer-Ausbildungen in Wien und Niederösterreich

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

YLA Wien-16

- Ort:** Studio AyurYoga, 1210 Wien, Am Spitz 14
Form: wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 15.03.2016 - 29.11.2016
Info-Tage: 13.12.2015 / 14 - 17 Uhr
 21.02.2016 / 14 - 17 Uhr
Leitung: Michaela Omkari Kloosterman



YLA Wien-17

- Ort:** In Planung
Form: wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: Sept 2016 - Juni 2017
Info-Tage: In Planung
Leitung: In Planung

YLA NÖ-8

- Ort:** Sonnenhaus Sawitri, 2353 Guntramsdorf, NÖ
Form: wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende: 09.04.2016 - ca. Dez 2016
Info-Tage: 17.01.2016 / 15 - 18 Uhr
 12.03.2016 / 15 - 18 Uhr
Leitung: Fabian Scharsach



YLA NÖ-9

- Ort:** Seminarhaus Mühlenhof, Langenlois, NÖ
Form: 10 Wochenenden, Fr, 16 Uhr - So 16 Uhr
Beginn-Ende: September 2016 - Juni 2017
Info-Tage: in Planung
Leitung: Stefan Schwager



Yogalehrer-Ausbildungen in Steiermark und Kärnten

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

YLA Graz-21

Ort:	Studio Yoga&Dance, 8010 Graz, Haydngasse 10
Form:	wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende:	15.04.2016 - 02.04.2017
Info-Tage:	27.02.2016 / 10 - 13 Uhr 19.03.2016 / 10 - 13 Uhr
Leitung:	Mag. Silvia Parvati Bergmann



YLA Graz-22

Ort:	Waldorfschule Graz-St.Peter, St.Peter Hauptstraße 182
Form:	wöchentlich, Terminliste siehe Website
Beginn-Ende:	Sept 2016 - Juni 2017
Info-Tage:	In Planung
Leitung:	Sabine Gauri Borse



YLA St-4

Ort:	JUFA Gästehaus Bad Aussee, Jugendherbergsstr. 148
Form:	10 Wochenenden, Freitag, 16 h - Sonntag, 16 h
Beginn-Ende:	19.02.2016 - 13.11.2016
Info-Tage:	12.12.2015 / 14 - 17 Uhr 23.01.2016 / 14 - 17 Uhr
Leitung:	Alois Soder



VORSCHAU 2017: Yogalehrer-Ausbildung jetzt auch im Burgenland!

Im März 2017 beginnt die Ausbildung im JUFA Neutal, im Bezirk Oberpullendorf im Mittelburgenland. Diese Ausbildung wird 10 Wochenenden (Freitag 16 Uhr - Sonntag, 16 Uhr) umfassen und von Sabine Gauri Borse geleitet werden.

YLA B-1

Start:	03.03.2017
Ende:	Jänner 2018
Info-Tage:	27.11.2016, 11-14 Uhr 22.01.2017, 11-14 Uhr



Yogalehrer-Ausbildungen in Oberösterreich, Salzburg und Tirol

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

YLA OÖ-11

- Ort:** Guesthouse Vertical, Laussa, OÖ
Form: 13 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: 22.01.2016 - 03.12.2016
Info-Tage: 06.11.2015 / 17 - 20 Uhr
 18.12.2015 / 17 - 20 Uhr
Leitung: Rudra Christian Gruber



YLA OÖ-12

- Ort:** Bildungshaus Schloß Puchberg, Wels
Form: 10 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: 30.09.2016 - 02.07.2017
Info-Tage: 12.06.2016 / 14 - 17 h
 04.09.2016 / 14 - 17 h
Leitung: Fabian Scharsach



YLA S-5

- Ort:** Salzburg Stadt, in Planung
Form: 11 Wochenenden, Termine siehe Website
Beginn-Ende: Sept 2016 - Juni 2017
Info-Tage: In Planung
Leitung: Adya Ingrid Lick-Damm



YLA T-5

- Ort:** Innsbruck, Ort in Planung
Form: ca 11 Wochenenden
Beginn-Ende: September 2016 - Juni 2017
Info-Tage: In Planung
Leitung: Alois Soder



Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Österreichs

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

YLA D-4

- Ort:** Alter Pilgerhof, Bad Griesbach, LK Passau, Deutschland
Form: 4 x 1 Woche
Beginn-Ende: 20.03.2016 - 16.10.2016
Info-Tag: 17.01.2016 / 14 - 18 Uhr
Leitung: Adya Ingrid Lick-Damm



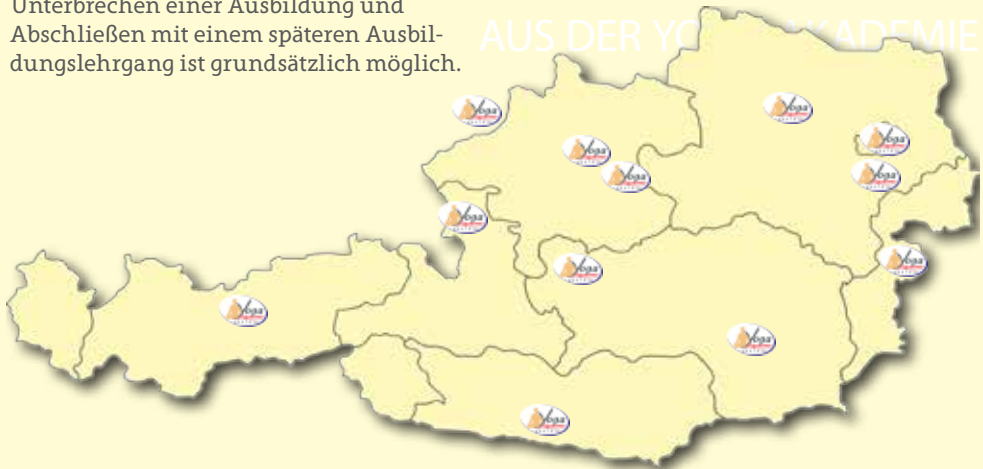
YLA IN-1

- Ort:** Verite, Auroville, Indien
Form: 5 Wochen + 3 Wochenenden in Österreich
Beginn-Ende: 16.06. - 01.10.2017
Info-Tage: siehe Seite 80
Leitung: Fabian Scharsach



Kosten: € 3.360,- inkl Mwst. Bei allen Ausbildungen außer Wien und Graz fallen Kosten für Nächtigung / Verpflegung an.

Unterbrechen einer Ausbildung und Abschließen mit einem späteren Ausbildungslehrgang ist grundsätzlich möglich.



Einige Feedbacks zu den Ausbildungen

Höchstes Lob für unsere Ausbilderin und auch die Gastsprecher waren genial. Meine Ziele und Erwartungen haben sich mehr als erfüllt. (Helga, YLA Salzburg)

Unsere Ausbildungsleiterin Michaela hat uns mit viel Feingefühl und Liebe durch die Ausbildung geführt. Sie lebt Yoga zu 100% und das macht den Unterricht authentisch und inspirierend. Ihr Unterricht ist praxisnah, humorvoll und positiv. Eine wunderbare Zeit. Danke dafür! (Sabine, YLA Wien)

Ich habe die YLA als eine hochwertige, professionelle, mit viel Liebe und persönl. Engagement gestaltete Ausbildung erlebt. (Erich, YLA Salzburg)

Ich möchte dieses intensive Jahr um nichts missen. Die Ausbildung mit der wunderbaren Silvia hat mein Leben enorm bereichert. Danke! (Nadja, YLA Graz)

Der Umgang und die Organisation von Anfang an war immer sehr gut und auch persönlich. Man fühlte sich zu jeder Zeit sehr gut informiert und betreut – würde die Ausbildung jederzeit von Herzen weiter empfehlen! Vielen herzlichen Dank für die tolle Betreuung und Organisation – diese Ausbildung war fantastisch und hat so vieles zum Positiven geändert und Türen geöffnet, Sichtweisen verändert! Noch einmal ein Dankeschön an unsere Lehrerin Adya – sie machte jedes Wochenende, Stunde, Thema, aber auch die Prüfungen zu etwas ganz besonderen und förderte wirklich immer jeden einzelnen und unterstützte uns ganz fantastisch! Vielen Dank an das gesamte Team! (Michala, YLA Salzburg)

Andis breites Fachwissen hat mich sehr bereichert! Super alltagsbezogen. Sehr genaue und detaillierte Erklärungen bei den Techniken. Sehr umfangreich und auch spielerisch. Sehr guter Zugang zum „Alltagsyoga“. Meine persönlichen Erwartungen wurden im positiven weit übertroffen. (Beate, YLA NÖ)

Eine ganz besonders wertvolle Ausbildung...alles perfekt organisiert, super Unterrichtsmaterial und beste Unterstützung durch Adya, die es auf wundervolle und herzliche Weise versteht, zu vermitteln und Begeisterung zu entwickeln oder wachsen zu lassen! Bin einfach nur sehr dankbar, dass ich Adya als Ausbilderin gehabt habe...kann mir nicht vorstellen, dass es an ihrer Art des Unterrichts und der Art ihrer begeisternden Lehrstoffvermittlung etwas zu verbessern gibt. (Karin, YLA Salzburg)

Ein großes Lob für die Ausbilder und auch für die Gastsprecher. Ich fühlte mich gut geleitet, eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschte. Es war eine außergewöhnlich herzliche Zusammenarbeit und gut strukturiert aufgebaut. Es war ein tolles bewegtes und lehrreiches Jahr in jeder Hinsicht. Ich kann es jedem weiter empfehlen. (Silvia, YLA NÖ)

Fabian hat uns mit seinen Erfahrungen und mit seiner ruhigen und hilfsbereiten Art durch die Ausbildung getragen. Sehr große Bereicherung für uns alle. Die Ausbildung war zu keinem Zeitpunkt mit Stress und Hektik verbunden, sondern immer mit Ruhe und Zeit zum Erkennen der Inhalte. Die Unterlagen sind umfangreich, verständlich und sehr gut strukturiert. (Anita, YLA OÖ)

Yogalehrer-Weiterbildungen

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



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



AUSBILDUNGS-GESAMTKONZEPT



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

Weiterbildungen - die nächsten Termine

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

Weiterbildung Schwangerenyoga-Lehrer/in

Ort:	Yoga Vidya, 5201 Seekirchen, Zaisberg 7
Form:	2 Wochenenden, Details siehe Website
Termine:	30.01. - 31.01.2016 27.02. - 28.02.2016
Kosten:	€ 450,-
Leitung:	Karin Neumeyer



Weiterbildung Kinderyoga-Lehrer/in

Ort:	JUFA Bad Aussee
Form:	2 Wochenenden, Details siehe Website
Termine:	21.10. - 23.10.2016 02.12. - 04.12.2016
Kosten:	€ 600,-
Leitung:	DI Reinhard Neuwirth



Weiterbildung Meditationslehrer/in

Ort:	In Planung
Form:	2 Wochenenden, Details siehe Website
Termine:	Herbst 2016
Kosten:	€ 600,-
Leitung:	Mag. Dr. Gilda Wüst



Asana-Spezial Wochenende

Graz:	„Yoga & Dance“, Haydngasse 10; 20.11. - 22.11.2015
Wien:	Mandalahof, 1010 Wien, Fleischmarkt 16 22.04. - 24.04.2016
Form:	1 Wochenende, Freitag 14 h - Sonntag 16 h
Kosten:	€ 300,-
Leitung:	Sabine Gauri Borse



Zertifikatskurs „Asana Exakt“

- Ort:** JUFA Bad Aussee, Jugendherbergsstraße 148
Form: 3 Wochenenden, Details siehe Website
Termine: 26.02. - 28.02.2016
 15.04. - 17.04.2016
 10.06. - 12.06.2016
Kosten: € 900,-
Leitung: Andreas Vecsei



Weiterbildung Gesundheitsyoga-Lehrer/in ●

- Form:** 3 Wochenenden, Details siehe Website
Kosten: € 900,-
Leitung: Alexandra Meraner
Ort: Wien Linz
 Mandalahof Yogaraum
 1010 Wien, Fleischmarkt 16 Dinghoferstraße 36-38
Termine: Wien Linz
 22.01. - 24.01.2016 29.04. - 01.05.2016
 26.02. - 28.02.2016 20.05. - 22.05.2016
 01.04. - 03.04.2016 10.06. - 12.06.2016



Seminar „Selbständig mit Yoga“ ●

- Ort:** 1090 Wien, Alserbachstraße 5/6
Form: Tagesseminar, 9 - 14 Uhr
Termine: In Planung für Frühjahr 2016
Kosten: € 60,- (Für Ausbildungsabsolventen der YAA kostenlos)
Leitung: Mag. Dr. Wolfgang Reiterer



Information und Anmeldung

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

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

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

Unsere Ausbildungsleiter/innen

Die Leiterinnen und Leiter unserer Yogalehreraus- und Weiterbildungen sind selbst praktizierende Yogis, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Begeisterung und Kompetenz weitergeben. Die meisten von ihnen haben ihre eigene Yoga-Schule. Hier stellen wir dir unser Ausbildungsteam kurz vor:



Adya Mahe Ingrid Lick-Damm ist Gründerin und Leiterin der Yoga-Schule „Lebensfreude-Yoga“ in Murau, Stmk; sie leitet unsere Ausbildungen in Salzburg sowie in Deutschland. Sie reist regelmäßig zur Quelle des Yoga, nach Indien. Intensive eigene Yoga-Praxis. Weiterbildungen besonders im Bereich Körperarbeit, Bewegung und Gesundheit.

„Yoga ist für mich ein Geschenk, ein riesiger Schatz, der mir wie ein treuer Weggefährte in all meinen Lebenssituationen immer wieder den Weg zeigt. Yoga ist der Weg des Lichts, der Liebe, und auch das Ziel.“



Andreas Vecsei ist Gründer und Leiter des Yoga-Zentrums Mangalam Yoga in Gleisdorf, Stmk. Andreas leitet unsere Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark, in Niederösterreich und in Tirol. Zahlreiche Weiterbildungen, u.a. in Spiraldynamik, Acro-Yoga, Thai-Yoga, Yoga-Therapie und Asana Intensiv.

„Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Ich bin begeisterter Yoga-Praktizierender. Die Freude, Liebe, Faszination und Dankbarkeit, die ich in Yoga täglich erlebe, möchte ich im Unterricht mit meinen Schüler/innen teilen.“



Alois Soder gründete die Pinzgauer Yoga-Schule „Yoga mit Lois“ und leitet die Ausbildungen in Villach und Bad Aussee; Lois ist erfahrener und inspirierter Yogalehrer und Ausbilder mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen, u.a. in Spiraldynamik, Yoga-Therapie, Nuad und Vipassana.

„Meine Begeisterung am Yoga entspringt der Erkenntnis, dass in jedem wirklich bewusst gelebten Augenblick eine tiefere Ebene des Seins, der Freude und Verbundenheit erspürbar ist. Gerade darin sehe ich die Kraft des integralen Yoga, da er für alle Lebensbereiche eine Öffnung und Verfeinerung des Bewusstseins anstrebt.“



Fabian Scharsach lebt und lehrt einen integralen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter. Für die Vertiefung seines Yoga-Weges hat er unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht. Fabian leitet unsere Ausbildungen in NÖ, OÖ und in Indien.

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



Michaela Omkari Kloosterman leitet unsere Ausbildungen in Wien. Zahlreiche Weiterbildungen, u.a. in Nuad, Acro-Yoga, Ashtanga Yoga, Reiki, Ayurveda sowie Sadhana in Indien. Omkari ist Gründerin und Leiterin des Wiener Yoga-Studios „AyurYoga“.

„Yoga ist eine fundierte Wissenschaft, die uns durch eine fast unendliche Fülle von Techniken ein Werkzeug bietet, um den Weg in die Tiefe ausfindig machen und gehen zu können. Und irgendwo am Weg stellen wir fest: „Alles ist Yoga.“



Rudra Christian Gruber ist Yogalehrer BYV, Dipl. Hatha Yogalehrer, Kinderyogalehrer, spiritueller Lebensberater, Yogatherapeut und Nuad-Praktiker. Weiterbildungen in Kinderyoga, Poweryoga, Kundaliniyoga und Meditation. Er leitet unsere Ausbildungen in Oberösterreich.

„Yoga kam in mein Leben und ich fühlte, das ist etwas besonderes. Yoga im Alltag zu leben, mit den Mitmenschen liebevoll, achtsam und mit Respekt umzugehen, das lehrte mich Yoga und dies möchte ich so an meine Kurs- und Ausbildungsteilnehmer weitergeben.“



Sabine Gauri Borse leitet unsere Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark. Zahlreiche Weiterbildungen, u.a. Kinder-Yoga, Thai-Yoga, Spiraldynamik, Asana Intensiv, Asana Flow, Kundalini-Yoga und Jivamukti-Yoga. Sie gründete und leitet die Grazer Yogaschule „EnjoYoga“.

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



Mag. Silvia Parvati Bergmann leitet unsere Ausbildungen in Graz. Parvati ist Yogalehrerin im Ganzheitlichen Yoga, im Tri-Yoga und im Hormon-Yoga. Weiterbildungen bei Anna Trökes und in Yoga Flow, Anusara, Jivamukti und Power Yoga.

„Yoga ist für mich das größte Geschenk, um ganz wieder bei mir anzukommen, mich auf das zu besinnen, was mir wirklich wichtig ist im Leben. Ich bin zutiefst dankbar, die Möglichkeit zu haben, dieses Geschenk mit anderen Menschen zu teilen, es weitergeben zu dürfen!“



Alexandra Meraner ist Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin; sie leitet unsere Yogalehrer-Ausbildungen in Wien sowie die Gesundheitsyoga-Lehrer-ausbildungen in ganz Österreich. Alexandra gründete und leitet die Wiener Yoga-Schule Yogartista.at.

„Für mich ist Yoga ein Lebensweg voller Möglichkeiten, eine Lebenskunst voller Farbenfreude, ein Lebensstil voller Harmonie und Begeisterung. Mit meinem Unterricht möchte ich meinen Schülern zeigen, dass sie selbst ganz viel für sich tun können.“



Karin Neumeyer ist Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin und zertifizierte Ausbildungsleiterin für Schwangeren-Yoga. Sie leitet unsere Weiterbildungen im Yoga für Schwangere.

„Für mich ist Yoga ein Weg, zu sich selbst zu finden. Zu entdecken, was in einem steckt, Potentiale zu wecken, Kreativität zu fördern, sich Herausforderungen zu stellen und vor allem ein Weg, über sich selbst hinauszuwachsen.“



DI Reinhard Neuwirth ist Diplom-Pädagoge, Ausbildungsleiter an der Yoga-Akademie Austria, Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland (Fortbildung Kinder-Yoga) sowie Pädagogischer Beauftragter der YAA und hat langjährige Unterrichtserfahrung im Kinder- und Teenageryoga.

„Ich sehe mich als Yogi des Alltags, dem Yoga hilft, das Leben besser und bewusster zu meistern. Als Kinderyogalehrer-Ausbildner ist es mein Ziel, Verständnis für die kindliche Seele zu schaffen und das nötige Handwerkszeug für gelungene Kinderyoga-Stunden weiterzugeben.“



Mag. Dr. Gilda Wüst ist Yoga-Lehrerin (YAA-200) und Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „Magic Yoga“ sowie die Ausbildungen zum/zur Meditationslehrerin der Yoga-Akademie.

„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in die innere Führung zu üben und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Augenblick des Übens als auch im täglichen Leben.“



Bernadett Shantipriya Huber ist Yogalehrerin und Nuad-Praktikerin mit langjähriger Erfahrung sowie Heilkräuter-Beraterin und Schwangeren-yoga-Lehrerin. Sie leitet unsere Nuad-Ausbildungen.

„Als Gesundheitstrainerin, Masseurin und Yoga-Lehrerin entdeckte ich Nuad für mich als Möglichkeit, Massage und Yoga verbindend an Menschen weiter zu geben. Ich selbst erlebte Thai-Yoga-Bodywork als eine wunderbare Methode, tiefe Verspannungen und Energieblockaden aufzulösen.“



Stefan Schwager ist Yogalehrer (YAA-200) und Therapeut für traditionelle chinesische Medizin, Masseur, Yogalehrer und Seminarleiter der Yoga-Akademie Austria sowie Nuad-Praktiker und Yoga-Therapeut in Ausbildung.

„Yoga ist für mich eine Einladung, mich selbst zu entdecken und zu verwirklichen. Da Yoga alle Aspekte des täglichen Lebens beinhaltet, ERLEBE ich Yoga mit Leib und Seele. Dadurch entsteht ein tief verwurzeltes Gleichgewicht, das alles verbindet zu einem Bewusstsein und neue Wege öffnet. Yoga hilft mir, immer auf mein Herz zu hören und mein Leben somit herzlich zu gestalten.“

Neues aus der Yoga-Akademie



CERT NÖ

Die Zertifizierung der Yoga-Akademie Austria nach CERT NÖ wurde im Juli 2015 erfolgreich abgeschlossen. Damit sind bei entsprechender Förderungswürdigkeit Förderungen zu unseren Aus- und Weiterbildungen für Personen mit Wohnsitz in Wien und Niederösterreich möglich.



Neues Mission Statement

Das Mission Statement wurde überarbeitet, um unsere Vision, unsere Werte und Ziele noch besser wieder zu geben. Du findest das neue Mission Statement auf der hinteren Umschlagseite (innen) der **YOGAVision**.



Werben in der YogaVision

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



Yogateacher Special - Services für Yogalehrer/innen

Hier sind einige Services in Stichworten - bei Fragen wende dich bitte an unser Ausbildungsbüro, office@yogaakademie-austria.com

Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis: Kostenloser Eintrag mit den Rubriken allgemein, Kinderyoga, Schwangerenyoga, Senioren-yoga, Yogatherapie, Gesundheitsyoga, Businessyoga.

Versicherungen für Yogalehrer: Günstige Haftpflicht- und Berufsausfallversicherungen.

Yogalehrer-Newsletter: Fachartikel, Aktuelles, Weiterbildungen für Yogalehrer/innen, erscheint 2 - 3 Mal jährlich.

Vertiefungs-Wochenenden für Ausbildungsabsolventen: Bitte kontaktiere deine/n Ausbildungsleiter/in.

Ausbildungs-Abschlüsse

Im Herbst 2015 haben wieder vier Gruppen ihr Ausbildungsjahr abgeschlossen. Die folgenden frisch gebackenen Yoga-Lehrer/innen freuen sich auf ihre ersten Kurs-Einheiten:

Ausbildungsgruppe Wien (YLA W-14)



Leitung: Omkari
(vorne)

Teilnehmer/innen:
Bettina Brezina
Vera Kern
Silke Mader
Lisa Mair
Alexandra Matzinger
Christa Rameder
Robert Rauchwarter
Andrea Tibitanzl
Margit Zeller

Ausbildungsgruppe Kärnten (YLA K-5)



Leitung: Lois (3. v.r.)

Teilnehmer/innen:
Siegfried Eder
Birgit Forstnig-Errath
Petra Kager
Julia Knafl
Carina Schilcher
Hannes Schörkmaier
Claudia Tripolt
Heidi Truntschnig
Jutta Wagner

Ausbildungsgruppe Oberösterreich (YLA OÖ-9)



Leitung: Rudra (1. Reihe, 2. von rechts)

Teilnehmer/innen:

Sabine Aschaber
 Sonja Brezina
 Sonja Deutschmann
 Jona A. Dicketmüller
 Gerda Eder
 Michael Furtlehner
 Sita Furtlehner
 Andrea Fößleitner
 Elisabeth Gruber
 Doris Kronberger
 Andrea Mörtenböck
 Veronika Pauser
 Andrea Pernsteiner
 Anja Schweinzger
 Gertraud Öllinger

Ausbildungsgruppe Deutschland (YLA D-3)



Leitung: Adya, ganz rechts)

Teilnehmerinnen:

Monika Fasching
 Lydia Griebel
 Iris Gross
 Bettina Hufsky
 Helga Moser
 Carola Reifenrath
 Eva Reindl
 Isabel Rosch
 Liesa Schmitzberger
 Anna Schober
 Bettina Starczewska
 Susanne Weber
 Bianka Wiegand

Ausbildung Kinder-Yoga in Bad Aussee: **„Das innere Kind ist wieder lebendig geworden!“**

von Sabine Haag

Eine bunt gemischte Gruppe aus Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen, Fitnesstrainern, Angestellten, Hausfrauen und Omis trifft sich an zwei Wochenenden in Bad Aussee, um sich von Reinhard Neuwirth zum/zur Kinderyoga-Lehrer/in ausbilden zu lassen. Eines haben wir gemeinsam: Wir alle sind Yoga-Lehrer/innen. Unser gemeinsames Ziel: auch den Kleinsten die wunderbare Welt des Yoga näher zu bringen.

Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der die Anforderungen an sie immer größer werden. Leistungsdruck und Wettbewerb beginnen oft schon im Kindergarten, in der Schule treten Prüfungs- und Leistungsängste auf, Mobbing in der Schule nimmt immer mehr zu, die persönliche und soziale Entwicklung sind Herausforderungen vor allem für die Jugendlichen, aber auch für deren Umfeld. Yoga ist ein wunderbarer Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag, ob nun für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Yoga soll in erster Linie beruhigend auf die Kinder wirken und ihre Sinne stärken. Doch auch für die Entwicklung kräftiger, gelenkiger Körper ist Yoga eine gute Möglichkeit. Es klingen immer mehr Kinderärzte über Bewegungsmangel und fehlende Körperkoordination der Kinder. Yoga schult das Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl.

Allerdings ist es wichtig, dass Kinderyoga auch richtig gelehrt wird, denn Kinderyoga ist anders als Yoga mit Erwachsenen. Eine gute Ausbildung ist daher sehr wichtig. Wir durften in unserer Ausbildung einen wunderbaren Kinderyoga-Lehrer kennen lernen, der für mich all das verkörpert, was ein guter Kiyo-Lehrer braucht. Aber was macht einen guten Kiyo-Lehrer aus? Ganz oben steht meiner Meinung nach die eigene Yoga-Erfahrung und Praxis. Wer Kinderyoga unterrichten möchte, sollte die Wirkung von Yoga selbst erfahren haben, und zum Yoga gehören Asanas, Pranayamas, Meditation, aber auch die Beschäftigung mit der Philosophie des Yoga. Weiters muss ein Kinderyoga-Lehrer die Kinder begeistern können. Einfühlungsvermögen, Spontaneität und Fantasie sind genauso wichtige Voraussetzungen wie die Fähigkeit, sich auf besondere Situationen einzulassen und zu improvisieren. Ein Kinderyoga-Lehrer sollte viel Fantasie haben, um die Kinder in ihrer Kreativität zu unterstützen.

Unser Ausbildungsleiter Reini hat uns gezeigt, worin beim Yoga-Unterricht der Unterschied liegt zwischen den Kleinsten, den Schulkindern und den Jugendlichen. Wir durften in den von Reini angeleiteten Kinderyoga-Stunden unser inneres Kind wieder wecken und es auch richtig ausleben.

Bei den Kindergartenkindern läuft alles noch sehr spielerisch ab mit Abenteuer- und Fantasieereisen, Bewegungsspielen, Entspannungs- und Atemübungen z.B. mit Kuschtieren. Als Bremer Stadtmusikanten waren wir Katze, Hund, Esel und Hahn und als Indianer schliefen wir auf leisen Sohlen und rauchten Friedenspfeife.

Bei Schulkindern werden Yogapositionen geübt, um sich zu fokussieren und die Haltung zu verbessern. Die Konzentration, die Körperwahrnehmung und der Gemeinschaftssinn werden gefördert. Trotzdem dürfen der Spaß und die Freude an der Sache nicht verloren gehen. Und wir hatten unseren Spaß! Wir sind wie Bären getapst und wie Frösche gehüpft, als Adler waren wir mit unseren Zehen auf Beutefang und wir haben am Rücken unseres Partners Pizza-Teig geknetet ...

Mit Jugendlichen arbeitet man schon ganz anders. Sie wollen ernst genommen werden und es ist ihnen wichtig, dass man ihre Welt

versteht. Reini hat uns in seiner Teenie-Stunde gezeigt, was den Jugendlichen wichtig ist. Zum Beispiel den Sonnengruß auch mal zu einer rockigen Musik zu machen und trotzdem den Fokus auf die Ausführung, die Atmung und die Demut nicht zu verlieren, den der Sonnengruß beinhaltet. Teenager wollen gehört werden, d. h. es darf und soll auch zwischendurch über wichtige Themen geredet werden.

Die Verschiedenheit der Teilnehmer und die unterschiedlichen Auffassungen von einer Arbeit mit Kindern haben auch manchmal zu interessanten Diskussionen geführt. Reini hat es jedoch mit seiner ruhigen und unkomplizierten Art immer wieder geschafft, die Diskussionsteilnehmer zum Thema zurückzuführen. Er hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, die unterschiedlichsten Meinungen zu akzeptieren und jeden so in seinem Wesen und in seiner Art anzunehmen, wie er ist. Denn genauso unterschiedlich können auch die Kinderyoga-Gruppen aufgebaut sein und da er-



fordert es sehr viel Einfühlungsvermögen, sich darauf einzulassen. Yoga hat für jeden seine eigene Bedeutung. Wichtig für einen Yogalehrer ist es, seinen eigenen Stil in der Umsetzung der Yogainhalte zu finden. Reini hat uns bestärkt, authentisch zu bleiben, denn Kinder spüren sofort, wenn man ihnen etwas vormacht, wovon man selber nicht überzeugt ist.

Aufgabe von uns Teilnehmern war es auch, vor der Gruppe eine Kinderyoga-Stunde zu halten. Wir waren also Kinder, die toben, springen, hüpfen, staunen und neugierig sein durften. Aber auch von uns gespielte bockige Kinder und Störenfriede waren dabei. Wie geht man mit solchen Kindern um? Wie motiviert man diese Kinder, mitzumachen?

Reini hat uns gezeigt, dass beim Kinderyoga Freiwilligkeit der Teilnahme der Kinder wichtig ist. Kinder dürfen nicht zum Üben gezwungen werden, sondern als Lehrer hat man die Aufgabe, den Yogaunterricht so spannend wie möglich zu gestalten, damit man die Aufmerksamkeit der Kinder hat.

Es waren für mich zwei unglaublich bewegende Wochenenden, an denen gelacht, geweint, umarmt, gespielt und diskutiert wurde sowie Erfahrungen ausgetauscht wurden. Ich konnte tolles Material, umfangreiche Skripten und viele Ideen für Kinderyoga-Stunden mit nach Hause nehmen.

Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegdenken und ich habe als Kinderyoga-Lehrerin die wunderbare Möglichkeit, bereits bei den Kleinsten den Samen des Yoga zu säen. Meine Kinderyoga-Stunden erfüllen mich mit Freude und Dankbarkeit, und ich darf da auch ganz ungeniert selber wieder Kind sein!

Sabine Haag ist Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene sowie Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie ist selbst Mutter von zwei Kindern und lebt in St. Florian /OÖ.



„Yoga findet nicht nur auf der Matte statt. Yoga zu leben bedeutet, den Alltag auf liebevolle, dankbare und achtsame Art und Weise zu leben. Das versuche ich in meinen Kinderyogastunden schon den Kleinen mit auf den Weg zu geben.“



Kinderyoga-Weiterbildung mit Reini

26.05. - 28.05.2016: 3 Tage, Ort in Planung, Info & Anmeldung: info@yoga-und-bewegung.at



Adya Ingrid Lick-Damm

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



Adya leitet mit großer Begeisterung und Hingabe unsere Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg und Bad Griesbach/D. Die YOGAVision hat mit Adya gesprochen.

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

Adya: Mein spiritueller Name ist Adya, was so viel bedeutet wie Quelle oder Ursprung. Ich bin Mama von mittlerweile drei wunderbaren erwachsenen Menschen.

Mein Yogastil ist eine Summe von vielen. Einfach, achtsam, bewusst, fließend aber auch still, sanft und dennoch kraftvoll, immer jedoch aus meinem Herzen entspringend mit viel Freude und Leichtigkeit. Mein Yoga soll immer nähren, Körper, Geist und Seele.

YOGAVision: Wann und wie bist du zum Yoga gekommen? Was ist Yoga für dich?

Adya: Nach der Geburt meines Sohnes vor 25 Jahren. Ganz klassisch als Mama, die einfach ein wenig Zeit für sich haben wollte. Was Yoga

für mich ist? Ganz einfach: Yoga ist für mich in meinem Leben wie mein Navigationssystem und gleichzeitig auch mein Ziel. Wie der Regen und die Sonne, die mich wachsen lassen und nähren.

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

Adya: Die Beharrlichkeit, einfach regelmäßig üben, auch wenn das langweilig und anstrengend klingen mag, aber „that’s it“ :-). Und dabei schauen, was macht Freude, spielerisch zu sein, experimentierfreudig, raus aus dem Verstand, rein ins Spüren, ins Herz, weg von einem Plan (der aber manchmal und eine Zeit lang auch wichtig ist), hin zur Spontanität, zur Freude.

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

Adya: Ein Highlight war sicher die Reise zur Kumbha Mela, dem größten spirituellen Festival auf diesem Planeten, in Indien vor 6 Jahren. Aber auch viele darauf folgende Reisen nach Indien und anderen Meistern und Lehrern in Indien, aber auch in Europa. Mein größtes Aha-Erlebnis dabei war, dass sich in all den Jahren meine Wahrnehmung der verschiedenen heiligen Orte, Tempel, Meister usw., zu denen ich immer wieder zurück gehe, bin, durch meine Entwicklung verändert hat. Egal welcher Name, welche Form da im Vordergrund gewesen ist, welche Lehre, die Essenz dahinter ist überall die Gleiche. Man könnte sie Gott, Ursprung, Sein oder einfach nur Liebe oder das Leben nennen, und sie ist überall und ich bin Teil von ihr.

YOGAVision: Wie sieht dein persönlicher Sadhana aus?

Adya: Ich habe schon immer die Vielfalt geliebt, daher taugt mir der Integrale Yoga auch so sehr. Da kann ich aus den verschiedensten Schubladen ziehen, je nach Geschmack :-)

Die wichtigste Sadhana ist für mich jedoch, mich darin zu üben, mit den Augen der Liebe, des Mitgefühls, eines tieferen Verständnisses



und der Freude auf mich und die Welt und alle Wesen zu schauen, mich immer wieder dafür zu entscheiden, dies zu tun und außerdem auch dadurch noch viel, viel mehr Bewusstheit zu entwickeln.

Mich aber auch in der Hingabe, im Vertrauen zu üben, der Leichtigkeit Raum zu geben. dies in meinem Leben zu tun. Mich immer wieder Gott, dem Leben, der Liebe, einer höheren Weisheit, einem göttlichem Plan anzuvertrauen, dieser Kraft, die alles erschaffen hat, die Führung zu überlassen und so diese Stimme in mir wieder zu hören, die Stimme in meinem Herzen.

YOGAVision: Du bist Ausbildungsleiterin bei der YAA. Was möchtest du deinen Schülern weitergeben?

Adya: ALLES, was ich selber weiß, erfahren habe, kann und lebe. Einfach zu teilen, zu inspirieren. Mit Yoga und meiner Liebe zum Yoga, zum Leben und den Menschen Spuren in den Herzen der Menschen und in ihrem Leben zu hinterlassen.

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

Adya: Meine Vision ist, dass es für die Menschen so normal ist, zum Yoga zu gehen, es zu Hause zu praktizieren, zu meditieren und sich mit dem Geist des Yoga zu beschäftigen wie es heute normal ist, am Abend vor dem Fernseher zu sitzen, Nachrichten zu schauen oder Zeitung zu lesen. Dass Menschen wieder an eine Welt glauben, wo es weniger Kampf, Mangel und Trennung und viel, viel mehr Lebensfreude, Liebe, Mitgefühl, Heilsein, Bewusstheit und Miteinander gibt, dass

sie bereit sind, dafür einzustehen und die Ärmel hochzukrempeln. Dass es wieder viel, viel mehr Begegnungen gibt, die gegenseitig nähren, bereichern, beschenken und inspirieren. Ein voneinander lernen, miteinander wachsen und so ein freudvolles Ausdehnen unseres menschlichen Seins.



YOGAVision: Hast du eine abschließende Botschaft für unsere Leser?

Adya: Sich nicht damit zufrieden zu geben und zu hinterfragen, was wir von Medien, Politik, Gesellschaft usw. suggeriert bekommen. Was normal ist und wie die Welt und das Leben halt so ist oder zu sein hat. Sondern den Mut zu haben, anders zu sein, ja vielleicht verrückt zu sein. Der Stimme im Herzen zu folgen, der Stimme der Liebe, der Freiheit, der Fülle, der Einheit, der Harmonie, ganz egal, was die Welt dazu sagt. Eine offene Geisteshaltung zu kultivieren, die nichts festhält, aber auch nichts ausschließt. Wieder staunen zu lernen, mit den Augen eines Kindes zu schauen, Wunder zu erwarten, zu erleben und anderen davon zu erzählen ■

Buch-Empfehlung



Yoga und Gesundheit

Arjuna P. Nathschläger

€ 12,-

verlag@yogaakademie-austria.com

Die Wissenschaft entdeckt heute, was viele Menschen schon lange fühlen und erfahren haben, nämlich dass Yoga das vollkommenste Programm zur Heilung und Erhaltung der Gesundheit darstellt, das je entwickelt wurde.

„Yoga und Gesundheit“ gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Yoga und erläutert die Zusammenhänge von geistigen Aspekten, Yoga-Übungen, Gesundheit und dem menschlichen Alterungsprozess. Es wird gezeigt, in welcher Weise und mit welchen Mitteln Yoga in der Gesundheitsprävention und in der Therapie helfen kann: Praktische und effektive Yoga-Hilfe wird anhand der verschiedensten Krankheitsbilder besprochen – von der simplen Erkältung über Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Depressionen, Asthma, Übergewicht bis hin zu Herzkrankheiten und Krebs.

Dieses Buch macht Mut, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und mit kleinen Veränderungen in der Lebensweise nicht nur die eigene Gesundheit spürbar zu verbessern, sondern auch ein Heilsein auf einer höheren Ebene zu bewirken.

Yogalehrer-Ausbildung in Auroville / Indien

In der letzten **YOGA**vision haben wir unser neues Projekt, eine Yogalehrer-Ausbildung in Indien, angekündigt. Inzwischen ist die Planung fortgeschritten, und wir können bereits die Termine dieser Ausbildung bekannt geben - siehe Kasten unten.

Mit dieser Ausbildung wollen wir auch Menschen ansprechen, die vielleicht nicht nur eine neue berufliche Perspektive, sondern eine neue Lebensperspektive suchen. Bestimmte Teile der Ausbildung werden im „Sawitri Sonnenhaus“ südlich von Wien stattfinden, der Hauptteil findet im Rahmen eines 5-wöchigen Aufenthalts in Auroville statt.

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



Für diese Ausbildung gibt es ein ausführliches **Info-Blatt** - bitte bei Interesse anfordern unter verlag2@yogaakademie-austria.com



Die Ausbildung IN-1

Termine	
Startwochenende (Sawitri):	16.06. - 18.06.2017
Hauptteil Ausbildung (Auroville):	19.07. - 23.08.2017
Medizinische Grundlagen (Sawitri):	08.09. - 10.09.2017
Abschlusswochenende (Sawitri):	29.09. - 01.10.2017
Kosten	
- Ausbildung	€ 3.360,-
- Nebenkosten insgesamt	ca. € 1.500 - 1.800,- (Flug, Verpflegung und Unterbringung)
Info-Tage	Guntramsdorf, NÖ: 24.04.2016; 14 - 18 Uhr Graz: 26.06.2016; 14 - 18 Uhr Wels, OÖ: 19.06.2016; 17 - 21 Uhr weitere Info-Tage sind für Herbst 2016 in Planung
Info zu Inhalt & Reise / Indien	fabian.scharsach@hotmail.com; 0660-369 9900
Platzreservierung und Anmeldung	office@yogaakademie-austria.com; 0664-768 8565

Pulsar



Die Zeitschrift für
Aktives Bewusstsein

- Gesundheit
- Therapie
- Innere Entwicklung

► Pulsar Abonnement

Österreich: € 32,- / Europa: € 38,- / Übersee: € 68,-
Das Abo beinhaltet 10 Hefte pro Jahr,
Erscheinungsweise monatlich,
2 Doppelnummern (Juli/August & Dezember/Jänner)

► Pulsar-Club

Werden Sie Pulsar-Clubmitglied und genießen Sie viele Vorteile! 10% bis 20% Ermäßigungen auf diverse Produkte und Veranstaltungen unserer Kunden. Die aktuelle Liste mit den Ermäßigungen finden Sie auf unserer Homepage: www.pulsar.at unter Abo-Service.

Als Pulsar-Clubmitglied erhalten Sie für € 50,- das Abonnement der Zeitschrift Pulsar für ein Jahr!

22. PULSAR-Kongress in Graz
4. – 6. März 2016

LebensHeilKunst



Ca. 40 Referenten, mehr als 60 Vorträge



Besuchen Sie uns auf:

www.pulsar.at

www.facebook.com/ZeitschriftPulsar



NÄHERE INFOS:

Zeitschrift PULSAR
Wutschdorf 89

A-8072 Heiligenkreuz o. W.
Web: www.pulsar.at

E-Mail: zeitschrift@pulsar.at
Tel.: +43 (0) 3135 / 80902

Zeiten Schrift

EIN KOMPASS IN BEWEGTEN ZEITEN

Die *ZeitenSchrift* ist ein vierteljährlich erscheinendes unabhängiges Magazin, in dem du viele interessante Artikel zu den Themen Spiritualität, Naturgesetze, Gesundheit, Politik und Wirtschaft findest: 'Rezepte' zur Heilung von Mensch und Erde, Einblicke in die unsichtbare Welt des Geistes und vieles mehr.

Die *ZeitenSchrift* wendet sich an den Menschen, der wissen will. Der offen ist für die höheren Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Der von einer besseren Welt träumt und auch daran glaubt, daß diese zu verwirklichen ist. An jenen, der bereit ist, zu akzeptieren, daß jeder Mensch über die Macht verfügt, aus der Welt einen besseren Platz zu machen - und der gerne ein solcher Mensch sein will!

Viele interessante Artikel kannst du auch direkt auf unserer Website lesen:

www.zeitenschrift.com

KINDERYOGA-TAGESWORKSHOPS
alle Infos und Termine unter
www.yoga-und-bewegung.at



- Hatha Yoga und Flow Yoga
- Lifestyle-Coaching
- Gruppen- und Einzelunterricht
- Yogatherapie bei Beschwerden
- Meditation, Klangschalenentspannung
- Ernährung nach Ayurveda und TCM
- Ayurveda-Massagen und Behandlungen

Terminvereinbarung und weitere Info:

Tel.: 0664 / 211 0 216

E-Mail: info@yoga-ahimsa.at



Gesundheitspraxis
Agnes Gabriele Spath

www.gesundheitspraxis.co.at



**Ausbildung
zum Humanenergethiker
Spirituell medialer Heiler
Frühjahr 2016**

Anmeldung unter:

Agnes Gabriele Spath

Prakt. Kinesiologin | Dipl. Gesundheits Coach | Yogalehrerin
Pulverturmstraße 11 | 4600 Wels | Tel: +43 664 21 33 075

Yoga ist die Kunst des Lebens, in sich selbst ruhen zu können!

Die Balance zu finden zwischen Sonne und Mond, Yin und Yang,
Aktivität und Ruhe, Spannung und Entspannung, Innerem und Äußerem.



STUDIO AYURYOGA
 Am Spitz 16/14 (Eingang neben dem „Betten Reiter“)
1210 Wien
 Tel: 0681/10127381
 office@ayuryoga.at
www.ayuryoga.at

**10 EURO
GUTSCHEIN**



einlösbar für
1 Yoga-Basiskurs

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis 30.06.2016. Barablässe und Kombination mit anderen Aktionen nicht möglich.

**2 FÜR 1
GUTSCHEIN**



kommt zu 2,
zahlt für 1

In eine offene
Yogastunde
Eurer Wahl

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Gültig bis 30.06.2016. Barablässe und Kombination mit anderen Aktionen nicht möglich.

Yogareise 2016

- tägliche Yogapraxis - Meditationen - Zeremonien -

05. - 20. Februar 2016

Unterkunft in Panchasana Casa
Strandungalows in Agonda
Satya Sai Baba Ashram Pattapathi

Indien

nähere Infos & Anmeldung: Ingrid Lick - Dorn, yoga.murau@gmail.com, Tel.: 0664 / 9268 489

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 17

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

Die YogaVision erscheint halbjährlich, jeweils im Mai und November

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

E-mail: info@yogaakademie-austria.com

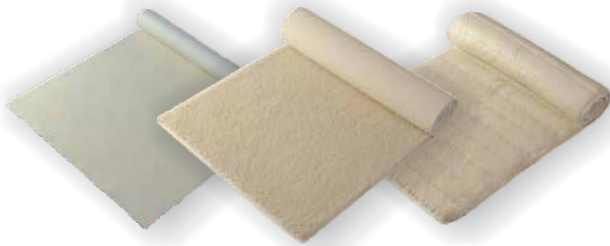


BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur



Yogamatten aus BIO-Schurwolle

*warm, weich
& gesund*



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

€ 8,90



Stöbern Sie in unserem kostenlosen Katalog
bausinger.de/katalog telefon +49 7434 600



Bausinger GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 2, D-72479 Straßberg, info@bausinger.de