

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

YOGA-PHILOSOPHIE

Die Vision des Integralen Yoga

CHAKRA-WORKSHOP

Muladhara Chakra

ASANAS

Das Sonnengebet als Meditation
Der Fisch

NEU AB HERBST:
AUSBILDUNGEN
IN WIEN UND
BAD AUSSEE

Reisebericht Indien
Maha Kumbha Mela



YOGATEACHER SPECIAL - Information für Yogalehrer/innen

YOGA UND GESUNDHEIT

Die Heilkraft des Yoga
Hilfe bei Allergien

DIE GEISTIGEN GESETZE

Das Gesetz der Inneren Kraft



Inhalt

YOGA- FACHARTIKEL	Die Heilkraft des Yoga	4
	Yoga-Hilfe bei Allergien	6
	Asanas: Der Fisch	8
	Das Sonnengebet als Meditation	10
	Die geistigen Gesetze: Das Gesetz der inneren Kraft	14
	Die Vision des Integralen Yoga	17
	Chakra-Workshop: Muladhara Chakra	22
	Kinder-Yoga Impressionen	27
	Stell dir vor ...	28
	Meditation „Innerer Körper“	30
AUS DER YOGA-AKADEMIE	Eine kleine Geschichte	31
	Neues aus der Yoga-Akademie	32
	Von den Aus- und Weiterbildungen	34
	Reisebericht Maha Kumbha Mela	38
	Von der Ausbildung zum eigenen Yoga-Zentrum	41
SERVICES	Die Yogalehrer-Ausbildungen	43
	Bücher-Ecke	46
	Yogateacher Special	47
	Österreichisches Yogalehrer-Verzeichnis	50



Abo-Service

Die **YogaVision** erscheint halbjährlich und kann auf 2 Jahre (= 4 Ausgaben) abonniert werden. Die Zeitschrift einschließlich Versand innerhalb Österreichs ist kostenlos, außerhalb Österreichs wird für das 2-Jahres-Abo ein Versandkostenbeitrag von € 12,- verrechnet.

Den Ablauf deines Abos siehst du auf dem Adress-Etikett (Format JJMM; z.B. 1109 = Abo-Ablauf im September 2011 nach Zusendung der Juni-Ausgabe). Nach Ablauf kann das Abo um weitere 2 Jahre verlängert werden.

Kontakt für Abo / Abo-Verlängerung:

e-mail: office@yogaakademie-austria.com oder tel: **0664-7688565**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auf unserem Weg des Yoga-Übens ist es wichtig, immer wieder einen Blick auf die eigentliche Essenz des Yoga zu werfen, oder besser, jene niemals aus den Augen zu verlieren, sodass nicht nur das Praktizieren von Asanas, Pranayamas, Entspannung und Meditation nicht zu einer sinnentleerten Übung wird, sondern auch, um das tägliche Leben zu be-seelen, zu erfüllen.

Ich habe den Spruch gefunden: „Wer Gott aufgibt, ist wie ein Mensch, der der Sonne auslöscht, um mit der Laterne weiter zu wandern.“ Diese Aussage kann uns zu einem tieferen Verstehen des eigentlichen Zieles des Yoga führen: Was auch immer wir im Yoga an Reinigungs-, Körper-, Atem- oder geistigen Übungen durchführen – alle Übungen haben zum Ziel, uns die Existenz und Schönheit unserer „inneren Sonne“, unseres inneren göttlichen Lichts bewusst zu machen. Dieses Wissen kann uns inspirieren, unser Yoga-Üben in einer besonderen, noch tieferen Weise zu erleben, uns nach innen und für das Göttliche in uns und um uns zu öffnen, und kann uns ebenso anregen, den Dingen des Alltags mit mehr Achtsamkeit, Liebe und Gelassenheit zu begegnen.

Wird diese innere Haltung und diese Weise, Yoga zu üben und zu leben, mehr und mehr zur Gewohnheit, wirst du dich wie ein verändertes Wesen fühlen: Erfüllt von Kraft, Ruhe und Zentriertheit – und du wirst dann wissen: Das ist die große Kraft des Yoga!

Diese 6. Ausgabe der **YogaVision** erscheint erstmals in Farbe und bereits in einer österreichweiten Auflage von 5000 Stück - sie bringt wieder eine Reihe von Artikeln, die verschiedene Aspekte des Integralen Yoga behandeln. Mögen dich die Beiträge und Informationen in dieser Ausgabe der **YogaVision** inspirieren, dich noch mehr als bisher der großen Kraft des Yoga zu öffnen!

Ich wünsche Dir einen wunderschönen Sommer und viel Freude mit Yoga!



Arjuna P. Nathschläger
Yoga-Akademie Austria



Die Heilkraft des Yoga

Ein für die Betrachtung von Krankheit und Heilung überaus wichtiger Aspekt ist, dass der Geist - unsere Gedanken, Einstellungen und Gefühle - direkt Einfluss auf den physischen Körper nimmt und damit seine Energie, seine Funktion, seinen Gesundheitszustand verändert:

Betrachten wir den Menschen als Kanal für die göttliche oder kosmische Energie. Die Energie durchfließt diesen Kanal, gibt ihm Leben, Kraft und alles, was er zum Leben braucht. Je mehr sich der Mensch in seine persönlichen Interessen mit allen dazugehörigen Emotionen verstrickt, durch naturferne Lebensweise den Fluss der Energie blockiert, umso stärker wird der „göttliche Energiekanal“ verstopft – es entstehen geistige, psychische und körperliche Krankheiten und auf anderen Ebenen soziale, berufliche und finanzielle Probleme. Yoga lehrt, dass es eine natürliche oder kosmische Ordnung gibt – sie wird Dharma genannt – , die den freien Fluss der Energie und damit eine bestmögliche Entfaltung, größtmögliches Glück und beste Gesundheit des Individuums sicherstellt. Der Yoga-Weg zur Gesundheit und Heilung auf allen Ebenen besteht darin, den Menschen zu dieser natürlichen Ordnung zurückzuführen.

Über viele Jahrhunderte suchten und forschten Yogis, um diese Gesetze des Lebens und der Gesund-

heit zu erkennen – und wir leben heute in der glücklichen Zeit, über ein äußerst umfangreiches und fundiertes Wissen darüber zu verfügen. Wir müssen es nur bewusst und konsequent anwenden.

Wenn wir Yoga für die Heilung einer Krankheit und für ein umfassendes Wieder-Heil-Sein einsetzen wollen, ist es wichtig, dass zum einen nicht Teile des umfangreichen yogischen Instrumentariums aus dem Zusammenhang genommen und isoliert angewendet werden, zum anderen, dass die Techniken und Übungen an die jeweilige Person / Situation angepasst werden. Erst wenn der ganzheitliche Gedanke bei der Anwendung des Yoga stets vorhanden ist, wird die Yoga-Therapie Früchte bringen – dann aber, wie vielfache Erfahrung gezeigt hat, bessere und dauerhaftere Früchte als bei allen anderen bekannten Heilmethoden, herkömmliche oder alternative.

Wenn unser Denken und Handeln im Einklang mit unserer Natur ist, befinden wir uns an der Wurzel der Gesundheit. Yoga führt uns durch rechte Achtsamkeit, durch den rechten Umgang mit unserem Körper und unserer Atmung und durch ein In-Einklang-Bringen unseres Denkens und Tuns mit unserer inneren Natur zu einem umfassenden Heilsein. Durch die verschiedenen Yoga-Techniken werden alle Körpersysteme und Organe gestärkt, sodass

man jeder Krankheit auf wirksame Weise begegnen kann. Yoga setzt simultan sanft an verschiedenen Aspekten des Lebens an und, fast unmerklich, beginnt sich tief in den energetisch-geistigen Strukturen des Menschen heilsame Veränderung zu ergeben.

Yoga ist ein für so gut wie jeden Menschen praktikables System zur Stärkung des Körpers, Beruhigung und Klärung des Geistes und für das Gleichgewicht und Harmonie des psychisch-spirituellen Befindens. Viele Menschen denken, dass sie nicht Yoga praktizieren

können, weil sie glauben, nicht entspannen oder sich nicht konzentrieren zu können oder nicht beweglich genug zu sein – das Bizarre daran ist, dass gerade diese Menschen am meisten von Yoga profitieren könnten!

Yoga ist überaus wirksam, wirkt aber erst allmählich. Man darf keine Ergebnisse in wenigen Tagen erwarten. Jedoch werden die Resultate tiefgreifend und dauerhaft sein.

Yoga lässt sich sowohl in der Prävention als auch zur Heilung einsetzen:

a. In der Prävention, also der Erhaltung der Gesundheit, arbeitet man daran, die yogischen Grundkonzepte und -Übungen in den Alltag zu integrieren,

b. Im therapeutischen Bereich findet eine Kombination von medizinischen Behandlungen und ergänzenden Yoga-Übungen Anwendung.

Eine Studie des Yoga Biomedical Trust in England mit 2700 Personen hat gezeigt, dass 100 % der Menschen mit Alkohol-problemen, 98 % der Personen, die unter Rückenschmerzen litten und 94 % der Menschen mit Herzkrankheiten von Yoga sehr profitierten. Bei den anderen Krankheiten lagen die Erfolgsquoten generell zwischen 68%

und 96%. Zu den Krankheiten, bei denen Yoga erwiesenermaßen in besonderem Maß helfen kann, gehören

- Rückenschmerzen
- Nervenkrankheiten
- Herzkrankheiten
- Ängste, Panikattacken und Depression
- Arthritis und Rheuma
- Asthma und Bronchitis
- Bluthochdruck
- Magengeschwüre
- Süchte und Abhängigkeiten
- Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Krebs



Yoga-Hilfe bei Allergien

Das Auftreten von Allergien hat in den letzten zwei Jahrzehnten drastisch zugenommen. Derzeit leidet durchschnittlich jeder vierte Mitteleuropäer unter allergischen Beschwerden. Unter einer Allergie versteht man eine überschießende Reaktion des Immunsystems nach Kontakt mit an sich harmlosen Stoffen, die von ihm jedoch als gefährlich eingestuft werden.

Durch den Kontakt mit den verschiedensten Allergenen (Blütenpollen, Katzenhaare, Hausstaub, bestimmte Lebensmittel) kommt es besonders an den Schleimhäuten von Auge, Nase, Bronchien und Darm sowie an der Haut zu heftigen Reaktionen. Dazu zählen tränende Augen, laufende Nase, Asthmaanfall mit Luftnot, Durchfall, Ausschlag, Rötung und Jucken der Haut.

Die Ursachen für Allergien sind nicht endgültig geklärt. Es werden unter anderem folgende Bedingungen für das Auftreten einer Allergie verantwortlich gemacht:

- genetische Veranlagung
- übermäßige hygienische Bedingungen (die dem Immunsystem ein Erlernen „richtiger“ Abwehrreaktionen erschweren) in der Kindheit (in Regionen mit niederen hygienischen Standards treten Allergien deutlich seltener auf)

- Umweltverschmutzung und Rauchen
- Stress und seelische Belastungen
- auch einige Medikamente und Impfungen stehen unter Verdacht, als Nebenwirkung allergische Reaktionen auszulösen.

Hilfe durch Yoga

Viele Personen, die unter Allergien leiden, und die auf der Suche nach Linderung und Heilung zum Yoga gekommen sind, geben an, dass sie deutlich seltener und weniger intensive Abwehrreaktionen zeigen: Das Niesen wird seltener, die Nase wird freier und das Kratzen im Hals und tränende Augen gemildert. Auch die Kopfschmerzen, die manche Arten von Allergien begleiten, werden seltener und schwächer.

1. Bei der Allergie lehnt der Körper verschiedene Stoffe ab. Diese mangelnde Toleranz auf der körperlichen Ebene kann ein Hinweis auf ein ähnliches Verhalten auf der psycho-sozialen Ebene sein: Wie tolerant sind wir Fremdem und Unbekanntem gegenüber? Fühlen wir uns leicht bedroht? Lehnen wir andere Menschen oder bestimmte Dinge oder Verhaltensweisen ab? So wird es ein Ansatz auf der geistigen Ebene sein, im sozialen Bereich an einer

Einstellung der Öffnung und Toleranz zu arbeiten.

2. Die meditativen Techniken der Suggestion und des Visualisierens sind von großer Wirksamkeit, wie wiederholt nachgewiesen werden konnte. In einer entspannten sitzenden oder liegenden Haltung visualisiere man ein Gefühl der Öffnung, der friedvollen Verbundenheit mit allem Sein. Man kann die Übung in ihrer Wirkung noch verstärken, indem man beim Einatmen geistig „Friede“ oder „Liebe“, und beim Ausatmen „Entspannen“ oder „Loslassen“ wiederholt.
3. Da Allergien meist mit einem geringen Gesamtenergie-Niveau in Verbindung stehen, helfen alle Energie erhöhenden Techniken im Yoga, besondere die Asanas und Pranayamas. Ein vollständiges Übungsprogramm, das den eigenen Möglichkeiten angepasst ist, wird die Energie spürbar erhöhen. Überdies wirkt das Asana-Übungsprogramm nicht nur auf das Energieniveau allgemein, sondern durch sanfte Massage auf die Hormondrüsen ein, die ja mit Immunreaktionen in Zusammenhang stehen.
4. Unter den Asanas, die speziell für Allergien empfohlen werden, sind solche, die den Herzraum öffnen, etwa der im folgenden Beitrag behandelte Fisch. Auch vorsichtige Umkehrstellungen werden von einigen Schulen angeraten, je-

doch abhängig von Art und Schweregrad der Allergie.

5. Von großer Wirksamkeit können die klassischen Reinigungstechniken des Yoga sein. Da Allergien Fehlfunktionen nicht nur der physischen Ebene sind, sondern aus energetischen Disbalancen entstehen, können die Reinigungstechniken, die eben auf dieser Ebene ansetzen, erstaunliche Erfolge erbringen. Besonders empfehlenswert ist die Nasenspülung, Jala Neti.



6. Insgesamt ist jedoch ein alle Aspekte umfassendes Anwenden des Yoga zu empfehlen, da sich die verschiedenen Elemente gegenseitig beeinflussen und verstärken. So wird auch die Stille-Meditation (Atem- und Gedankenbeobachtung), das Gebet, konzentrierte Mantra-Rezitation, Entspannungsübungen und natürlich achtsame und mäßige Ernährung viel zu Linderung und Heilung der Allergie beitragen können.

Alle genannten „Yoga-Instrumente“ sollten eher als eine medizinische Betreuung begleitende und weniger als eine ausschließliche Maßnahme betrachtet werden.

Aus „Yoga und Gesundheit“ von Arjuna P. Nathschläger

Asanas: DER FISCH

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

Wenn der Fisch auch als Stellung eingestuft ist, die die starke Vorwärtsbeuge im Hals, die in Schulterstand und Pflug entsteht, durch eine Rückwärtsbeuge ausgleicht, so sollte der Fokus der Aufmerksamkeit doch primär auf dem Öffnen in der Brustwirbelsäule liegen. Der Fisch lenkt Prana zu den beiden Chakras Anahata und Vishuddha und öffnet damit das Potential einer spirituellen Reinigung (Vishuddha) sowie die Ebene des Herzens.

Durchführung

1. Lege die Hände mit den Handflächen nach unten unter das Gesäß und bringe die Ellenbogen hinter dem Rücken eng zusammen. Dies wird den Schulterbereich öffnen und eine Öffnung im Brustraum vorbereiten.
2. Indem du dich auf die Ellenbogen stützt, hebst du den Oberkörper hoch (das Gesäß bleibt auf den Händen ruhen) und beugst jetzt vorsichtig die Wirbelsäule nach hinten. Achte darauf, dass die Bereiche der natürlichen Lordosen in Hals- und Lendenwirbelsäule nicht überstreckt werden. Die Rückwärtsbeuge soll sich auf die Brustwirbelsäule konzentrieren.
3. Bringe vorsichtig den Kopf zurück, soweit es dir angenehm ist. Der Kopf darf nicht hängen, sondern muss aktiv aus den Schultern heraus streben und mit einer harmonischen Kurve die Rückwärtsbeuge vollenden.
Bei manchen Menschen entstehen im Fisch Schwindelgefühle oder sogar Übelkeit. In diesem Fall soll der Kopf nicht zurückgebeugt, sondern gerade gehalten werden.
Der Kopf kann auf dem Boden oder auf beispielsweise auf einem Sitzpolster abgelegt werden, jedoch ohne Gewicht – der Großteil des Gewichtes wird von den Ellenbogen getragen.
4. Atme langsam und tief durch die Nase; der Mund bleibt geschlossen. Lasse Atem und Prana bewusst in den oberen Brustraum strömen. Visualisiere ein Weitwerden und eine Öffnung im Herzbereich, welche du mit tie-

fen Atemzügen verbinden kannst.



Grundstellung



Variation mit Unterstützung

5. Hebe mit dem Einatmen den Kopf, ziehe das Kinn zur Brust, um den Nacken zu dehnen und lege den Kopf mit bewusst verlängertem Nacken am Boden ab, indem du ausatmest.
6. Um die Halswirbelsäule nach der Übung zu lockern, kannst du den Kopf entspannt nach links und rechts rollen lassen.

Konzentration und Affirmation

Das hervorstechendste Merkmal dieser Stellung ist die intensive Öffnung des Brust- und Halsraumes. Diese kann bewusst als eine Öffnung der Herzenergien bzw. des Herzchakras erfahren werden. Visualisiere, wie mit der Atmung und der weiten Öffnung im Herzraum positive Strahlung und Energie in dich einströmt. Das ist leichter möglich,

wenn du die Augen geschlossen hältst.

Konzentrationspunkt: Anahata Chakra; Affirmation: „Ich öffne mein Herz und lasse meine Liebe erstrahlen“ oder „Ich öffne mich für die göttliche Kraft / Liebe“

Wirkungen

- ◆ Der Fisch weitet den Brustkorb, was vor allem für Menschen, die viel Zeit in sitzender Stellung verbringen und / oder wenig Sport betreiben, eine Wohltat ist. Das **Lungenvolumen** wird allmählich erhöht bzw. ein größerer Bereich der Lungen nutzbar gemacht.
- ◆ Die **tiefe Atmung** in dieser Stellung führt vor allem zu einer gründlichen Durchlüftung der oberen Bezirke der Lunge.
- ◆ Einem eventuellen **Rundrücken** (Kyphose) wird entgegengewirkt.
- ◆ Die Dehnung des vorderen Unterleibes, gemeinsam mit der inneren Massage durch die Atmung, belebt alle **Bauchorgane**, insbesondere Leber, Magen und Milz.
- ◆ Der Fisch ist vor allem für Frauen sehr zuträglich, da auch die **Eierstöcke** gut durchblutet werden. Damit wird einer eventuellen Neigung zu Entzündungen entgegengewirkt.
- ◆ Es findet eine Anregung einiger **Hormondrüsen** statt, so der Schilddrüsen, der Nebennieren,

der Bauchspeicheldrüse sowie der Geschlechtsdrüsen.

- ◆ Der Fisch ist eine wirksame Vorbeugung gegen **Erkältungskrankheiten**. Diese Wirkung entsteht durch die Öffnung und Aktivierung im Brust- und Halsbereich, welche die lymphatischen Gewebe mit Energie versorgt.

Gegen-Anzeigen

- ◆ Fortgeschrittene Schwangerschaft
- ◆ Magengeschwüre
- ◆ Bruch
- ◆ Wirbelsäulen-Probleme (Bandscheiben-Schäden) im Lendenwirbel- oder im Halsbereich.

Das Sonnengebet als Meditation

Wohl eine der bekanntesten und in den meisten Yoga-Stilen vertretene Übung ist das Surya Namaskar, das Sonnengebet oder Sonnengruß. Surya Namaskar wird in vielen verschiedenen Varianten praktiziert, und allen Varianten ist eines gemeinsam: Richtig durchgeführt, wirken sie unglaublich energetisierend: Surya Namaskar ist eine alle Körperteile vita-

vitalisierende Übung, die in keiner Yoga-Übungsstunde fehlen sollte.

Über diese physischen und pranischen Wirkungen hinaus kann das Sonnengebet auf tiefere Ebenen wirken, auf die Psyche und die emotionale Ebene. Meditativ durchgeführt, wird die Übung von einem „Sonnengruß“ zu einem „Sonnengebet“:



1

Bevor du mit dem Surya Namaskar beginnst, besinne dich für eine Minute auf die göttliche Kraft und Liebe in dir. Falte deine Hände zu Anjali Mudra – Om Mitraya Namaha - fühle dich von göttlichem Licht eingehüllt. Drücke mit dem Sonnengebet deinen Dank für das Leben aus, für alles, was du Gutes empfangen durftest.



2

Om Ravaye Namah – erhebe die Arme und öffne dich weit, Gottes Licht in dich einströmen lassend – fühle, wie die Kraft im selben Augenblick durch deine Energiebahnen fließt; ein kräftiges Strecken, wie eine neue Geburt.

3

Om Suryaya Namaha – du beugst dich, denn du empfindest Demut und Hingabe. Und du grüßt die Erde, der du entsprungen bist und die dich nährt. Du fühlst ein Zurückkehren, ein Nach-Innen-Gehen, ein Besinnen auf dein inneres Selbst.



4

Om Bhanave Namaha – ein Bein streckt sich weit zurück, und da ist wieder eine Öffnung, eine Weite, ein frohes, lebensbejahendes Annehmen deines Seins, ein Wissen, dass da eine Kraft in dir ist, die dich stärkt, dich führt und dich schützt.

5

Om Khagaya Namaha – die Stützstellung, und du hältst einen Augenblick inne und fühlst große Kraft – ist sie von außen, ist sie von innen? Doch sie erfüllt dich ganz, von oben bis unten, jede einzelne Zelle.



6

Om Pushne Namaha – Das Erkennen des Quells dieser Kraft und Größe beugt dein Haupt, dein Körper formt das Symbol höchster Hingabe, denn du erkennst Gott, der in dir ist, der um dich ist, der in allem ist.

7

Om Hieranyagarbhaya Namaha – in deiner Mitte entsteht ein Leuchten und Strahlen und weit öffnest du dich zur nächsten Stellung, du spürst eine Ausdehnung und Größe, als wollte sich das Licht in dir ins Unendliche ausdehnen.



8

Om Marichaye Namaha – Spannung im Körper und ein Finden der inneren Kraft, Klarheit und Reinheit.

9

Om Adityaya Namaha – Freude und Optimismus, wie ein Abstreifen von Angst und Enge, ein Bejahen des Lebens, das sich in einem weiten Strecken deines Körpers ausdrückt.



11

Om Arkaya Namaha – wieder ein weites Öffnen, aus dem inneren heiligen Quell bricht die Kraft und Freude hervor, wie ein neuer Morgen.



10

Om Savitre Namaha – noch einmal eins werden mit der Mutter Erde, der Natur, ihren Duft atmen, voll Dank und innerer Schönheit.



12

Om Bhaskaraya Namaha – Die Freude wandelt sich zu Stille und tiefem Frieden – ein freudvoll-erfülltes und dankbares In-dir-Sein, deine Mitte spüren ...

Die Geistigen Gesetze: Das Gesetz der inneren Kraft

Yoga ist das Gleichgewicht, das weise Mittelmaß von Loslassen und Selbstdisziplin. Der Weg des Handelns im täglichen Leben wurde im Yoga als aus drei Elementen bestehend beschrieben – wir finden alle drei Elemente in unseren Geistigen Gesetzen wieder:

1. Die rechte Unterscheidung
2. Selbstdisziplin und Selbstkontrolle
3. Loslassen und Hingabe an Gott

Wenn diese drei im Einklang sind, entsteht unmittelbar Harmonie.

1. Wir müssen zunächst erkennen, in welchen Situationen wir Selbstdisziplin zeigen und uns bemühen und wo wir loslassen sollen. Das ist der erste Punkt, die rechte Unterscheidung. Frage dich: Ist es gut, förderlich, heilsam für mich und für alle Beteiligten, wenn ich auf diese Weise handle? Habe ich Einfluss in dieser Situation? Danach treffe deine Entscheidung und handle oder lasse es los. Dieser Punkt muss klar sein, das ist sehr wichtig.
2. Dann gilt es, entgegen innerer Widerstände, Zögern, Unsicherheit und Bequemlichkeit das zu tun, was wir als gut, förderlich bzw. notwendig erkannt haben. Dazu brauchen wir zumeist Selbstdisziplin.

3. Wenn wir erkannt haben, dass das Loslassen der richtige Weg ist, sollten wir es vermögen, wirklich und vollständig loszulassen.

Zum Beispiel hast du vielleicht eine Bewerbung um eine Arbeitsstelle geschrieben, nachdem du dir darüber Gedanken gemacht hast, ob und bei welchem Arbeitgeber du dich beweben möchtest (das ist der erste Schritt, gleichzusetzen mit dem rechten Unterscheiden). Dann hast du mit viel Aufwand, vielleicht mit Unterstützung eines Spezialisten, eine umfassende und professionelle Bewerbung verfasst und sie persönlich abgegeben (dazu gehört Selbstdisziplin bzw. eigenes Bemühen). Und schließlich bleibt dir nur noch das Loslassen und das Annehmen, was auch immer das Ergebnis ist: Du gibst die Sache in Gottes Hände.

Unser Problem ist jedoch leider, dass wir das Tun und das Loslassen oft in der unpassenden Situation einsetzen. Wir grübeln vielleicht über das, was uns vor vielen Jahren jemand zugefügt hat - hier wäre Loslassen das richtige; und wir verschlafen die beste Tageszeit für die Meditation - hier wäre Selbstdisziplin gefragt. Die wahre Kunst des Lebens entsteht erst aus dem rechten Gleichgewicht und dem weisen Einsetzen von Loslassen und Selbstdisziplin!

In der „spirituellen Szene“ ist der Begriff „Loslassen“ in aller Munde und wird oft überstrapaziert. Viele Bücher und Kurse behandeln das Thema Loslassen. Weniger populär ist der Gegenpol des Loslassens, die Selbstdisziplin. Das ist auch verständlich, denn Selbstdisziplin klingt nach Anstrengung, Einschränkung und Unfreiheit. Ein Leben ohne Selbstdisziplin ist jedoch wie ein Boot ohne Ruder - wo es hintreibt, bestimmt die Strömung, und die führt naturgemäß abwärts....

Swami Sivananda: *„Ohne Selbstdisziplin kann niemand Erfolg im Leben und geistige Fortschritte erwarten.“*

Die Bhagavad Gita, eines der Standard-Werke der Yoga-Philosophie, lehrt einen dreifachen Weg: Erkennen, Selbstkontrolle und Hingabe an Gott. Über die Bedeutung der inneren Kraft finden wir die folgenden Hinweise:

„Yoga kann nur durch eine unerschütterliche Beherrschung des Gemütes ausgeübt werden. Wenn sich der Übende aller Schwärmereien enthält und durch seine innere Kraft all seine Sinne beherrscht, dann kann er allmählich zur Ruhe kommen. Wenn er sein Herz gezwungen hat, in sich selbst zu verharren, so soll er gänzlich aufhören, sich in Gedanken zu ergehen. Wenn das flatterhafte und unbeständige Herz umherschweifen will, so bezwinge es und führe es stets wieder in sich selbst zurück, unter die Herrschaft der Seele. Denn die höchste

Seligkeit steigt hernieder auf denjenigen, dessen Herz Ruhe hat, in dem sich keine Gemütsaufwallungen bewegen, der eins mit Gott und frei von Sünde ist.“

(BG 6,23 – 27)

ANREGUNG 1:

Im Yoga gibt es den Begriff „anushthana“. Er bedeutet, sich eine bestimmte (spirituelle) Disziplin für einen bestimmten Zeitraum vorzunehmen und sie dann, was immer auch kommt, einzuhalten. Das gibt sehr viel innere Kraft.

Probiere es aus: Nimm dir eine bestimmte Disziplin - etwa einmal in der Woche eine Mahlzeit auszulassen oder täglich 15 Minuten Asanas zu üben - für ein oder zwei Wochen vor. Beobachte dich beim Einhalten dieser Disziplin. Wie fühlst du dich dabei?

Wenn es darum geht, Selbstdisziplin zu üben, ist es so, als würde man durch eine Enge hindurch gehen. Es entsteht ein Gefühl der Einschränkung, der Einengung, das niemand gerne hat. Doch wenn wir wissen, dass jenseits der Enge eine umso größere Freiheit erblüht, wird es wesentlich leichter, eine vorübergehende Einschränkung in Kauf zu nehmen. Es gilt jedoch, den Blick mehr auf den Gewinn zu richten, auch wenn er etwas weiter in der Ferne liegt, und sich nicht so sehr von der momentanen Unbequemlichkeit beeindruckt zu lassen.

Selbstdisziplin in der Praxis

In welchen Bereichen und Situationen sollten wir Selbstdisziplin einsetzen?

- ◆ Halte dein Wort, halte deine Vereinbarungen ein. Tu, was du gesagt hast, dass du tun wirst. Du bist mit deiner Zusage eine Vereinbarung mit dem Universum eingegangen - enttäusche es nicht! Sei pünktlich, sei zuverlässig in allem, was du tust, auch wenn es oft unbequem ist und einen gewissen Aufwand erfordert.
- ◆ Sei beständig in deiner spirituellen Praxis – wisse, dass die größten Fortschritte dann geschehen, wenn der Widerstand, der überwunden werden muss, am größten ist.
- ◆ Kontrolliere deine Sinne: Übermäßiges Nachgeben den Gelüsten und der Bequemlichkeit (gutes Essen, Sexualität, langes Schlafen) hat im energetischen

und damit im gesundheitlichen Bereich meist deutlich spürbare negative Nachwirkungen. Und zum Sklaven der Sinne zu werden - ist das wirklich wünschenswert?

- ◆ Streng dich an, deine Ziele zu erreichen. Viele Menschen haben Ziele, aber wenn die ersten Schwierigkeiten auftauchen, wird das Prinzip des „Loslassens“ hochaktuell! Um seine Ziele zu erreichen, muss man durch dick und dünn - und das erfordert innere Kraft und Selbstdisziplin!

ANREGUNG 2:

Nimm dir vor, alles Unangenehme sofort zu erledigen. Der Rest des Tages ist dann wie Ferien!



Die Vision des Integralen Yoga

Die wesentlichen spirituellen Entwicklungen, Techniken und Gedankenansätze des Yoga können fünf grundlegenden Konzepten zugeordnet werden. Diese Konzepte bilden das Rahmenwerk und die Grundlage für den Integralen Yoga. Wir wollen sie an dieser Stelle einer einführenden Betrachtung unterziehen, um einen Überblick zu erhalten und ihre Bedeutung im Gesamtzusammenhang zu erkennen, und werden in den nächsten Ausgaben der *YogaVision* jeweils einen dieser fünf Wege ausführlicher beschreiben.

Der Mensch findet auf unterschiedlichen Ebenen Ausdruck in seiner Welt, er manifestiert sich auf unterschiedlichen Existenzebenen, die in ihrer Summe seine menschliche Form ausmachen. Yoga strebt im Grunde eine Transzendierung, ein Überschreiten der menschlichen Form an. So lag es nahe, diese Existenzebenen zu definieren, zu erforschen und Techniken und Vorgehensweisen zu entwickeln, die durch vollkommene Reinigung des jeweiligen Ebene menschlichen Ausdrucks zum Überschreiten der typisch menschlichen Existenzmodalitäten führen.

So identifizierte man fünf verschiedene Ausdrucks-Ebenen der menschlichen Form und definierte entsprechend fünf Yoga-Wege, die sich auf jeweils eine Ebene konzentrierten. Durch die vielfache Verwobenheit dieser Ebenen werden die jeweils anderen Aspekte in den Reinigungs- und Transformationsprozess eines bestimmten Yoga-Weges mit eingebunden und eine ganzheitli-

che Entwicklung des gesamten Wesens wird ermöglicht.

So wird in jedem der fünf Yoga-Wege ein bestimmter Aspekt unseres Wesens zu einem „spirituellen Katalysator“:

- Der Geist im Raja Yoga,
- die Energie im Hatha Yoga,
- das Erkennen im Jnana Yoga,
- die Handlungskraft im Karma Yoga
- die emotionale Kraft im Bhakti Yoga.

1. Raja Yoga

Raja Yoga, der „Königliche Weg“, setzt beim menschlichen Geist an: Der Geist wurde als jene Kraft erkannt, die alles andere lenkt, die all unsere Probleme und Leiden erschafft und die folglicherweise auch helfen kann, unsere Probleme zu lösen und unser Leiden aufzuheben.

Die gedankliche Tätigkeit wird im klassischen Raja-Yoga als jener Schleier betrachtet, der uns vom Erkennen und Erfahren unseres göttlichen Seins abhält. So konzentriert

sich der ca. im 2. Jahrhundert unserer Zeitrechnung von Patanjali beschriebene Raja-Yoga auf das Beruhigen der Gedankenwellen durch Innenschau und Meditation.

Eine wichtige Rolle im Prozess des Raja Yoga spielen unsere unbewussten Energien, die Samskaras (Eindrücke aus früheren Inkarnationen), Vasanas (Neigungen und Vorlieben) und Trishnas (Lebensdurst, Verlangen nach bestimmten Erfahrungen) sowie die Tätigkeit und Kontrolle der fünf Handlungsorgane (Hände, Füße, Mund, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgan) und der fünf Wahrnehmungskräfte (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten).

Raja Yoga untersucht die Interaktion dieser verschiedenen Faktoren und Ebenen des menschlichen Geistes untereinander sowie mit der Umwelt, stellt sie in Beziehung zum gesamten Kosmos und gelangt zu einem klar beschriebenen Weg, durch Sinnes- und Geisteskontrolle zum Transzendieren der geistigen Ebene und damit zur Einswerdung mit dem kosmischen Bewusstsein zu gelangen.

Dieser Weg führt von der Harmonisierung unserer äußeren und inneren Beziehungen über die Kontrolle von Körper, Lebensenergie und Sinnesorganen durch tiefe Meditation schließlich zur vollständigen Stille und Klarheit des Geistes, die die höchste Schau und Erfahrung des kosmischen Bewusstseins ermöglicht.

2. Hatha Yoga

Der „Yoga der Energie“ wird oft als Teil des Raja-Yoga betrachtet. Aufgrund der unterschiedlichen Ansätze und Techniken verdient es der Hatha Yoga jedoch, als eigenständigen Yoga-Weg eingestuft zu werden.

Hatha Yoga konzentriert sich auf die energetische Ebene des Menschen. Da die energetischen Muster gleichsam ein Spiegelbild der geistig-psychisch-emotionalen Bewegungen des Menschen sind, ist die Nähe zum Raja Yoga leicht zu erkennen.

Jedem Gedanken, jedem Gefühl, jeder Empfindung entspricht ein bestimmtes energetisches Muster, und so entspricht auch die Erfahrung der höchsten Einheit mit dem göttlich-kosmischen Prinzip einem bestimmten energetischen Prozess, den man als Erwachen, Aufsteigen und Einswerdung der Kundalini-Kraft mit dem Siva-Bewusstsein beschrieben hat.

Der Hatha Yoga strebt nun mit Übungen, die den Körper, die Atmung und energetische Muster im Körper direkt verändern, jenes Aktivieren der Kundalini-Energie an, die dem Still- und Transparentwerden des Geistes im Raja Yoga entspricht.

Abhängig von der verwendeten Technologie und Philosophie spricht man vom Hatha Yoga, Kundalini Yoga oder anderen verwandten Yoga-Wegen. Dieser im Vergleich mit den anderen Yoga-Arten relativ

junge Weg der Kraft, der sich „erst“ in den letzten tausend Jahren entwickelt hat, setzt ein gut beschriebenes Instrumentarium von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Reinigungstechniken (Kriyas) sowie spezifische energetische Lenk- und Sperrtechnologien (Mudras und Bandhas) ein, um nicht nur den Körper des/der Übenden zu einem in den klassischen Schriften beschriebenen „diamantenen Körper“ zu schmieden, sondern insbesondere die beschriebene energetische Veränderung, welche direkt der geistigen Erfahrung der Erleuchtung entspricht, herbeizuführen.

Dieser Weg des Körpers und der Körperenergie wurde im körperorientierten Westen mit großem Enthusiasmus aufgenommen; es entwickelten sich Yoga-Stile, die die Hatha-Yoga-Übungen mit gymnastischen, turnerischen und sogar akrobatischen Elementen verbinden. Weitere Entwicklungen setzen Hatha-Yoga-Techniken mit Erfolg für therapeutische Zwecke ein.

Der Hatha-Yoga ist unzweifelhaft der am meisten praktizierte Yoga im Westen. Für den Praktizierenden ist es von Bedeutung, sich einerseits das eigentliche Ziel des Hatha-Yoga vor Augen zu halten, andererseits zu berücksichtigen, dass der Hatha Yoga nicht nur aus Asanas besteht, sondern neben den anderen Techniken auch auf einer stabilen Grundlage der ethischen Reinheit im Alltag ruhen muss, will er zu ganzheit-

lich spirituellem Fortschritt führen, wie dies die Absicht der Begründer war.

3. Jnana Yoga

Der Yoga der Weisheit und der Erkenntnis geht auf die ungefähr dreitausend Jahre zurückliegende Zeit der Upanishaden zurück, die eine heute als Advaita Vedanta bezeichnete Philosophie beschrieben. Die yogische Transformation wird im Jnana Yoga allein durch das Erkennen von Zusammenhängen, insbesondere durch das Unterscheiden von Wirklich und Unwirklich erreicht. Es gilt, das Wirkliche als das Bleibende, als die Essenz des Seins, das Göttliche oder kosmische Prinzip von den sich stets verändernden äußeren Umständen, unserer „menschlichen Form“ mit all ihren physischen, energetischen, geistigen und psychischen Manifestationen, welche aufgrund ihrer vergänglichen Natur als unwirklich betrachtet werden, zu unterscheiden.

Der Jnana-Yogi beginnt, die Seins-Verhältnisse zunächst theoretisch zu studieren, um sie dann zu kontemplieren und im Alltag auf jede Manifestation des Seins bewusst anzuwenden: Dies ist körperlich, jenes ist geistig. Meine Gedanken sind Geist, meine Gefühle sind vergänglich – dringe tiefer, tiefer, hinter den Geist, hinter die Gefühle, dringe tiefer, zum Urgrund allen Seins, zum Unmanifesten; verbinde dich mit die-

sem Urgrund, lasse dich in diese Essenz hineinsinken und fühle, dass dies deine wahre, unendliche Natur ist.

JnanaYoga wird als ein sehr direkter, sehr schneller Weg zur Befreiung bezeichnet, allerdings auch als der steilste und schwierigste.

4. Karma Yoga

Dieser sowohl auf Erkennen als auch auf Loslassen begründete Yoga-Weg des achtsamen und insbesondere des erwartungslosen Handelns wurde erstmals in der Bhagavad Gita vor über zweitausend Jahren beschrieben. Während andere Yoga-Richtungen das Üben von bestimmten meditativen oder energetischen Techniken in den Mittelpunkt ihres Systems stellen, zielt der Karma-Yoga auf die Bewusstheit beim alltäglichen Handeln: Karma bedeutet Handeln, Karma Yoga ist der Weg des Spiritualisierens unserer täglichen Handlungen, geht tatsächlich aber weit über das physische Handeln hinaus, denn auch jeder Gedanke, jeder Wunsch, jede Absicht ist eine Handlung.

Das Loslassen des Ich-Empfindens beim Handeln, das Loslassen von Erwartungen verbindet sich im Karma Yoga mit der Yoga-Ethik, die auch allen anderen Yoga-Wegen zugrunde liegt: Der Yogi versucht in seinem Handeln unter anderem, niemanden zu verletzen oder auf andere Weise zu schädigen, wahr-

haftig zu sein und seine Sinne zu kontrollieren.

Das große Potential des Karma Yoga liegt darin, dass wir diesen Yoga während des ganzen Tages, so lange wir wach sind, üben können; er muss nicht auf den oft recht bescheidenen Zeitraum, den man sich von seinen täglichen Aufgaben zurückziehen kann, beschränkt werden. Karma Yoga ist der wahre Yoga im Alltag.

Der Weg des Karma Yoga ist mit zwei anderen Yoga-Wegen innig verbunden: Einerseits mit dem oben beschriebenen Jnana-Yoga, denn die Grundlage des Karma Yoga ist das Erkennen und die Einsicht, wer der/die wirklich Handelnde ist: Bin ich es, der handelt? Ist es meine Natur? Ist es Gott? Andererseits führt bewusster Karma Yoga zu dem nachfolgend beschriebenen Bhakti Yoga, indem die Handlungen und besonders deren Früchte Gott geopfert werden: So kann Karma Yoga direkt in den Bhakti Yoga münden: Unser Ego, das Ich-Empfinden wird durch Erkennen und Hingabe aufgelöst und ein allmähliches Freiwerden von karmischen Kräften erreicht.

5. Bhakti Yoga

Bhakti ist das Umwandeln von Emotion zu Devotion, von Emotionalität zu Hingabe an das Göttliche in und um uns. Gefühlsbetonte Menschen und solche mit stark religiösem Empfinden können auf diesem Weg sehr schnelle Fortschritte erzielen; man sagt, dass Bhakti Yoga in diesem Zeitalter der einfachste und rascheste Weg zur Gottverwirklichung ist. Doch die in Gebeten, Gesängen und Ritualen sich ausdrückende Hingabe muss sich im Alltag fortsetzen, indem die Gegenwart Gottes immer intensiver empfunden wird. Bhakti Yoga ist der Weg der intensiven Liebesbeziehung zu Gott, die allmählich alle anderen Lebensaspekte überstrahlt und sich gleichzeitig in ihnen widerspiegelt.

Schließlich wird der Weg des Bhakti zum Ziel, zur lebendigen Gotteserfahrung, welche auch das Ziel aller anderen Yoga-Wege ist – so münden alle Yoga-Arten in die Erfahrung höchster Gotteseinheit, in der Erfahrung des Bhakti.

Der Integrale Yoga

In der Praxis wird nicht einer dieser Wege ausschließlich beschritten, wenn auch zumeist einer der Wege im Vordergrund der Aufmerksamkeit steht. Die volle Kraft des Yoga erfährt man erst, wenn man diese fünf Wege zu einem ganzheitlichen spirituellen Streben verbindet, welches man als Integralen Yoga bezeich-

nen kann. Denn die Vielseitigkeit und Komplexität sowohl unserer Welt als auch unserer persönlichen Natur legt einen ganzheitlichen und alle menschlichen Aspekte integrierenden Weg nahe: Wird unsere Natur auf allen Ebenen entwickelt und gereinigt, so sind die Fortschritte wesentlich schneller und leichter, aber auch fundierter, als wenn wir uns nur auf einen einzelnen Aspekt konzentrieren.



Swami Sivananda, einer der spirituellen Meister, die den Integralen Yoga lehrten

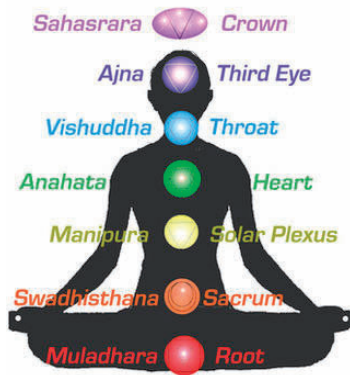
In der nächsten Ausgabe:

Raja-Yoga, der Weg der Meditation und Introspektion

Chakra Workshop

von Arjuna P. Nathschläger / Stefan Damm

Das Wort „Chakra“ bedeutet „Rad“ im Sinne von kreisförmiger Energiebewegung oder Energiewirbel. Ein Chakra ist eine Art Transformator, durch den die astrale Energie im physischen Körper wirksam werden kann. Chakras sammeln, transformieren und verteilen die sie durchströmende Energie, sie sind spezifische „Kraftorte“ unseres Körpers. Chakras sind nicht nur im Yoga und Tantra, sondern auch im Buddhismus, in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und in vielen anderen Systemen bekannt.



Jedes Chakra ist verbunden mit einer spezifischen Schwingungsfrequenz bzw. Subtilität des Pranas; damit wird jedes Chakra zu einem Schalter, der bestimmte Bewusstseins Ebenen aktiviert. All unsere Gedanken, Gefühle, Eigenschaften und Wahrnehmungen hängen mit der Energie in unseren Chakras zu-

sammen. Yoga-Asanas, Pranayamas, Konzentrations- und Meditationstechniken sowie Mantra-Rezitation wirken direkt und reinigend auf die Chakras ein. Ebenso können wir aber durch ungesunde Ernährung, negatives Denken und schlechte Gesellschaft Energie verlieren und anfälliger für körperliche und psychische Krankheiten werden.

Drehen die Chakren sich schnell, leuchten sie stark und sind ihre Farben klar, so ist der Mensch nicht nur körperlich und seelisch gesund, sondern befindet sich auch auf einer hohen spirituellen Entwicklungsstufe.

Jedes Chakra befindet sich an einem Kreuzungspunkt von zwei oder mehreren Nadis (Energiebahnen). Da es 72000 Nadis in unserem Energiekörper gibt, gibt es eine sehr große Anzahl von Chakras.

Die für die spirituelle Praxis wichtigsten Energiezentren liegen an jenen Punkten, an denen sich die drei Hauptnadis Ida, Pingala und Sushumna kreuzen. Diese sieben Hauptchakras können als eine Art Schalter gesehen werden, die bestimmte Bewusstseins Ebenen aktivieren - vom elementaren Niveau des Muladhara, das mit engen Begrenzungen im Denken und Handeln verbunden ist,

bis zu den höheren Zentren, die zunehmend alle Begrenzungen transzendieren und den Menschen höchste Erkenntnis, Harmonie und Freude erfahren lassen.

Chakras befinden sich nicht im physischen, sondern im Astralkörper. Sie drücken sich jedoch durch bestimmte physische Organe (Nervengeflechte oder Drüsen) bzw. in bestimmten Körperregionen aus und können durch Konzentration auf diese Regionen stimuliert und aktiviert werden. Man kann sie sich als Strahlungsfelder mit einem gewissen Durchmesser (etwa 20 - 30 cm) vorstellen. Dadurch, dass diese

Strahlungsfelder sowohl in der Größe als auch der exakten Lage nicht statisch sind, werden sie in der Yoga-Literatur zumeist nur durch relativ großflächige Symbole dargestellt, die eine genaue Lokalisierung nicht erlauben. Wiederholt weisen die Meister des Hatha Yoga darauf hin, dass die Chakras gefühlt und nicht „gewusst“ werden müssen!

Wir werden in dieser und den folgenden Ausgaben der YogaVision jeweils eines der Haupt-Chakras betrachten – heute beginnen wir mit dem ...

Muladhara Chakra (Wurzel-Chakra)

Muladhara liegt beim Mann zwischen Genitalien und Anus, bei der Frau im Bereich der Cervix, des Muttermundes (oft wird auch das Ende der Wirbelsäule, das Steißbein als Lage des Muladhara Chakra genannt). In Muladhara entspringen die drei wichtigsten Nadis, Ida, Pingala und Sushumna. Die Kundalini-Kraft, die in diesem Zentrum schlummert, symbolisiert das menschliche Potential des geistig-spirituellen Erwachens. Solange diese Kraft jedoch noch nicht freigesetzt worden ist, vermag der Mensch nur einen kleinen Bruchteil der in ihm ruhenden Fähigkeiten zu nutzen.

Muladhara ist nach unten geöffnet und verbindet uns energetisch mit der Erde.

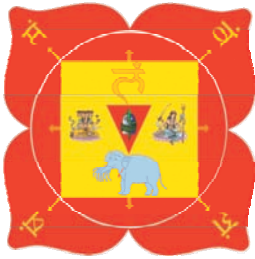
Mula bedeutet Wurzel, Adhara bedeutet Stütze. Dies beschreibt die Bedeutung dieses Chakras: Es ist die Wurzel und Basis für das gesamte Chakra-System.

Ein stabiles Haus baut man auf einem guten Boden und einem starken Fundament und beginnt nicht beim Dach. So ist es auch mit uns Menschen. Bevor man in die Spiritualität eintaucht und sich „überirdischen“ Dingen widmet, ist es wichtig, dass man geerdet, gefestigt ist, geistig und körperlich. Viele Suchende, speziell wenn sie psychische Probleme haben, tendieren dazu, sich ausschließlich dem Geistigen zu widmen und damit den Boden unter den Füßen zu verlieren. Dieses Prinzip drückt sich durch das Muladhara Chakra aus.

Elemente, Symbolik und Darstellung

Das mit Muladhara Chakra assoziierte **Element** ist die Erde, das Feste, Tragende.

Die **Farben** Gelb und Rot symbolisieren das Erd-Prinzip, Rot steht auch für Shakti und symbolisiert die potentielle Erweckung des schlafenden Bewusstseins.



Das Chakra hat **vier Blütenblätter**, die für die 4 Geistfunktionen stehen: Manas (Geist), Chitta (Bewusstsein), Buddhi (Intellekt) und Ahamkara (Ich-Bewusstsein).

Das **Bija-Mantra** (Samen-Mantra), durch das Muladhara Chakra aktiviert und gereinigt wird, ist LAM:



Auf den Darstellungen finden sich ein **Elephant**, der Stärke und Festigkeit symbolisiert, sowie die dreieinhalbmal zusammengerollte **Schlange** Kundalini, die in Muladhara ruht.

Körperliche Entsprechungen

Physiologisch ist Muladhara Chakra mit den Ausscheidungsorganen verbunden und wird von Apana Vayu gespeist. Apana ist die ausscheidende Kraft des Körpers; sie ist nach unten und außen gerichtet. Apana-Vayu ist aktiv bei den Vorgängen der Ausscheidung, bei der Geburt (Geburtswehen), Menstruation und Ejakulation.

Muladhara Chakra ist mit dem Geruchssinn verbunden und weist damit auch eine Verbindung zu Ajna Chakra (3. Auge) auf.

Bedeutung für den Menschen im Alltag

Muladhara ist die Ebene, auf der sich der Mensch als Individuum erfährt. Die hier herrschenden Energien drücken sich in Form materieller Bedürfnisse und als Streben nach materieller Sicherheit aus. Es geht um Überleben und den Selbsterhaltungstrieb, aber auch um Instinkte, Urvertrauen, Stabilität, Durchsetzungsfähigkeit, Lebenswille, Lebenskraft sowie um Erdung und Aufnahme der Erdenergie.

Wenn der Mensch vorwiegend auf der Ebene des Muladhara Chakra lebt, so hat er ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf und ist anfällig für Ärger, Gier und Habsucht.

Aktiviertes Wurzelchakra

Ein aktiviertes Muladhara Chakra findet man bei Menschen, die „bodenständig“ sind, mit „beiden Beinen im Leben stehen“. Menschen mit einem stark entwickelten Wurzelchakra bejahen das Leben, strahlen eine vitale Frische aus und sind materiell oft sehr erfolgreich.

Ein ausgeglichenes Wurzelchakra vermittelt das Gefühl der Sicherheit. Die Angst, machtlos zu sein, ist überwunden und Liebe und Vertrauen sind vorhanden. Die Verbindung zur Erde, zum Beständigen, stellt einen gesunden Bezug zu Realität her.

Sensitive Menschen mit einem ausgeglichenen Wurzelchakra sind in der Lage, ihre esoterischen Fähigkeiten auszuschöpfen und ihre Anlagen zu vervollkommen. Dazu gehören die Fähigkeiten, den Körper zu verlassen, Visionen ohne Angst wahrzunehmen und Hellsichtigkeit für andere Menschen hilfreich umzusetzen.

Harmonische Funktionen wie tiefe, persönliche Verbundenheit mit der Erde und ihren Bewohnern, ungetrübte Lebenskraft, Zufriedenheit, Stabilität und innere Stärke zeigen, dass das Wurzelchakra aktiviert bzw. geöffnet ist. Weitere Zeichen für ein gesundes Wurzelchakra sind:

- Lebenskraft
- gute gesundheitliche Konstitution
- das Gefühl von Urvertrauen, Sicherheit und Geborgenheit,

- „mit beiden Beinen auf der Erde stehen“
- Ausdauer, Durchhaltevermögen
- stabile Knochen und Nägel, gute Zähne,
- gute Verdauung und Ausscheidung

Blockiertes Wurzelchakra:

Ist das Wurzelchakra blockiert, fehlt es an Antriebskraft. Morgens kommt man nur schwer aus dem Bett, tagsüber ist alles ermüdend und am Abend geht es wieder früh ins Bett zurück. Da die Energie nicht gut fließt, ist der gesamte Körper energetisch unterversorgt. Auf psychischer Ebene führt dies zu einer undifferenzierten, konturlosen Persönlichkeit, die schnell zu beeindrucken ist und wenig Ecken und Kanten zu bieten hat. Diese Symptome vergehen, wenn das Wurzelchakra (wieder) belebt wird und die rohe Erdenergie ungehindert in den gesamten Energiehaushalt fließen kann.

Auf gesundheitlicher Ebene kann sich ein blockiertes Wurzelchakra als Verstopfung, Kreuzschmerzen oder durch Knochenerkrankungen äußern, seelisch kann eine Tendenz zu existentiellen Ängsten oder einem Mangel an Vertrauen gegenüber anderen Menschen entstehen.

Indikatoren für Störungen / Blockaden im Wurzelchakra sind unter anderem:

- Mangelnde Lebensenergie, wenig Lebensfreude bis hin zu Depressionen,
- Existenzängste, Misstrauen
- Phobien
- psychische Kraftlosigkeit
- Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall
- Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose,
- Schmerzen in Beinen und Füßen, Krampfadern und Venenleiden,
- Blutarmut, Blutdruckschwankungen,
- stressbedingte und allergische Beschwerden.

Wie kannst du dein Muladhara Chakra stärken?

Asanas, die Muladhara stärken, sind alle Standhaltungen (z. B. der Baum, das Dreieck und der Krieger) sowie

alle Übungen, die auf Füße, Knie, Beine, Becken und den Kreuzbein-Steißbeinbereich wirken. Auch die vorwärtsbeugenden Stellungen im Stehen und im Sitzen sowie der Drehsitz helfen, Muladhara-Energie zu erhöhen.

Techniken zur Erweckung des Muladhara Chakra sind Mula Bandha und Ashvini Mudra. Durch die Verbindung dieses Chakras mit Ajna Chakra und dem Geruchssinn kann Muladhara auch über Nasikagra Drishti, das Starren auf die Nasenspitze erweckt werden.

Auf der Ebene des Alltagslebens können wir das Muladhara Chakra stärken, indem wir den Kontakt zur Mutter Erde suchen, uns mit ihr in zutiefst liebevolle Beziehung stellen und wertschätzend mit ihr umgehen.

In der nächsten Ausgabe:

Das Sakral-Chakra (Svadhithana)

Anzeige

KINDERYOGA-AUSBILDUNG

Für alle, die sich in Kinderyoga vertiefen oder die Kinderyoga in ihre Arbeit einbinden möchten, gibt es die Kinderyogaübungsleiter-Ausbildungen in Wien und Graz:

Beginn / Dauer: September 2010 / 2 Semester

Form: 10 Wochenend-Module (Sa + So, 9 – 18 Uhr)

Kosten: € 1.500,-

Leitung / Info / Anmeldung: Sibylle Schöppel, sibysch@yahoo.de, Tel: 0664-9287532



KINDER-YOGA IMPRESSIONEN

von Mag. Nina Hofer-Kollaritsch

KINDER SIND GEBORENE YOGIS UND YOGINIS

Mit Yoga
können Kinder



- die Welt aus einem neuen Blickwinkel betrachten lernen



- ihre natürliche körperliche und geistige Beweglichkeit bewahren



- sich öffnen



- Kraft und Selbstbewusstsein tanken



- innere Ruhe finden



- sich konzentrieren



- entspannen und loslassen



- sich ohne Leistungsdruck respektvoll und achtsam begegnen

Stell dir vor ...

von Mag. Devi Jasmin Parvathy

Stell dir vor ...

... du erwachst an einem wunderschönen Morgen, frisch und ausgeruht. Du fühlst dich großartig und wunderbar und bist erfüllt von Lebensenergie. FREUDE steht dir ins Gesicht geschrieben und dein ganzer Körper lächelt.

Stell dir vor ...

... jeder Atemzug ist ein Genuss, die Luft ist klar und frisch, voll Licht und Leichtigkeit. Du atmest tief und weißt dich mit allen Wesen in Einklang, mit allen Elementen der Natur, allen Sternen des Kosmos, mit ALLEM WAS IST.

Du bist ein lebendiger Teil von ALLEM WAS IST und du WEISST das mit JEDER FASER deines SEINS.

Stell dir vor ...

... du sitzt an einem wunderschönen Platz bei dir zu Hause und bereitest dich auf eine köstliche Mahlzeit vor: auf deinem Teller siehst du natürliche, lebendige und vollkommen gesunde Nahrung, die du zutiefst schätzt und liebst.

Dein Herz ist erfüllt von DANKBARKEIT für alle Wesen: Menschen, Tiere, Pflanzen und Elemente, die dazu beigetragen haben, dass du deinen



Körper nun auf so wundervolle Weise nähren darfst.

Du schenkst dir einen Moment der Stille und des Segnens und bist bereit, dein Essen in vollen Zügen zu genießen, in einer Weise, die dir und allen

Wesen GUTES über GUTES bringt: Gesundheit, Wohlbefinden, Kraft und Energie, Leichtigkeit und Freude.

Stell dir vor ...

... deine Arbeit entspricht voll und ganz deiner Berufung, deinem allerinnersten Streben und begeistert dich immer wieder aufs Neue. Es bereitet dir tiefste Befriedigung, auf entspannte Art und Weise dein harmonisches und ganzheitliches Bestes zu tun.

Du fühlst dich inspiriert und voll und ganz in Einklang mit der EINEN QUELLE. Du WEISST, dass SIE es ist, die durch dich wirkt, und dabei dich sowie auch alle anderen Wesen von Vollkommenheit zu Vollkommenheit führt. Du weißt, dass SIE es ist, die ALLE und ALLES liebt und trägt. Du bist erfüllt von VOLLKOMMENEM VERTRAUEN. Jetzt und für immer.

Stell dir vor ...

... jeden Tag deines Lebens erfährst du neue Dimensionen von Liebe und Glückseligkeit. Du bist GLÜCKLICH, wo und wie du bist und zugleich genießt du deine immerwährende ENTFALTUNG in vollen Zügen. Das LEBEN ist in dir und in ALLEM/N. DAS EINE LEBEN. Und du bist jetzt und immer VOLLKOMMEN FREI und GEBORGEN. Welch ein SEGEN!

Stell dir vor ...

... du genießt vollkommene Freiheit zu SEIN, zu TUN und zu HABEN, was immer deine Seele ersehnt. Dein ganzes Leben ist erfüllt und reich in JEDER Hinsicht. ALLES LEBEN ist ERFÜLLT und REICH und STRÖMT und ENFALTET sich in VOLLKOMMENER und sich ständig weiter VERVOLLKOMMENDER HARMONIE.

Stell dir vor ...

... alle deine Begegnungen mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, mit ALLEM und ALLEN, sind erfüllt von LIEBE und ACHTSAMKEIT, von FREUDE und LICHT. Euch alle verbindet tiefes Verstehen, tiefer Frieden, und alles entfaltet sich so, wie es für alle Beteiligten am allerbesten ist. Und dieses ALLERBESTE ist auch das EINZIGE, was ALLE immerzu wollen und anstreben.

Stell dir vor ...

... DU bist einfach glücklich ... JETZT und FÜR IMMER
Du kennst deine EWIGKEIT und bist dir deiner selbst auch „außerhalb

der Zeit“ bewusst. Zeit ist dein schönster Spielplatz ☺

Du warst immer, bist immer und wirst immer sein ... DU BIST EWIG ...

... und DU WEISST DAS mit DEINEM GANZEN SEIN.

Stell dir vor ...

... ALLE Menschen sind EINS mit sich SELBST ... und GLÜCKSELIG

... ALLE Tiere sind frei und dürfen SEIN und LEBEN, wie es ihrer Natur entspricht

... ALLE Pflanzen dürfen SEIN und sich entfalten, wie das LICHT sie inspiriert

... ALLE Elemente sind erfüllt von tiefstem FRIEDEN

Wenn du bis hierher gelesen hast, möchte ich dir von ganzem Herzen nur mehr EINE EINZIGE Frage stellen:

WARUM EIGENTLICH NICHT ???!!!!

Wenn du mehr Inspiration für den HIMMEL auf ERDEN möchtest, kannst du dich auf www.yogaweiterbildung.com oder unter www.jasminyasmin.com für einen ganz besonderen „Newsletter“ dieser Art anmelden. Alternativ genügt auch einfach ein Mail an mich: yoga@jasminyasmin.com

MÖGEST DU GLÜCKLICH SEIN!

Jasmin Yasmin /Devi Parvathy /
Purnananda

Meditation „Innerer Körper“

Unter der Vielzahl von Meditations-techniken wollen wir hier eine betrachten, die nicht nur auf den Geist zentrierende und beruhigende Wirkung hat, sondern auch den Körper überaus heilsam zu beeinflussen vermag: Die Technik „Innerer Körper“ ist ebenso einfach wie wirksam. Ihr Grundgedanke ist, dass wir durch Aufmerksamkeit und Visualisieren gezielt positiven Einfluss auf die Funktion und den Stoffwechsel unserer Körperzellen nehmen können. Nach Eckhart Tolle, der diese Technik in seinem (sehr empfehlenswerten) Werk „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“ beschrieb, wirkt sie zum einen verjüngend und zum anderen Immunkraft erhöhend. Wer diese Meditationstechnik geübt hat, kann das gut nachvollziehen.

Die Technik

Setze dich in eine für dich bequeme Stellung mit aufgerichteter Wirbelsäule. Lasse den Körper, den Atem und den Geist einige Minuten lang zur Ruhe kommen.

Gehe dann mit deiner Wahrnehmung in das Innere deines Körpers, in derselben Weise, in der du etwa den Raum in einem Haus betrittst. Betrachte und erfahre deinen Körper von innen und lasse deine Bewusstheit, deine Präsenz sich im Inneren deines physischen Körpers

ebenso ausbreiten, wie Licht einen Raum erfüllt. Du gibst damit deinen Körperzellen die für ihr gutes Funktionieren so wichtige Aufmerksamkeit und würdigst ihre Existenz und ihre Arbeit.

Überflute deinen Körper mit Bewusstsein – du kannst dies auch außerhalb einer formalen Meditation durchführen, im Alltag, wenn du auf jemanden wartest oder im Bett vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen.

Tolle: *„Ein Nutzen dieser Übung ist eine immense Stärkung des Immunsystems, die stattfindet, wenn du in deinem Körper bist. Es ist, als würde jede Zelle erwachen und sich freuen. Der Körper liebt deine Aufmerksamkeit. Das ist auch eine wirksame Form der Selbstheilung. Die meisten Krankheiten schleichen sich ein, wenn du nicht in deinem Körper präsent bist.“*

Eine weitere Wirkung ist die deutliche Verlangsamung des körperlichen Alterungsprozesses. Wenn du immer mehr im Körper und im Jetzt präsent bist, dann wird sich dein physischer Körper leichter anfühlen, klarer, lebendiger. Wenn du deinen inneren Körper bewohnst, wird der äußere Körper viel langsamer altern, und selbst wenn er es tut, wird deine zeitlose Essenz durch die äußere Form hindurchscheinen und du wirst nicht wie ein alter Mensch wirken.“

Eine kleine Geschichte

Der wahrhaft Entsagende

Ein indischer Heiliger, ein Sannyasin, lebte ein höchst einfaches und bescheidenes Asketenleben. Er schlief nur wenig, nahm nur das allernotwendigste zu sich, und hatte allen Besitz aufgegeben. Er war den größten Teil des Tages in tiefe Meditation versunken. Am Abend war er jedoch für seine Jünger da, unterrichtete und unterwies sie in der Weisheit der alten Schriften.

Ein Jünger sagte einmal voll Bewunderung: „Welch großer Mensch Ihr doch seid, Meister! Ihr habt allen Dingen entsagt, lebt so höchst ein-

fach, und ohne all die Dinge, die das Leben doch so angenehm machen. Welch ein großer Entsagender Ihr doch seid.“

Der Sannyasin schüttelte lächelnd den Kopf. „Du irrst, mein Junge. Der wahrhaft Entsagende ist der weltliche Mensch, der für ein paar vergängliche Freuden, die dazu noch mit viel Bitterkeit vermischt sind, der unendlichen Wonne Gottes entsagt. Ich ein Entsagender? Ich genieße das höchste Glück, das ein Mensch erfahren kann, in der Meditation, in der Stille.“

Was ist wirklich von Wert? Was gilt es aufzugeben? Was tausche ich ein? Der Weise erkennt, dass er mit weltlichen Dingen etwas von geringerem, vergänglichem Wert aufgibt, um etwas Großes von wirklich bleibendem Wert zu erhalten.



Neues aus der Yoga-Akademie

Neue Ausbildungsleiterin

MMag. Christine Stiessel studierte die Betriebswirtschaftslehre und die Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien, derzeit Doktoratsstudium der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften.

Sie absolvierte die Yogalehrer-Ausbildung & Advanced Yoga Sadhana Course in der Tradition von Swami Satyananda bei Yoga Vidya Gurukul in Nashik /Indien. Nach zahlreichen Weiterbildungen bei Mag. Jasmin Yasmin, Kali Ray, Dina Rodrigues und anderen sowie einem Assistenzjahr bei der Yogalehrer-Ausbildung in Graz wird Christine ab Herbst die Ausbildungen in unseren neuen Ausbildungszentren in Wien und Bad Aussee leiten.



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

Verstärkung in der Planung und Organisation

Für die steigende Anzahl von Aus- und Weiterbildungen wurde Unterstützung im Bereich Planung und Organisation erforderlich: Die Yoga-Lehrerin **Karin Neumeyer** bringt neben großer Begeisterung für Yoga auch Erfahrung in diesem Bereich mit – eine ideale Verbindung. Karin wird unseren vier Ausbildungs-Leiter/innen organisatorische Unterstützung geben und die Website betreuen.



"Yoga gibt mir Kraft, gibt mir Antworten, und scheint mir ein Licht in allen Bereichen meines Lebens und macht mich einfach glücklich – Atem, Körper, Dynamik, Entspannung, Weisheit, Meditation, Liebe und viel viel Lachen. Ich sehe Yoga besonders im Alltag, in den vielen kleinen Dingen, die man jeden Tag so macht.“

[Website www.yogaakademie-austria.com](http://www.yogaakademie-austria.com)

Unsere Website erhielt eine neue Menüführung und wurde an die vermehrten Aktivitäten angepasst; die Startseite wurde verbessert und es gibt jetzt einen Schnell-Überblick aller aktuellen Neuigkeiten aus der Yoga-Akademie.

Neue Ausbildungszentren in Wien und in der Obersteiermark

Im September 2010 starten nicht nur die ursprünglich geplanten Ausbildungen in Graz, Kärnten und Niederösterreich, sondern 2 weitere Lehrgänge in Wien und in Bad Aussee: Die Ausbildung in Wien wird jede Woche am Mittwoch von 17.30 bis 22.00 Uhr im Seminarzentrum Wien-West stattfinden; die Ausbildung im JUFA-Gästehaus in Bad Aussee an 10 Wochenenden (1 x je Monat) ab 10.9.; beide Ausbildungen werden von MMag. Christine Stiessel geleitet; sie werden im Juni 2011 abschließen.

Damit bietet die Yoga-Akademie Austria Yogalehrer-Ausbildungen bereits in 6 Ausbildungszentren in Österreich an:

1. Seminarhaus „YOGA-PARK“ (Stmk)
2. Waldorfschule Graz / Savita Graz (Stmk)
3. Bio-Landhaus ARCHE bei Eberstein (Ktn)
4. Seminarhaus Walsberg bei Gresten (NÖ)
5. JUFA-Gästehaus Bad Aussee (Stmk)
6. Seminarzentrum Wien-West



Anzeige

JongomaYoga

Yoga des Aufrechtseins und der Aufrichtigkeit

Jongoma bedeutet in Senegal schöne, kluge Frau mit aufrechtem Gang. JongomaYoga ist eine Kombination von Körperstellungen aus Hatha-Yoga, dynamischen Übungsabfolgen, freiem Bewegen – sich bewegen lassen, Ritualen zum Frausein und der Auseinandersetzung mit den Urbildern des weiblichen Seins.

Ende Jänner 2011 findet die erste Frauen-Yogareise in den Senegal statt. Nähere Informationen erhältst du unter: andrea.walenta@christinalebt.at



Von den Aus- und Weiterbildungen

Ausbildungsbericht „YLA Kärnten-1“ von Lisa Lems

Wenn sich ein Mensch in einer Lebenskrise befindet, plötzlich den Boden unter den Füßen verliert und somit auch den Sinn seines Lebens hinterfragt, passiert es nicht selten, dass dieser Mensch seine ersten Erfahrungen mit Yoga macht. So war es auch bei mir. Durch eine schwere Depression, die mein ganzes Leben auf den Kopf stellte, begann ich über den Sinn meines Lebens nachzudenken und fing zugleich auch mit Yoga Asanas an. Denn dadurch merkte ich, dass ein wenig Ruhe in meine Achterbahn fahrenden Gedanken einkehrte. Trotz meiner Krankheit beschloss ich, eine Yoga-Lehrerausbildung zu machen. Diese begann ich im September 2008 in Graz. Jeden Samstagnachmittag begab ich mich in die Waldorfschule Graz und war von lieben Leuten umgeben. Trotzdem befand ich mich von Anfang an in einem Hin und Her meiner Gefühle und merkte ziemlich schnell, dass ich ganz und gar nicht stabil war für diese Persönlichkeitsentwicklung, denn jegliches Selbstbewusstsein fehlte mir. Im Februar 2009 beschloss ich dann endgültig, eine Pause zu machen, was für mein Ego eine große Herausforderung war - denn wer hört schon gern mitten in einer Ausbildung auf?



Es war die beste Entscheidung! Ich erholte mich langsam und Stück für Stück fand ich ein klein wenig von mir selbst zurück. Ich war von Yoga schon so in den Bann gerissen worden, dass ich im September 2009 einen neuen Anlauf wagte.

Diesmal nur in anderer Form. Einmal im Monat von Freitagmorgen bis Sonntagnachmittag im Bio Hotel Arche in Kärnten. Alleine dieser Gedanke, dass es einmal im Monat ist, war schon genug, Arjuna sehr bald eine Zusage zu geben. Denn ich wusste sofort, dass ich bei diesem Abstand, bis zum nächsten YLA Wochenende, die neuen Themen, der viele Inputs und die viele Praxis besser verarbeiten kann. Das erste Wochenende bestätigte auch gleich mein gutes Gefühl bei der ganzen Sache. Denn ich hatte das Gefühl, in einem Ashram „gelandet“ zu sein. Zwar etwas moderner, doch vom Grundgedanken her passte es. Nämlich:

Am Freitag um 9 Uhr treffen sich alle im lichtdurchfluteten Seminarraum der Arche und Arjuna beginnt mit einer Asana Stunde und jeder kann loslassen, Energie sammeln und sich auf ein intensives Wochenende vorbereiten.

Dann gibt es um 11 Uhr ein traumhaftes Frühstück, mit einer so großen Vielfalt, dass man den yogischen Aspekt - weniger zu essen - gerne einmal vergisst :-)



Um 12 Uhr geht es freitags weiter mit einer Begrüßungsrunde, die ich persönlich sehr gerne mag, denn man erfährt, wie es jedem beim Üben geht, man kann seine Sorgen mit anderen teilen und Fragen, die aufgetreten sind, werden sofort diskutiert und geklärt. Somit kam es auch schon öfters vor, dass die Begrüßungsrunde mehr als 2 Stunden dauerte :-)

Danach geht es dann richtig los, mit Philosophie – Themen, die zum Nachdenken anregen, Diskussionen entfachen lassen und motivieren, alte Muster - vor allem Gedankenmuster - zu ändern. Die Asanas und Korrekturen brachten so einige ins Schwitzen oder zu „Aha-Erlebnissen.“

Pausen dürfen natürlich auch nicht fehlen, um die wunderschöne Berglandschaft rund um die Arche zu genießen und die frische Luft tief einzusaugen. Wenn es dann um 18

Uhr zum Abendessen geht, kommt es nicht selten vor, dass einige schon sehr viel Hunger haben. Und das zu Recht, denn das Essen - mit Salat als 1. Gang, Suppe als 2. Gang, Vollwert vegetarisch als 3. Gang und dann noch eine Nachspeise als 4. Gang - lässt jeden gerne ein paar Strapazen auf sich nehmen, damit es bis zum letzten Bissen genossen werden kann. Natürlich kommt es nicht selten vor, dass nach dem Essen lange Spaziergänge gemacht werden, damit es beim Abend Satsang nicht zu Unannehmlichkeiten kommt, vor allem bei der Meditation. Schon oft musste ich Schmunzeln über die „Bauchkonzerte“ meiner KollegInnen. Der Abend Satsang ist immer etwas Besonderes. Und bis dorthin hat sich auch schon eine Energie aufgebaut, die jeden fesselt und dazu bringt, nicht den Wunsch zu hegen, nach Hause fahren zu wollen. Der Abendsatsang bringt Ruhe und Stille, durch Meditation, Mantras rezitieren oder singen und durch die Lehren von Swami Sivananda, vorgelesen und erläutert von Arjuna. Danach gehen alle in die nächtliche Ruhe und nach einigen Anläufen hat Arjuna uns sogar darin bestärkt, dass wir bis zum nächsten Tag - Frühstück um 10 Uhr - ins Mouna (Schweigen) gehen. Es ist eine wunderschöne Erfahrung, nicht zu sprechen und nur mit den Augen, Ohren und der Haut wahrzunehmen.

Auch der Samstag besteht aus sehr viel Input und lässt so manche Köpfe und auch meinen rauchen! Am Sonntag hört man dann schon von vielen, wie schade es ist, dass am Nachmittag die Abreise bevorsteht. Doch bis es soweit ist, gibt es noch einmal viel Neues zu hören, zu üben und zu diskutieren.

Die Inhalte beginnen beim Begriff Yoga, spannen den Bogen über die fünf Yoga Wege, die jeweiligen Übungstechniken bis hin zu dem Wissen, was in einer Yoga Stunde alles angeboten wird, wie man sie aufbaut, etc.

Am Sonntagnachmittag, so gegen drei Uhr, verabschiedeten sich alle, mit einer warmen Umarmung, verteilen sich wieder im Lande und stecken andere Menschen mit ihrer Energie und ihrem neuen Wissen an. Sie fahren nach Murau, nach Deutschlandsberg, nach Radkersburg, zum Schoberpass, nach Leibnitz, Graz, St. Veit und Klagenfurt.



Dies durfte ich jetzt 10 Monate lang erleben und ich bin so glücklich, dass ich weiter gemacht habe. Es waren viele Faktoren die mich dazu brachten, eine Pause zu machen, doch ich weiß nun auch, dass es für mich besser war, diesen Weg zu wählen. Denn ich hatte somit in den Wochen bis zum nächsten YLA Wochenende die Möglichkeit, all die Informationen zu verarbeiten, sie auszuprobieren und zu integrieren. Ich bin sehr wertvollen Menschen begegnet, die mein Herz berührt haben. Mit all diesem Wissen kann ich nun mit Problemen besser umgehen, weiß, wie ich zu neuer Energie komme, weiß, welche Menschen ich aufsuche, wenn ich Fragen zum Leben habe und kann nur jedem, der Yoga leben möchte diese wertvolle Ausbildung empfehlen. Danke Arjuna, dass du mich auf diesem wundervollen Weg so sehr unterstützt hast!



Om Shanti

Lisa

Yogalehrertag vom 11.4.2010

Rund 6 Mal jährlich findet der Lehrertag der Yoga-Akademie statt, zu dem wir auch gerne Yoga-LehrerInnen anderer Schulen und Stile willkommen heißen. Am 11.4.2010 war es wieder soweit: Die Ausbildungsleiterin MMag. Christine Stiessel zeigte im Workshop „Asana-Korrekturen“, wie die wichtigsten Asanas einfach und effektiv korrigiert und vertieft werden können:



Nach einer Asana-Übungsstunde ...



... folgten viele Tipps für die Asana-Praxis und Asana-Korrekturen mit Christine...



... und ein Satsang mit Kirtan-Singen (Arjuna) und Erzählungen aus der Tripura Rahasya (Dasin)

REISEBERICHT MAHA KUMBHA MELA

Ingrid Lick-Damm

Ingrid und Ihr Mann Stefan sind Teilnehmer der Ausbildung in Kärnten. Im März 2010 ergab sich für sie kurzfristig die Gelegenheit, zur Kumbha Mela nach Haridwar in Indien zu reisen. Hier ist ein Auszug aus dem Reisebericht von Ingrid:

Wenn mich nach der Rückkehr von Indien jemand fragte, wie es war – fielen mir als erstes immer zwei Begriffe ein: „Faszinierend“ und „crazy“ (verrückt). Schmutz, Armut und Lärm,

viel, viel Verkehr, mit der Hupe als einziges Verkehrsregelungsmittel, ans Auto geklappte Seitenspiegel, um so knapp und platzsparend im unvorstellbaren Verkehrsgetümmel am schnellst möglichen Weg weiter zu kommen, verbeulte Autos, wie sie bei uns nur am Schrottplatz zu finden sind, dies auf der einen Seite - die Faszination über die „Lebenskunst“ der Inder mit/aus „Nichts“ etwas zu machen, zu überleben auf der anderen Seite. Kuhfladen, die mit bloßen Händen mit dürem Gras vermischt, geknetet und zu Laiben geformt und getrocknet werden, die als Brennstoff verkauft werden, ein Stuhl mit einer mit Draht befestigten Nackenstütze – unter einen Baum gestellt – an diesem ein kleiner Spiegel befestigt – und fertig ist der „Rasiersalon“ – ein anderer ver-



dient sich mit Schuhe putzen oder noch verrückter mit „Ohren putzen“ ein paar Rupies fürs tägliche Brot. Die vielen Inderinnen in ihren wunderschönen

bunten Saris – Kinder, die zum Teil in adretten Schuluniformen durch die Straßen gingen, bis hin zu „Bettelkindern“ die dich am Arm zupfen und die Hand hinhalten – aber auch in ihren Augen sah ich keine Armut. Manche Inder schlafen einfach am Straßenrand ohne irgendwelche Behausungen und auch die Kühe, die mitten am Weg oder mitten in der Stadt stehen – sehr oft ihre Nahrung im Müll suchen – formen ein paradoxes Bild – wenn du jedoch tiefer schaust – viel tiefer, beginnst du die Energie – die Kraft – den Zauber dieses Landes wahrzunehmen.

Haridwar ist eine Stadt mit ca. 200.000 Einwohnern - nur zu dieser Zeit hatte sie sich in ein riesengroßes Zeltlager verwandelt. Millionen Pilger und Tausende von Asketen hatten

ihre Zelte dort aufgeschlagen. Viele von ihnen, die man auch als lebenslange Pilger bezeichnen könnte, da die meisten größtenteils umherwandern, um verschiedene heilige Plätze zu besuchen – nachdem sie Gelübde der Armut, Gehorsam und Keuschheit abgelegt haben.

Asketismus ist ein Mittel zu Selbstreinigung. Dies wird in Indien und im Yoga „Tapas“ genannt. Einer der indischen Sadhus (Weiser oder Heiliger), den wir besuchten – sagte: „Wenn du ein Stück Metall formen und in eine neue, andere Form bringen willst, brauchst du Hitze, viel Hitze (Tapas) um das Metall zuerst zu schmelzen – dann kannst du es in eine neue Form bringen.“ Wenn wir uns als gesamtes reinigen und transformieren (schlechte Gewohnheiten z. Bsp.) wollen – braucht es ebenso Tapas (Hitze), anders ist es nicht möglich. Auch ist Tapas die Übung schlechthin, um unsere Willenskraft zu stärken – die einzige Kraft, die all den anderen Kräften (Karma, Samskaras, Vasanas, Wünsche und Sehnsüchte, Gesellschaft, äußere Umstände usw.) die an uns ziehen – entgegenwirkt. Durch Askese versucht der Weise, den Grund für seine Leiden auszulöschen: Die Begierden, Abneigungen, Anhaftungen und Ängste ebenso wie die Identifikation mit dem Ego, unserem Ich-Bewusstsein.

Während der Kumbha Mela hatten wir die außergewöhnliche Gelegenheit, unvorstellbar viele dieser Asketen zu sehen und uns in ihrer

Nähe aufzuhalten, unter anderem auch zum Teil während der Ausübung ihrer Askese. Die berühmtesten unter ihnen sind die sogenannten Naga Babas, welche vom Tage ihrer Einweihung an aufhören, Kleider zu tragen. Diese Naga Babas verbringen die meiste Zeit in Höhlen im Himalaja oder auf Pilgerwegen von einem heiligen Tempel zum nächsten.



Bereits am ersten Tag auf dem Kumbha Mela Gelände – da, wo die Zelte der verschiedenen Orden und Anhängern standen – besuchten wir zwei dieser Naga Babas in ihren Zelten. Einer von ihnen - 83 Jahre alt, einen Körper wie ein schlaksiger, gesunder Mittvierziger – komplett präsenter, klarer Blick, der dir unter die Haut geht – im Lotussitz – aufrechte, stolze Haltung - spricht nicht viel, hebt seine Hand zum Segen – du sitzt da – das beste, was man tun kann, ist, diese Präsenz zu erspüren, alle Ablenkungen, die man mit den Augen sieht, nur kurz an zu schauen und dann in eine in-

nerer Form der Wahrnehmung zu gehen – einfach nur zu „sein“.

Wir saßen immer wieder um verschiedenste Babas herum – in Zelten, Strohhütten, im Wald unter einem Baum oder einmal sogar auf der Terrasse eines Restaurants – sie erzählten vom Sinn des Lebens – den Geheimnissen und Gesetzmäßigkeiten des Universums – von Gott – sie sprachen von Hingabe – Gnade – von Guru – vom Loslassen und aus der Vedanta Lehre. Wir konnten Fragen stellen, die sie uns beantworteten.

Ein Sannyasin (Entsagender, Bettelmönch), den wir im Wald besuchten – der dort schon viele, viele Jahre in einer armseligen Hütte wohnt – für unsere Verhältnisse ärmlich bekleidet – sitzt dort einfach nur vor seiner Hütte – am Feuer – du setzt dich zu ihm – kannst nicht fassen, dass es Menschen gibt die sich freiwillig entscheiden, so zu leben – Winter wie Sommer – du siehst in sein Gesicht – gezeichnet von der Witterung – sein mildes Lächeln – siehst in seine Augen, und alles, was du fühlen kannst, ist „Santosha“ (Frieden, Zufriedenheit). Du beginnst zu begreifen – innerlich zu erkennen – was dieses große Wort – eine der Stufen in Patanjalis Weg – „Santosha“ wirklich bedeutet.

Diese Reise war für mich eins der größten Geschenke in meinem Leben – ich bin Gott/Guru so unsagbar dankbar für diese Gnade.

Mit dem festen Willen, dieses große Geschenk nicht zu vergeuden – nicht verpuffen zu lassen, sondern weiter am Weg zu bleiben, in der Hoffnung, anderen Menschen, meiner Familie, meinem Mann, meinen Kindern – im Alltag ein besserer Mensch, eine bessere Mutter und Frau, eine bessere Tochter und Schwester, Guru und meinen Lehrern Arjuna, Satyananda, Karin und Karina und allen Menschen, die mir Lehrer waren und sind, jeden Tag, eine bessere Schülerin, sowie den Menschen die zu mir zum Yoga kommen, eine bessere Lehrerin sein zu können - bin ich zurückgekehrt, voll mit Energie, inspiriert von dieser Zeit, die mir oft fast wie ein Traum erscheint und hoffe allen Lesern ein wenig Inspiration zu sein sowie Mut zu machen, weiter am Weg zu bleiben, zu sagen: „Es lohnt sich“ – jede Anstrengung, jede Asana, jede Meditation, jedes Mantra, ganz egal was und vor allem die Hingabe und jeder Vertrauensvorschuss in Guru, ins Universum oder in Gott, lohnt sich – den er/es kommt tausendfach zurück!

Om shanti - Ingrid



Eine Erfolgsgeschichte

Von der Yogalehrer-Ausbildung zum eigenen Yoga-Zentrum

Aus den Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria sind in den letzten 5 Jahren viele Yoga-Schulen und Zentren in weiten Teilen Österreichs entstanden, etwa die österreichische Zweigstelle von Yoga Vidya, mehrere Yoga-Schulen in Wien, yoga-genau in Baden, das Zentrum Savita, Jutta4Yoga im Grazer Raum sowie „Living Yoga“ in Unterpremstätten bei Graz, über dessen Entstehen wir hier berichten wollen. Mag. Petra Kanti Devi Wenzl erzählt:

Meine erste Yogastunde besuchte ich im Jahr 2002; meine Tochter war gerade zwei Monate und ich sehnte mich nach „Abwechslung“. Vom ersten Augenblick an wusste ich: Yoga ist genau das, was ich suchte (auch wenn ich mir der Suche – zu diesem Zeitpunkt – noch nicht bewusst war) und: Yoga kann mehr, als ich (vorerst) erwartete.

Der Startschuss für meine „Yoga-Karriere“ war damit gefallen – obwohl es noch einige Zeit dauern sollte, bis ich auf meinem Yogaweg schließlich auf die Yoga Akademie Austria stoßen sollte.

Vier Jahre lang probierte ich verschiedene Stile und Yogalehrer aus – mal mit mehr mal mit weniger „Erfolg“ – immer mehr jedoch reifte in mir der Wunsch, tiefer in die Materie einzutauchen. Tiefer, als es durch die Teilnahme an einem „normalen“ Yoga-kurs möglich war.



Insofern war nicht der Wunsch, selbst Yoga zu unterrichten, sondern das Bedürfnis, den eigenen Erfahrungs- und Wissenshorizont zu erweitern bzw. zu vertiefen maßgeblich für die Entscheidung, im Herbst 2006 mit der Ausbildung zum

Yogalehrer zu beginnen. Der Ausbildung bei Paul Arjuna Nathschläger folgten weitere Aus- und Fortbildungen, unter anderem Yoga Nidra (Satyananda Yoga), TriYoga (Kali Ray) und Hormon Yoga (Dinah Rodrigues)... und es werden noch einige folgen ©

Das schöne an der Yogapraxis ist für mich, dass sie ein endlos weites Feld bietet, es gibt immer neue Themenbereiche und Praxisfelder, in die man sich – je nach aktuellem Bedürfnis – vertiefen kann. Zu manchen Zeiten stehen eher die Asanas im Vordergrund, zu anderen wächst das Bedürfnis nach Rückzug und Stille, oft auch in Verbindung mit dem Drang, tiefer in die Philosophie bzw. die alten Schriften einzutauchen. Für den Yoga

bewahrheitet sich das Zitat „Der Weg ist das Ziel“ ganz besonders. Mein Ziel ist nicht die „Erleuchtung“, sondern das Gehen eines sinnerfüllten(!) Lebens-Weges. Die Vereinbarkeit der spirituellen Praxis mit den Anforderungen eines „ganz normalen Lebens“ ist für mich als Mutter, Ehefrau und Steuerberaterin ein wesentlicher Punkt. Yoga und Alltagsbewältigung ist für mich kein Widerspruch, sondern eine wechselseitige Bereicherung.

Meinem Drang, konstruktiv tätig zu sein, konnte ich im November 2009 mit der Eröffnung von livingyoga, meines eigenen Yogazentrums in Unterpremstätten folgen. Yoga an die Frau und mittlerweile immer öfter auch an den Mann(!) zu bringen, ist mir ein großes Anliegen. Es macht Spaß, in einem Team zu arbeiten und ich bin froh, dass der Geist des Yoga in meinem Zentrum von meinen Yogalehrerkolleginnen mitgetragen wird.

Für die Zukunft wünsche ich mir viele Menschen mit offenem Geist und offenem Herzen – so dass Yoga den Weg zu ihnen bzw. sie den Weg zum Yoga finden. Namasté!



Mag. Petra Kanti Devi Wenzl
8141 Unterpremstätten bei Graz
Hauptstraße 147a
www.livingyoga.at
office@livingyoga.at
0664-5150117



Die Yogalehrer-Ausbildungen

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

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

Die Ausbildungen der Yoga-Akademie Austria wurden durch die European Yoga-Alliance (EYA) zertifiziert.



Nach positiv abgeschlossener Ausbildung kann die/der Yoga-Lehrer/n selbstständig Yoga-Kurse anbieten oder bei Yoga-Kurs-Anbietern (Yoga-Zentren, Gesundheitsinstitute, VHS...) mitarbeiten. Yoga-Techniken und –Gedanken können auch bei Seminaren anderer Richtungen sinnvoll eingesetzt werden, ebenso in Schulen und Kindergärten, in Rehabilitationskliniken, Jugendgruppen, Seniorenheimen uvm.

Information zu den Ausbildungen

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

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

Vorbereitungs-Wochenende: Für ein besonders tiefgehendes Kennenlernen und Vorbereiten auf die Ausbildung empfehlen wir die Vorbereitungs-Wochenenden im Yoga-Park (nächster Termin: 30.7. – 1.8.)

Kontakt: office@yogaakademie-austria.com oder 0664-7688565

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

Konzept 1: Es finden halbtägige Ausbildungseinheiten in wöchentlichem Rhythmus statt, insgesamt ca 35 Mal. Zusätzlich gibt es ein 3-tägiges Praxis-Seminar zum Vertiefen und Umsetzen des Gelernten. Diese Form der Ausbildung dauert 2 Semester; Lehrgänge beginnen jeweils im September und im Februar in Wien und Graz.

Konzept 2: Intensiv-Ausbildung (4 ganze Wochen und ein langes Wochenende): Derzeit sind keine Ausbildungen geplant.

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



Bio-Landhaus „ARCHE“
bei Eberstein in Kärnten



Seminarhaus Walsberg
bei Gresten in Niederösterreich



Seminarhaus „YOGA-PARK“
im steirischen Wechselgebiet



JUFA-Gästehaus in Bad Aussee

DIE NÄCHSTEN AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

Beginn: Herbst 2010

Wien: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 15.9.
Zeit: Mittwoch, 17.30 – 22.00 Uhr
Info-Tage: 4.7.2010, 10 Uhr; 6.9.2010, 18 Uhr
Ort: Seminarzentrum Wien-West
Leitung: MMag. Christine Stiesel

Graz: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 11.9.
Zeit: Samstag, ca 14.00 – 20.00 Uhr
Info-Tag: 5.6.2010 und 17.7.2010, jeweils von 10 – 13 Uhr
Ort: Waldorfschule Graz-St. Peter, Eurhythmiesaal 1
Leitung: Mag. Jasmin Yasmin

Bad Aussee: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 10.9.
Zeit: Freitag 16 Uhr – Sonntag 16 Uhr; Termine siehe Website
Info-Tag: 3.7. von 15 – 18 Uhr
Ort: JUFA-Gästehaus Bad Aussee
Leitung: MMag. Christine Stiesel

NÖ: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 10.9.
Zeit: Freitag 16 Uhr – Sonntag 16 Uhr; Termine siehe Website
Info-Tag: 20.6. von 16 – 19 Uhr
Ort: Seminarhaus Walsberg, Gaming-Gresten
Leitung: Arjuna P. Nathschläger

Kärnten: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 24.9.
Zeit: Freitag 16 Uhr – Sonntag 16 Uhr; Termine siehe Website
Info-Tag: 13.6. von 15 – 18 Uhr
Ort: Bio-Landhaus Arche, Eberstein
Leitung: Andreas Vecsei

Beginn Frühjahr 2011

Wien: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 15.2.2011

Graz: ca 35 wöchentliche Ausbildungseinheiten ab 11.2.2011

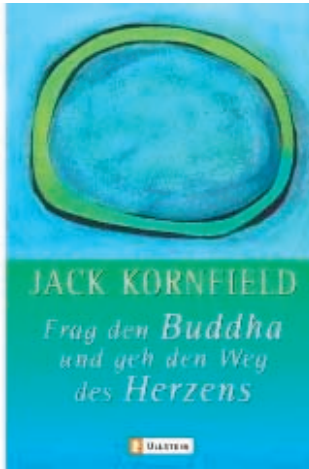
NÖ: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 25.2.2011

Yoga-Park: 10 Wochenenden / eines je Monat ab 25.3.2011

Für ausführliche Information zu den Ausbildungen kannst du die umfassende Info-Mappe anfordern:

office@yogaakademie-austria.com oder tel 0664-7688565.

Bücher-Ecke



Frag' den Buddha und geh den Weg des Herzens

Jack Kornfield

Mit diesem klugen und warmherzigen Buch lädt Jack Kornfield zu einer inneren Reise ein, bei der deutlich wird, dass im Bemühen um Spiritualität stets der Verstand des Herzens im Mittelpunkt bleiben muss. Eine Fülle von Meditationen hilft dabei, Themen des Lebens zu vertiefen: Heilung des Körpers und des Geistes, Liebe, Beziehungen, Angst und Aggression, Leiden und Mitgefühl, Achtsamkeit und vieles mehr, um inneren Frieden, Gesundheit, Verständnis für sich selbst und andere zu entwickeln.

Gebundene Ausgabe, 405 Seiten; ISBN 3-548741924; erhältlich im Buchhandel



Die spirituelle Schatzkiste

Arjuna P. Nathschläger

Die in diesem Buch zusammengetragenen 114 Geschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zu Grunde liegenden geistigen Gesetze.

Der Mann und das Mädchen

Auf der Straße sah ich ein kleines Mädchen, zitternd in einem dünnen Kleid, hungrig, und ohne Hoffnung, etwas Warmes zu essen zu bekommen. Ich wurde zornig und sagte zu Gott: "Wie kannst du das zulassen, Herr? Warum tust du nichts dagegen?"

Gott antwortete: "Ich habe wohl etwas dagegen getan. Ich habe dich geschaffen!"

Taschenbuch,
132 Seiten, € 10,-

Bestellungen:

office@yogaakademie-
austria.com

YOGATEACHER SPECIAL

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

Kontakt für Information und Anmeldung:

info@yogaakademie-austria.com

Yogalehrertag

Der Lehrertag der Yoga-Akademie Austria bietet ausgebildeten Yoga-Lehrer/innen, auch anderer Traditionen und Ausbildungsschulen, die Möglichkeit zu regelmäßigen Treffen, deren Ziel es ist,

- Inspiration zu tanken und den Geist des Yoga zu stärken.
- Yoga-Wissen und technisches Know-How zu vertiefen und zu ergänzen,
- gemeinsam unter erfahrener Anleitung Asanas, Pranayamas und Meditation zu praktizieren,
- Fragen aus der eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis zu klären,
- andere Yoga-Lehrer/innen kennen zu lernen und sich mit ihnen auszutauschen,

Die Termine und Themen für die nächsten Lehrertage sind:

Datum - Zeit	Ort	Schwerpunktthema
So, 22.8.2010 14 – 20 Uhr	Waldorfschule Graz	Übungen aus dem Kundaliniyoga helfen uns, unser Energiesystem aufzuladen, Blockaden zu lösen sowie unseren Energiekörper zu reinigen. Mit Andreas Vecsei
So, 03.10.2010 14 – 20 Uhr	Waldorfschule Graz	Medizinische Grundlagen und Aspekte des Yoga-Unterrichts. Mit Dr. Sita Silvia Sitter
So, 28.11.2010 14 – 20 Uhr	Waldorfschule Graz	Yoga für Rücken und Nacken. Mit Sibylle Schöppel
So, 23.01.2011 14 – 20 Uhr	Waldorfschule Graz	Magic Yoga - die große Kraft der Verbindung von bestimmten Affirmationen und Asanas; mit Dr. Gilda Kali Wüst

Kostenbeitrag: € 40,- (ab 1.9.2010: € 50,-)

Anmeldung erforderlich (spätestens bis 1 Woche vor dem Lehrertag).

Weiterbildungs-Wochenenden für Yoga-Lehrer/innen

Ab Herbst 2010 wird es regelmäßig Weiterbildungswochenenden für Yoga-Lehrer/innen geben, welche jeweils unter einem bestimmten Schwerpunkt-Thema stehen. Diese Seminare finden in ausgewählten Seminarhäusern statt, die aufgrund ihrer Lage und Atmosphäre optimale Voraussetzungen für das Vertiefen des Yoga-Erlebens bieten. Die nächsten Termine sind:

-
1. **Yoga für Kinder:** Ausführliche Theorie und Praxis des Yoga für Kinder

Termin: Fr, 15.10. – So 17.10.2010

Ort: Yoga-Park Dechantskirchen, Stmk

Leitung: Gauri Sabine Borse

Kosten: € 300,- inkl Ust, Unterkunft und Verpflegung



-
2. **Satsang, Kirtan und Mantras:** Leiten von Satsangs mit Mantras, Kirtan, Vortrag und Arati. Einer der Schwerpunkte wird das Begleiten von Kirtans mit dem Harmonium sein.

Termin: Fr, 12.11. – So 14.11.2010

Ort: Yoga-Park Dechantskirchen, Stmk

Leitung: Arjuna Paul Nathschläger

Kosten: € 300,- inkl Ust, Unterkunft und Verpflegung



In Planung für 2011:

3. **Asana Intensiv / die Kundalini-Kraft erwecken:** Fortgeschrittene Theorie und Praxis der Asanas. Mit Andi Vecsei.

-
4. **Yoga für Kinder:** Ausführliche Theorie und Praxis des Yoga für Kinder. Februar 2011. Mit Sibylle Schöppel.

-
5. **Spiraldynamik und Yoga:** Die Anwendung der Prinzipien der Spiraldynamik in der eigenen Asana-Praxis. Mit Mag. Jasmin Yasmin.

-
6. **Yoga-Philosophie für den Alltag:** Die praktische Anwendung des Raja Yoga und Vedanta im täglichen Leben. mit Arjuna P. Nathschläger

-
7. **Yoga für Schwangere und Mama-Baby-Yoga.** Mit Karin Neumeyer
-

Bei Interesse kannst du das **Info-Blatt** zur jeweiligen Weiterbildung anfordern: office@yogaakademie-austria.com; Updates / aktuelle Infos findest du auf der **Yogateacher Special Seite** unserer Homepage

www.yogaakademie-austria.com

Vertiefender Jahreszyklus & Weiterbildung für Yogalehrende mit Jasmin

Mit diesem Seminarzyklus möchte ich eine Gelegenheit schaffen, um einmal im Monat sowie mit der Unterstützung einer Gruppe intensiv zu lernen und zu praktizieren, und zwar in einem Gleichgewicht von Information und Inspiration, Theorie und Praxis.



Zeit: jeweils ein Samstag im Monat (ca. 11–17 Uhr) ab 2. Okt. 2010;
Abschlussretreat Juli 2011

Ort: Graz

Kosten: € 810,-; bei Anmeldung bis 31.7.: € 750,-

Leitung: Devi Jasmin Parvathy (Mag. Jasmin Yasmin)

Details: www.yoga-weiterbildung.at (Download-File)

Info und Anmeldung:

magjasminyasmin@hotmail.com / 0650-27 27 108

Das Yogalehrer-Verzeichnis

Die Yoga-Akademie publiziert sowohl in der Website als auch in der *YogaVision* ein Verzeichnis der österreichischen Yoga-Lehrer/innen. Du kannst dich in diese Liste kostenlos eintragen lassen, deinen Eintrag kontrollieren oder den Eintrag löschen. (Mail an: info@yogaakademie-austria.com)

Newsletter

Die Yoga-Akademie gibt einen Newsletter für Yoga-Lehrer heraus, der ca. ¼-jährlich erscheint und über die aktuellen Weiterbildungen und Services der Yoga-Akademie informiert. Du kannst den Newsletter, wenn du Yoga-Lehrer/in bist, jederzeit anfordern bzw. abbestellen.

Sonstiges

Es ist auch möglich, Yoga-Kurse und -Seminare in der *YogaVision* zu publizieren. Derzeitige Auflage: 5.000 Stück; Distribution: ganz Österreich. Wir informieren dich gern über **Werbemöglichkeiten**.

Die Yoga-Akademie lädt alle Yoga-Lehrer/innen, die eine eigene Website haben, zu einem **Linktausch** ein, der beiden Websites zu besserer Bekanntheit verhelfen kann.

Weitere Infos speziell für Yoga-Lehrer/innen findest du auf der **YogaTeacher-Seite** auf der Website www.yogaakademie-austria.com

ÖSTERREICHISCHES YOGALEHRER-VERZEICHNIS

Die folgende Liste gibt einen Überblick der registrierten Yoga-Kursanbieter in Österreich, geordnet nach Bundesland / PLZ. Einen Letztstand dieser Liste findest du auf der Website www.yogaakademie-austria.com.

GRAZ	Telephon	E-Mail / Homepage
Borse Sabine Gauri	0699-1108 1550	sabi@cohibar.at
Brandl Herta Rukmini	0664-2002280	herta@hoedlfriseur.com
Brandl Mag. Silvia Parvati	0664-5050 827	rea_silvia@hotmail.com
Büer Astrid-Nina	0676-9710568	nina777@aon.at
Fraiss Daniela	0676-9274233	danielafraiss@gmx.at
Ganster Beata Surya	0664-2444049 0316-822515-51	bea@savita.at www.savita.at
Grünauer Mag. Michael Amrit	0664-3665839	michael.gruenauer@chello.at
Krainz Gundula Karuna	0316-391034	gundula.krainz@tele2.at
Lems Lisa	0650-9739550	lile1@gmx.at
Lindner-Hostnik Claudia	0664-1225974	claudia_lindner- hostnik@hotmail.com
Maikisch Vibana Anita	0660-7679942	vibana@inode.at
Neumeyer Karin	0664-1493533	k.neumeyer@gmx.at
Ofner Mag.Dr. Ulli Suravi	0664-4775368	info@suravi-yoga.at
Olet Elke	0316-228518	elke.olet@aon.at
Pressler Stephan	0664-88465020	stephpressler@gmx.at
Schein Mag. Silvia	0650-8612101	Silvia.Schein@gmx.at
Schiestl Jana Padma	0650-9992302	jana.schiestl@gmx.at
Schöppel Sibylle	0664-9287532	sibysch@yahoo.de
Tropper Marlene	0316-495-2383	marlene.tropper@knapp.com
Vecsei Andreas	0680-1241498	a.vecsei@gmx.de
Weingartshofer H. Dasin	0650-6802511	
Weissenbrunner Mag. Stefanie-Nicole	0699-10200037	info@yoga-life.at www.yoga-life.at
Wüst Dr. Gilda	0664-3507038	g.wuest@magic yoga.at
Zottler Evelyn	0699-10763723	d.evi@live.de

STEIERMARK	Telephon	E-Mail / Homepage	PLZ Ort
Walter Rafaela	0650-7405752	cosmic.home@gmx.at	8063 Eggendorf
Winter Isabella	0316-873 5437	isabella.winter@tugraz.at	8072 Mellach
Schreiner Mag. Katharina Parvati	0664-5128406	k.schreiner@gmx.at	8112 Gratwein
Scherübl Ulli Lalita	0664-2347075 03127-41364	krishnayogi2003@yahoo.de	8121 Deutsch-Feistritz
Loibner Jutta	0664-8966 265	jutta4yoga@aon.at www.jutta4yoga.at	8141 Unterpremstätten
Wenzl Mag. Petra Kanti Devi	0664-5150117	petra.wenzl@aon.at www.livingyoga.at	8141 Unterpremstätten
Reischl David	0680-3034407	david.reischl@gmx.at	8151 Hitzendorf
Walenta Andrea-Maria	0664-3835030	andrea.brunner@christinalebt.at	8160 Weiz
Mühlberger Wilhelm Yogeshvara	0681-10316768	wilhelm.muehlberger@utanet.at	8160 Weiz
Stacherl Mag. Petra Shanti	0664-4110916	petra.stacherl@inode.at	8160 Weiz-Thannhausen
Zöhrer Monika Manisha	0699-11110443	mz@monikazoehrer.com	8160 Weiz
Sorger Anita	0676-6769430	anita.sorger@aon.at	8190 Birkfeld
Platzer Astrid	0664-4567606	platzer.a@gmail.com www.freudeanbewegung.at	8200 Gleisdorf
Schaller Petra	0664-5348498	petra.schaller@inode.at	8200 Gleisdorf
Yasmin Mag. Jasmin	0650-2727108	magjasminyasin@hotmail.com	8200 Gleisdorf
Neuwirth Reinhard	0699-81265508	reinhard_neuwirth@hotmail.com	8233 Lafnitz
Mittermüller Ingrid	0650-3536406	inx@gmx.at	8241 Dechantskirchen
Nathschläger Arjuna Paul	03331-31122	info@yogaakademie-austria.com	8241 Dechantskirchen
Groller Petra Shakti	0699-12036540	groller.p@gmail.com	8243 Pinggau
Glettler Gabriele	0664-5326528	gabriela.glettler@aon.at	8250 Vorau
Huber Berndadett	0650-8711 452	thai_yoga@gmx.at	8265 Großsteinb.
Plesch Michaela	0650-3826877	michaela.plesch@gmx.at	8321 St. Margarethen/R
Absenger Irene Radha	0664-9146400	sonnengruss@irene4yoga.at	8323 St. Marein
Sakotnik Simone	03152-7367	simone@sakotnik.com	8330 Feldbach
Hösch Hans	0664-4208972	johann.hoesch@hotmail.com	8342 Gnas
Mitschanek Rosmarie	03159-3667	rosmarie.mitschanek@aon.at	8344 Bad Gleichenberg
Fruhmann Birgit	0664-1106195	birgit.fruhmann@a1.net	8401 Kalsdorf

Stiessel Mag. Christine	0664-1554889	yoga.wildon@gmail.com	8410 Wildon
Fast Sandra	0664-4031729	sandra@gfast.at	8430 Leitring
Neubauer Patricia	0664-1998588	neubauer.patricia@aon.at	8430 Leibnitz
Otter Rosa	03452-73333	yoga.otter@aon.at	8430 Leibnitz
Straschek Susanna Sundari	0664-5437290	s.straschek@gmx.at	8462 Gamlitz
Schlagbauer Mag. Martina	0664-5358336	martinaschlagbauer@gmx.at	8490 Bad Radkersburg
Hofer-Kollaritsch Mag. Nina	0676-3851538	nina.hofer@mmc-sales.at	8510 Stainz
Hubmann Renate	0699-11840744 03463-21262	renate.hubmann@sanoplast.at	8524 Bad Gams
Fuchs Regina	0664-73685524 03462-6554	regina.fuchs1@gmx.at	8530 Deutsch-landsberg
Brauchart Ute	03467-8214	Brauchart.Schwanberg@kig.co.at	8541 Schwanberg
Berger Nicole	0664-1460961	nicole.berger@gmx.at	8544 Pölfing
Schuike Elisabeth	03466-42605	schuike.herbert@tondach.at	8552 Eibiswald
Verhoning Maria-Luise	0664-9226264	maria-luise.verhoning@live.at	8552 Eibiswald
Waldner Maria	0680-1237020	ria.waldner@gmx.net	8570 Voitsberg
Movia Martina	03142-21462		8582 Rosental
Kaiser Ursula	0664-8746496	ursula@yoga-zeit.at	8624 Aflenz
Gugatschka Silvia	03842-46089	silviagug17@hotmail.com	8700 Leoben
Neukamp Cornelia	0664-4513789 03842-28838	conny.neukamp@tele2.at	8700 Leoben
Veitl Susanne Arjuni	0664-75046109	zts@speed.at	8720 Knittelfeld
Kassarnig Sabine	0664-1645860	Sabine.Kassarnig@Wuppermann.com	8740 Zeltweg
Brus Melanie	03847-75073	vrana77@gmx.at	8793 Gai
Präsent Ingrid	0664-8550448	ingrid.praesent@rb-38402.raiffeisen.at	8812 Mariahof
Wutti Ulrike	0664-7992146 03584-2486	uwutti@gmx.de	8820 Neumarkt
Damm Stefan	0664-1556727	ist1969@muraunet.at	8850 Murau
Lick-Damm Ingrid	0664-9268489	ist1969@muraunet.at	8850 Murau
Zika Dr. Waltraud		waltraud.zika@reha-stolzalpe.at	8850 Murau
Mauckisch Monika	03612-26304	lebetanz@web.de	8940 Liezen

WIEN / NÖ	Telefon	E-Mail Homepage	Ort/PLZ
Heredia Jimenez Natascha	0660-4636580 0660-4636580	natascha.heredia@yahoo.de	1020 Wien
Schatz Gundula	0699-17100309	schatz@waldzell.org	1030 Wien
Gierer Angelika	0699-1122 5069	angelika.g@chello.at	1090 Wien
Mauser Eva	0664-3660222	eva@spirit-yoga.at	1130 Wien
Weiland Iris	0664/8503851	iris.weiland@time4yoga.at www.time4yoga.at	1140 Wien
Vargün Fahra	02742-896 640	fahra.varguen@gmx.net	1180 Wien
Derp Oliver	0676-316 7703	slayteasy@yahoo.com	1200 Wien
Kleindienst Christine Chiti	01-89131-1326		1230 Wien
Schmal-Filius Mag. Barbara	0699-12344383	barbara@sunnysideup.at www.sunnysideup.at	2344 Maria Enzersdorf
Feichtinger Sigrid Serena	0699-81105401	sigi.feichtinger@kabsi.at	2345 Brunn / Gebirge
Scharsach Fabian	0660-3699900	fabian.scharsach@hotmail.com	2353 Guntrams- dorf
Fischer Dr. Sonja	0664-6124 788	info@yoga-neufeld.at	2491 Neufeld
Nausch Mag. Gerti Gitanjali	069912721378 02252-49330	gertinausch@yahoo.com	2500 Baden
Grenier Cornelia	0664-5141513	cornelia@grenier.at www.gesund-bewegen.at	2522 Oberwal- tersdorf
Alte Andreas Kavi	0699-11439358	leitung@aka-yoga.at www.aka-yoga.at	2523 Tattendorf
Andersch Manuela Ananda	02622-66979	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Berthold Renate		renate@inode.at	2700 Wr. Neustadt
Rosenstein Klaudia	0699-19591217	info@ccs.at yoga.ccs.at	2700 Wr. Neustadt
Steinbauer Reinhard	0699-10051661	reinhard.steinbauer@gmx.at	2840 Grimmenstein
Wagner Hermi	0664-4162928	h.w.edlitz@aon.at	2842 Edlitz
Polreich Anita	0664-4166699	martin.polreich@wavenet.at	2871 Zobern
Fischer Angela	0664-2269678	angfi@gmx.net	3100 St. Pölten
Malek Kali Elisabeth	0676-4505151	salon_elisabeth@hotmail.com	3100 St. Pölten
Redl Marianne	0676-7154843	zeichnen.pc@redl-at.com	3134 Reichersdorf
Eichinger Bettina	0660-5585015	bettina.eichinger@aon.at	3385 Markersdorf

ANDERE BUN- DESLÄNDER	Telefon	E-Mail Homepage	Ort/PLZ
Wallner Susanne	0650-7725360	susanne.wallner@liwest.at	4020 Linz
Schmidl Mag. Astrid Savita	0650-4544542 07272-75004	astrid_schmidl@yahoo.de	4070 Eferding
Pfeifer Ingrid		IngridPfeifer@gmx.at	4311 Schwertberg
Gruber Rudra Christian	0650-9228219	christian.gruber@gespag.at	4521 Schiedlberg
Stadler Helga Manesha	07258-3277	helga.stadler@direkt.at	4532 Rohr
Schmidt-Mayer Gisela Maya	0664-3211305	hormonyoga@aon.at	4864 Attersee
Zechmann Alisa	0676-9611010	alisazechmann@ymail.com	5351 Aigen- Voglhub
Soder Alois	0664-1160901	alois.soder@gmail.com	5723 Uttendorf
Ciorba Melinda	02687-62087	melinda.ciorba@aon.at	7041 Wulkapro- dersdorf
Krutzler Eva	0664-1226228	Eva.racz@gmx.at	7431 Bad Tatzmannsdorf
Spitzmüller Jutta	03353-7359	jutta.spitzmueller@utanet.at	7432 Willersdorf
Holzschuster Ellen	0664-9524189	ellen@yogahof.at www.yogahof.at	7532 Litzelsdorf
Noll Barbara	0650-3065039	nollbarbara@gmail.com	9020 Klagenfurt
Nageler Gerda	0650-2824444	gerda@pc-not.at	9170 Ferlach
Bellanca Dagmar	0664-5114422	dagmarbellanca@A1.net	9330 Althofen
Drescher Marisa	0650-5262361	goya-kurs@gmx.at	9473 Lavamünd



Impressum: *YogaVision 6*

Eigentümer und Herausgeber: Verlag *YogaVision*.

Verantwortlich für den Inhalt: Arjuna P. Nathschläger

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

e-mail: info@yogaakademie-austria.com



UNSERE VISION

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

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

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

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

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

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

Arjuna P. Nelles-Hagg

Die spirituelle Schatzkiste



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

Taschenbuch, 132 Seiten, € 10,-

Yoga für den Alltag

Praktische Hilfe im täglichen Leben: Körperübungen – richtig atmen –
Ernährung – Entspannung – Meditation – die geistigen Gesetze

Taschenbuch, 396 Seiten, € 22,-

Yoga und Gesundheit

Weshalb Yoga so wirksam ist. Yoga-Hilfe bei den wichtigsten Krankheiten

Taschenbuch, 144 Seiten, € 10,-

Die Bestelladresse findest du links unten. Leseproben auf unserer Homepage.



YOGA-AKADEMIE AUSTRIA

8241 Dechantskirchen, Bergen 5

office@yogaakademie-austria.com

www.yogaakademie-austria.com

Tel.: 03331/31122