

YOGA

Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität

Vision

YOGA FÜR KINDER

Die Welt von morgen verbessern

KUNDALINI-YOGA IM ALLTAG

Durch einfache Techniken zu mehr Energie

DIE VORWÄRTSBEUGE

Die Kraft der Stille spüren

NEU!

AUSBILDUNGEN AUCH
IN NIEDERÖSTERREICH



YOGA UND GESUNDHEIT

Die Kraft des Geistes | Hilfe bei Kopfschmerzen

DIE GEISTIGEN GESETZE

Das Gesetz des Loslassens

INHALT

YOGA-FACHARTIKEL	Yoga und Gesundheit: Die Kraft des Geistes	4
	Yoga-Hilfe bei Kopfschmerzen	8
	Asanas: Die Vorwärtsbeuge	10
	Die geistigen Gesetze: Das Gesetz des Loslassens	15
	Yoga für Kinder – Teil 2	18
	Inspirationen für deinen Sadhana	23
	Kundalini-Yoga im Alltag	27
	The Mother: Andere Menschen sind ein Spiegel	31
	Eine kleine Geschichte: Der Schiffbrüchige	32
AUS DER YOGA-AKADEMIE	Neues aus der Yoga-Akademie	33
	Von den Ausbildungen	35
	Savita: Von der Ausbildung zum Yoga-Zentrum	38
	Die Yogalehrer-Ausbildungen	40
SERVICES	Bücher-Ecke	42
	Die YAA-Partner-Seite	43
	Yogateacher Special	44
	Yoga-Kursanbieter in Österreich	47



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. 1107 = Abo-Ablauf im Juli 2011 nach Zusendung der Juli-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!

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen eine Gelegenheit und ein Signal des Neubeginns: Was könnte, was sollte ich im neuen Jahr anders, besser machen? Welche Ziele sollte ich mir stecken? Auch ich stelle mir diese Fragen immer wieder, und die Antwort ist jedes Mal die gleiche: Äußere Dinge sind niemals dauerhaft erfüllend, wie nicht nur der Yoga, sondern alle spirituellen Traditionen lehren. Nur das innere Glück, der innere Frieden, die innere Kraft ist es, was Ziel unseres Strebens sein sollte. Yoga ist die Wissenschaft, die uns systematisch zu diesem inneren Glück, zu innerer Erfüllung führt. Und so lautet mein persönlicher Vorsatz für das neue Jahr jedes Mal aus neuem: Übe Yoga. Meditiere tiefer, öffne dich dem Göttlichen noch weiter, lasse die Liebe noch mehr durch dich fließen, gehe in die Stille und fühle die tiefe, überwältigende, beseligende Kraft, die in dir ist und die durch Yoga freigesetzt werden kann.

Vielleicht möchtest du einen Schritt setzen, auch wenn es nur ein kleiner Schritt sein mag, etwa jeden Tag mit einem Gebet oder einem kleinen Reinigungsritual zu beginnen oder am Abend einige Minuten in die Stille zu gehen, oder vielleicht einen Yoga-Kurs besuchen. Lasse dich ermutigen: Was auch immer du in Yoga investierst, kommt vielfach zurück!

Im Mittelpunkt unserer Vision steht der Integrale Yoga, der weit über Körperübungen hinausgeht – ein Yoga, der alle Ebenen des Menschseins um-

schließt, ein Yoga, das unser Denken und Handeln im Alltag verändert und den Menschen zu einer Gesundheit und einem Wohlbefinden auf einer höheren Ebene führt, zum Gefühl einer umfassenden Harmonie und Lebensfreude. Es ist ein Yoga-Weg, dem eine jahrhundertelange Entwicklung und Erfahrung zugrundeliegt, ein Yoga-Weg, der ein unglaubliches Potential hat, das Leben des Menschen im 21. Jahrhundert auf allen Ebenen – auf der gesundheitlichen Ebene, im Alltag, im Beruf und in der spirituellen Entwicklung – zu entfalten. Es ist das Ziel und die Aufgabe der **YogaVision**, diesen Yoga-Weg zu beschreiben und seine große Bedeutung aufzuzeigen, und so findest du in dieser Ausgabe wieder einige Fachartikel, die verschiedene Aspekte des Integralen Yoga beleuchten. 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 gesegnete Weihnachten und ein gutes und - spirituell und weltlich - erfolgreiches Jahr 2010!



Arjuna P. Nathschläger
Yoga-Akademie Austria



Yoga und Gesundheit: Die Kraft des Geistes

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 tatsächlich verändert:

- Ängste und Stress setzen Hormone frei, die messbare Veränderungen im Stoffwechsel erzeugen,
- Unsicherheit und bestimmte Einstellungen blockieren Rezeptoren an den Zellen, wodurch der Stoffwechsel stark beeinträchtigt werden kann,
- Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und des Pessimismus reduziert nachweislich die Aktivität der Immunzellen und entzieht damit dem Körper Abwehrkraft.

Zahlreiche Studien belegen, dass unterdrückte und ausgelebte Wut, Feindseligkeit und Stress hauptverantwortliche Faktoren für Krebs und Herzkrankheiten sind. Und man kennt die Bedeutung des Überlebenswillens, der bei einer schwerkranken oder verletzten Person über Leben und Tod entscheiden kann – der GEIST bestimmt, ob wir gesund oder krank sind!

Der Mensch, der bewusst an seinem Geist, an seinem Denken, an seiner Einstellung zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst und seinem Körper arbeitet, tut nicht nur etwas für eine ausgeglichene Haltung, Zufriedenheit und Glücklichkeit, sondern

auch für seine physische Gesundheit. Und wahrscheinlich tut dieser Mensch mehr für seine Gesundheit als er, wenn er einmal erkrankt ist, mit allen Mitteln der Medizin jemals tun kann, um sie wieder herzustellen!

Welche Einstellungen und Gefühle können nun Einfluss auf unsere Gesundheit haben?

Positiv wirken:

- Zusammengehörigkeitsgefühl, das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören,
- Offenheit und Kontaktfreudigkeit,
- Optimismus
- eine Aufgabe haben; wissen, dass man gebraucht wird.

Negativ wirken:

- Leistungsdruck, Zeitdruck, hohe Erwartungen
- Wut, Feindseligkeit
- das Gefühl, keine Kontrolle über seine Situation zu haben;
- Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit
- Isolation und Einsamkeit

Es war an den Toren einer großen Stadt im Mittelalter, als eine Frau, die still auf einer Bank saß, eine seltsame Gestalt, einen hageren, alten Mann, in die Stadt gehen sah. Sie fragte den alten Mann, wer er war, und wohin er gehe. Der Alte sagte: „Ich bin der Tod, und ich habe die Pest mitgebracht,

die tausend Menschen in dieser Stadt das Leben kosten wird.“ Und er ging langsam weiter.

Tatsächlich brach in der Stadt die Pest aus und viele Menschen starben. Als eine Zeit später die Frau in der Stadt unterwegs war, traf sie den alten Mann wieder, der sich nun zum Gehen rüstete, und sie sprach ihn wieder an: „Ihr habt mir gesagt, dass tausend Menschen an der Pest sterben würden – aber ich habe gehört, dass schon über zehntausend Menschen den Tod gefunden haben.“

Der Mann antwortete: „Es ist wahr. Tausend Menschen sind durch die Pest umgekommen – die restlichen aber durch die Angst davor.“

*Die wirkliche Krankheit ist die Angst. Wirf die Angst hinaus und die Krankheit wird verschwinden. Es ist die Angst – mehr oder weniger bewusst-, die alles Übel hervorbringt. Ohne Angst kann dir nichts geschehen.
The Mother*

Psycho-Neuro-Immunologie

Ein relativ junges Fachgebiet innerhalb der Medizin ist die Psycho-Neuro-Immunologie (PNI). Diese Disziplin untersucht die Zusammenhänge zwischen der Welt der Gedanken und Gefühle, den Vorgängen im Nervensystem und den Funktionen des Immunsystems.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aktivität der Immunzellen des Körpers abhängig von der psychischen Belastung der Versuchspersonen zu- oder abnimmt. Stress, Krisen und Ge-

fühle von Einsamkeit reduzierte die Aktivität des Immunsystems, während sie durch Entspannung und eine positive Stimmung gesteigert wurde.

Dr. Jon Kabat-Zinn: „Dr. Robert Ader und Dr. Nicholas Cohen von der Medizinischen Fakultät der Rochester University haben Mitte der siebziger Jahre eine Reihe von vielbeachteten Experimenten durchgeführt, die der PNI zum Durchbruch verhalfen. Die Zahl der Forschungsarbeiten schnellte daraufhin explosionsartig in die Höhe und das Interesse an diesem Forschungszweig wurde immer größer. Man entdeckte eine in ihren Implikationen dramatische Beziehung zwischen Gehirn und Immunsystem.... In Zukunft wird man sich zunehmend auch mit der Frage beschäftigen müssen, wie stark der Geist auf den Heilungsprozess bei bestimmten Krankheiten einwirken kann, und zwar nicht nur indirekt, etwa durch eine veränderte Lebensweise, so wichtig dies auch sein mag, sondern direkt, das heißt, durch eine direkte, die Heilung begünstigende Einflussnahme auf das Immunsystem.“

Jeder Mensch, der sein eigenes Befinden oder das anderer Menschen aufmerksam beobachtet, kann feststellen, wie sehr Stress und psychische Belastungen direkt die physische Gesundheit beeinträchtigen – und jetzt konnte dieser Zusammenhang durch Beobachten und Zählen der Immunzellen eindeutig nachgewiesen werden. Umso größer und gesicherter wird die Bedeutung der Gedankenwelt sowohl in der Vorsorge als auch in der Heilung bzw. Therapie.

Der Placebo-Effekt

Weithin bekannt und dennoch in seiner vollen Bedeutung noch meist unterschätzt ist der Placebo-Effekt: Patienten erhalten ein Medikament, das jedoch keine Wirkstoffe, sondern nur normalen Traubenzucker enthält. Ihnen wird jedoch gesagt, dass sie ein Medikament höchster Wirksamkeit einnehmen. Das „Pseudo-Medikament“ ruft die selben Wirkungen hervor wie sie von dem „Super-Medikament“ erwartet werden. Der wirkliche Heilfaktor ist jedoch der Geist. Allein die Vorstellung, ein hochwirksames Präparat genommen zu haben, schafft auf der Nerven-Ebene die gleichen Resultate wie die chemische Substanz auf der molekularen Ebene:

**Der Glaube eines Menschen
verändert tatsächlich die
biochemischen Prozesse in
seinem Körper!**

Dies kommt einer Revolution im Verständnis von Gesundheit und Krankheit gleich, denn der Kranke erhält hier ein wahres Wundermittel, das ohne jegliche negativen Nebenwirkungen arbeitet – und noch dazu kostenlos ist!

Der Körper wird heil, wenn er beschlossenen hat, geheilt zu werden. Der Körper sollte Krankheit ebenso entschlossen abwehren, wie der Geist Falschheit abwehrt.

The Mother

Die geistigen Aspekte im Yoga

Der klassische Yoga lehrt seit zweitausend Jahren, dass der Geist sowohl Ursache der Bindung, von Leid und Schmerz ist, aber dass der Geist auch das Instrument ist, das den Menschen zu Freiheit, Friede und Freude führen kann. In ebensolcher Weise können unsere Gedanken sowohl zur Entstehung von Krankheiten als auch zu deren Heilung beitragen.

Als die wichtigsten im Yoga gelehrt geistigen Komponenten, die helfen, Erkrankungen zu verhindern bzw. die Heilung bereits eingetretener Krankheiten zu unterstützen, sind die folgenden zu nennen:

- a. Das Loslassen wirkt stresslindernd und reduziert alle durch Stress induzierten Problematiken. Loslassen bedeutet, die Dinge nicht mehr übermäßig wichtig zu nehmen, bzw. klarer zwischen wirklich wichtigen und jenen unwichtigen Dingen zu unterscheiden, über die wir uns meist unangemessen aufregen. Das „yogische Loslassen“ umfasst ein weites Feld geistiger Aspekte, das beispielsweise auch das Vergeben, die Gierlosigkeit und das Loslassen von Erwartungen einschließt. Auch ein dankbares Annehmen all jener Dinge, die wir im allgemeinen als selbstverständlich annehmen, können wir in einem weiteren Sinn hier nennen. Ein Bejahen und positives Annehmen unseres Lebens und unseres Körpers wirkt wie Nektar auf die inneren Heilkräfte.

- b. Glaube und Hingabe an Gott hat, wie zahllose Berichte belegen, vielen Menschen zur Heilung von sogenannten unheilbaren Krankheiten geholfen; es ist, als würde man durch vertrauensvolles Gebet ein inneres Tor öffnen, durch das sich uns eine geheimnisvolle Kraft erschließt. Studien haben nachgewiesen, dass religiöse Menschen allgemein gesünder sind. Aber nicht nur in Gebet und Meditation versucht der Yogi mit dem Göttlichen „in Kontakt zu treten“, sondern auch in den Körper- und Atemübungen, ja, in allen alltäglichen Situationen sucht man eine innerlich geöffnete Haltung einzunehmen, gleichsam ein Spüren, dass Gott in jedem Augenblick da ist.
- c. Die Achtsamkeit, die alle anderen yogischen Bereiche durchdringt und stärkt, spielt eine besondere Rolle. Anstatt sich mit der Krankheit, mit Einschränkungen und Schmerzen zu identifizieren, werden diese beobachtet, was innerlich „Raum schafft“ für Heilungskräfte, die uns sonst unzugänglich sind.
- d. Eine konstruktive Weise, Dinge zu sehen, kann uns helfen, die Erkrankung als eine Art der Reinigung oder Herausforderung zu betrachten, wodurch positive Energien aktiviert werden.

*Höre auf, in deine Krankheit „verliebt zu sein“ und sie wird sich auflösen.
The Mother*

Optimisten und Pessimisten

Optimismus und Pessimismus sind die grundlegenden Filter unserer Weltsicht und diese Filter haben enormen Einfluss auf so gut wie alle Funktionen des Körpers. An der University of Pennsylvania wurde eine Studie durchgeführt, die die Kraft des Geistes im Zusammenhang mit der Gesundheit nachwies. Es ging um den Vergleich von Optimisten mit Pessimisten. Dr. Seligman, der Leiter der Studie, zeigte, dass Pessimisten in schwierigen Situationen eher anfällig sind für Depressionen, dass sie weniger krankheitsresistent sind und zu hormonellen Störungen und zu Störungen des Immunsystems neigen. Eine pessimistische Grundhaltung, Ängste und ein negatives Selbstbild scheinen für den Körper pures Gift zu sein, während eine positive Grundhaltung, Vertrauen in der Auseinandersetzung mit belastenden Umständen eine schützende Wirkung entfaltet und im Körper neue Kräfte weckt.

Aus dieser und aus anderen Studien erkannte man, dass nicht so sehr der äußeren Welt mit ihren Krisen, Krankheitserregern usw. die Hauptverantwortung an unseren Krankheiten zukommt, sondern dass unsere innere Wirklichkeit, das, was wir denken und glauben, unser Selbstbild, das, was wir für möglich halten, was wir hoffen und fürchten, der wirkliche Gestalter unseres Gesundheitszustandes ist.

Aus „Yoga und Gesundheit“ (Arjuna P. Nathschläger)

Yoga-Hilfe bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen des modernen Menschen. Rund 5 % der Mitteleuropäer leiden täglich und 70 % gelegentlich unter Kopfschmerzen. Der heutigen Medizin sind 220 verschiedene Arten von Kopfschmerzen bekannt; die häufigsten sind Migräne und der Spannungskopfschmerz.

Migräne: Über 10% der Mitteleuropäer leiden unter Migräne; bei Frauen ist der Anteil höher als bei Männern (18 % gegenüber 6 %). Migräne konzentriert sich meist auf eine Seite des Kopfes und hat pulsierenden Charakter. Im Unterschied zu Spannungskopfschmerz wird Migräne meist von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Meist geht eine extreme Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen mit den Migräne-Anfällen einher.

Spannungskopfschmerz steht meist in Zusammenhang mit Stress und tritt oft gemeinsam mit Verspannungen der Muskeln im Kopf- und Halsbereich auf. Bei dieser Art der Kopfschmerzen hat Yoga, insbesondere mit Entspannungs- und Meditationsübungen, ein besonders großes Potential, die Beschwerden zu lindern.

Je besser man Auftauchen, Art und Verlauf der Kopfschmerzen beobachtet und dem Arzt beschreiben kann, desto besser kann dieser helfen. Am besten führt man ein Tagebuch, aus dem man Verhalten und Erfahrungen, die einem Kopfschmerz-Anfall voran-

gingen, zuordnen kann. Dazu können gehören: Helles, fluoreszierendes Licht, Lärm, Schlafmangel, unreine Luft, Zigarettenrauch, Wetterumschwung... Auch bestimmte Lebensmittel können die Tendenz zu Kopfschmerzen verstärken, etwa Alkoholika, künstlich gesüßte Lebensmittel (Aspartam), frisches Brot, Milchprodukte und Joghurt, Obst, Eier, Bohnen, Schokolade, Nüsse und Samen.

Kopfschmerzen können auch durch zu weites Zurücklegen des Kopfes in rückwärtsbeugenden Yoga-Stellungen (Fisch, Kobra) verursacht bzw. verstärkt werden. Achtung auch bei der Tendenz, den Kopf in Vorwärtsbeugen nach rückwärts zu legen!

Eine Ursache für sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerzen kann das Einnehmen von Schmerztabletten sein!

Hilfe durch Yoga

1. Stress-Level senken: Da Kopfschmerzen – sowohl Migräne als auch Spannungskopfschmerzen – stark vom Stressniveau abhängig sind, kann Yoga durch regelmäßige Entspannungs- und Meditationspraxis von großem Wert sein. Umgekehrt ist Ärger, insbesondere wenn er nicht herausgelassen wird, eine „Garantie für Kopfschmerzen“, stärker als Angst und Depression: Nimm einige tiefe Atemzüge, überlege den Grund des Ärgers, lasse die Dinge, die außerhalb deiner Kontrolle sind, los und vergib. Bei Ärger

und Wut wird im Yoga die „Stellung des Kindes“ als besonders beruhigend und zentrierend empfohlen:



2. Asanas: Asanas, richtig durchgeführt, können helfen, kopfschmerzauslösende Spannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen. Auch Haltungsfehler, die Kopfschmerzen hervorrufen oder verstärken können, können durch Asanas bewusst gemacht und korrigiert werden. Weiters kann die durch Asana-Praxis erzeugte Achtsamkeit helfen, wenn man sich im Alltag unbewusst zu verspannen neigt, sodass man dies rechtzeitig erkennen und auflösen kann. Man lernt damit auch externe Faktoren, die zu Kopfschmerzen führen können, rechtzeitig zu erkennen. Achtung jedoch bei den Umkehrstellungen (Kopfstand und Schulterstand): Sie können Kopfschmerzen lindern, aber auch verstärken!

3. Pranayamas: Eine vertiefte, bewusste Atmung, besonders mit verlängerter Ausatmung, hilft zum einen, innerlich ruhiger und gelassener zu werden, und bietet zum anderen auch die Möglichkeit der meditativen Arbeit: Beispielsweise kann man bei der Ausatmung visualisieren, dass sich die (Atem-) Energie nach unten bewegt, und damit Druck und Spannung vom Kopfbereich wegführt.

4. Visualisierung: Um Blut und Druck von der Kopfgregion wegzuleiten, visualisiere man warme Hände und Füße, während der Kopf als angenehm kühl erfahren wird.

5. Achtsamkeit: Eine yogische Technik, die verwandt mit dem westlichen Bio-Feedback ist, setzt die Arbeit mit allgemein als nicht kontrollierbar betrachteten Vorgängen im Körper ein: Betrachten, tiefer betrachten und loslassen.

6. Sonstige: Bei Sinus-Kopfschmerzen (Schmerzen hinter und unter den Augen) können die Nasenspülung und Om-Singen / Bhramari (Atemtechnik, bei der beim Ausatmen ein Summton erzeugt wird) gute Dienste leisten.

Als Hausmittel gegen Kopfschmerzen wird Minzöl empfohlen, das auf Stirn, Schläfen und / oder auf die Zunge getropft wird.

Die bisher umfassendste Studie, die bisher über die Yoga-Wirkungen bei chronischem Spannungskopfschmerz durchgeführt wurde (Dr. S. Prabhakar, Institute of Medical Education & Research, Chandigarh), zeigte, dass die Gruppe, die Asanas, Pranayamas und Reinigungstechniken übte, stärkere Besserung erfuhr als die Kontrollgruppe, die mit Medikamenten versorgt wurde.

Eine weitere Studie (S. Latha, Universität Madras) untersuchte die Wirkungen von Asanas und Pranayamas bei Patienten, die unter Spannungskopfschmerz oder Migräne litten: Die Yoga-Gruppe berichtete signifikante

Besserung bei der Häufigkeit, Dauer und Intensität der Schmerzen, aber auch beim Stress-Level, und konnte die Medikamentendosierung deutlich reduzieren, während bei der Kontrollgruppe keine subjektiven Veränderungen und sogar eine Erhöhung der

Medikamenteneinnahme zu verzeichnen war.

Aus „Yoga und Gesundheit“ von Arjuna P. Nathschläger

Asanas: DIE VORWÄRTSBEUGE

Als vorwärtsbeugende Asanas werden alle Stellungen bezeichnet, die den Oberkörper relativ zu den Beinen nach vorne beugen. Man sollte bei all diesen Stellungen darauf achten, primär aus dem Hüftgelenk zu beugen. Die Wirbelsäule, insbesondere im Lendenbereich, sollte möglichst gerade gehalten und aktiv gestreckt werden, um die Bandscheiben zu schonen. Je weiter die Vorwärtsbeuge möglich ist, desto stärker ist die Wirkung in zweierlei Hinsicht:

1. Die Bauchorgane werden im Rhythmus der Atmung komprimiert und wieder entspannt, was die belebenden Wirkungen auf die verschiedensten Funktionen erklärt, die von diesen Organen abhängen;
2. Die Dehnung der Rückenmarksnerven hat positive Auswirkungen auf unser Nerven- und Energiesystem.

Zusätzlich wirken sich diese Übungen auch psychisch / seelisch sehr wohltuend aus, da sie einerseits länger und entspannter gehalten werden können als die meisten anderen Stellungen, andererseits weil die vorwärtsbeu-

gende Stellung eine zentrale Botschaft des Yoga repräsentiert und erfahren lässt: Zum einen die Demut, das Sich-Hingeben und das Loslassen, zum anderen das Sich-Zurückziehen von äußeren Dingen. Die vorwärtsbeugenden Stellungen führen direkt zur Sammlung, zum Stillwerden, zum Loslassen.

Bevor wir uns der Hauptübung, der Zange, zuwenden, betrachten wir eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Vorübung:

Die „Bauchpresse im Sitzen“



1. Beuge aus der sitzenden Stellung das rechte Bein und ziehe das gebeugte Knie zur Brust. Halte den Oberkörper aufrecht. Atme ruhig,

langsam und tief in den Bauch. Es soll bei der Einatmung bzw. in eingatmetem Zustand ein spürbarer Druck in der rechten Bauchseite stattfinden.

2. Halte die Stellung bei normaler bis leicht vertiefter Atmung eine Minute und führe die Übung dann mit dem linken Bein durch.
3. Zum Abschluss beuge beide Beine und ziehe sie gemeinsam fest an den Oberkörper. Halte auch diese Position eine Minute lang.

Diese Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden.

Wirkungen:

Die Wirkungen dieser Stellung konzentrieren sich durch verbesserte Durchblutung und durch Kompression auf die Anregung und verbesserte Funktion aller Bauchorgane.

Die Nahrung bewegt sich vom Magen durch den etwa sechs Meter langen Dünndarm und anschließend durch den Dickdarm. Dieser bewegt sich auf der rechten Körperseite aufwärts, läuft dann quer durch den Oberbauch und auf der linken Körperseite abwärts zum Anus. Wegen dieses Verlaufes ist es wichtig, diese Übung zuerst mit dem rechten Bein durchzuführen, da so die natürliche Bewegungsrichtung des Dickdarminhaltes unterstützt wird. Durch regelmäßiges Üben der Bauchpresse kann Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen und anderen Verdauungsproblemen entgegen gewirkt werden.

Zusätzlich hat diese Stellung auch positive Auswirkungen auf die Sexualorgane; damit kann man Erleichterung und Besserung bei Impotenz bzw. bei Sterilität und Menstruationsproblemen erwarten.

Die Zange (Pascimottanasana)

Pascimottanasana heißt die „Intensive Streckung des Rückens“. Mit dem Aspekt der „intensiven Streckung“ wird auch auf sehr treffende Weise die „Weitung des Bewusstseins“ assoziiert, welche durch die nervlichen und pranischen Wirkungen der Pascimottanasana ausgelöst wird.

Die Bedeutung, die diese Stellung innerhalb der Asanas hat, geht aus den Worten Swami Sivanandas hervor: „Drei Asanas halten dich bei vollkommener Gesundheit: der Kopfstand, der Schulterstand und die Vorwärtsbeuge!“ Swami Swatmarama, einer der Begründer des Hatha Yoga aus dem 15. Jahrhundert, nennt diese Stellung die „hervorragendste aller Asanas“!

Durchführung

1. Sitze mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden (Langsitz). Hebe einatmend die Arme über den Kopf und richte den Oberkörper gerade auf.
2. Senke mit dem Ausatmen den Oberkörper mit geradem Rücken und aus der Hüfte, so weit es dir möglich ist, nach vorne ab. Dann lasse die Hände auf die Beine sinken, je nach Beweglichkeit wird

das bei den Schienbeinen sein oder eher bei den Fußknöcheln; vielleicht kannst du auch die großen Zehen fassen. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt, die Füße aufgestellt.

3. Halte den Rücken gerade (besonders Menschen mit Bandscheibenproblemen sollten darauf achten!); Hals und Kopf befinden sich in einer natürlichen Linie, welche die Rückenlinie fortsetzt. Die Schultern sollen entspannt sein.
4. Entspanne in der Stellung und lasse die Atmung sich langsam und gleichmäßig bewegen. Lasse das Gefühl des Heruntersinkens des geraden Oberkörpers entstehen, das durch die Schwerkraft bewirkt wird. Die Schultern und Arme sind entspannt. Halte die Stellung für ein bis zwei Minuten; setze dann bei (5) oder (6) fort.
5. Bist du geübt und gesund, so kannst du nun beginnen, die Stellung zu vertiefen: Schiebe dich vom Becken heraus weiter nach vorne und gehe dann im Geist deine Wirbelsäule langsam und bewusst aufwärts und beuge jeweils den entsprechenden Abschnitt sanft weiter nach unten, während du den jeweiligen Teil der Rückenmuskeln entspannst. Lasse am Schluss den Kopf sinken.



Übe, wenn erforderlich, mit den Händen, die bei den Füßen, Fußgelenken oder an den Unterschenkeln liegen, mäßigen Zug aus. Lasse die Schultern sinken. Dies ist die Endstellung.

Entspanne und halte die Stellung bei normaler, ruhiger Atmung drei bis fünf Minuten lang.

6. Strecke den Rücken und richte dich mit dem Einatmen wieder langsam auf.
7. Nimm nun die Gegenstellung ein, indem du die Hände etwas hinter dem Gesäß auf den Boden absetzt, das Becken hebst und den Kopf vorsichtig nach hinten sinken lässt. Dies ist eine angedeutete Rückwärtsbeuge und heißt „Die schiefe Ebene“; halte diese Stellung für zwei bis vier Atemzüge. Die schiefe Ebene sollte immer nach der Zange durchgeführt werden.



8. Lasse den Körper wieder in den Langsitz sinken und lege dich auf den Rücken; du kannst, um den unteren Rücken zu entspannen, die Beine anwinkeln.

Der Unterschied zwischen der leichten (4) und der fortgeschrittenen (5) Ausführung ist zweierlei:

- ◆ Die fortgeschrittene Variante ist intensiver als die gemilderte Form und sollte nur dann durchgeführt werden, wenn man eine Zeitlang die leichte Form geübt hat. Dieses Prinzip betrifft alle Asanas: Der fortgeschrittene Übende vermag auch in länger und intensiver gehaltenen Asanas zu entspannen; und gerade die Entspannung lässt die volle Wirkung der Übung sich entfalten.
- ◆ Die fortgeschrittene Form beugt die Wirbelsäule über die gesamte Länge nach vorne. Diese Variante ist bei Problemen mit den Bandscheiben und bei Kyphose (Rundrücken) nicht zu praktizieren.

Konzentration und Affirmation

Konzentrationspunkt: Wurzel- oder Sakralchakra

Affirmation: „Zurückgezogen ins Selbst atme ich Dich.“

Dies ist eine sehr meditative Affirmation, bei der du dem Gefühl, in deine Mitte zu sinken und dadurch mit dem Göttlichen verbunden zu sein, Raum geben kannst.

Wirkungen

- ◆ Durch die Anregung des Solarplexus (Manipura Chakra) können Angstzustände verschwinden; es entsteht ein Gefühl innerer **Stärke und Festigkeit**. Wird diese Stellung

länger gehalten (von fünf Minuten aufwärts), so wird eine dermaßen stärkende Wirkung auf das **Energieniveau** des Körpers erzielt, dass man sogar drohende Krankheiten noch abzuwehren vermag.

- ◆ Kein Organ der Bauchhöhle entgeht der anregenden Wirkung dieser Asana. Besonders die Organe des **Verdauungssystems** werden im wahrsten Sinn des Wortes „in die Zange genommen“.
- ◆ Mit dem Blutstrom wird auch der Fluss der Lymphe angeregt, was sich positiv auf die **Immunkraft** auswirkt.
- ◆ Die intensive Kompression im Bereich der Körpermitte lässt auch Fettpolster an Bauch und Hüfte verschwinden, laut van Lysebeth wird mit der Stärkung des Zwerchfelles auch die Taille schmäler, womit die „Zange“ auch **ästhetische Wirkungen** hat.
- ◆ Die Dehnung der Rückenmarksnerven führt zu einer allgemeinen Belebung des **Nervensystems**.

Gegen-Anzeigen

Diese Stellung sollte nicht durchgeführt werden bei

- ◆ Bandscheibenvorfällen / Hexenschuss
- ◆ Ischias
- ◆ Entzündungen und kurze Zeit zurückliegende Operationen im Bauchraum, Bruch
- ◆ Schwangerschaft

Variation: Pada Hastasana

Diese Variation, die Hand-Fuß-Stellung, kombiniert die Wirkungen der vorwärtsbeugenden Stellung mit jenen der Umkehrstellungen, da der Kopf in der Endstellung tiefer als das Becken liegt:

1. Stehe aufrecht, Füße geschlossen, auf einer festen und ebenen Unterlage und strecke mit dem Einatmen die Arme hoch. Mache den Oberkörper lang.
2. Senke mit dem Ausatmen deinen Oberkörper und die Arme nach vorne ab, wobei der Rücken lang und gerade bleibt.
3. Halte dich mit den Händen, je nach Beweglichkeit, an den Unterschenkeln, an den Fußgelenken oder an den Fersen fest.
4. Ziehe dich sanft nach unten. Strebe mit dem Scheitelpunkt des Kopfes zu den Zehen. Die Beine sind gestreckt (in einer erleichterten Form können sie auch gebeugt werden). Dies ist die Endstellung. Halte sie fünf bis fünfzehn Atemzüge lang.
5. Löse die Spannung der Arme und richte dich mit dem Einatmen mit gestrecktem Rücken langsam wieder auf. Eine besonders schonende Variante des Aufrichtens entsteht, wenn du dabei die Hände in die Hüftbeuge stützt.
6. Stütze die Hände im Becken ab und beuge den Oberkörper leicht nach rückwärts. Halte diese Gegenstellung für zwei oder drei Atemzüge.

Gegen-Anzeigen:

Verzichte auf die Durchführung dieser Übung bei

- ◆ Bandscheibenschäden und Ischias
- ◆ Entzündungen und kurze Zeit zurückliegende Operationen im Bauchraum
- ◆ Bruch
- ◆ Bluthochdruck

In der Schwangerschaft kannst du diese Übung mit gegrätschten Beinen durchführen.



Die Geistigen Gesetze: Das Gesetz des Loslassens

Das Gesetz des Loslassens ist von großer Bedeutung, denn es ermöglicht uns ein inneres Freiwerden, das nicht nur bereits an sich eine wunderbare Erfahrung ist, sondern das auch für die Gesundheit und die persönlich-spirituelle Entwicklung direkt die positivsten Auswirkungen hat.

Um ganz in der Gegenwart zu leben, wie es das Gesetz der Achtsamkeit beschreibt, muss man zwischen zwei Dingen unterscheiden können, zwischen

- ◆ jenen Aspekten, die in der momentanen Situation bzw. Aufgabe Bedeutung haben (und die zu meist durchaus mit Vergangenheit und Zukunft in Verbindung stehen), und
- ◆ jenen Gedanken, die sich in den Geist drängen, ohne mit der momentanen Situation in Zusammenhang zu stehen. Beispiele sind Ängste, schmerzvolle Erinnerungen, Grübeleien, Wünsche und Erwartungen.

Um im Geist „Raum“ und Ruhe zu schaffen, sodass man sich auf die vorliegende Aufgabe konzentrieren kann, ist es von großem Nutzen, die Gedanken der zweiten Kategorie loszulassen. In diesem Kapitel werden wir die Bedeutung und praktische Aspekte des Loslassens betrachten.

Gier und Abneigung

In der Yoga-Philosophie gibt es den Begriff des „Raga-Dvesha“. Raga ist Verlangen und Gier, Dvesha ist Abneigung. Von diesen beiden Kräften werden wir ständig hin- und hergerissen. Der Mensch, der sich voll Leidenschaft den Raga-Dveshas hingibt, der sich von tausend Dingen Lustgewinn erwartet und tausend andere Dinge vehement ablehnt, wird im Leben wie ein Strohalm vom Meer hin- und hergewirbelt, ohne Halt zu finden. Sobald wir die Identifikation mit unserer Gier, aber auch mit unserer Abneigung zu lockern beginnen, entsteht wahre Freiheit. Sobald wir uns aus dem unmittlerbaren „Schlachtfeld“ des Raga-Dvesha zurückziehen, entsteht Friede.

„Wer von Gier und Abneigung frei ist, ... der erlangt das höchste Gut.“

Bhagavad Gita 5,26

ANREGUNG 1:

Frage dich, wie oft und in welchen Situationen du während der letzten vierundzwanzig Stunden „Raga-Dvesha“, Gier / Lust und Abneigung / Furcht / Hass verspürt hast. Überlege, wie du dich in diesen Situationen gefühlt hättest, wenn du dich vom Diktat der Gier und der Abneigung freigemacht hättest.

Wünsche

Jedem Wunsch, der erfüllt wird, folgen weitere, die nach Befriedigung drängen. Einen Wunsch zu befriedigen ist, wie Öl ins Feuer zu gießen. Aus Wünschen entsteht ein nie endender Fluss von weiteren Wünschen, Kämpfen, Unruhe und Spannung. Je intensiver und leidenschaftlicher die Wünsche sind, desto größer ist ihr Potential, in unserem Leben für Leiden zu sorgen. Nicht erfüllte Wünsche erzeugen Enttäuschung und Schmerz. Erfüllte Wünsche befriedigen oft nur kurz, um dann Ängste, das Gewonnene zu verlieren, sowie neue Wünsche hervorzu- bringen. Oft jagen wir viele Jahre der Erfüllung eines Wunsches nach, nur um dann enttäuscht festzustellen, dass das Angestrebte nicht nur Freude bringt, sondern auch eine Menge von Sorgen und Probleme, die man vorher nicht hatte.

Es ist kein Fehler, Wünsche zu haben. Wünsche zu haben ist Teil unserer Natur - aber wir sollten darauf achten, dass sie uns nicht beherrschen. Wenn man sein Glückseligkeit von der Erfüllung all seiner Wünsche abhängig macht, gleicht das Leben, wie das der meisten Menschen, einer Hochschaubahn: mal oben, mal unten, heute glücklich, morgen unglücklich. Ob das erstrebenswert ist?

Lerne es, zwischen wirklichen Bedürfnissen und Wünschen, die oft nur einer Laune entspringen, zu unterscheiden. Der Ur-Yogi Shiva lehrt das Loslassen als Meditation im Alltag: *„Wenn ein Wunsch kommt, denke über ihn nach. Dann, plötzlich - lass ihn fahren.“*

Erwartungen

Erwartungslos handeln ist ein Grundprinzip im Yoga. Denn jede Erwartung, die wir an andere Menschen, an das Wetter und andere äußere Lebensfaktoren haben, ist ein potentieller Erzeuger innerer und zwischenmenschlicher Spannung. Mit Erwartungen ist es ebenso wie mit Wünschen: Je mehr ich an das Eintreffen oder die Erfüllung meiner Erwartung gebunden bin, je mehr ich mein Glückseligkeit davon abhängig mache, dass meine Erwartung eintrifft, desto mehr wird mein Leben von äußeren Faktoren bestimmt sein und desto mehr neige ich dazu, nicht im Hier und Jetzt zu sein. Wünsche und Erwartungen sind wie Brillen, die die Eigenschaft haben, unsere Wahrnehmung zu filtern, zu verzerren. Was wir durch dieses Filter wahrnehmen, ist nicht die Wirklichkeit!

ANREGUNG 2:

Erinnere dich zurück an eine Situation in den letzten zwei Tagen, in der du in irgendeiner Weise Enttäuschung oder Wut erfahren hast. Waren bestimmte Erwartungen dafür verantwortlich? Könntest du dir vorstellen, diese Erwartungen in einer ähnlichen zukünftigen Situation loszulassen, um entspannter reagieren zu können?

Es ist wichtig zu verstehen, dass Loslassen und Annehmen-Können nicht bedeutet, dass man nichts gegen eine problematische Situation unternimmt. Das Loslassen hilft uns dabei, alle Kräfte auf die Lösung einer Aufgabe zu

konzentrieren, statt über das Problem zu lamentieren. Wir erreichen gelassen viel mehr, fühlen uns wohler und erfahren inneren Frieden.

Vairagya

Das „yogische Loslassen“, Vairagya, entsteht aus einem tiefen Verstehen und Wahrnehmen grundlegender Zusammenhänge: Alles äußere, sei es körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur, ist stetigem Wandel unterworfen, ist unbeständig und vergänglich. Ein Sich-Klammern an diese Dinge ist die Quelle aller Schmerzen und Spannungen. Andererseits weiß der Yogi in sich die Quelle allen Seins, die göttliche Essenz, die über und jenseits aller Veränderungen stehend, unvergänglich ist, sich stets gleich bleibt. Vairagya bedeutet, sich innerlich von allen Dingen der vergänglichen Außenwelt zu lösen, was unmittelbar zu

einer tieferen Verbindung mit dem kosmischen Selbst führt. Auf diese Weise wird der Yogi von den Wechselfällen des Lebens weniger berührt, da er sich mit dem göttlichen, kosmischen Prinzip in Einklang weiß und fühlt.

Praktischer Nutzen

Auch wenn du nicht nach dem „yogischen Loslassen“ strebst, hat das Loslassen von Wünschen und Erwartungen sehr positive Wirkungen im beruflichen und im privaten Alltag. Im Beruf verbessert sich mit dem Loslassen nebensächlicher Gedanken die Konzentration und damit die Arbeitsqualität und -quantität. Im Privatleben lassen sich Spannungen durch das Loslassen von Erwartungen vermeiden. So entsteht eine ruhigere, gelassene und freiere innere Haltung, die zu verbesserter Gesundheit und allgemein zu erhöhter Lebensqualität führt.

Yoga für Kinder – Teil 2

von Prof. Mag. Gerti Gitanjali Nausch

Yoga zur Vorbeugung gegen Haltungsschäden

Die meisten Schüler tragen täglich - oft genug sogar nur einseitig belastet - viele Kilos schwere Schultaschen, sitzen Stunden im Unterricht und verbringen dabei einen Großteil der Zeit beim Schreiben mit gekrümmtem Rücken, was auf Dauer



Fehlhaltungen begünstigt. Rückenschmerzen, Wirbelsäulenverkrümmung oder Rundrücken (Kyphose) sind die Folgen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass in Indien ein auffallendes

Ansteigen von Rückenproblemen festgestellt wurde, als die Menschen vom

Boden zum Sitzen auf Stühle wechseln.

Negativ wirkt sich auch eine meist einseitige Haltung beim Stehen aus, und viele Kinder belasten auch beim Gehen ihre Füße falsch.

Gerade im Kindesalter wäre es besonders wichtig, auf eine gute Körperhaltung zu achten, und wieder bietet Yoga hierfür einen geeigneten Ausgleich. Die Körperübungen, die spielerisch auch mit den Kindern durchführbar sind, kräftigen die gesamte Muskulatur, machen die Wirbelsäule stark und geschmeidig und beugen der Entstehung von Haltungseffern bereits im Ansatz vor.

Zur Haltung des Kinder-Yoga-Lehrers

Genau so wie ungünstige emotionale Ausprägungen sich nicht von heute auf morgen festsetzen, geht auch eine Veränderung nicht von heute auf morgen vor sich. Geduld und Einfühlungsvermögen sind Grundvoraussetzungen, um mit Kindern arbeiten zu können und positive Wandlungen hervor zu bringen.

Kinder haben feine Antennen und reagieren sensibel auf Menschen, die gestresst, nervös, gereizt, unzufrieden oder unsicher sind. Die Antwort der Kinder lässt nicht lange auf sich warten, und meist reagieren sie mit einem Spiegelbild. Wichtig ist also – besonders als Yogalehrer - eine positive Haltung nicht nur vorzugeben, sondern sie vorzuleben; die Kinder spüren es!

Es ist nicht ungewöhnlich, dass auch verhaltensauffällige Kinder zum Yoga kommen, weil sie von ihren Eltern ge-

schickt werden. Wenn diese Kinder - auch in der Yogastunde - Schwierigkeiten machen, dann deshalb, weil sie mit sich selbst Schwierigkeiten haben. Sie können z.B. aggressiv sein, andere provozieren oder hyperaktiv umherspringen. Manche spielen gern den ‚Gruppenkasperl‘ und versuchen dadurch – meist unbewusst - ständig die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Das primäre Gefühl hinter ihrem auffallenden und dadurch oft störenden Benehmen ist Angst und Unsicherheit. Sobald Sie als Yogalehrer sich diesen Aspekt bewusst machen, können Sie besser gegensteuern – mit Liebe, viel Geduld, Lob und Anerkennung.

Natürlich unterscheiden sich die Anforderungen und Bedürfnisse im Kinderyoga vom Yoga der Erwachsenen sowohl bei den Körperübungen (Asanas) als auch bei den Atemübungen (Pranayama). Dieser Unterschied ergibt sich nicht nur aufgrund der körperlichen Entwicklung, sondern auch aus der Tatsache, dass Kinder in ihrer Fantasiewelt leben und daher die Übungen der jeweiligen Altersstufe entsprechend modifiziert werden müssen. Aus meiner Erfahrung sind nahezu alle Kinder mit großer Freude und Begeisterung dabei und auch erfinderisch, wenn es darum geht, die einzelnen Asanas mit lustigen, treffenden Namen zu bezeichnen.

Je jünger die Teilnehmer, umso spielerischer wird natürlich eine Yogaeinheit aufgebaut, wobei Leistungsdruck und Erwartungshaltung (nicht nur bei Kindern!) im Yoga in jedem Fall ausgeklammert sein sollen.

Aufbau von Kinder-Yoga-Stunden

Wichtig sind vor allem die spielerische Komponente und das Ausschalten von sportlichem Ehrgeiz, der zu Konkurrenzdenken führen kann.

Es zeigt sich immer wieder, dass ein bestimmtes Motto eine gute Grundlage schafft, sowohl Neues zu erarbeiten als auch bereits Geübtes zu festigen. Die Stunde kann z.B. in den *Zirkus*, auf einen *Bauernhof*, ins *Weltall* oder in den *Urwald* führen. Bei der Wahl des Themas sind der Fantasie des Yogalehrers keine Grenzen gesetzt. Innerhalb dieses bestimmten Themas können dann auf spielerische Art jeweils zahlreiche Asanas praktiziert werden.

Einstieg

Um das meist große Erzählbedürfnis der Kinder zu stillen, ist es günstig, zu Beginn der Yogaeinheit einen Sitzkreis zu bilden. Ein „besonderer“ Stein, ein Kuschtier oder ähnliches wird herum gereicht, und jedes Kind darf (nicht muss!) von der vergangenen Woche - ev. im Zusammenhang mit seinen Yogaerfahrungen - berichten. Wenn der Yogalehrer die Klangschale (oder Zymbel) einmal ertönen lässt, wird das Erzählsymbol weiter gereicht. Durch dieses Ritual erfährt jedes Kind gleich zu Beginn jeder Stunde Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

Spiel

Dreimaliges Anschlagen der Schale kann das Zeichen für das Einstiegsspiel sein. Es soll jeweils ein Spiel sein, für das keine Vorbereitung notwendig ist, und in dem es keinen Sieger oder Ver-

lierer gibt, um auch hier die soziale Komponente zu stärken. Die Kinder können z.B. durch den Raum gehen (hoch auf Zehen gestreckt trippeln, im Zwergengang, humpeln, auf Fersen etc.) und berühren auf ein Zeichen hin ein anderes Kind am Arm (Ohr, an der Schulter, etc.) Die Kinder bleiben kurz stehen und spüren der Stelle nach.

Dieses Spiel schafft Entspannung zwischen den Bewegungen, der Körperkontakt baut Berührungängste ab und trainiert zugleich die Körperwahrnehmung.

OM

Mit dem Tönen des Om kann der Yogalehrer auf das Auflegen der Matten - bei kleinen Gruppen günstig in Kreisform - überleiten. Die meisten Kinder singen von Natur aus gern. Der Umlaut, der aus dem Atem heraus fließt, wird von Kindern genau so angenommen wie das Singen einfacher Mantras. Je intensiver sich der Yogalehrer mit dem Singen identifiziert, umso besser überträgt sich die Energie der Mantras auf die Kindergruppe. Mantras können auch bei Kindern durchaus zu Beginn und am Ende der Yogaeinheit gesungen werden.

Pranayama

Auch die Atemübungen, wobei das Luftanhalten generell weg gelassen werden soll, richten sich nach der Altersstufe der Kinder. Wichtig ist, dass die Kinder achtsam zum bewussten Ausatmen geführt werden. Dadurch entspannt sich nicht nur das Zwerchfell, sondern der Muskeltonus wird im

ganzen Körper herabgesetzt, sodass Verspannungen sich lösen und die Kinder Anspannungen los lassen können.

In Rückenlage kann ein Kuscheltier auf dem Bauch dazu dienen, das Heben der Bauchdecke beim Einatmen zu beobachten – wieder verpackt in eine altersgemäße Geschichte.

Asanas

Eine kurze Beispielskizze zum Thema „Urwald“ kann den Ablauf einer Asanafolge für Kinder in der Grundschule verdeutlichen:

Wir verwurzeln uns fest mit der Erde, „lauschen“ zunächst in den Urwald hinein (ev. passende CD als Hintergrundmusik) ... riechen die imaginären Düfte der exotischen Blumen ... bestaunen die Farbenpracht der Blüten.

Kokospalmen biegen sich im Wind (→Palme / Seitbeuge)

Zwischen den Pflanzen fliegen wunderschöne, farbenprächtige Falter (→Schmetterling / Vorübung)

Aus weiter Entfernung hören wir das Trompeten einer Herde Elefanten (→Elefant / Vorwärtsbeuge). Es ist warm, die Sonne schickt ihre Strahlen durch die Palmenblätter (→ kleiner Sonnengruß)

Wir wollen viel vom Dschungel sehen und werden daher mit einem Boot Fluss abwärts fahren. Wir bauen uns ein Boot aus einem Holzstamm (→ Holzfäller / Vorwärtsbeuge)

Der Holzfäller ist von seiner Arbeit müde (→ Entspannungslage auf dem Rücken)

Das Boot ist fertig, wir steigen ein (→ Boot in Bauchlage / Rückbeuge)

Am Ufer liegen Schildkröten in der Sonne (→ Schildkröte / Vorwärtsbeuger)

Im Wasser schwimmt ein Krokodil (→ Krokodil /Drehung im Liegen)



Wir fahren am Fluss und sehen viele Fische (→ Fisch / Rückwärtsbeuger)



Wir entdecken vom Boot aus gefährliche Tiere im Urwald

(→ Löwe / Fersensitz)

(→ Tiger / dynamische Übung)

(→ Kobra / Rückwärtsbeuge)



Wir ducken uns tief auf den Boden des Bootes (→ Stellung des Kindes /Entspannung)

Außer Palmen gibt es noch viele andere Bäume im Urwald

(→ Baum /Gleichgewichtsstellung)



Das Boot hat uns an unser Ziel gebracht, wir ruhen uns von der langen Reise aus (→ Endentspannung)

Endentspannung

Um nochmals kurz alle Muskelgruppen anzuspannen, werden die Kinder pas-

send zum Thema motiviert. Beim Urwald könnte z.B. ein Insekt über die Körperteile krabbeln, die angespannt werden sollen. Danach kann die Sonne angenehme Strahlen zu den Körperregionen schicken, die entspannt werden.

Sehr gerne hören die Kinder auch eine Fantasiereise. Dabei können die den einzelnen Chakren entsprechenden Farben eingeflochten werden.

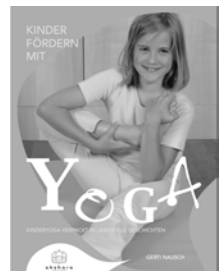
Yoga - ganzheitliche Gesundheitsprophylaxe

Wenn Kinder Yoga lernen, merken sie selbst sehr bald, dass es nicht nur Freude macht, sondern ihnen auch gut tut. Sie spüren intuitiv, dass sie ruhiger werden und berichten in Reflexionen nach Yogaeinheiten immer wieder, dass sie sich frei, ausgeglichen und stark fühlen. Forschungsergebnisse belegen die positiven Wirkungen hinreichend.

In Anbetracht der heutigen Leistungsanforderungen, der Überflutung durch Stressoren, der steigenden Gewichtszunahme und der zahlreichen vegetativen Krankheitsbilder sollte Yoga als gesundheitsprophylaktische Maßnahme gerade bei Kindern ein hoher Stellenwert eingeräumt werden.

BUCHTIPP

Von der Autorin ist das Buch „Kinder fördern mit Yoga“ erschienen (siehe Seite 42).



Inspirierende Impulse für dein Sadhana

von Mag. Devi Jasmin Parvathy

In diesem zweiten Teil möchte ich dir weitere wichtige Impulse für dein Yoga anbieten. Vielleicht ist ja das eine oder andere dabei, das dich BERÜHRT ...



ausreichend stark und harmonisch ist, sind zu intensive Dehnungen sogar eher nachteilig („Beweglichkeit“ durch Muskelschwäche ...)

Um einseitige Beweglichkeit

BEWEGLICHKEIT

Beweglichkeit an sich ist, obwohl es oft so scheint, NICHT das zentrale Thema der Asanas. Es erscheint lediglich so, weil viele Menschen im Laufe der Zeit wesentliche Anteile ihrer Beweglichkeit „verkümmern“ lassen oder einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, oft beruflich, meist sogar schon beginnend in Kindergarten und Schule. Fehlhaltungen und disharmonische Bewegungsmuster sowie Mangel an Bewegung leisten den Rest.

So beginnt Yoga oft mit dem Zurückgewinnen der NORMALEN Beweglichkeit.

Darüber hinaus gilt es zu überlegen, auf welchem Niveau und mit welchem Engagement man üben möchte, um eine sinnvolle und individuell angemessene Praxis zu entwickeln und zu erhalten.

BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

Ein einseitiger Fokus auf Beweglichkeit kann sich vor allem für Frauen verhängnisvoll auswirken und ein Ungleichgewicht im Körper bewirken. Wenn die Körperstruktur nicht

auszugleichen, braucht es eine parallele Entfaltung von Kraft im Körper. Nur wenn Kraft UND Beweglichkeit ausgeglichen sind, kann HARMONIE entstehen.

ALIGNMENT

Um Beweglichkeit und Kraft sinnvoll zu lenken, braucht es zusätzlich noch eine bewusste ORIENTIERUNG des Körpers im RAUM: „ALIGNMENT“

Leider lässt sich dieser wunderbare Begriff nicht wirklich gut übersetzen, am ehesten vielleicht noch mit „Ausrichtung“.

Im Wesentlichen geht es darum, die Körperteile sinnvoll zueinander in Beziehung zu setzen, sodass eine strukturell stimmige Haltung entstehen kann (diese bewirkt SOFORT einen frei(er)en Fluss der Lebensenergie!!!)

Einerseits bestehen diese Beziehungen INNERHALB des Körpers, darüber hinaus aber auch zwischen Körper und UMGEBENDEM RAUM.

GESUNDES ÜBEN

„Fehler“ aller Art sind realistisch betrachtet UNVERMEIDLICH! Wichtiger

ist jedoch, sie in einem fortlaufenden Prozess des Übens, des Lernens und des Erkennens auch fortlaufend zu korrigieren und somit zu wachsen.

Die tatsächlichen Feinheiten des Übens sind mindestens unendlich groß!!!

In diesem Zusammenhang erscheint mir vor allem stures, achtloses oder zu ehrgeiziges Üben Gefahren zu bergen; ebenso bestimmte Unterrichtsstile, die zu viel Wert auf „Leistung“ sowie die rein äußere Form von Übungen legen, ohne auch das jeweils innere ERLEBEN ausreichend zu berücksichtigen.

Wichtiger ist es stattdessen, immer wieder nachzuspüren, wie der Körper TATSÄCHLICH auf das Üben reagiert, und nicht nur, wie er reagieren SOLLTE.

„Tut mir das SO wirklich GUT?“ ist eine sehr hilfreiche Frage, mit deren Hilfe sich das eigene Üben immer wieder neu einschätzen lässt.

DER WERT DER ZWISCHENSTUFEN

Um ein harmonisches Üben zu ermöglichen und die Entwicklung vom Status quo bis zu einem erwählten Übungsziel (z.B. einer bestimmten Asana) angenehm und sicher zu durchlaufen, braucht es Zwischenstufen, manchmal auch Hilfsmittel aller Art, um dem Körper eine Entwicklung in kleinen und kleinsten Schritten anzubieten. Manchmal ist ja ein regelrechter Umbau bestimmter Körperstrukturen erforderlich, und dazu ist Zeit nötig plus Regelmäßigkeit, damit der Körper die Impulse der Übungen auch

entsprechend umsetzen kann (physiologisch betrachtet zwischen 6 Monaten und etwa 2 Jahren oder auch noch länger).

Diese Zwischenstufen können stark variieren und auch äußerst individuell maßgeschneidert sowie immer wieder neu angepasst werden.

OHNE dieses aufbauende Üben steigt die Gefahr von Verspannungen oder gar Verletzungen, zumindest aber geht das Üben dann leicht am Wesentlichen vorbei.

WISSENSPUNKTE UND WISSENSWOLKEN

Das anfängliche Verstehen und Erleben einer körperlichen Bewegung, einer Geste oder auch eines Atemzuges (ja sogar bestimmter Gedanken) ist quasi „dünn“, wie ein dunkler Raum mit ein paar Glühwürmchen („Wissenspunkte und -pünktchen“). Im Laufe der Zeit wird dieses Verstehen schließlich immer dichter und der Raum zunehmend heller, bis alles immer mehr zu strahlen beginnt („Wissenswolken“ ... dicht und prall gefüllt mit Feinheiten und komplexen Zusammenhängen).

Im Prozess des beständigen Übens über Jahre und Jahrzehnte entsteht da aus anfänglicher Theorie schließlich ein Praxiswissen, das quasi im eigenen Körper „aufgezeichnet“ wird.

Das BUCH des Körpers wird LEBENDIG und die Schrift allmählich LESBAR (!), schließlich sogar immer klarer und

klarer ☺. Außerdem entfaltet sich eine intuitive Fähigkeit, zwischen richtigem und falschem Üben zu unterscheiden, und zuehrend zeigt sich dann auch, dass es innerhalb eines gewissen Rahmens nicht mehr nur um "richtig" oder „falsch“ geht, sondern eher um Variationen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten.

ASANA PUZZLES

Jede Asana besteht aus vielen, vielen Teilbewegungen, manche davon sichtbar, die meisten jedoch in der Tiefe des Körpers verborgen. Das macht jede Haltung und Bewegung zu einem Puzzle, das nur dann vollendet werden kann, wenn zumindest ausreichend viele Teilchen mitspielen:

JEDES DETAIL ZÄHLT !!!

Bestimmte, vor allem „schwierige“ Übungen können nur dann sinnvoll gelingen, wenn wir uns einer ausreichenden Anzahl dieser Teilchen BEWUSST sind und wir sie auch STEuern können: Wenn nämlich bestimmte Bereiche „ausfallen“ (z.B. weil man sie noch gar nicht richtig wahrnimmt), besteht sonst die Gefahr, dass andere deren Arbeit quasi mit übernehmen müssen und dann überlastet werden (z.B. sehr oft die Lendenwirbelsäule in Rückwärtsbeugen).

In diesem Kontext gibt es sehr, sehr viele (tatsächlich UNENDLICH viele Details), die sich erst nach und nach erschließen. Dabei ist es dann noch einmal EINE Sache, diese Details THEORETISCH zu wissen oder sie

WIRKLICH zu SPÜREN und auch umsetzen zu können.

Allerdings gilt hier ein überaus tröstlicher spiritueller Grundsatz:

DER WEG IST DAS ZIEL ☺

DIMENSIONEN DES ÜBENS

Das Üben entfaltet sich nach und nach von außen nach innen (und teils gerade umgekehrt).

Anfangs geht es um das Meistern grundlegender Dinge und Zusammenhänge, um das Erlernen „korrekten“ Übens.

Später kommen noch viele Dimensionen hinzu und das Üben wird im Laufe von Jahren und Jahrzehnten immer inniger und beseelter, durchdrungen von Hingabe und Bewusstsein.

Diese Progression lässt sich mit Worten nur schwer beschreiben, sie offenbart sich im Üben selbst, als SEELENVOLLER TANZ der Körper: von den grobstofflichen hin bis zu den feinstofflichsten ...

In diesem Sinne lässt sich der Erfolg des Übens im Laufe der Zeit nicht mehr vorrangig an den praktizierten Haltungen und ihren Schwierigkeitsgraden ablesen, sondern darüber hinaus an dieser inneren Qualität und Kraft, die dabei entsteht: Harmonie, Einklang, Wohlbefinden, FLOW.

Daraus entstehen dann auch allerlei „Flow - Sequenzen“ ganz von selbst. Stille und Fließen wechseln sich ab. Der Kreativität des AUGENBLICKS sind keine Grenzen mehr zu setzen – Bewegungen und Haltungen

beginnen spontan zu entstehen (84 000 Asanas ...) und führen immer mehr ins SELBST.

DAS ENTSTEHEN DES VIERTEN – „TURIYA“

Wenn wir in unserer Yoga Praxis mit den Bewegungen des Körpers, des Atems und des Geistes arbeiten und diese gleichsam in einen gemeinsamen Rhythmus einbinden, entsteht aus dieser Dreiheit immer wieder und zunehmend mehr ein Viertes, eine Verfassung, die über diese drei Dimensionen hinausreicht: etwas öffnet sich und wir kommen mit einem Bereich in Berührung, der sozusagen mehr ist als das bisher Greifbare.

Ähnliches findet sich in der Symbolik des AUM. Die drei im AUM enthaltenen Klänge repräsentieren die drei Seinsweisen des Alltags: Wachen, Schlafen, Träumen. Die Stille, die dem AUM folgt, entspricht einem Vierten, das eigentlich immer schon da war, aber erst in der Stille nach dem Klang bewusst erkannt und erlebt wird.

So ist auch ein Höheres und Viertes IMMERZU in unserem Körper, Atem und Geist präsent, offenbart sich jedoch erst im Laufe der Zeit.

... ich wünsche dir
diese BERÜHRUNG
mit dem „Vierten“

Devi Jasmin Parvathy

Kundalini Yoga im Alltag

von Andi Vecsei



„Energie“ – überall trifft man in unserem Alltag und in den Medien auf dieses Wort.

Die Gesellschaft ist abhängig von verschiedensten Energiequellen wie Heizöl, Benzin, Gas, Solar, Elektrizität – viele Dinge die wir im täglichen Leben benutzen, benötigen Energie und sind für uns selbstverständlich, auch wenn man von der Energiekrise spricht.

Alternative Energieträger wie Sonnen-, Bio- und Erdenergie gewinnen immer mehr an Bedeutung

Individuell spricht man sehr oft von Energie wie z.B. „Heute habe ich viel Energie“, „Ich könnte Bäume

ausreißen“ oder z.B. „Meine Reserven sind aufgebraucht“ oder jemand leidet unter dem sogenannten „Burnoutsyndrom“.

Gerade in den letzten Jahrzehnten verspüren die Menschen einen stärke-

ren „Energiehunger“, diesem versucht man mit diversen Mitteln entgegenzuwirken.

Viele greifen zu Kaffee, Schwarztee, Energydrinks, Traubenzucker, Energie-Pillen uvm., auch die Werbeindustrie benützt immer öfter das Schlagwort „Energie“.

Es gibt verschiedene Gründe für diese Entwicklung: Es ist in unserer Zeit immer mehr in immer weniger Zeit möglich. Die Arbeitswelt verlangt in immer kürzerer Zeit mehr Resultate sowie Fortschritt und Gewinne; Arbeitskräfte werden aus Kostengründen eingespart.

Neben der Arbeit benötigen wir Energie für die alltäglichen Pflichten von Haushalt, Familie, Kinder, für die verschiedensten materiellen Wünsche, viele leiden auch unter Freizeitstress. Man möchte etwas erleben, für Entspannung und Ruhe bleibt oft wenig Zeit.

Menschen haben unterschiedlich viel Prana (Lebenskraft, Lebensenergie). Es gibt Menschen die stark, leistungsfähig, erfolgreich, vital und gesund sind und gleichzeitig gibt es Menschen, die schon bei geringstem Anlass überfordert sind und keine Stress-Situationen aushalten.

WIR ALLE können unsere Lebensenergie durch einfache Yogatechniken und bewusste Lebensweise erhöhen, diese sollten idealerweise nicht nur auf der Matte, sondern in allen Lebensbereichen angewendet werden.

Die wichtigsten äußeren Energiequellen sind mitten unter uns, wir müssen uns diese nur immer wieder bewusst machen und für uns positiv nutzen.

Dafür benützen wir die fünf Elemente:

1. Erde: unsere feste Nahrung
2. Wasser: flüssige Nahrung
3. Feuer: Sonnenlicht
4. Luft : Aufnehmen von Atemluft
5. Äther: Kraft von anderen Menschen und Kraftorten

1+2. Erde: feste Nahrung /Wasser: flüssige Nahrung

Die yogische Ernährungsweise unterscheidet dabei sattwige, rajasige und tamasige Nahrung. Die Nahrung beeinflusst unseren Geist und unser Prana.

Tamasige Speisen und Getränke machen den Geist dumpf/träge, senken das Energielevel und reduzieren das Prana. Zu dieser Kategorie gehören der Verzehr von Fleisch, Fisch, Pilze, Konserven, auch mehrfach gekochten Speisen sowie Tiefkühlkost, Knoblauch, Zwiebeln, Alkohol, Tabak und Drogen. Auch zu viel Essen sowie Essen mit stark negativen Emotionen (z.B. Ärger, Stress) gilt als tamasig.

Rajasige Speisen und Getränke machen den Geist und die Energien unruhig. Man sollte nicht in zu großer Menge Eier, weißen Zucker, Kakao, scharfe Gewürze, Koffeinhaltige Getränke und Schwarztee zu sich nehmen. Wenig kauen, sich keine Zeit nehmen, beim Gehen essen, nebenbei Arbeiten oder Zeitunglesen und zu schnelles Essen gilt als rajasig.

Sattwige Speisen und Getränke machen den Geist hell/klar, sind rein, geben uns viel Prana und sollten daher der Hauptbestandteil unserer Ernährung sein.

Viel Prana haben frisches Obst und Gemüse/Salat (aus unserer Heimat), des weiteren gehören zur sattwigen Nahrungsgruppe Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte, frisches Quellwasser, Kräutertees und frische Säfte. Je weniger gekocht und je frischer, desto mehr Prana enthält die jeweilige Speise.

Essen mit einem Gefühl der Dankbarkeit, in angenehmer Atmosphäre, ausreichendes Kauen, bewusstes Schmecken verstärken Sattwa und erhöhen das Prana.

3. Feuer: Sonnenlicht

Unsere Sonne ist letztlich die Hauptquelle allen Pranas auf unserer Erde, die Sonne ist das Symbol für das spirituelle Bewusstsein und daher hat sie in allen alten Kulturen eine so große Bedeutung. Es ist wichtig, täglich mindestens eine halbe Stunde in die frische Luft zu gehen, das Sonnenlicht direkt oder indirekt (bei bewölktem Himmel) aufzunehmen. Der Körper produziert durch das Sonnenbad das wichtige knochenbauende Vitamin D. Gleichzeitiges Spazieren gehen, Joggen oder Radfahren belebt uns, baut Stress ab und macht uns fröhlicher und belebter. Oder man wendet sich im Sitzen oder Stehen bewusst für ein paar Minuten zur Sonne, schließt die Augen, atmet tief und fließend und nimmt bewusst die Wärme und Energie der Sonne auf.

Dabei kannst Du Dir vorstellen, wie Du heilende Sonnenenergie beim Einatmen aufnimmst, beim Ausatmen stelle Dir vor, wie die Heilenergie durch den gesamten Körper strömt.

Im Hatha Yoga gibt es die wirkungsvolle Übung Surya Namaskara (das Sonnengebet). Diese intensive fließende Körperübung öffnet uns hervorragend für die Eigenschaft der Sonnenenergie, sie schenkt uns innere Wärme, stärkt das Verdauungsfeuer und vitalisiert. Gerade in der sonnenarmen Jahreszeit kann das Sonnengebet ein wertvoller Begleiter sein.

4. Luft: Aufnehmen von Atemluft

Die größte Aufnahme von Prana geschieht über das Atmen. In der Wissenschaft des Yoga wurden viele verschiedene Atemübungen mit unzähligen positiven Wirkungen entwickelt. Einfache Techniken werden in ganzheitlichen Yogaschulen unterrichtet, höhere Techniken werden in Yogalehrerausbildungen sowie in Intensivworkshops von erfahrenen Lehrern und manchmal auch nur an einzelne dafür geeignete Schüler weitergegeben.

Für Menschen im Alltag ist die Bewusstmachung der Atmung der wichtigste Schritt, so kann schnellstmöglich jede Art von Stress abgebaut werden.

Jedes Gefühl und jede Emotion hat einen individuellen Atemrhythmus. Jeder kennt die Sätze „da ist mir die Luft weggeblieben“ oder „mir stockt der Atem“, also beeinflussen sowohl positive wie auch negative Ereignisse und Gefühle den Atemrhythmus. Viele Menschen atmen flach, unrythmisch und mit der falschen Bauchbewegung.

Eine einfache in den Alltag einzugliedernde Übung wäre z.B. das Bauchatmen im Gehen.

Du atmest drei Schritte lang ein (der Bauch geht hinaus) und atmest drei Schritte lang aus (der Bauch geht hinein). Das wäre eine Runde.

Wenn Du möchtest, kannst Du zusätzlich zwei Atempausen einbauen. Also nach dem Einatmen drei Schritte den Atem anhalten und drei Schritte nach dem Ausatmen den Atem anhalten.

Diese Übung kann sehr gut kombiniert werden mit Mantrawiederholung, Affirmationssätzen (ich bin voller Energie beim Einatmen, ich entspanne und lasse ganz los beim Ausatmen) und auch mit Visualisierungen (z.B. Licht einatmen, Negatives ausatmen).

Mache so ca. 10 Runden oder übe so lange es angenehm ist.

5. Äther: Kraft von anderen Menschen und Kraftorten

Jeder wird schon selbst erfahren haben, dass es Begegnungen mit Menschen und Orten gibt, nach denen man sich erfrischt und voller Kraft fühlt. Bei anderen fühlt man sich leer, müde, abgespannt und ausgelaugt.

Triff Dich mit Menschen, die Dir ein gutes Gefühl geben, die Dich inspirieren, unterstützen und denen Du volles Vertrauen schenken kannst.

Ganz besonders schöne Energie entsteht z.B. wenn mehrere Menschen gemeinsam Yoga praktizieren. Gerade in Ashrams, Yogazentren und Räumen, in denen regelmässig irgendeine Art spiritueller Praxis vollzogen wird, ist diese Energie im Raum spürbar. Diese positive Energie lädt

uns auf und gibt uns Kraft für unseren Alltag.

Besuche z.B. einmal in der Woche eine Yogastunde oder besuche einen Satsang mit Mantrasingen und inspirierenden Vorträgen.

Genauso gibt es viele Kraftorte in der Natur, die einen sehr schnell aufladen können. Diese Orte sind meist landschaftlich sehr schön, einzigartig und oft werden diese von vielen Menschen bewusst oder unbewusst besucht.

Das Energieniveau wird erhöht durch:

- Regelmässige Praxis von Yoga und Meditation
- Besuch von Yogaworkshops, Seminare in Yogazentren sowie Ashrams
- Bewusstes Erleben des Augenblicks
- Positive Gefühle
- Zentrierung des Geistes
- Pflege von Partnerschaft, Familie und Freundeskreis
- das Annehmen von „negativen“ Gefühlen und Lebenserfahrungen
- Hobbys pflegen wie Musikhören, Singen, Tanzen, Kunst, Naturerlebnisse, Sport, uvm.

Ich wünsche Dir viel Energie und Kraft für Deinen Alltag!

Andi Vecsei

Andere Menschen sind ein Spiegel

The Mother (Mira Alfassa)

Wenn dir etwas an einem anderen Menschen vollständig unannehmbar oder lächerlich erscheint – „Was – so einer ist das, so benimmt er sich, solche Dinge sagt er, so etwas tut er“ – solltest du dir selbst sagen: „Nun, nun, vielleicht handle ich genau so, ohne mir dessen bewusst zu sein.



Ich täte besser daran, zuerst in mich selbst zu schauen, bevor ich ihn kritisiere, um sicher zu gehen, dass ich nicht genau dasselbe in ein wenig anderer Weise tue.“ Wenn du über das richtige Gespür und die Intelligenz verfügst, dich jedes Mal so zu verhalten, wenn du über das Benehmen eines anderen entsetzt bist, wirst du erkennen, dass in deinem Leben die Beziehungen zu anderen wie ein Spiegel sind, der dir vorgehalten wird, sodass du leichter und klarer die Schwächen sehen kannst, die du in dir trägst.

Im allgemeinen und fast uneingeschränkt ist alles, was dich bei anderen empört, genau das, was in mehr oder weniger verschleierter oder versteckter Form dir selbst innewohnt, obwohl vielleicht ein wenig abgewandelt, was dir erlaubt, dir etwas vorzumachen. Und was dir in dir selbst harmlos genug zu sein scheint, wird ungeheuerlich, sobald du es bei anderen siehst.

Versuche, das zu erfahren. Es wird dir in machtvoller Weise helfen, dich

selbst zu ändern. Gleichzeitig wird es deinen Beziehungen zu anderen eine heitere Duldsamkeit verleihen, den guten Willen, der aus dem Verstehen erwächst, und es wird sehr oft diesen vollständig nutzlosen Streitereien ein Ende bereiten.

Betrachte alles mit einem wohlmeinenden Lächeln. Nimm all die Dinge, die dich verbittern, als eine Lektion für dich selbst, und dein Leben wird friedvoller und auch erfolgreicher sein; denn ein großer Teil deiner Energie wird mit Sicherheit in der Entrüstung verschwendet, die du empfindest, wenn du die Vollkommenheit, die du in dir selbst gerne verwirklichen möchtest, im anderen nicht findest.

Alles um dich herum, alle Umstände deines Lebens, alle Menschen in deiner Nähe, sind ein Spiegel, den das göttliche Bewusstsein dir vorhält, um dir zu zeigen, welchen Fortschritt du machen musst. Alles, was dich an anderen entsetzt, bedeutet eine Aufgabe, die du an dir selbst erfüllen musst.

Und vielleicht, trüge man wahre Vollkommenheit in sich selbst, würde man sie öfter in anderen entdecken.

Aus „Der sonnenhelle Pfad“

Eine kleine Geschichte

„Der Schiffbrüchige“

Der einzige Überlebende eines Schiffbruches wurde an den Strand einer kleinen, unbewohnten Insel gespült.

Er betete inbrünstig zu Gott, ihn aus dieser Lage zu befreien. Jeden Tag untersuchte er den Horizont, ob da nicht ein Schiff zu seiner Rettung auftauchte.

Mit größter Mühe baute er sich eine kleine Hütte aus Holzstücken, die die Wellen an den Strand trieben. Seine wenigen Habseligkeiten waren schnell in der Hütte untergebracht und fieberhaft suchte er weiter den Horizont ab.

Wenige Tage später – er fand kaum noch essbare Früchte und im Fischefangen hatte er auch kein Geschick – fand er, als er zu seiner bescheidenen Unterkunft zurückkehrte, diese in Flammen vor, eine schwarze Rauchsäule stieg empor.

„Oh Gott! Warum tust du mir das an!“ rief er voll Kummer und Verzweiflung.

Am nächsten Tag – er hatte in einer Mulde im Sand geschlafen – weckte ihn das Horn eines Schiffes, das auf seine Insel zufuhr. Es war gekommen, ihn zu retten.

„Wie habt ihr mich gefunden?“ fragte der Schiffbrüchige.

„Wir haben dein Rauchsignal gesehen!“ war die Antwort.

Man verliert leicht den Mut, wenn die Dinge schief laufen. Aber wir sollten nicht verzweifeln, denn Gott ist da, auch und besonders inmitten unseres Leidens, in unseren Schwierigkeiten. Denke das nächste Mal daran: Wenn „deine Hütte bis zu den Grundmauern niederbrennt“, so ist dies vielleicht das Rauchsignal, das die göttliche Gnade herbeiruft.



Neues aus der Yoga-Akademie

Neuer Ausbildungsleiter

Andi Vecsei, ein Yoga-Experte mit internationaler Ausbildungserfahrung, verstärkt ab 2010 unser Ausbildungsteam und wird Aus- und Weiterbildungen in der Steiermark und in Niederösterreich leiten:

„Yoga hilft mir, mein inneres Gleichgewicht zu halten, Yoga bringt mir Energie und Ausdauer im Alltag, bringt mir Freude durch das intensive Fühlen meines Körpers in den Körperstellungen und Atemübungen.“

Durch Yoga steigt die Lebensfreude und die Kreativität, alte Denk- und Verhaltensmuster lösen sich auf, das Leben bekommt mehr Freiheit, Weite und Tiefe. Diese Erfahrung möchte ich in meinen Yoga-Stunden mit meinen Schüler/innen teilen.“



Büro-Assistentin



Für die Unterstützung im Bereich Organisation, Werbung und Kundenkontakte wurde Martina Ringhofer in das Yoga-Akademie-Team aufgenommen.

Martina ist bereits seit über 8 Jahren Yoga begeisterte Yogakurs-Teilnehmerin: *„Yoga bedeutet für mich: Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden finden und verstärken und im oft hektischen Alltag umsetzen.“*

Website www.yogaakademie-austria.com

Im September wurde die neue Website fertiggestellt. Sie bietet neben Information über die Ausbildungslehrgänge ein breites Spektrum an Aufsätzen, Berichten und Essays zu allen Yoga-Themen, eine Photo-Galerie, Audio-Datenbank und ein Verzeichnis von Yogakurs-Veranstaltern in Österreich.



Ausbildungen in Niederösterreich

Nach dem erfolgreichen Start in Kärnten 2009 wird die Yoga-Akademie ab 2010 auch in Niederösterreich Ausbildungen anbieten: Das Seminarhaus Walsberg bei Gresten ist sowohl von Wien als auch von Nieder- und Oberösterreich gut zu erreichen und liegt in einer wunderschönen stillen Gegend, die spirituelle Arbeit optimal unterstützt.



Damit bietet die Yoga-Akademie Austria ab 2010 Yogalehrer-Ausbildungen bereits in 4 Ausbildungszentren in der Osthälfte Österreichs an:

1. Seminarhaus „YOGA-PARK“ am Wechsel (Stmk)
2. Waldorfschule Graz / Savita Graz (Stmk)
3. Bio-Landhaus ARCHE bei Eberstein (Ktn)
4. Seminarhaus Walsberg bei Gresten (NÖ)



Unsere Visionen für die Zukunft

Die Nachfrage nach Ausbildungen ist ebenso wie die Begeisterung der Absolventen so groß, dass wir eine Ausweitung unserer Ausbildungsaktivität nach Wien, Salzburg und Tirol für die Jahre 2011 – 2012 planen. Auch das Weiterbildungsangebot wird erweitert und ab 2011 können monatliche Lehrtreffen in den verschiedenen Bundesländern stattfinden. Weiteres zu diesen Plänen in den nächsten Ausgaben der *YogaVision*.

Von den Ausbildungen

Abschluss der Ausbildung „Yoga-Park 2“

Im September wurde die 2. Intensiv-Ausbildung im Yoga-Park von 9 Teilnehmer/innen aus Niederösterreich, Oberösterreich, Kärnten, Steiermark und aus Deutschland erfolgreich abgeschlossen.

Die Yoga-Akademie gratuliert allen AbsolventInnen und wünscht viel Freude und Erfolg auf ihrem weiteren Weg mit Yoga!



Ausbildungsbericht „YLA YP-2“ von Dr. Norbert Kober (Govinda)

„Was denkst Du Emily“ fragte ich vor rund einem Jahr meine fünfjährige Tochter, „soll der Mann da meine Yogalehrer werden? Und Sie sagte: „Ja, natürlich!“. Emily und ich hatten Arjuna im Yogapark besucht – uns beschnuppert – uns alles zeigen lassen. „Ja, natürlich!“ hatte sie gesagt und damit war die Entscheidung getroffen.

Ich bewarb mich bei Arjuna um einen Ausbildungsplatz. Er sagte auch „ja“. Ein kleines `ja`. Damals ahnte ich nicht, dass dieses kleine `ja` meine gesamte Weltsicht verändern würde. Dass mich ein kleines `ja` zu einem Sadhaka, einem Menschen auf dem spirituellen Weg, machen würde.



Die Vorstellungsrunde beginnt. Ich ertappe mich dabei, meine neuen `Kollegen` zu kategorisieren. Eine Eigenschaft, die ich bald ablegen werde. Mir liegt das Wort `bunt` auf den Lippen – ja, ein `bunter Haufen` hat sich da eingefunden, um Yogalehrerin und Yogalehrer zu werden. Manche schließe ich sofort ins Herz – letztlich alle.

Die Ausbildung beginnt. Morgens fünf Uhr. Dunkelheit. Die Welt schläft. Mein Karma-Yoga für diese Woche: Ich koche Tee für 11 Menschen. Oder genauer gesagt, etwas in mir kocht den Tee. Ich schlafe noch. Sechs Uhr: In einem Meditationssitz sitzen, Schmerzen in den Leisten. Die anderen meditieren, oder tun so als ob. Ich versuche nicht aufzufallen, mein Rücken brennt. Mein

Kopf fällt vornüber, ich wache wieder auf.

„Jaya Ganesha Jaya Ganesha Jaya Ganesha Pahimam“ Arjuna spielt indisches Harmonium. Kirtan. Die Gruppe singt. Auch ich. Der Raum wird groß. Mir fällt ein alter jüdischer Sinnspruch ein: „Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ Arjuna kennt den Weg. Die Gruppe und ich beginnen ihm zu vertrauen.

Theorie-Vorträge zur Mittagszeit. Leichtfüßig eröffnet Arjuna das Integrale Yoga. Unser Guru kennt lästige Angewohnheiten westliche Denker: „Ja, aber...“ schallt es vorwitzig aus Schülermündern, an jeder Stelle, an der ein Widerspruch der Gedanken entdeckt geglaubt ist. Ich spüre Freude in mir. In westlicher Philosophie einschlägig vorgebildet, entdecke ich, dass den Indern vor tausenden Jahren etwas Wunderbares gelungen ist: Die Vermählung von Spiritualität und Philosophie. Eine Wohltat für die Seele.

Die Asanas. „Falle in die Stellung wie ein Stein ins Wasser“. Halte. Sthira-Sukham, fest und sanft. Ich genieße die ersten Yogastunden. Arjuna ist präzise. Aber in dieser Präzision schwingt das sichere Wissen mit, dass die Körperstellungen letztlich nur die erste Seite eines tausendseitigen Buches sind. Ich übe an der

Rishikesh-Reihe und beginne zu verstehen, warum sich so viele Menschen von dieser Übungsreihe angezogen fühlen.

Nach nunmehr acht Monaten fällt es mir leicht, früh morgens aufzustehen, sogar langes Sitzen im Meditationssitz fällt mir leicht. Will gar nicht mehr ohne sein. Auf meinem eigenen Harmonium spiele ich inzwischen täglich, und singe dazu.

Mir fehlt die Gemeinschaft der Ausbildungsgruppe. Mir fehlen die reifen Ge-



fühle reifer Herzen. Ab dem nächsten Sommer werde ich selbst unterrichten – vielleicht sogar gemeinsam mit Kolleginnen der ~~Ausbildungsgruppe~~ Ausbildungsgruppe. Ich werde dann selbst, wie Arjuna es so oft erwähnte, eine „Kerze sein, die eine andere Kerze anzündet“. Es sei mir gegeben, es gut und zum Wohle meiner Schüler zu tun. Om shanti shanti.



Halbzeit der Ausbildung „Graz-7“

19 Teilnehmer/innen aus der ganzen Steiermark, aus Salzburg und aus dem Burgenland begannen im September mit ihrem Ausbildungsjahr – sie liegen mittlerweile knapp in der Mitte der Ausbildung:



Halbzeit der Ausbildung „Kärnten-1“

Ebenso die 15-köpfige Teilnehmer-Gruppe in Kärnten, für die das monatliche Ausbildungswochenende intensiven Energie-Schub und viel Input gibt – und sehr viel Freude macht!



Der Start am 18.9.2009



Gruppenarbeit: „Wirkungen der Asanas“



Hüftöffnung im „Schmetterling“



Das Dreieck als Partner-Übung

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 das steirische Yoganía, die niederösterreichische Zweigstelle von Yoga Vidya, mehrere Yoga-Schulen in Wien, yoga-genau in Baden, Living Yoga und Jutta4Yoga im Grazer Raum sowie das Zentrum Savita in Graz-Andritz, über dessen Entstehen wir hier berichten wollen:

Beata Ganster aus Graz war erfolgreiche Spitzensportlerin und beschäftigt sich intensiv mit dem Themen Fitness und Gesundheit. Nach zahlreichen Aus- und Weiterbildungen hatte Bea vor etwa 5 Jahren



ihre erste Begegnung mit Yoga. Nach einigen Yogakursen entstand dann Wunsch, tiefer in die Praxis und Philosophie einzutauchen, und sie absolvierte die Yogalehrerausbildung bei der Yoga-Akademie Austria sowie das Vertiefungsjahr „Yoga Sadhana Intensiv“ bei Jasmin Yasmin. Diese Zeit hat sie sehr inspiriert, und war für sie auch Start eines neuen Lebensabschnitts.

Für Bea ist es besonders wichtig, den Yoga in den Alltag zu integrieren und so entstand auch sehr bald der Wunsch, Yoga auch zu ihrem Beruf/ihrer Berufung zu machen. Die Vision eines Zentrums entstand, in dem die Freude an der Bewegung, das Interesse an Gesundheit und natürlich Yoga im Vordergrund stehen. Anfänglich noch etwas unsicher und un- schlüssig, ob sie den Sprung ins kalte

Wasser wagen soll, bat sie um göttliche Führung, und dass ihr die richtigen Menschen begegnen mögen, mit denen sie dieses Projekt verwirklichen könnte.

Und tatsächlich fügte sich eines ins andere. Gemeinsam mit anderen Yoga-Begeisterten wurde innerhalb von wenigen Monaten das SAVITA Yoga und Vitalzentrum in Graz-Andritz aufgebaut. Eine Reihe von YogalehrerInnen bieten hier ihre Kurse an; das Angebot reicht von traditionellem Hatha-Yoga bis hin zu modernen Yoga-Formen. Es werden auch Einheiten geboten, die sich an bestimmte Personengruppen wenden, so gibt es spezielle Yogaklassen für Kinder, für SeniorInnen, für Schwangere und für Männer. Im Savita wird es auch in regelmäßigen Abständen Veranstaltungen und Workshops zu vielfältigen Themen geben. Ein eigener Bereich des Zentrums ist dem Personal- und Gesundheitstraining gewidmet und verfügt über modernstes Trainings- und Analyse-Equipment.

Beata Surya Ganster: „Wir sehen unsere Aufgabe darin, die Menschen zum Umdenken zu bewegen. Wir wollen vermitteln, dass es nicht nur darum geht, dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren auch mehr Leben zu geben.“

www.savita.at

info@savita.at



SAVITA Yoga und Vitalzentrum

Andritzer Reichsstraße 15

8045 Graz-Andritz

Tel.: +43 (0) 316/ 822 515-51

Fax: +43 (0) 316/ 822 515-55



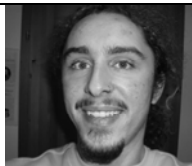
Danke, dass ich mich hier vorstellen darf. Ich heiße Astrid Platzer und durch Zufall?? bin ich auf die Seite von Yoga-Akademie gestoßen und habe mich sofort angesprochen gefühlt, aber vielleicht sollte ich der Reihe nach beginnen.

Ich bin überzeugt davon, dass Yoga mich gefunden hat und zwar in einer Zeit – Zufall?? wo mein persönliches Burnout bereits in Reichweite lag. Innerlich leer ließ ich mich von einer Trainerkollegin überreden die Yogaausbildung mitzumachen, nichts ahnend, dass mir das Leben zu einem „Medikament“ verhalf, dass ab dem ersten Tag wirkte.

Die Philosophie des Yoga, die kraftvollen Asanas, das Innehalten und Hinhören, das Wahrnehmen, die geistige Einstellung, all das hat mich gefunden. In kürzester Zeit hinterfragte ich mein bisheriges stressiges Arbeitsleben, reihte dem allem einen anderen Stellenwert ein.

Was soll ich sagen, ich änderte alles und zwar radikal. Ich habe meinen Job gekündigt, bin ins eiskalte Wasser gesprungen, habe mich selbständig gemacht und unterrichte seither mit meiner ganzen Leidenschaft Yoga, Pilates, BodyArt und Wirbelsäulen, Beckenboden, wobei Yoga immer an allererster Stelle stehen wird.

Mittlerweile erstreckt sich mein Tätigkeitsfeld von Gleisdorf, meinen Wohnort, über Hofstätten, Gnas und Gschwendt und ich freue mich jedes Mal aufs Neue, wenn ich wieder jemanden von Yoga begeistern konnte. Ich freue mich, wenn ihr mich auf meiner Homepage besucht, unter: www.freudeanbewegung.at



Alois Soder,
Salzburg

Yoga ist für mich eine wunderbare Bereicherung, in allen Bereichen des Lebens. Die innere Ruhe und Ausgeglichenheit die man während und nach dem Üben von Yoga verspürt, in jeglicher Tätigkeit zu erfahren ist mein Traum, den ich Tag für Tag zu leben versuche. In Indien habe ich meine ersten Erfahrungen mit Meditation und Yoga gemacht, dabei fand ich einen tieferen Sinn für mein Leben in dieser einfachen Praxis. Die Achtsamkeit sehe ich als einen der Hauptschlüssel, der die Tür zum Selbst aufschließt. Diese Botschaft versuche ich in meinen Yogakursen zu vermitteln, die ich im Raum Pinzgau (Salzburg) abhalte.

Die Yogalehrer-Ausbildungen

Um den unterschiedlichen Möglichkeiten und Situationen der Teilnehmer zu entsprechen, wurden 3 verschiedene Ausbildungskonzepte entwickelt:

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



Konzept 2: Diese auf 5 Monate verdichtete Ausbildung ist sehr intensiv und erfordert mehr Vorerfahrung mit Yoga als die anderen Ausbildungsformen: Es finden 5 Ausbildungseinheiten mit insgesamt 31 Tagen statt. Es gibt jährlich einen Lehrgang von April bis September im Seminarhaus „Yoga-Park“ im steirischen Wechselgebirge.



Konzept 3: Diese Form der Ausbildung wird in Kärnten und Niederösterreich angeboten: Es findet monatlich ein Wochenendseminar (3 ganze Tage) statt, insgesamt 10 Einheiten. Diese Form ermöglicht sowohl ein intensives Erleben des Yoga während des Ausbildungswochenendes als auch ein Verarbeiten der Eindrücke und Üben zwischen den Ausbildungseinheiten. Zudem ist diese Ausbildung, da monatlich nur eine Anreise erforderlich ist, auch für Personen aus der weiteren Umgebung möglich.



Bio-Landhaus „ARCHE“
bei Eberstein in Kärnten



Seminarhaus Walsberg
bei Gresten in Niederösterreich

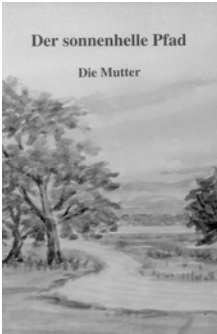
DIE NÄCHSTEN AUSBILDUNGEN IM ÜBERBLICK

Kurs Nr.	Graz-8	Graz-9	Yoga-Park-3	Kärnten-2	NÖ-1
Konzept Art	1 Berufs- begleitend	1 Berufs- begleitend	2 Intensiv- Ausbildung	3 Wochenend- Seminare	3 Wochenend- Seminare
zertifiziert EYA	ja	ja	ja	ja	ja
Unterrichts- Einheiten	500	500	500	500	500
Leitung	Jasmin	Jasmin	Arjuna	Arjuna	Arjuna
Beginn	12.2.2010	11.9.2010	26.4.2010	18.9.2009	10.9.2010
Ende	Nov 2010	Juni 2011	5.9.2010	13.6.2010	29.5.2011
Termine	Freitags, 15 - 21 Uhr	Samstags, 14 – 20 Uhr	26.4. – 2.5. 24.5. – 30.5. 12.7. – 18.7. 9.8. – 15.8. 2.9. – 5.9.	<u>2010:</u> 24.9. – 26.9. 22.10.–24.10. 19.11.– 21.11. 10.12.–12.12. <u>2011:</u> 21.1.–23.1. 18.2.–20.2. 18.3.–20.3. 8.4.–10.4. 6.5.–8.5. 3.6.–5.6.	<u>2010:</u> 10.9. - 12.9. 8.10. - 10.10. 5.11. - 7.11. 3.12. - 5.12. <u>2011:</u> 7.1. - 9.1. 4.2. - 6.2. 4.3. - 6.3. 1.4. - 3.4. 29.4. - 1.5. 27.5. - 29.5.
Info-Tage	28.11.2009 16.01.2010 10 Uhr	19.6.2010 7.8.2010 10 Uhr	individuelle Vereinba- rung	13.6.2010	19.6.2010
Ort (Ausbildung und Infotag)	Waldorfschule Graz-St. Peter	Graz	Yoga-Park Dechants- kirchen	Bio-Landhaus ARCHE, 9372 Eberstein	Seminarhaus Walsberg, 3264 Gresten
Kosten Ausbildung	€ 2.880,-	€ 2.880,-	€ 2.400,-	€ 2.400,-	€ 2.400,-
Kosten Unterbringun g	-	-	€ 500,-	Abhängig Zimmerwuns ch	Abhängig Zimmerwuns ch

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

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

Bücher-Ecke



Eine zutiefst inspirierende Goldgrube von Gedanken über Spiritualität im täglichen Leben, verfasst von Mira Alfassa, „The Mother“: Eine Sammlung von Aussagen aus vielen Vorträgen, geordnet nach Themen: Erziehung, Hingabe, Aufrichtigkeit, Willenskraft, Bemühung, Frieden, Glaube und Gnade, Gedankenkontrolle, weltliche Angelegenheiten, Urteile, Freiheit u.v.m.

Der sonnenhelle Pfad

The Mother

Taschenbuch, 264 Seiten, ISBN 81-7058-335-7; erhältlich im Buchhandel

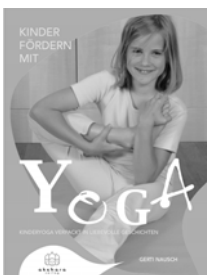


Yoga für den Alltag

Arjuna P Nathschläger
Taschenbuch,
396 Seiten, € 22,-

Auf fast 400 Seiten wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die man unmittelbar im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kann. Mit einfachen Hinweisen zur Selbstbeobachtung und Anregungen zu allen Lebensbereichen werden Sie zu einem Leben geführt, das von Achtsamkeit, Frieden, Liebe und innerer Kraft durchdrungen ist! In Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen Sie hochwirksame Yoga-Techniken kennen und erfahren alles über ihre Wirkungen. Die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper und Lebensenergie werden leicht verständlich erklärt, Geheimnisse der Kraft des Atems gelüftet und der Einfluss der Ernährung auf Geist und Psyche wird beschrieben - Sie lernen die Yoga-Techniken und ihre Wirksamkeit in der Tiefe zu verstehen!

Bestellungen: office@yogaakademie-austria.com



Kinder fördern mit Yoga

Mag. Gerti Nausch
€ 27,20

„KINDER FÖRDERN MIT YOGA“ ist eine Schatzkiste voller Ideen und wertvoller Tipps, um Kinder ganzheitlich zu fördern.

Es enthält

- 23 wunderbare ABC-Geschichten zur Leseförderung
- zu jeder Geschichte eine vollständige Yoga Übungsreihe
- Fantasiereisen, Partnermassagen und zahlreiche Spiele
- Yoga als „Erste-Hilfe-Kasten“ im Alltag (bei Müdigkeit, Schlafproblemen, Konzentrationsproblemen, vor Prüfungen...)
- eine Box mit 48 großen bunten Fotokarten, auf deren Rückseite die Übungen und ihre positiven Wirkungen beschrieben sind.

Bestellungen: gertinausch@yahoo.com

YOGATEACHER SPECIAL

Diese neue 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 Anmeldungen, Vormerkungen und Informationen:

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,

Bei den ¼-jährlich stattfindenden Lehrertagen wird ab sofort jedesmal ein/e Gastprediger/in zu einem Spezial-Workshop eingeladen. Die Termine und Themen für die nächsten Lehrertage sind:

Datum - Zeit	Ort	Schwerpunkthema
So, 31.1.2010 14 – 20 Uhr	Savita Graz	Flow Yoga: Durch Beispielsequenzen und ausgewählte Übungen zur lebendigen Erfahrung von Fließen und Stille. Mit Mag. Jasmin Yasmin.
So, 6.6.2010 13 – 20 Uhr	Yoga-Park	Gesund durch Yoga und Ayurveda. Vedische Weisheit für ein gesundes und glückliches Leben. Mit Mag. Dr. Ulrike Suravi Ofner
So, 22.8.2010 13 – 20 Uhr	Yoga-Park	Übungen aus dem Kundaliniyoga helfen uns, unser Energiesystem aufzuladen, Blockaden zu lösen, sowie unseren Energiekörper zu reinigen. Mit Andreas Vecsei
So, 14.11.2010 14 – 20 Uhr	Savita Graz	in Planung

Kostenbeitrag: € 40,- (für YAA-Partner € 20,-)

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

Kinderyoga-Ausbildung

Im Herbst 2010 wird in Graz eine Ausbildung zum/zur Kinder-Yoga-Lehrer/in stattfinden (nur für ausgebildete Yoga-Lehrer/innen).

Termine: 2.10. / 16.10. / 30.10. / 13.11.2010; jeweils
13 - 19 Uhr

Ort: Vitalzentrum Savita, Graz-Andritz

Ausbildungsleiterin: Sabine Gauri Borse

Kosten: € 420,- inkl Ust



Ausbildung zum/zur Yoga-Acharya

Die Ausbildung zum/zur Yoga-Acharya ist die wahrscheinlich tiefgehendste Yoga-Ausbildung in Österreich, denn sie geht weit über die Yogalehrer-Ausbildung hinaus, indem sie diese voraussetzt und um wesentliche Schritte vertieft. Während in der Yogalehrer-Ausbildung der Fokus auf dem Unterrichten lag, wird im Acharya-Training die besonders intensive eigene spirituelle Praxis im Mittelpunkt stehen.

Auf dem Programm stehen Sanskrit, Vertiefen der Philosophie anhand klassischer Schriften, Mantra, Anleiten von Satsang und Kirtan, Karma Yoga und Praxis-Aspekte des Sadhana im Alltag. Wenn ausreichend Interesse besteht, kann dieser von Arjuna, Jasmin und Andi gemeinsam geleiteter Praxislehrgang ab Feb 2011 stattfinden.

Bei Interesse bitte vormerken lassen!

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: etwa ein SONNTAG pro Monat (ca.11-17Uhr) ab
7. März 2010, Abschlussretreat Ende 2010,
insgesamt 12 Seminartage

Ort: Yoga Vidya Zentrum Mödling

Kosten: 750 Euro

Leitung: Devi Jasmin Parvathy (Mag. Jasmin Yasmin)



Info und Anmeldung:

magjasminyamin@hotmail.com / 0650-27 27 108

Die Yogalehrer-Liste

Die Yoga-Akademie publiziert sowohl in der Website als auch in der *YogaVision* eine Liste der österreichischen Yoga-Lehrer/innen (siehe Seite xxx). Du kannst dich in diese Liste kostenlos eintragen lassen, deinen Eintrag kontrollieren oder den Eintrag löschen.

Newsletter

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

Das Yogalehrer-Netzwerk

Alle Abgänger/innen unserer Ausbildungen haben die Möglichkeit, an einem Yogalehrer-Netzwerk für Zusammenarbeit, Austausch und Weiterbildung teilzunehmen. Die YAA-Partner sind eigenständige / unabhängige Yoga-Lehrer/innen, die sich selbst und ihre Yoga-Lehraktivitäten auf der Website der YAA und in der *YogaVision* vorstellen können. Auch externe Yoga-Lehrer/innen sind herzlich zur Teilnahme an diesem Netzwerk eingeladen. Ausführliche Information dazu findest du in der Info-Mappe „YAA-Partner“.



Sonstiges

Es ist auch möglich, die eigenen Kurse und Seminare in der *YogaVision* zu publizieren. Wir informieren dich gern über **Werbemöglichkeiten**.

Die Yoga-Akademie lädt alle Yoga-Lehrer/innen und Anbieter von Kursen verwandter Gebiete zu einem **Linktausch** ein, der beiden Websites zu besserer Bekanntheit verhelfen kann.

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

YOGA-KURSE

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

GRAZ	Telefon	E-Mail Homepage	Ort/PLZ
Evelyn Zottler	0699-10763723	d.evi@live.de	8010 Graz
Nicole Weissenbrunner	0699-10200037 0650-4127998	info@yoga-life.at www.yoga-life.at	8010 Graz
Sibylle Schöppel	0664-9287532	sibysch@yahoo.de	8010 Graz
Ulli Suravi Ofner	0316-337501	ulrike.ofner@uni-graz.at	8010 Graz
Astrid-Nina Buer	0676-9710568	nina777@aon.at	8010 Graz
Sabine Gauri Borse	0699-1108 1550	sabi@cohibar.at	8010 Graz
Mag. Silvia Parvati Brandl	0664-5050 827	rea_silvia@hotmail.com	8020 Graz
Daniela Fraiss	0676-9274233	danielafraiss@gmx.at	8041 Graz
Elke Olet	0316-228518	elke.olet@aon.at	8042 Graz
Gundula Karuna Krainz	0316-391034	gundula.krainz@tele2.at	8044 Graz
Dr. Gilda Kaike Wüst	0664-3507038	g.wuest@magicyoga.at	8045 Graz
Jana Padma Schiestl	0676-9318848	jana.schiestl@gmx.at	8045 Graz
Mag. Michael Amrit Grünauer	0664-3665839 0316-213285	michael.gruenauer@chello.at	8045 Graz
Beata Surya Ganster	0664-2444049	bea@savita.at	8045 Graz
Karin Neumeyer	0664-1493533	k.neumeyer@gmx.at	8051 Graz
Andi Vecsei	0680-1241498	a.vecsei@gmx.de	8053 Graz

SONST STMK	Telefon	E-Mail Homepage	Ort/PLZ
Rafaela Walter	0650-7405752	cosmic.home@gmx.at	8063 Eggendorf
Wilma Veraszto	0664-9658855	wilma.prana@chello.at	8071 Hausmanns- stätten
Isabella Winter	0316-873 5437	isabella.winter@tugraz.at	8072 Mellach
Mag. Katharina Parvati Schreiner	0664-5128406	k.schreiner@gmx.at	8112 Gratwein
Ulli Lalita Scherübl	0664-2347075	krishnayogi2003@yahoo.de	8121 Deutsch- feistritz
Mag. Petra Kanti Devi Wenzl	0664-5150117	petra.wenzl@aon.at	8141 Unterprem- stätten
Jutta Loibner	0664-8966 265	j.loibner@aon.at	8141 Unterprems- stätten
Monika Manisha Zöh- rer	0699- 11110443	mz@monikazoehrer.com	8160 Weiz
Mag. Petra Shanti	0664-4110916	info@prolingua.at	8160 Weiz-

Stacherl			Thannhausen
Wilhelm Yogeshvara Mühlberger	0681-10316768	wilhelm.muehlberger@utanet.at	8160 Weiz
Andrea-Maria Brunner	0664-3835030		8160 Weiz
Anita Sorger	0676-6769430	anitasorger@tele2.at	8190 Birkfeld
Astrid Platzer	0664-4567606	platzer.a@inode.at www.freudeanbewegung.at	8200 Gleisdorf
Petra Schaller	0664-5348498	petra.schaller@inode.at	8200 Gleisdorf
Petra Groller	0699-12036540	petra.groller@aon.at	8240 Friedberg
Berndadett Huber	0650-8711452	thai_yoga@gmx.at	8265 Großsteinbach
Irene Radha Absen-ger	0664-9146400	ia@talk2move.at	8323 St. Marein
Simone Sakotnik	03152-7367	simone@sakotnik.com	8330 Feldbach
Mag. Christine Stiessl	0664-1554889	yoga.wildon@gmail.com	8410 Wildon
Rosa Otter	03452-73333	yoga.otter@aon.at	8430 Leibnitz
Ute Brauchart	03467-8214	Brauchart.Schwanberg@kig.co.at	8541 Schwanberg
Nicole Berger	0664-1460961	nicole.berger@gmx.at	8544 Pöfing-Brunn
Marie-Luise Verhonig	0664-9226264	Udo.Verhonig@telekom.at	8552 Eibiswald
Martina Movia	03142-21462		8582 Rosental
Ursula Kaiser	0664-8746496	ursula@yoga-zeit.at	8624 Aflenz
Cornelia Neukamp	0664-4513789	conny.neukamp@tele2.at	8700 Leoben
Silvia Gugatschka	03842-46089	silviagug17@hotmail.com	8700 Leoben
Melanie Brus	03847-75073	vrana77@gmx.at	8793 Gai
Ingrid Präsent	0664-8550448	ingrid.praesent@rb-38402.raiffeisen.at	8812 Mariahof
Stefan Damm	0664-1556727	ist1969@muraunet.at	8850 Murau
Ingrid Lick-Damm	0664-9268489	ist1969@muraunet.at	8850 Murau

ANDERE BUNDESLÄNDER	Telefon	E-Mail Homepage	Ort/PLZ
Angelika Gierer	0699-1122 5069	angelika.g@chello.at	1090 Wien
Iris Weiland	01-956 3388	iris.weiland@kurier.at	1140 Wien
Fahra Vargün	02742-896 640	fahra.varguen@gmx.net	1180 Wien
Oliver Derp	0676-316 7703	slayteasy@yahoo.com	1200 Wien
Christine Chiti Kleindienst	01-89131-1326		1230 Wien
Ing. Mag. Barbara Surya Schmal-Filius	0699-12344383 02236-48832	barbara@sunnysideup.at www.sunnysideup.at	2344 Maria Enzersdorf
Sigrid Serena Feichtinger	0699-81105401	sigi.feichtinger@kabsi.at	2345 Brunn / Gebirge

Mag. Gerti Gitanjali Nausch	0699-12721378	gertinausch@yahoo.com	2500 Baden
Andreas Kavi Alte	02646-20104	andy_alte@yahoo.de	2523 Tattendorf
Manuela Ananda Andersch	02622-66979	mmm.andersch@aon.at	2700 Wr. Neustadt
Anita Polreich	0664-4166699	martin.polreich@wavenet.at	2871 Zöbern
Kali Elisabeth Malek	0676-4505151	salon_elisabeth@hotmail.com	3100 St. Pölten
Angela Fischer	0664-2269678	angfi@gmx.net	3100 St. Pölten
Bettina Eichinger	0660-5585015	bettina.eichinger@aon.at	3385 Markersdorf
Susanne Wallner	0650-7725360	susanne.wallner@lifest.at	4020 Linz
Mag. Astrid Savita Schmidl	0650-4544542	astrid_schmidl@yahoo.de	4070 Eferding
Helga Manesha Stadler	07258-3277	helga.stadler@direkt.at	4532 Rohr
Alois Soder	0650-5452215	alois.soder@gmail.com	5723 Uttendorf
Melinda Ciorba	02687-62087	melinda.ciorba@aon.at	7041 Wulkaprodersdorf
Eva Krutzler	0664-1226228	Eva.racz@gmx.at	7431 Bad Tatzmannsdorf
Jutta Spitzmüller	03353-7359	jutta.spitzmueller@utanet.at	7432 Willersdorf
Dagmar Bellanca	0664-5114422	dagmarbellanca@A1.net	9330 Althofen
Marisa Drescher	0650-5262361	goya-kurs@gmx.at	9473 Lavamünd



Monika Maukisch,
Obersteiermark

Impressum: *YogaVision 5*

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 persönliche 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; unsere Ausbildungen 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-Hagedorn

Yoga für den Alltag



Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken und Anregungen beschrieben, die Du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst.

Taschenbuch, 396 Seiten, € 22,-

Yoga und Gesundheit

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

Taschenbuch, 144 Seiten, € 10,-

Die spirituelle Schatzkiste

114 Weisheitsgeschichten aus Ost und West - eine Fundgrube der Inspiration.

Taschenbuch, 132 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