

YOGA



NEWS

Ein Magazin des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.

19

Yoga ist
aktive
Meditation

31

Stress
und Druck
erfolgreich
abbauen

8

Die Heilkraft des Yoga in der
Physiotherapie





Sri Sai Prana Yoga®

**LEHRER-
AUSBILDUNG
2021**

08. August - 04. September 2021

Hofgut Rineck | Odenwald

Yoga zu unterrichten ist eine sehr erfüllende und zugleich anspruchsvolle Aufgabe.

Ein/e Yoga-Lehrer/in braucht dazu ein solides Fundament. Dazu gehört neben der eigenen Yoga-Praxis ein fundiertes Wissen zur Yoga-philosophie, Unterrichtsmethodik und Didaktik.

Die Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung mit Zertifikat ist für alle geeignet, die eine Yoga-Praxis zur persönlichen Weiterentwicklung absolvieren möchten sowie für alle, die eine Lehrtätigkeit als Hatha-Yoga-Lehrer/in anstreben.

**Ausbildung in
Rineck, Odenwald
mit Master Sai,
Acharya Sri Sasidhar
und Team**

Kosten: € 2.350 inkl. Seminar und Unterrichtsmaterial, exkl. ÜN, Verpflegung.

Info & Anmeldung:
Sri Sai Spiritual Satsang GmbH
Tel.: 089 795290
Fax: 089 74949629
E-Mail: anmeldung@srisai.de

Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

yoga.srisai.de
srisaipranayoga.org

EDITORIAL



Ein herzliches Namasté an alle Leser und Leserinnen,

auf Grund von Corona war 2020 ein besonderes und ereignisreiches Jahr. Wir mussten u.a. lernen Abstand zu halten, auf den Besuch von Sportstätten und Sportgruppen zu verzichten und uns mit Onlineangeboten verstärkt auseinanderzusetzen.

Das Thema „Gesundheit“ und „gesund bleiben“ ist so auf eine neue Art und Weise an uns herangetreten. Wie können wir unter den Bedingungen der Pandemie gut für unsere Gesundheit sorgen, unseren Körper ganzheitlich bewegen und dadurch Erkrankungen lindern oder vorbeugen?

Die aktuelle Ausgabe der Yoga News beschäftigt sich intensiv mit dem Thema und zeigt beispielhaft die Vielfältigkeit der heilenden Wirkungen des Yoga auf unseren Körper und unsere Psyche. Denn Yoga hilft bei (fast) jeder Erkrankung und verschafft nicht selten erhebliche Linderung oder löst oftmals die Symptome und Beschwerden sogar gänzlich auf. Und das alles geschieht „nur“ durch Yoga auf einer Matte!

Lasst euch von dieser Ausgabe der Yoga News ein wenig in die Techniken des Yoga entführen und auch von dessen Wirkung auf Körper und Psyche verführen. In Zeiten der Pandemie ist das Praktizieren von Yoga besonders wichtig. Daher bieten auch viele Yogalehrer Onlinekurse an, die ihr mit wenig Aufwand von zu Hause besuchen könnt.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen der Ausgabe sowie viel Freude beim Genießen der heilenden Wirkungen des Yoga.

Carola Krügener
Vorstandsmitglied Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Rodigallee 28, 22043 Hamburg, Tel. 0172-4248768. E-Mail: verein@srisaipranayoga.org
Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald BLZ 674 500 48, Konto 100 121 32 12

Vorstand: Dr. Christa Wirkner-Thiel, Susanne Wandel, Carola Krügener, Christin Dunker, Carsten Brandt

Redaktion: Carola Krügener

Gestaltung: Titel: Grażyna Berger, Layout: Anne Kyra Reinhardt

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: Juli 2021
Anzeigenschluss: 4 Wochen vorher

Anzeigen: Gern drucken wir Ihre Artikel und Anzeigen. Fordern Sie unsere Mediadaten an.

Auflage: 3500. Direktversand an alle Abonnenten und Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung über Sri Sai Prana Yoga Lehrer in Deutschland. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Copyright: Jegliche Texte und Bilder, die in „Yoga News“ erscheinen, dürfen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Redaktion verwendet werden, auch bei ausschnitt- bzw. auszugsweiser Nutzung.

ZENTRUM FÜR SRI SAI PRANA YOGA, PRANA-HEILUNG UND MEDITATION IN HAMBURG-MARIENTHAL

Unser Team aus Yoga-Lehrer/innen, Prana-Lehrer/innen und Prana-Anwender/innen wartet auf Sie!

In unserem breiten Programm aus Kursen und Veranstaltungen ist sicher auch für Sie etwas Passendes dabei.

UNSER ANGEBOT:

- o Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- o Yoga zur Stressreduktion
- o Yoga für Vitalität im Alter
- o Yoga für Jugendliche
- o Yoga für den gesunden Rücken
- o Prana-Heilung nach GMCKS
 - o Grund- und Fortgeschrittenenkurs
 - o Psychoprana

AKTUELL:

- o Yoga Nidra-Reihe für Schwangere
- o Yoga Online-Kurse - perfekt in der Coronazeit!



SIND SIE INTERESSIERT?

Rufen Sie an:
0172 4248768

Schreiben Sie uns:
zentrum@prana-und-yoga-hamburg.de

Besuchen Sie uns:
Rodigallee 28
22043 Hamburg



WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



Shirdi Sai Baba (1, † 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein **spiritueller Lehrer** und **großer Yogi**. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter den Gläubigen verschiedener Religionen. Er ist der „Heilige Meister“ von Master Sai Cholleti, der ihn zu seinem physischen spirituellen Lehrer, Grandmaster Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.



Grandmaster Choa Kok Sui (2, † 2007): ein faszinierender Lehrer, - als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der Prana-Heilung und des Arhatic Yoga.



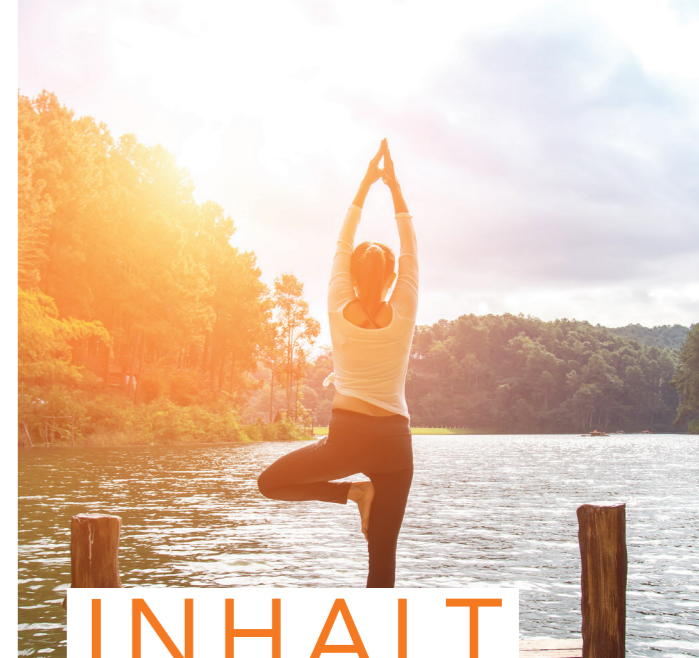
Master Sai Cholleti (3) ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



Acharya Sasidhar (4) aus Indien, **Yoga- und Prana-Meister**, begann schon früh ein durch den Einfluss von Swami Vivekananda und Sri Aurobindo geprägtes spirituelles Leben. Er lernte Yoga und Vedanta bei der Divine Life Society, gegründet von Swami Sivananda. Heute hält er Meditations- und Yogakurse an der von ihm gegründeten „SOHAM – School of Higher Awareness and Meditation“ in Hyderabad, Indien. Zusammen mit Master Sai bildet Acharya Sasidhar Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer aus.

Der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt. In ihm sind nicht nur Prana-Yoga-Lehrer, sondern auch Yoga-Praktizierende und einfach Interessierte vertreten. Unser Verein hat zur Zeit bereits mehr als 130 Mitglieder.

→ **Mitglied werden und damit die Ziele des Vereins unterstützen kann jeder, der die Verbreitung von Yoga und Meditation fördern und schon damit seinen Beitrag zu mehr Besinnung auf ein friedliches Auskommen der Menschen, Gesundheit und Entwicklung des Guten im Menschen leisten möchte.** Dieser Verein ist für alle offen, die sich aktiv oder einfach als Förderer für Yoga und Meditation interessieren. Spenden sind herzlich willkommen.



INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Die heilende Wirkung des Yoga
- 8 Die Heilkraft des Yoga in der Physiotherapie
- 15 Wenn beim Yoga die Tränen kullern...
- 19 Yoga ist aktive Meditation - Ein Krieger:in des Herzens Flow
- 25 Ohne Schulterschmerzen - mein Leben mit Yoga
- 31 (Prüfungs-)Stress und Druck erfolgreich abbauen
- 37 Yoga für Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- 44 Entspanne deinen Geist, erkenne deine Angst
- 48 Yoga bei ADHS - eine gute Kombination!
- 53 Spannende Entspannung: Gekonnt Chillen mit Superbrain Yoga nach Choa Kok Sui
- 57 Yoga in dieser Zeit
- 62 Karma Yoga - ein heilender Yoga Weg
- 66 Termine auf dem Hofgut Rineck
- 67 Entdecke Yoga online!

*Hier könnte Ihre
Anzeige erscheinen!*

Rücken Sie Ihr Angebot ins richtige Licht!

Haben Sie Interesse, eine Anzeige in unserem Magazin zu platzieren?
Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen.

Kontakt:
verein@srisaipranayoga.org

Die heilende Wirkung des Yoga



Foto: pixabay.com

Von Carola Krügener

Die ganzheitliche Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele hat in den letzten Jahren immer mehr an Aufmerksamkeit gewonnen. Mittlerweile bestätigen zahlreiche Studien, dass das Übungssystem „Yoga“ sich harmonisierend und heilend auf den Menschen auswirkt, den Gesundheitsprozeß beschleunigt und Erkrankungen vorbeugt. Die Krankenkassen unterstützen diese Entwicklung in dem sie z.B. Yoga-Kurse sowohl zertifizieren als auch in ihre Bonusprogramme aufnehmen und somit für ihre Versicherten finanziell unterstützen. In vielen Gesundheits-Ratgebern wird eine regelmäßige Yoga-Praxis empfohlen und nicht zuletzt führen

z.B. viele Reha-Kliniken und Physiotherapeuten Yoga-Übungen durch.

Schmerzen im Bewegungsapparat, Bluthochdruck, Sehnenverletzung, Verspannungen oder auch Rheuma, Arthritis, Stress und Depression sowie bei vielem mehr – Yoga macht vor (fast) nichts halt. Die regelmäßige Praxis lindert oftmals die Beschwerden oder löst sie sogar gänzlich auf. Das Beste daran - man muss dafür noch nicht einmal mehr täglich auf die Matte! Nein, oftmals kann es ausreichen zu einer Yoga-Einheit pro Woche zugehen. Jeder, der regelmäßig oder zeitweise Yoga praktiziert, kann von der wohltuenden Wirkung berichten.

Das Übungssystem „Yoga“ setzt sich aus den Asanas (Yoga Übungen), Meditation und Pranayama (Atemübungen) zusammen. Diese Kombination lässt die Yoga-Stunde zu etwas Besonderem werden.

Auf der Matte kommt man zur Ruhe, atmet tief und bewegt den Körper bewusst im Einklang des Atems. Die tiefe Atmung bringt Frieden, der Parasympathikus wird angeregt und hemmt die Ausschüttung des Stresshormons „Cortisol“. Entspannung setzt ein, der Alltag mit seinen Aufgaben entfernt sich und neue Kraft fließt in den Körper.

Durch die Entspannung nimmt man den eigenen Körper wieder bewusster wahr. Spürt seine Gren-

zen und Möglichkeiten und respektiert diese - man nimmt sich an. Durch die bewusst ausgeführte Bewegung mit tiefer Atmung wird die Blutzirkulation angeregt, das Herz gestärkt und durch den erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut die Konzentration verbessert. Der Geist fühlt sich klarer und leistungsfähiger an, der Körper erhält mehr Energie und Schwung.

Gleichzeitig ermöglicht der Übungsablauf eine gründliche, abwechslungsreiche und bewusste Beanspruchung der Muskeln und Faszien. In einer klassischen Sri Sai Prana Yogastunde (Hatha Yoga) werden so gut wie alle Muskelpartien des Körpers aktiviert und trainiert. In den Asanas wird mit den eigenen Muskeln das

Körpergewicht für eine gewisse Zeit gehalten. Zudem werden bei allen Yoga-Übungen immer mehrere Muskeln gleichzeitig beansprucht. Ein sanfter Muskelaufbau ist somit garantiert. Hinzukommt, dass man durch Yoga mehr Flexibilität erlangt, denn in dem Übungsablauf einer Yogastunde werden alle Körperteile bewegt, gedehnt und die Wirbelsäule wird in alle Bewegungsrichtungen durchgearbeitet.

Schlussendlich wirkt sich Yoga auch positiv auf die Psyche aus. In der Yoga-Stunde wird man angewiesen nur auf sich zu achten, sich wahrzunehmen und so zu lieben wie man ist. Nichts an einem ist falsch, jede körperliche Einschränkung gehört zu einem und so wie

man ist, ist man perfekt. Durch die regelmäßige Praxis lernt man sich liebend zu betrachten, weniger zu bewerten, die aktuelle Verfassung zu respektieren und anzunehmen. Nicht selten wird aus dieser Sichtweise eine Alltags-Einstellung, die wiederum so Leben positiv verändert. Man nimmt wahr wie man sich fühlt und was man braucht, man sorgt für sich und achtet auf seine Bedürfnisse und das wiederum führt zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Wer möchte das für sich nicht erleben?

*„Nichts an einem ist falsch,
jede körperliche Einschränkung
gehört zu einem und so wie man ist,
ist man perfekt.“*

Foto: pixabay.com



Die Heilkraft des Yoga in der Physiotherapie

Von Tanja Keitinger

In meiner langjährigen Arbeit als Physiotherapeutin (mittlerweile über 20 Jahre) habe ich nichts Heilsameres und Effizienteres als Yoga kennenlernen dürfen!

Die heilende und nachhaltige Wirkung des Yoga beeindruckt mich noch heute immer wieder aufs Neue.

Um die Verbundenheit zu verdeutlichen, gehe ich auf die Volkskrankheit Nummer 1 ein: Rückenschmerzen.

Beginnen möchte ich mit einem Fallbeispiel aus meiner Praxis:

Fr. X litt seit Jahren unter immer wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rücken (Diagnose: LWS-Syndrom), 2 - 3 Mal im Jahr so massiv, dass sie Hilfe beim Arzt suchen musste und ein paar Tage arbeitsunfähig war. Die Therapie bestand aus Spritzen, Schmerztabletten, Ruhe und im Anschluss Physiotherapie. Danach ging es einige Zeit besser, aber dann wiederholte sich dieses Szenario

über Jahre hinweg immer wieder und die Abstände der akuten Phasen wurden kürzer. So fand sie den Weg in meine Praxis. Nach ein paar Einzelsitzungen und Prana-Behandlungen war sie wieder stabil und besuchte anfangs skeptisch ihren ersten Yoga-Kurs bei mir. Jedoch war sie von der positiven Wirkung rasch überzeugt und kam sehr regelmäßig. Das Ganze liegt jetzt ca. 5 Jahre zurück. Fr. X besucht seitdem einmal wöchentlich, momentan online, eine Yogastunde bei mir und ist seitdem so gut wie beschwerdefrei!

Welchen Arten von Rückenschmerzen begegnen wir eigentlich?

Rückenschmerzen lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen:

- ▶ Nicht spezifische Rückenschmerzen
- ▶ spezifische Rückenschmerzen

Was versteht man darunter?

Bei nicht spezifischen Rückenschmerzen findet der Arzt keine eindeutige Ursache für die Beschwerden. Die meisten Fälle aller Rückenschmerzen fallen in diese Kategorie und haben oft eine emotionale/psychische Komponente als Hintergrund.

In meiner Arbeit als Physiotherapeutin habe ich nichts Heilsameres als Yoga kennenlernen dürfen.



Die ganzheitliche Wirkung des Yoga kann die Teilnehmer in diesem Fall in ihrem Heilungsprozess super unterstützen!

Spezifische Rückenschmerzen haben eine eindeutig erklärbare Ursache. Diese muss aber manch-

mal gar nicht in der Wirbelsäule liegen, sondern kann auch durch Nierensteine oder einen Herzinfarkt ausgelöst werden. Um dies genau abzuklären ist auch die Zusammenarbeit mit der Schulmedizin so wichtig!

Ich möchte jetzt **zwei häufige Ursachen von Rückenschmerzen** nennen, die der Wirbelsäule zugrunde liegen:

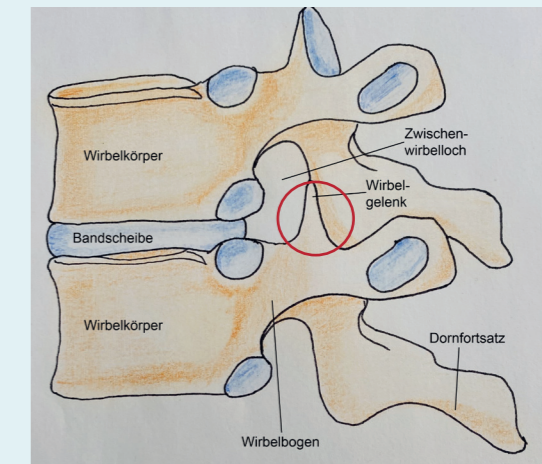
- ▶ Wirbelkanalenge (Spinalkanalstenose)

Im Inneren der Wirbelsäule befindet sich der Wirbelkanal (Spinalkanal). Hier verlaufen das Rückenmark und die Spinalnervenwurzeln. Bei einer Spinalkanal-Verengung (Stenose) haben Rückenmark und Nerven nicht mehr genug Platz und werden gequetscht. Ursache sind hierfür oft Verschleißerkrankungen in den Wirbelgelenken (Spondylarthrose).

- ▶ Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall ist ein Durchbruch des Gallertkerns einer Bandscheibe durch ihren Faserring. In der Folge kann er auf Nerven drücken und Schmerzen auslösen.

Allgemeiner Aufbau eines Wirbelsäulensegmentes:



Beim Yoga gilt es drei Grundprinzipien zu befolgen:

1. Die richtige Atmung

Im Sri Sai Prana Yoga legen wir unglaublich viel Wert auf die richtige Atmung.

Das ist die tiefe Bauchatmung. Ich glaube viele von euch sind sich gar nicht bewusst, wie viel Selbstheilung, gerade auch bei Wirbelsäulenbeschwerden, in der richtigen Atmung liegt.

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich finden oft ihre Ursache in einem falschen Atemmuster, denn in unserem Alltag atmen wir oft viel zu flach und zu schnell in die Brust, d. h. beim Einatmen hebt und bei jedem Ausatmen senkt sich die Brust. Durch dieses Atemmuster entstehen starke Verspannungen in den Schultern und im Nacken, denn diese Muskeln sind Atemhilfsmuskeln. Deshalb

ist die Brustatmung eine sehr flache Atmung und dies kompensiert der Körper mit einer höheren Atemfrequenz. Dadurch wird dein sympathischer Grenzstrang aktiviert und somit, ganz salopp gesagt, die Stressenergie in dir erhöht sich. Gleichzeitig kommt es in deinem unteren Rücken zu einer Art Unterfunktion, weil dort keine Bewegung mehr stattfindet: dein Zwerchfell „schläft“. Die Aktivität deines Zwerchfells ist jedoch sehr wichtig, denn durch dieses werden alle deine inneren Organe, deine Lendenwirbelsäule und deinen Beckenboden bewegt und massiert.

2. Übe immer vom Schmerz weg!

Was bedeutet das?

Hast du Schmerzen in deiner Wirbelsäule in eine Bewegungsrichtung, dann übe zu Beginn erst einmal in die schmerzfreie Richtung.

Das bedeutet, wenn du Schmerzen beim Bücken hast, sprich bei den Vorwärtsbeugen (Bsp. Pashimottanasana: Zange), dann übe sie sehr eingeschränkt bis gar nicht. Übe stattdessen mehr die rückbeugenden und streckenden Asanas (Bsp. Bhujangasana: Kobra oder Navasana: Boot).

Das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt. Hast du Schmerzen bei rückbeugenden und streckenden Asanas, dann übe eher die öffnenden Vorwärtsbeugen (Bsp. Sanfte Rückenrolle oder Supta Pawanmuktasana).

Am Ende des Artikels findest du Bilder mit den Übungen!

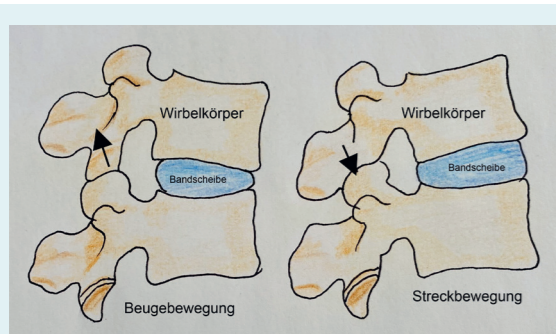
3. Respektiere deine Grenzen!

Übe bitte immer im Einklang mit deinem Körper und kämpfe nicht mit deinem Körper!

Das bedeutet: Du übst in keiner Asana in einen Schmerz hinein! Respektiere immer die Grenze deines Körpers und atme in die Asana hinein!

Vergiss bitte nicht, die tiefe Bauchatmung aktiviert die Heilkraft der Asana, nicht deine körperliche Leistung! Die tiefe Bauchatmung ist der Schlüssel zur Gesundheit!

Wirbelkanalenge (Spinalkanalstenose) oft ausgelöst durch Verschleiß an den Wirbelgelenken (Spondylarthrose)



Wie du im Bild erkennen kannst, vergrößert sich bei einer Beugebewegung der Wirbelsäule das Zwischenwirbelloch. Dort liegt die Nervenwurzel. Wenn es dort zu einem Engpass (Stenose) kommt, wird der Nerv gequetscht und führt so zu Schmerzen.

In der Praxis äußert sich dies in Schmerzen vor allem bei Rückbeugen und Streckbewegungen der Wirbelsäule sowie in Beschwerden beim Gehen. Als Ausgleich

macht man beim Gehen häufige Pausen und neigt sich leicht nach vorne. Erleichterung bringt es auch, sich beispielsweise am Einkaufswagen festzuhalten. Die Beine fühlen sich schwer und taub an. Diese Symptomatik findet man häufig bei älteren Patienten, ca. ab 60 Jahren.

Hier übst du vor allem vorbeugende Asanas, da sie das Zwischenwirbelloch und die Wirbelgelenke öffnen und somit den Nerv entlasten.

Bandscheibenvorfall

Bandscheibenbeschwerden äußern sich fast immer beim Bücken, Sitzen und mit Schmerzen morgens nach dem Aufstehen.

Deshalb übt man bei einem Bandscheibenvorfall besonders die Rückbeugen, somit die Streckung der Wirbelsäule. Wichtig dabei: KEIN STECHENDER SCHMERZ IN DER WIRBELSÄULE UND KEIN AUSTAHLENDER SCHMERZ IN DEN BEINEN!

Warum übt man die Rückbeugen?

Ich versuche es ganz einfach zu erklären: Hierdurch wird die Bandscheibe wieder zentriert. Deine Bandscheibe ist ein gallertartiger Kern zwischen deinen Wirbelkörpern und es entsteht eine Druckbewegung, welche die Bandscheibe wieder in die Mitte hinein-

drückt und das Segment regeneriert. Der Körper heilt sich selbst! Man unterstützt ihn nur dabei!

Solltest du starke Wirbelsäulenprobleme haben, so ist natürlich immer wichtig, sich mit seinem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten kurzzuschließen, ob Yoga derzeit das Richtige für dich ist!

Bei akutem Geschehen rate ich ab, in der Gruppe Yoga zu praktizieren! Hier ist eine Yoga-Einzelstunde sehr wertvoll.

Hilfreiche Asanas/Übungen bei Wirbelkanalenge und Arthrose:

1. Sanfte Rückenrolle

=> vor und zurück, von rechts nach links

Aus der entspannten Rückenlage beuge nacheinander beide Beine an, ziehe die Knie Richtung Brust und umfasse die Unterschenkel mit deinen Händen. Du lenkst deine Achtsamkeit in den unteren Rücken. Du lächelst. Nun beginnst du ganz sanft die Beine zu bewegen: Bewege vor und zurück oder beschreibe eine kreisende Bewegung mit den Beinen. Spür in deinen Körper hinein, welche Bewegung dein Körper braucht.

Wichtig: Bewege langsam und lass den Atem tief in den Bauch hineinfließen.

Rolle auch sanft zur rechten Seite, zur Mitte, zu linken Seite.

Übe dies ein paar Mal.



2. Krokodilsübung - Makarasana



Aus der entspannten Rückenlage beuge beide Beine nacheinander an und stelle die Fersen so nah wie möglich zum Gesäß und schließe die Beine. Die Hände verschränkst du im Nacken.

Atme tief ein- ausatmend lass die Beine gestapelt aufeinander zu einer Seite fallen und lenke die Achtsamkeit in deinen unteren Rücken. Atme tief in den Bauch. Gerne kannst du Beine auch mit einem Kissen unterstützen. Bleibe einige Atemzüge dort und wechsele danach die Seite.

3. Supta Pawanmuktasana

Aus der entspannten Rückenlage hole einatmend ein Bein gebeugt zu dir, umfasse das Bein oberhalb des Knies mit beiden Händen und ziehe es ausatmend eng an den Rumpf. Lächle in deinen unteren Rücken hinein und atme ganz bewusst. Halte die Position ein paar Atemzüge lang und wechsele das Bein.

Zum Schluss übst du mit beiden Beinen.

Dein Kopf bleibt während der Übungsreihe ganz entspannt auf der Matte liegen. Achte bitte darauf, den Nacken nicht zu überstrecken!



Hilfreiche Asanas/Übungen bei Bandscheibenvorfall:

1. Bhujanga Asana - Kobra



Bei Bandscheibenproblematiken ist es anfangs empfehlenswert, eher dynamisch zu üben! Die Bandscheiben lieben sanfte Bewegungen!

Beginne in der Bauchlage. Lege deine Hände rechts und links neben die Brust, die Ellbogen eng am Körper. Einatmend drückst dich mit den Armen sanft in Bhujangasana, ausatmend kehrst du wieder zurück.

Übe bitte völlig ohne Schmerz, übertreibe es nicht und beginne anfangs mit einer kleinen Bewegung. Vergrößere sie langsam.

Gerne kannst du dir eine Decke unter den Bauch legen, wenn du Unterstützung brauchst.

Übe dies bis zu 10 Mal.

2. Navasana - Boot

Schließe die Beine und strecke deine Arme nach oben, Kinn oder Stirn liegen auf der Matte.

Einatmend hebst du die Diagonale rechtes Bein/linker Arm und den Kopf, kurz anhalten, ausatmend langsam absinken. Übe ca. 5 Mal.

Danach übe ca. 5 Mal die andere Diagonale.

Sollte es ohne Schmerz möglich sein, übe das ganze Boot.

Hebe einatmend beide Beine, beide Arme und den Kopf gleichzeitig, kurz anhalten, ausatmend langsam absinken lassen, übe ca. 5 Mal.

Gerne kannst du auch hier eine Decke unter den Bauch legen, wenn du Unterstützung brauchst.



Yoga &
Pranazentrum
by Tanja Kneitinger

ONLINE
YOGA

Live Yoga + Live Meditationen + Videothek
www.yoga-pranazentrum.de

3. Katze/Kuh, Kaninchen - Shashankasana



Ausgangsstellung Vierfüßlerstand:

Einatmend mache einen Katzenbuckel, ausatmend strecke deine Wirbelsäule.

Übe langsam und lenke die Achtsamkeit auf deine ganze Wirbelsäule.

Danach bleibe ruhig, schiebe dein Gesäß etwas nach hinten oben und strecke deine Arme lang nach vorne, lege die Stirn auf die Matte.

*„Du kannst dir selbst
soviel Gutes tun, denn
Yoga hat so große
Handlungsmöglich-
keiten bei vielen
erkrankungen.“*

Ich hoffe ich konnte euch ein paar Tipps und Anregungen geben. Wie in allen Dingen ist der Schlüssel dranzubleiben, lebenslang und regelmäßig zu üben. Gerade deshalb sind die Dynamik und die Energie in einer Gruppe so wichtig. Man hat wöchentlich ein festes Date und bleibt auch dabei!

Schaue auf unserer Website:

www.srisaipranayoga.org/kurs-finden

und finde einen Sri Sai Prana Yogakurs in deiner Nähe.

Du kannst dir selbst soviel Gutes tun, denn Yoga hat so große Handlungsmöglichkeiten bei vielen Erkrankungen. Ich hoffe ich konnte dir dies in meinem Artikel etwas näherbringen!

Bleibt gesund.

Namasté

Tanja

Wenn beim Yoga die Tränen kullern...



Von Angela Breda-Otto

Endlich mitten der Lieblings-Asana oder ersehnten Entspannung angekommen! Statt friedliche Stille zu erleben, kreisen jedoch unsere Gedanken und Gefühle wie wild in Kopf und Bauch. Es will sich einfach kein Wohlgefühl einstellen.

Was passiert da und warum geht es wirklich?

Bevor ich selber Yogalehrerin wurde, fand ich meine Yogastunden anfangs einfach nur anstrengend - weniger körperlich, eher emotional und mental. Bis hin zu dem Gedanken: Yoga ist doof und einfach nichts für mich! Doch mit jeder Stunde wurde es besser.

Bis ich eines Tages DAS spürte, von dem andere längst schwärmten: Liebe und tiefer Frieden! Von

da an wollte ich mehr von ALLEM, was Yoga bedeuten kann.

*Wer mit Yoga beginnt,
ist oft überrascht, wenn
während einer Asana
Gefühlsregungen
aufkommen.*

”

2009 bekam ich die kostbare Gelegenheit, eine Sri Sai Prana Yoga-Ausbildung bei Master Sai absolvieren zu dürfen. Das bedeutete auch: vier (4!) intensive Wochen Indien in einem Ashram. Hatte ich bis dahin geglaubt, Körper-Emotionen-Gedanken einigermaßen im Griff zu haben, wurde ich bereits in den ersten Tagen eines

Besseren belehrt! ... und Tränen waren dabei das Geringste. Als zukünftige Yogalehrerin jedoch eine Erfahrung, die äußerst hilfreich war, um später die TeilnehmerInnen und deren Verhalten verstehen zu können.

Diese Zeit war mit Abstand die wertvollste Erfahrung meines Lebens und spirituellen Weges.

Aus meinen Beobachtungen, eigenen Erlebnissen und zahlreichen Gesprächen mit TeilnehmerInnen sind mir im Laufe der Zeit viele Zusammenhänge bewusst und klargeworden. Auch, warum Tränen im Yoga „normal“ sind.

Erfahrungsgemäß kommen Menschen aus verschiedensten Gründen zum Yoga. Häufig sind

da jene mit körperlichen Beschwerden oder solchen vorbeugen möchten. Und dann jene, die den Wunsch nach Entspannung haben, dem Alltagsstress entfliehen wollen oder einen Ausgleich zu diesem haben möchten. Sie alle haben viel gemeinsam – auch wenn der Einzelne das anfangs gern abwinkt.

Wer mit Yoga beginnt, ist oft überrascht oder sogar verunsichert, wenn während einer Asana oder in der Entspannung Gefühlsregungen aufkommen. Vor allem, wenn derjenige rein wegen der körperlichen Aktivität zum Yoga gekommen ist.

Stress in all seinen Facetten gehört zum Alltag. Viele sind gehetzt, hängen in Gedankenschleifen oder To-Do-Listen – da ist es schwer bis unmöglich, feine und subtile Signale wahrzunehmen, dem Bauchgefühl zu folgen. Wir entfernen uns von uns selbst, erzeugen Spannungen im Körper, kommen ins Ungleichgewicht, sind erschöpft oder Gedankenkreise vereinnahmen uns zunehmend.

Das ist die eine Ebene – aber da gibt es noch eine andere, viel tiefergehende Ebene!

Wir neigen dazu, schwierige Gefühle und erlebte (auch mentale) Verletzungen in unserem Körper zu speichern. Dabei spielen verdrängte Gefühle und Glaubens-

Mit Yoga können wir unseren Körper öffnen und die Energien zum Fließen bringen.



sätze, die wir durch frühere Prägnungen erlernt haben, eine große Rolle.

Wenn wir ein unangenehmes Gefühl wie Traurigkeit oder Schmerz wahrnehmen und es nicht spüren wollen, dann spannen wir meist unbewusst unseren Brustraum, manchmal auch den Bauchraum oder den Nacken an. Wir versuchen das Gefühl im wahrsten Sinne des Wortes „in den Griff zu bekommen“ und zu kontrollieren.

Bildlich ausgedrückt: unser Geist verhält sich mit diesen Emotionen ähnlich einem Eichhörnchen: sammeln, horten, bunkern. Damit halten wir an der Vergangenheit fest und sorgen uns gleichzeitig

um die Zukunft. Der reine Körper verhält sich genau gegensätzlich. Haben wir etwas Verdorbenes gegessen, wird der Körper alles dafür tun, um es möglichst schnell wieder loszuwerden. Meist auf dem gleichen Weg, wie es reingekommen ist ;-).

Auf lange Sicht wird das Wegdrücken und Verdrängen von Gedanken und Gefühlen nicht gelingen. Wir können vor ihnen nicht flüchten – egal auf welche Weise:

Ablenkungen wie Fernsehen, Essen, Drogen, Sex oder Sport bringen nur temporäre Erleichterung. Sogar eine Ablenkung durch/mit und im Yoga ist möglich.

Das tut im Moment mal gut – aber sich dem Eigentlichen stellen, bedeutet HEILUNG.

Laut Patañjali liegt der Schlüssel dazu im Zur-Ruhe-bringen des Geistes. Es ist Teil des Yogaweges, sich seinen Emotionen zu stellen.

Mit Yoga können wir unseren Körper öffnen und die Energien zum Fließen bringen. Dadurch lösen sich gespeicherte Emotionen aus unserem Gewebe und können unser Geist-Körper-System verlassen. Die Körper- und Atem-

übungen dienen dazu, Blockaden und Anspannungen zu lösen, die ihre Ursachen im Geist haben. Dabei spielen verdrängte Gefühle, Prägungen und Glaubenssätze eine zentrale Rolle.

Und es kann passieren, dass diese sich in einem „ungeeigneten“ Moment wie ein Vulkan ihren Weg bahnen – explosiv oder unaufhaltsam brodelnd.

Da kommt was ans Licht ...und wir spüren plötzlich, was vielleicht falsch läuft oder wo wir nicht ganz ehrlich mit uns selbst sind, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Solche Erkenntnisse können erst einmal schmerzhaft sein: Zweifel, an der Partnerschaft, an uns selbst oder ob der Job uns eigentlich ausfüllt. Oder man muss sich eingestehen, dass man Verletzungen aus der Vergangenheit nur erfolgreich verdrängt hat.

Wer jetzt denkt: he, das hab' ich alles noch nie gespürt! Was mache ich falsch?

Antwort: NICHTS machst du „falsch“ und es ist auch alles mit dir in Ordnung! Vielleicht ist der Zeitpunkt einfach noch nicht reif, oder du gehst nicht wie ein „Eichhörnchen“ mit deinen Emotionen um.

Hier vier Beispiele von Asanas (Yoga-Haltungen), die zur Heilung beitragen – ganz tief im Inneren:

1

Balasana (die Stellung des Kindes)



Ein sicherer Ort in dir, du bist ganz bei dir. Diese Haltung stärkt das Wurzelchakra, und du kannst dich darin ganz von der Erde getragen und gehalten fühlen. Die Wirbelsäule ist wie bei einem Embryo im Mutterleib gerundet, so dass sich ein Gefühl der Geborgenheit einstellt. Die Haltung darf völlig entspannt sein – bei Bedarf lege ein Kissen oder eine Decke unter die Stirn oder zwischen Gesäß und Fersen. Atme lang und tief, entspanne Schultern, Nacken, Kiefer und Gesichtsmuskulatur, lasse das Gewicht deines Körpers in den Boden sinken. Bleib so lange in der Stellung, wie es dir guttut. Es heißt, dass alte Gefühle und Verletzungen oft in unseren Hüften gespeichert sind. Eine regenerative Hüftöffnung kann daher dabei unterstützen, die gespeicherten Emotionen los zu lassen.

2

Supta Baddha Konasana (Schmetterling im Liegen) eignet sich optimal dafür!





Matsyasana (der Fisch)

Nicht nur im Yoga wird das Herzchakra als zentraler Ort der Heilung angesehen. So verletzlich unser Herz auch ist - es verfügt über ungeahnte Heilkräfte. Öffnen wir unser Herz behutsam (obwohl wir Verletzungen und Enttäuschungen erlebt haben) kann seine Energie sich ausdehnen und unseren Schmerz transformieren.

Achte in dieser Asana gut auf deinen Nacken. Es sollte kein bzw. kaum Gewicht auf dem Kopf lasten! Wichtig ist auch, dass Raum zwischen Schultern und Ohren bleibt, du also im Nacken ein Gefühl der Weite verspürst.

Stell dir deine Schulterblätter als Schale vor, die dein Herz hält, sodass es sich gut geschützt öffnen kann.

Yoga lehrt uns:

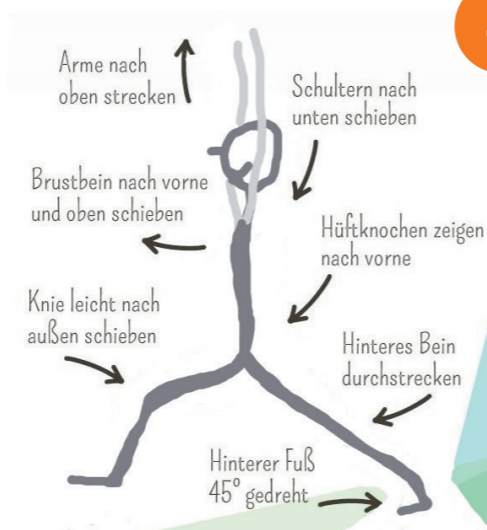
- wie wir eine positive Einstellung im Leben erreichen können und den Focus auf das Wesentliche zu lenken
- wie man mit dem inneren Selbst in Kontakt tritt und eine sehr kraftvolle Energiequelle schafft
- wie wir Verdrängtes zulassen und loslassen können
- Körper und Geist zu beruhigen, in Einklang zu bringen, inneren Frieden und Zufriedenheit zu erlangen

Emotionen sind (lebens-)wichtig! Unsere eigene Betrachtungsweise entscheidet dabei über positiv oder negativ.

Wir erleben fast täglich schwierige Situationen. Aber wir können uns dem Leben im wahrsten Sinne des Wortes beHERZt stellen - im Vertrauen auf unsere inneren Heilungskräfte und auf die Liebe in uns, die alles transformiert, was sie berührt.

Virabhadrasana I (eine Krieger-Variante) symbolisiert dies wunderbar.

Füße, Beine und Becken verleihen dir in dieser Haltung ein starkes Fundament, so dass du dich aufrichten, in deine Größe wachsen und dich dem Leben öffnen und stellen kannst.



Fazit:

Egal wann, wie und was mit dir im Yoga passiert: es ist das Geschenk der Heilung!

Ich bin Master Sai unendlich dankbar, dieses Geschenk weiter geben zu können und zu dürfen.

Atma Namasté

Angela Breda-Otto

(Yoga- & Pranalehrerin, Präventionstherapeutin)



Yoga ist aktive Meditation - Ein Krieger:in des Herzens Flow

Von Linda Pakatchi

So wie Heilung aktive Meditation, also Meditation in Bewegung ist*, ist auch Yoga für mich aktive Meditation. Durch die Bewegung unseres Körpers, die Asanas und das Atmen nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst. Wir beobachten, „scannen“ unseren Körper und gehen soweit in die Asana wie die Energie schmerzfrei fließt. Mit regelmäßiger Wiederholung lösen sich Blockaden und Anspannungen. Das Gleichgewicht in der jeweiligen Körperregion stellt sich wieder her und der Körper heilt.

Am liebsten gestalte ich die Yogastunde als einen Flow. Ich stelle mir vor, wie die Energie im Laufe der Asanas durch den Körper fließt. Dabei gehe ich darauf ein mit welcher Gruppe ich die Stunde gestalte. Ich beziehe ein

„Durch die Bewegung unseres Körpers, die Asanas und das Atmen nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst.“

che Erfahrung die Teilnehmer:innen mit Yoga, Atemübungen und Meditationen haben und auch

wie gut wir uns als Gruppe bereits kennen.

Als Yogalehrerin möchte ich auf die Bedürfnisse der Yogateilnehmer:innen eingehen.

Während der Phase des Lockdowns habe ich die Gelegenheit virtuell Yogastunden durchzuführen. Dabei wähle ich nur Asanas bei welchen ich sicher bin, dass diese jede:r für sich zu Hause gut durchführen kann. Online behalte ich eine entspannende Stimmung bei. Denn aus eigener Erfahrung und auch aus Erfahrungsberichten kenne ich es,

dass wir dazu tendieren in den Asanas zu wenig auf das zu achten, was uns guttut. Im virtuellen Raum möchte ich eine Yogastunde schaffen in der jede:r Teilnehmer:in bewusst auf sich achtet - den Körper, die Atmung, die Gedanken und Gefühle wahrnimmt. Mein Ziel ist, dass jede:r für sich selbst einen guten erholsamen Zustand wiederherstellt und zur Ruhe kommt. Besonders gerne bringe ich dabei

Metaphern und Bilder ein um die Asanas zu veranschaulichen, sodass jede:r für sich diese möglichst gelungen umsetzen kann. Die Bhujanga Kobras in meiner Yogastunde machen Bauchliegestützen. Vriksha Bäume sind bei mir in der Winterzeit schneebedeckte Tannen und die Krieger:innen in meiner Yogastunde sind Krieger:innen des Herzens, die sich jedem Abenteuer stellen. Gelegentlich lasse ich auch die Teilnehmer:innen in Gharba Asana, der Kindshaltung, ihrem eigenen inneren Kind zulächeln. Am liebsten gestalte ich es so, dass die Yogastunde vor allem auch eine spielerische Achtsamkeitsstunde mit sich selbst ist. Manchmal findet jede:r für sich während den Asanas einen Punkt an dem es

Die Krieger:innen in meiner Yogastunde sind Krieger:innen des Herzens, die sich jedem Abenteuer stellen.

”

Foto: unsplash.com

Widerstand gibt. Ich persönlich reflektiere dabei gerne. Wie gehe ich mit diesem Widerstand um? Wie liebevoll und gütig bin ich mit mir selbst? Respektiere ich meine eigene Verletzbarkeit? Besonders gut hilft dann die Atmung. Beim Ausatmen lassen wir unangenehme Gefühle und Stress los und beim Einatmen atmen wir angenehme Gefühle und Dankbarkeit ein. Essentiell ist, sich diese immer wieder bewusst zu machen - den Yogateilnehmer:innen und mir selbst. Mit Hilfe des bewussten Ausatmens durch den Bauch lassen wir Anspannungen, unangenehme Gefühle und Stress los. Gleichzeitig können wir mit der Einatmung Freude, Leichtigkeit und Kraft dankbar aufnehmen. Ein Lächeln und eine positive Grund-

stimmung, helfen mir liebevoll mit mir selbst und meiner eigenen Verletzbarkeit umzugehen und angenehme Gefühle einzuladen

Zur Veranschaulichung beschreibe ich Euch als Beispiel meinen Krieger:in des Herzens-Flow. Ich fange meine Yogastunden bevorzugt im Stehen an. Nach einer Zwischenentspannung geht es ins Sitzen in die Atemübungen und sitzenden

Asanas. Und als letztes gehen die Teilnehmer:innen ins Liegen und enden in Rücklage liegend in der Endentspannung. Die Idee dabei ist vom Alltag runterzukommen und vollkommen entspannt, erleichtert und ausgeglichen die Yogastunde zu beenden. Online zeige ich bei den liegenden Asanas erst die ganze liegende Abfolge damit die Teilnehmer:innen zuerst einmal zuschauen können bevor sie dann selbst üben und nur noch meiner Stimme lauschen.

Krieger:in des Herzens- Flow



Mit Dehn- und Streckübungen wie Tada Asana fange ich an. Wir strecken uns nach oben, nach hinten, zur Seite, nach links und nach rechts. Bei Tada Asana, der Bergposition, sage ich gerne dazu, dass wir uns vorstellen wie wir an der Bergspitze ankommen und affirmieren „Ich bin da! Ich bin ganz präsent und hier! Ich nehme meinen Raum ein. Ich bin angekommen.“ Auch für die inneren Organe ist es gut, wenn wir uns regelmäßig strecken und wieder Platz schaffen.

Im Krieger:in des Herzens Flow ist selbstverständlich die Kriegerposition essentiell. Hier affirmiere ich. „Ich bin eine Krieger:in des Herzens. Ich stelle mich mutig jedem Abenteuer und meistere es.“ Ich gehe mit den Teilnehmer:innen dabei gern auch in verschiedene Kriegerpositionen (Krieger I, II, umgekehrter Krieger) und halte diese eine Weile. Es geht hier um Durchhaltevermögen, Kraft und darum die eigenen Grenzen kennenzulernen und ihnen voller Mut zu begegnen. Das Herz ist der Ort unseres Mutes.



In jedem meiner Flows gehen wir im Stehen stets noch in Vriksha Asana. Das Bild das ich hierzu mit Worten male ist, dass wir uns vorstellen wie Wurzeln aus dem Fuß tief in den Boden wachsen und mit dem Heben der Arme unsere Krone nach oben wächst und unser Herz sich öffnet. Wir bleiben in Balance bei jedem Wetter. Und je nach Jahreszeit sind wir ein Baum der mit Schnee bedeckt ist, der im Wind wankt oder in voller Blüte steht.

Entsprechend der Gruppe oder Tagesform integriere ich Superbrain-Yoga, ein paar Hampelmänner oder Gelenkübungen um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann geht es in die Zwischenentspannung.

In der Zwischenentspannung konzentriere ich mich vor allem auf den Atem. Ich betone mit dem Ausatmen immer wieder das Loslassen aller Sorgen, unangenehmen Gefühle und Gedanken. Und mit dem Einatmen erinnere ich bewusst Dankbarkeit, Freude und Leichtigkeit aufzunehmen. Zudem bringe ich die Aufmerksamkeit wieder auf die Bauchatmung. Nach der Zwischenentspannung gibt es die Atemübungen Anuloma Viloma und Brahmari. Einfach, weil das bewusste Atmen im Alltag zu kurz kommt.



Als sitzende Übungen wähle ich gerne den Drehsitz (Ardha Matsyendra Asana). Gerade wenn wir im Alltag viel am Laptop sitzen ist es gut einmal die Wirbelsäule zu drehen und zu dehnen. In der Asana atmen wir durch den Bauch und dabei drückt dieser gegen den Oberschenkel. Wer mag kann sich hier auf das Ajna Chakra konzentrieren**. Meist ergänze ich noch eine weitere sitzende Übung wie Pashimottana Asana.

Je nachdem ob es die Zeit zulässt gehe ich zuerst in die Bauchliegende Positionen und danach in die rückenliegenden Asanas. Ich ende die



Stunde gerne so, dass die Teilnehmer:innen auf dem Rücken liegend direkt in die Endentspannung gehen können. Hier starten wir mit Bhujanga Asana. In der Asana atmen wir durch den Bauch also hebt dieser wie Bauchliegestützen den Körper auf und ab. Diejenigen die mögen können ihre Konzentration hier besonders auf das Swadhisthana (Sexual) Chakra legen**. Danach geht es über Shashanka Asana, das Kaninchen, in Garba Asana. Wir lächeln unserem inneren Kind zu und spüren unseren Atem wie er uns wärmt. Mit dem Diamantsitz (Vajira Asana) endet die Abfolge und wir bleiben mit geschlossenen Augen noch etwas bei uns selbst und kommen bei uns selbst an.



Je nach Zeitrahmen und Gruppe gehe ich manchmal direkt in die rückenliegenden Positionen. Hier wähle ich gerne Twists, die die Wirbelsäule einmal in sich drehen. Dies ist vor allem nach einem anstrengenden, angespannten Tag sehr angenehm. Hier ein paar Atemzüge zu liegen entspannt auch die inneren Organe. Danach heben und senken wir ein Bein nach dem anderen bewusst und achtsam und dann beide Beine. Das stärkt den Bauch und lässt das Blut zurück in den Körper fließen. Die Abfolge schliesst mit dem herzöffnenden Fisch (Matsyasana)** ab. Hier dehnt jeder Atemzug sanft den Nacken und die Körpervorderseite. Das Anahata Chakra (Herzchakra) wird angesprochen.



„Ich erinnere die Teilnehmer:innen daran, dankbar zu sein, sich selbst etwas Gutes getan zu haben.“



Als letztes folgt die beliebte Endentspannung. Während dieser lasse ich jeden für sich bei sich zu Hause sein und nach und nach den Rest an Anspannungen und störenden Gedanken und Gefühlen die noch da sind loslassen. Ich erinnere die Teilnehmer:innen daran, sich darüber zu freuen und dankbar zu sein, sich selbst etwas Gutes getan zu haben und eine Yogastunde voller Achtsamkeit mit sich selbst erlebt zu haben. Jede einzelne Asana hat zu ihrem Wohlbefinden beigetragen und das haben sie sich selbst geschenkt.



„Mit dem Flow möchte ich veranschaulichen, wie ich in jeder Asana eine aktive Meditation anstrebe.“

Mit diesem Krieger:in des Herzens Flow möchte ich Euch veranschaulichen, wie ich in jeder Asana eine aktive Meditation als Ziel anstrebe, sodass Yoga eine ganzheitliche Heilung für Körper, Geist und Seele wird. Die heilsame Wirkung beruht in den bewussten Körperübungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Dies unterstützt uns dabei unsere

Selbstheilungskräfte zu aktivieren und trägt zur körperlichen, mentalen, emotionalen sowie spirituellen Gesundheit bei. Also ein ganzheitlicher Ansatz der Heilung.

Da ich auch Pranaheilung praktiziere, mache ich nach meiner Yogapraxis gerne ein Sweeping, um störende und hinderliche Energie, die sich möglicherweise gelöst

hat, aus meinem System zu reinigen. Dadurch unterstütze ich die Wirkung meiner Yogapraxis zusätzlich.

Linda

Ohne Schulterschmerzen – mein Leben mit Yoga

Von Odett Kühn

Über 10 Jahre kommen in meine Praxis regelmäßig Menschen mit akuten einseitigen oder beidseitigen Schulterschmerzen. Oft sind so starke Bewegungseinschränkungen da, dass der Arm nur noch 15° bis 20° gehoben werden kann. In diesen Fällen sollte man mit Prana-Heilung und regelmäßiger Physiotherapie ca. 3 Monate einplanen.

Dann gibt es die chronischen Schulterschmerzen durch Verspannungen verbunden mit Nackenschmerzen. Sie sind häufig ausgelöst durch einseitige Belastung, wie Computerarbeit. Hier ist Yoga eine wunderbare Möglichkeit, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Zum besseren Verständnis zuerst einen Blick auf die Zusammenhänge, denn die Physik lässt sich nicht überlisten. Wenn man die Vorgänge versteht, kann man

besser mitarbeiten. Ein Gelenk besteht aus einer Gelenkschale und dem Gelenkknochen, der sich darin bewegt. Es ist mit Knorpelmasse und einer Haut ausgekleidet. Es wird mit Gleitmittel aus dem Schleimbeutel versorgt. Das Gelenk wird nur ausreichend versorgt, wenn es bewegt wird. Wird durch eine Verletzung oder einen Bruch ein Gelenk längere Zeit nicht bewegt, dann wird der Gelenkspalt mit Schlackestoffen blockiert und es können sich sogar knöcherne Geröllzysten bilden oder auch Verkalkungen in der Schulter (im Röntgenbild gut zu erkennen), welche die Bewegungsfähigkeit dauerhaft einschränken.

Der Schlüssel für eine schnelle Heilung ist eine funktionierende „Müllabfuhr“, diese wird im Kör-

per durch unser Lymphsystem mit ca. 20 Litern Lymphe übernommen. Beim Blutkreislauf übernimmt das Herz die Funktion der Pumpe, beim Lymphsystem ist der „Motor“ unser Zwerchfell, welches die Bauchorgane von der Lunge trennt. Wenn wir tief und bewusst atmen, dann pumpt es die durchsichtige Lymphe durch unseren Körper, welche die großen Schlackestoffe abtransportiert. Viele Menschen atmen nur im oberen und mittleren Bereich. Deshalb können sich auch auf dem Zwerchfell Schlackestoffe absetzen z.B. bei Depression, bzw. Proteine und Mineralien, welche dann im Körper fehlen. Menschen mit Skoliose und nach der Geburt eines Kindes haben meist einen sogenannten Zwerchfellhochstand. Dadurch ist ihre Atmung eingeschränkt. Die Beweglichkeit des Zwerchfells kann durch gezielte Atemübungen und Dehnungen deutlich gebessert werden.

Der Schultergürtel ist vorne über die

„Oft sind so starke Bewegungseinschränkungen da, dass der Arm nur noch 15 bis 20 Grad gehoben werden kann.“

Quellen:

*(Master Choa Kok Sui, 2008, Wunder sind möglich, Golden Lotus Sutras,)

** (Swami Satyananda Saraswati, 2013, Asana Pranayama Mudra Bandha)

Schlüsselbeine am Brustbein „aufgehängt“, welche ein weiteres Gelenk vor der Armkugel bilden. Im Rücken sind die Schulterblätter mit dem Deltamuskel an der Wirbelsäule mit dem großen oberen Lymphabfluss dazwischen. Meist sind die Muskeln im Schulterbereich verhärtet, die Schultern sind hochgezogen und der Hals nach vorne gestreckt. Deshalb kann man dann im Liegen nicht ohne Unterstützung bequem auf dem Hinterkopf liegen, ohne den Nacken zu überstrecken. Nachts werden in dem Bemühen eine schmerzlose Schlafposition zu finden, dann noch mit Kissen die Situation verschärft.

Jeder kann sich selbst testen und schauen, ob er barfuß in entspannter Haltung mit Hacken und Hinterkopf die Wand berührt, bzw. wie weit der Hinterkopf von der Wand entfernt ist. Ein kleiner Buckel im Nacken-Schulterbereich zeigt beim Blick in den Spiegel deutlich die gestauten Bereiche.

Yoga ist nichts für faule Leute, denn man kann immer etwas tun ;-). Nach einer **ersten Bestandsaufnahme** (gerne notieren) kann es losgehen:

- Kopf nach rechts und links drehen - wieviel Grad beweglich? (90° bis zur Schulter)

- Welche Seite funktioniert besser?
- Arme nacheinander an den Außenseiten seitlich nach oben heben - Wie hoch geht es ohne Schmerzen? (bis senkrecht über den Kopf, falls es geht)
- Arme vorne bis nach oben heben und vor dem Spiegel schauen, wie es aussieht, wenn man langsam die Arme vorwärts bzw. rückwärts kreist? Wo treten Schmerzen auf?
- Schulter möglichst hoch zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen - Wieviel Bewegung ist möglich? (kaum ein paar Zentimeter oder über 10 cm)

Beim Yoga sind wir liebevoll zu unserem Körper, wir arbeiten mit ihm und nicht gegen ihn. Deshalb bitte beachten: Wenn Schmerzen in einer Bewegung auftreten, nur sanft in den Schmerz dehnen, dorthin konzentrieren und mit einem „Lächeln“ dorthin atmen, auch wenn es schwer fällt. Dadurch entspannen sich die Muskeln und Faszien im betroffenen Bereich und werden besser versorgt. Beim Wiederholen der Bewegung klappt es meist schon besser.

Übungen zur Verbesserung des Lymphabflusses (im Liegen morgens und abends)



1. Arme im Liegen senkrecht nach oben strecken, 12x Finger abwechselnd spreizen und Faust machen.



2. Eine feste Faust machen und 12x Hände im Handgelenk nach außen kreisen, danach 12x nach innen kreisen.



3. Offene Hände locker im Handgelenk 12x nach außen kreisen, danach 12x nach innen kreisen.



4. 12x feste Faust mit dem Einatmen zur Schulter und mit dem Ausatmen Richtung Boden.



Anschließend noch 1 bis 2 Minuten Bauchatmung mit Konzentration auf Schulter-Nackebereich.

Auf der nächsten Seite geht es weiter mit tollen Übungen zur Dehnung des Zwerchfells!

Seitliche Dehnung des Zwerchfells (Schneidersitz, Stuhl, Liegen)



1. Im Schneidersitz hinsetzen, Rücken gerade, Schultern entspannt: Von der mittleren Position mit der Ausatmung linke Hand zum rechten Knie, Oberkörper und Kopf nach rechts hinten drehen, rechte Hand locker hinter dem Rücken, ein paar AZ Bauchatmung

und mit der Einatmung wieder zur Mitte kommen, danach mit der Ausatmung rechte Hand zum linken Knie Oberkörper zur linken Seite. Alternativ in der Pause aufrecht auf dem Stuhl oder Hocker mit leicht gepreizten Beinen:



Häufig ist die rechte Schulter betroffen. Die Lymphe der oberen rechten Körperhälfte hat einen extra Abfluss (Galle, Leber, rechter Arm, rechte Schulter, rechte Brust, rechtes Ohr bis zur rechten Schläfe). Deshalb helfen die Unterstützung von Galle und Leber auch der rechten Schulter. Stress führt dazu, dass diese Or-

gane schlechter arbeiten und der Volksmund fragt: „Was ist dem für eine Laus über die Leber gelaufen?“ Es hilft das Zwerchfell durch seitliche Dehnung zu lockern ohne den Körper zu überfordern und dabei tief atmen.



2. Füße zusammen aufstellen, Knie zusammen, Hände locker unter Kopf verschränken, Mit der Ausatmung Beine nach links fallen lassen, dabei Schultern auf der Boden lassen und Kopf nach rechts drehen, mit der

Einatmung zur Ausgangsposition zurückkehren und Beine nach rechts fallen lassen und Kopf nach links drehen 6x jede Seite oder jeweils 2x ca. 1-2 Minuten in der Position bleiben.

Schulterkreisen (12x rückwärts, 12x vorwärts im Sitzen oder Stehen)



Sehr gut für der bessere Beweglichkeit im Gelenk, langsam und bewusst kreisen; beim Schuler heben den Nacken locker lassen.

Aufrichtung Brustbein und Schulterdehnung nach hinten (Sitzen oder Stehen)



Hände hinter dem Rücken verschränken und beim Einatmen Ellbogen so weit wie möglich durchdrücken und Hände sanft nach unten ziehen und etwas vom Gesäß wegziehen, Nacken bleibt gerade und möglichst entspannt, beim Ausatmen Ellbogen wieder locker lassen und entspannen (6x).

Kleine Armkreise (Küchenarmkreisen im Stehen / Sitzen (12x rückwärts und 12x vorwärts))



Die täglichen Übungen werden nach ein bis drei Monaten zur Gewohnheit und wir machen sie freiwillig, weil sie uns gut tun und uns helfen beschwerdefrei zu bleiben. Denn häufig hat sich an der Lebenssituation oder am Arbeitsplatz nichts geändert, aber wir gehen anders damit um.

Sri Sai Prana Yoga-Lehrerin Odett Kühn,
Praxis für Naturheilkunde



Foto: pixabay.com

(Prüfungs-)Stress und Druck erfolgreich abbauen

Von Ulla Hauber

Das Leben ist voller Stress, Belastungen und Anforderungen an uns. Wir kennen sicherlich alle das Gefühl, wenn Stress einen überkommt – man kann kaum noch klar denken und man sich innerlich rastlos fühlt. Psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen durch körperliche und geistige Belastung von äußeren Reizen werden als Stress bezeichnet (Quelle: wikipedia). Zusätzlich kann Stress auch entstehen, wenn

nicht genügend Prana (Energie; Lebensatem) vorhanden ist, um den Anforderungen gerecht zu werden. Leider ist dies häufig ein Teufelskreis, da wir bei Stress sehr häufig negativere Gefühle entwickeln und wir somit noch mehr Prana verlieren. Stress kann somit sehr anstrengend und auch kontraproduktiv sein.

Bei Angst und Angespanntheit erwartete Leistungen nicht erbringen zu können und den Erwartungen anderer nicht gerecht zu wer-

den, flacht der Atem ab. Weniger Prana gelangt in den Körper und das Gehirn. Gleichzeitig steigt die Muskelanspannung. Man spürt eine enorme körperliche und innere Unruhe. Die Betroffenen sind ihrem Stress und ihrer (Prüfungs-) Angst aber nicht völlig hilflos ausgeliefert. Es gibt einige Möglichkeiten im Yoga, mit denen man selbst versuchen kann, Angst, Stress oder gar die Panik zu lindern.

Fühlst du dich also angespannt, unter Strom und nervös, kannst du **deine Atmung bewusst zur Beruhigung einsetzen (Pranayama)**, auch gerne zwischen deinen Tätigkeiten und Aufgaben.



1. Bauchatmung

- setze dich hin und lege eine Hand auf den Bauch
- atme entspannt durch die Nase tief in den Bauch ein, wobei der Bauch sich nach außen wölbt
- halte deinen Atem kurz an
- atme dann entspannt durch die Nase wieder aus, wobei der Bauchnabel sich Richtung Wirbelsäule zieht
- halte kurz inne bevor Du erneut einatmest



2. Wechselatmung (Anuloma Viloma)

Bei der Wechselatmung wird im Wechsel durch beide Nasenlöcher ein- und ausgeatmet ohne den Atem dazwischen anzuhalten:

- atme erstmal komplett aus
- schließe beide Nasenflügel entweder mit deinen Zeigefingern oder den rechten Nasenflügel mit dem Daumen und den linken Nasenflügel mit dem Ringfinger (üblicherweise wird die rechte Hand bevorzugt)
- öffne den linken Nasenflügel und atme tief ein (optimal volles Yoga-Einatmen)
- links mit dem Ringfinger das Nasenloch schließen und das rechte Nasenloch öffnen und komplett ausatmen
- durch das rechte Nasenloch nun komplett einatmen
- rechts mit dem Daumen das Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch ausatmen
- dieser Vorgang ist eine Runde. Gerne 7 Runden versuchen
- Zur Steigerung kann das Ausatmen verlängert werden (Verhältnis von Ein- und Ausatmen 1:2)

„Yoga is not about touching your toes. It is about what you learn on the way down!“

-JigaGor

“Beim Yoga geht es nicht darum seine Zehen zu berühren, sondern darum, was wir auf dem Weg dorthin lernen!“

Ebenso können regelmäßige Yoga-Stellungen (Asanas), die den Körper sanft bewegen und dehnen, in Verbindung mit tiefer Bauchatmung, den Geist zur

Ruhe kommen lassen. Asanas, die bewusst ausgeführt werden (richtiges Halten und Atmen und danach Entspannen), lösen Stress und Angst und laden zusätzlich

mit Energie auf. Bei den Übungen sollte man darauf achten, dass der Ehrgeiz sich in Grenzen hält. Die Anstrengung sollte mit der Entspannung in Einklang sein.

Nimm Dir Zeit für dich und die folgenden Asanas! Es sind nicht viele, doch die Praxis zeigt, wenn schon Stress und Druck da sind, dann sind ein paar Übungen ausreichend. Halte die Positionen entspannt solange wie möglich und atme dabei tief in den Bauch ein und aus.



1. Katze - Kuh

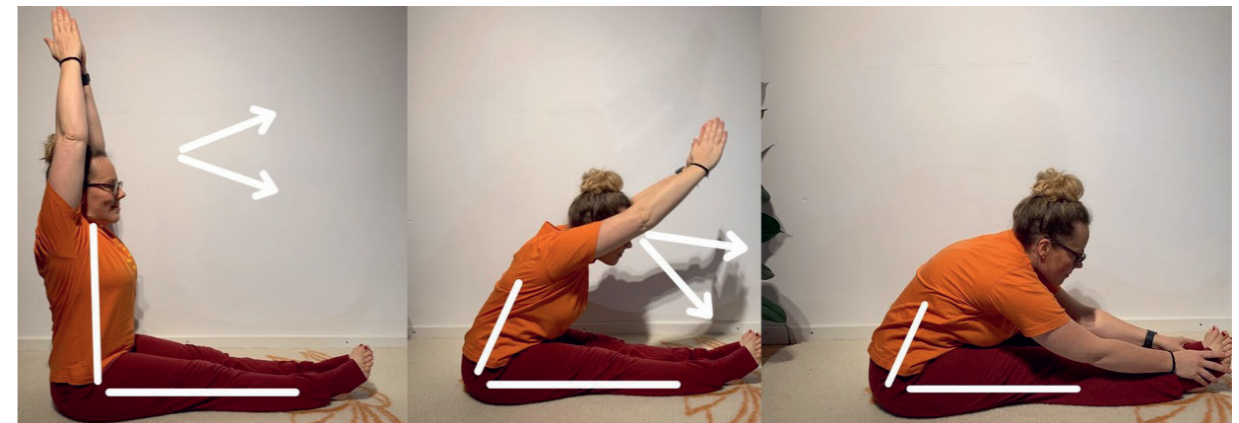
Lass uns mit dieser einfachen Übung starten: Beginne im Vierfüßlerstand und gehe ins Hohlkreuz. Strecke dabei den Kopf nach hinten beim Einatmen und mit dem Ausatmen machen wir den Rücken rund und bewegen den Kopf nach unten. Diese Übung beruhigt den Geist und verringert Stress. Die Wirbelsäule wird erwärmt und so auf weitere Asanas vorbereitet.

2a. Pashimottanasana (Zange)

Beginne hier im Langsitz, d.h. der Rücken und die ausgestreckten geschlossenen Beine sind im 90°Grad Winkel zueinander. Strecke einatmend beide Arme über den Kopf. Richte die Wirbelsäule auf und beuge dich ausatmend aus dem unteren Rücken weit nach vorne. Bevor sich dein Rücken beugt, halte die Position. Versuche gerne nach einigen Sekunden noch ein

wenig weiter mit der Nase Richtung Knie/Schienbein zu kommen.

Die Vorbeuge soll helfen Geduld und Gelassenheit zu entwickeln. Sie entspannt die Rückenmuskulatur und das Nervensystem. Zusätzlich wirkt sie energetisierend und regt das Verdauungsfeuer an.



2b. Janur Shirsa Asana (Kopf-Knie-Strecken)

Gerne kannst du auch diese Übung machen, wenn Abwechslung gewünscht ist oder sie dir leichter fällt.

Beginne auch hier im Langsitz. Lege einen Fuß an die Innenseite des Oberschenkels des anderen Beins ab. Einatmend streckst du beide Arme nach oben und mit dem Ausatmen beugen wir mit dem gestreckten Oberkörper aus dem unteren Rücken nach vorne. Danach drehen wir vorsichtig den Oberkörper über dem gestreckten Bein. Der untere Arm greift die große Zehe und der obere wird über den Kopf gehoben. Danach wird die Asana langsam gelöst und zur anderen Seite geübt.

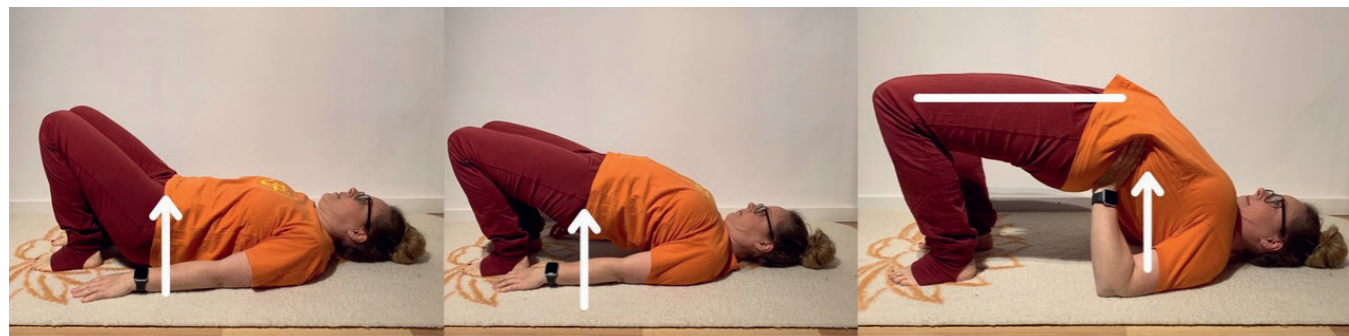


3. Sethu Banda Asana (Brücke)

Für diese Übung legen wir uns flach auf den Rücken, die Arme neben den Körper mit den Handflächen nach unten. Die Knie werden gebeugt und die Fersen so nah wie möglich hüftbreit ans Gesäß gestellt. Mit dem Einatmen wird das Becken und der Rücken soweit es geht vom Boden abgehoben. Die Füße bleiben flach auf dem Boden und Becken und

Brust werden soweit wie möglich hochgehoben und durch die Arme gestützt. Die Schultern und der Kopf bleiben dabei flach und entspannt auf dem Boden liegen.

Die Asana löst Nackenverspannungen und Verspannungen im Lendenwirbelbereich. Sie regnet und zählt wie alle Umkehrübung zu den Verjüngungsübungen.



„Wenn schon Stress und Druck da sind, dann sind ein paar Übungen ausreichend. Halte die Übungen entspannt so lange wie möglich.“

4a. Ardha Matsyendra Asana (halber Drehstitz)

Beginne diese Übung wieder im Langsitz. Winkle das rechte Bein an und setze den rechten Fuß über das linke Bein. Einatmend nimmst du in einer Kreisbewegung den rechten Arm von vorn nach hinten und stützt den Rücken damit du weiterhin aufrecht sitzt. Blicke über die rechte Schulter nach hinten und entspanne die Schultern. Löse dich aus der Übung in umgekehrter Reihenfolge, d.h. erst den Arm zurück in der Kreisbewegung und dann den Fuß zurücksetzen. Wiederhole die Asana zur anderen Seite.

Diese Übung hält die Wirbelsäule flexibel und löst Verspannungen im Rücken. Sie wirkt beruhigend und harmonisierend.



4b. Makarasana (Krokodil)

Alternativ kannst du deine Wirbelsäule im Liegen drehen.

Beginne diese Übung in der Rückenlage. Winkle beide Beine an und stelle sie dicht nebeneinander. Die Arme seitlich im 90° Winkel mit den Handflächen nach unten ablegen. Die Beine drehen sich mit dem Ausatmen zur einen Seite und liegen nun Knie auf Knie. Der Kopf dreht sich in die Gegenrichtung. Mit dem Einatmen Kopf in die Mitte und Beine aufstellen. Mit dem Ausatmen in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Bei dieser Übung kann ebenfalls die Variante mit schulterbreit aufgestellten Beinen gewählt werden. Arme wieder seitlich ablegen und die schulterbreit aufgestellten Beine mit dem Ausatmen auf eine Seite drehen während der Kopf auf die andere dreht. Nun liegt das Knie auf dem Knöchel des anderen Fuß. Mit dem Einatmen wieder aufstellen und beim nächsten Ausatmen in die Gegenrichtung drehen.

5. Shavasana (Totenstellung)

Lege dich zur Endentspannung flach auf den Rücken. Die Hände liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und lass die Füße etwas auseinanderfallen. Die einzelnen Muskel werden kurz angespannt und wieder entspannt.

In dieser Asana sollen alle Muskel und Nerven entspannt werden.

Hier hast du die Wahl entweder die 20-minütige Tiefenentspannung von Master Sai Cholleti zu machen oder die 10-minütige Entspannungsreise durch den Körper. Scanne einfach den jeweiligen Code mit Deinem Handy.



20-minütige
Tiefenentspannung



10-minütige
Reise durch den Körper

Versuche bei den Übungen den Geist in der Gegenwart zu halten und dich auf den Atmen zu konzentrieren. Nimm wahr wo der Stress und die Angst sitzen und atme bewusst in diese Gegend. Falls du sie nicht orten kannst, dann gerne in die angespannten Muskeln und Bereiche deines Körpers atmen.

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren!“ - B.K.S. Iyengar

In diesem Sinne wünsche ich euch eine entspannte und stressfreie Zeit!

Herzlichst, eure Ulla



Foto: pixabay.com

„Mach Dir achtsam Deinen Körper zum Freund. Sei freundlich zu Dir selbst.“

Yoga für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Von Susanne Schnabel

Seit meiner Geburt lebe ich mit einer Körperbehinderung. Dass auch ich das Recht auf ein erfülltes Leben habe und in mir Licht wohnt, das strahlen möchte –

dafür habe ich in verschiedenen Phasen meines Lebens immer wieder eine Reihe äußerer sowie innerer Hürden überwinden müssen. In den letzten zehn Jahren haben mir auf diesem Weg Yoga, Meditation und Pranaheilung sehr

geholfen. Ich habe gelernt, Krankheit, Behinderung, Schmerz und Krisen als Chance für Entwicklung und Quelle spirituellen Wachstums zu begreifen – in meinem Leben, aber auch im Leben meiner Mitmenschen. Meine eigenen Erfahrungen sind es, vor deren Hintergrund ich mich mit Menschen, die gerade eine schwere Erkrankung zu bewältigen haben, mit Schmerzen leben, körperlich eingeschränkt, chronisch erkrankt oder wenig selbstbewusst sind, auf besondere Weise verbunden fühle. Ein Yoga anbieten zu wollen, welches auch diese Menschen einschließt, war einer der Gründe, weshalb ich mich 2015 für die Sri Sai Prana Yoga-Lehrerausbildung in Rishikesh bewarb.

Nach meiner Rückkehr aus Rishikesh begann ich jedoch erst einmal, eine ganz „normale“ Yoga-Klasse zu unterrichten. Diese



„Ich habe gelernt, Krankheit und Schmerz als Chance für Entwicklung und Quelle spirituellen Wachstums zu begreifen.“

Zeit war wichtig für mich, um zu meiner eigenen Art des Unterrichtens zu finden und Erfahrungen zu sammeln. In meinem Kurs hatte ich aber bald stets mindestens ein, zwei Teilnehmerinnen, die eines besonderen Eingehens bedurften, weil sie z.B. leichtes Rheuma, Fibromyalgie, Arthrose, Migräne hatten oder bereits älter waren. Meine Idee, einen Kurs speziell für behinderte bzw. gesundheitlich stärker eingeschränkte Menschen aufzubauen, musste ich vorerst zurückstellen, da ich keinen geeigneten barrierefreien Raum fand. Doch dieser Wunsch blieb in meinem Herzen lebendig. Seit Januar 2019 lade ich nun unter dem Motto „YOGA inklusiv - barrierefreies Yoga und Meditation“ ganz gezielt auch Menschen mit Einschränkungen in unterschiedlich ausgerichtete Kurse ein. Über meinen Weg hierhin und meine Erfahrungen möchte ich gern an dieser Stelle berichten.

Als frisch ausgebildete SSPY-Lehrerin hatte ich die Vorstellung, ich müsste mir möglichst viele spezielle „Übungen“ und Asana-Abwandlungen für die verschiedenen Arten von Behinderungen und Erkrankungen aneignen und ich erarbeitete mir diesbezüglich ein gewisses Repertoire. Aus den Aufbau-Wochenenden in Rineck konnte ich viele Anregungen mit-



nehmen. Ein Aha-Erlebnis hatte ich bei „Yoga For All“ mit Master Sai. Indem er uns aufforderte, mit geschlossenen Augen einatmend langsam einen Arm zu heben und ausatmend genauso langsam wieder zu senken, führte er uns zu einem ganz bewussten und tiefen Atem. So einfach kann es also sein, dachte ich.

Darüber hinaus besuchte ich zwei Weiterbildungen bei Yoga-Vidya zu Arthrose und Multipler Sklerose, eine Weiterbildung im Yoga für Senioren bei Willem Wittstamm und ein Teacher Training im Accessible Yoga mit dem US-Amerikaner Jivana Heyman. Letzteres war für mich eine wichtige Station.

Accessible Yoga ist aus einer Graswurzelbewegung in den USA entstanden, deren Anliegen „die

Inklusion all jene*r ist, die bislang wenig oder keinen Zugang zu Yoga-Klassen finden: Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen, Alte oder Dicke, Menschen im Rollstuhl und People of Color“ (TAZ-Artikel vom 23.10.2018). In diesem fünftägigen Training hatten wir viel Zeit, um selbst zu üben, wie wir einzelne Asanas für Menschen mit speziellen Bedürfnissen zugänglich machen können (siehe Info-Kasten). Des Weiteren wurden wir angehalten, Menschen mit ganz verschiedenen Fähigkeiten und Bedürfnissen innerhalb eines Kurses zu unterrichten. Das kann z.B. bedeuten, die Kobra anzuleiten, während eine Schülerin auf dem Stuhl sitzt, die zweite sitzt im Rollstuhl, benötigt aber zur Unterstützung ein Kissen. Andere Teilnehmer*innen liegen auf der Matte, wovon eine Person noch eine De-

cke unter dem Becken benötigt, um den Druck im unteren Rücken auszugleichen. Für einen weiteren Teilnehmer ist es besonders günstig, die Kobra stehend, mit Unterstützung der Wand auszuführen. Nach diesem Prinzip werden dann ebenso alle anderen Asanas einer Kurs-Stunde angeleitet. Diese Art des Unterrichtens finde ich zwar interessant, ich habe sie aber nur im Ansatz übernommen. Sind die Menschen, in dem, was sie können und worauf wir als Yoga-Lehrer*innen achten müssen, so verschieden, dann geht nach meiner Erfahrung sehr viel Energie und Aufmerksamkeit in die Vorbereitung einer Asana, d. h. in das Ein-



nehmen der verschiedenen Ausgangspositionen, das Anleiten (was in diesem Fall eine echte Herausforderung ist), das Bereitstellen und wieder zur Seite Legen

der verschiedenen Hilfsmittel. Mir fällt es dann zunehmend schwerer, gleichzeitig eine Atmosphäre zu schaffen, die zu einem intensiven Hineinspüren, Entspannen

ACCESSIBLE YOGA

Das Wort „accessible“ bedeutet „zugänglich“ und wird ins Deutsche gewöhnlich mit „barrierefrei“ übersetzt, was aber nicht der amerikanischen Bedeutung gleichkommt. Motto der Bewegung ist „If you have a mind and a body, you can do yoga“. Folgende Grundprinzipien bekamen wir im Teacher Training vermittelt, um einzelne Asanas für Menschen mit speziellen Bedürfnissen zugänglich machen zu können:

- die Stellung zerlegen, um den Praktizierenden die Elemente erfahrbar zu machen, die für sie möglich sind (z.B. bei Vriksasana in die Elemente Gleichgewicht, Kraft im Standbein, Hüftöffnung, Öffnung von Schultern und Brustkorb, die Erfahrung des sich Aufrichtens und Streckens),

- die Verwendung von Hilfsmitteln,
- die Ausrichtung des Körpers im Raum und somit die Wirkung der Schwerkraft verändern (z.B. eine stehende Asana wie Vriksasana oder Natarajāsana im Liegen auch für bettlägerige, pflegebedürftige Menschen erfahrbar machen),
- eine dynamische Praxis anwenden, d.h. mit dem Einatmen in eine Stellung gehen und sie mit dem Ausatmen wieder verlassen (z.B. bei Bhujangāsana, wiederum möglich in Bauchlage, im Sitzen, mit Unterstützung der Wand) und
- die innere Qualität einer Asana erfahrbar machen durch das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit (z.B. auch allein über den Geist ausführen lassen)

und Loslassen einlädt.

Deshalb bin ich dazu übergegangen, verschieden ausgerichtete Kurse anzubieten, damit die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen nicht zu weit auseinandergehen. Außerdem ist es für mich auch eine Form des Anhaftens, wenn ich Yoga für Menschen mit Einschränkungen anbiete und mich doch recht stark an den klassischen Asanas orientiere. Ich fühle mich jeden-

indem ich meine Aufmerksamkeit und Atmung in schmerzende und verspannte Körperregionen lenke und versuche, innerlich loszulassen.

In meinen Kursen versuche ich zu vermitteln, dass Yoga mit kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen beginnt und dass die eigentliche Chance im nach innen Gehen, im Wahrnehmen, in der Akzeptanz dessen, was ist, im Entspannen und im Loslassen besteht

Bilder, die ihnen helfen, sich mit der inneren Qualität einer Asana, eines Bewegungsablaufes zu verbinden. Manchmal mache ich ergänzend ein paar kurze Anmerkungen zu den energetischen Zusammenhängen. Von Zeit zu Zeit muss ich jedoch insbesondere die Teilnehmer*innen, die weniger beweglich sind, wieder daran erinnern, ihren sportlichen Ehrgeiz herauszunehmen, ihre Grenzen zu achten und liebevoll und geduldig mit sich selbst umzugehen.

Auch wenn es für Euch als SSPY-Lehrer*innen selbstverständlich ist, will ich es hier erwähnen: Alle sollen sich in der Gruppe willkommen und integriert fühlen, keiner ins Vergleichen kommen oder das Gefühl haben, die anderen aufzuhalten. Ebenso liegt es mir am Herzen, dass wir in den Kurs-Stunden in einen Fluss des Wohlwollens und der Freude kommen. Ich möchte vermitteln, dass Yoga ein Weg ist, der hilft, uns zu erinnern, wer wir wirklich sind – jenseits unserer vermeintlichen Defizite und Grenzen.

All meine Stunden, egal ob auf dem Stuhl oder auf der Matte, beginne ich mit Stille, an die sich eine kurze geführte Meditation, in Anlehnung an die Meditation über den inneren Frieden von

Master Sai, anschließt. Diese lasse ich mit einem Dank enden: „Danke für alles, was ich bin, danke für alles, was mir begegnet, worüber ich mich freuen darf und danke auch für alles, was mich herausfordert, für alles, an dem ich wachsen darf. Danke. Danke. Danke.“ Für diesen Einstieg vergeht relativ viel Zeit, doch ich hoffe, dass ich bereits über die Konzentration auf das Herzzentrum die Teilnehmer*innen in eine positive Selbstwahrnehmung versetze und ihnen einen Raum eröffne, in dem die weniger lichtvollen Momente, aber auch Schmerzen und körperliche Grenzen ebenso eine Berechtigung haben wie Momente der Freude und die Fähigkeit, immer wieder neuen Mut zu finden.

Seit letztem Jahr biete ich drei unterschiedlich ausgerichtete Kurse pro Woche an. Im ersten Kurs praktizieren wir Yoga klassisch mit Asanas aus der Rückenlage, im Sitzen, aus der Bauchlage und im Stand, inklusive Sonnengrüße. Im zweiten Kurs nehmen wir uns mehr Zeit zum Erwärmen mit Sukshma-Yoga, wobei ein Teil der Teilnehmer*innen auf der Matte sitzt und andere auf dem Stuhl. Wir verzichten auf die Sonnengrüße, üben dafür sanft und gründlich aus der Rückenlage, machen ausgewählte Asanas im Sitzen und



„Ich möchte vermitteln, dass Yoga ein Weg ist, der hilft, uns zu erinnern, wer wir wirklich sind – jenseits unserer vermeintlichen Defizite und Grenzen.“

falls freier, wenn ich mich vom Ablauf der üblichen Asana-Folge löse und lieber schaue, was den Teilnehmer*innen guttut. Selbst für meine eigene Yoga-Praxis bin ich dazu übergegangen, mich ein ganzes Stück von den Asanas aus unserer SSPY-Grundreihe zu lösen. Ich möchte nicht mithalten oder mir etwas beweisen müssen. Vielmehr nehme ich Übungen in meine tägliche Praxis auf, die mir meine Krankengymnastin empfiehlt und mache daraus Yoga,

– ganz besonders für Menschen mit einem Handicap, mit Schmerzen oder in Krisenzeiten. Dafür stehen uns als Yoga-Lehrer*innen ganz verschiedene Wege offen. So leite ich unter anderen meine Teilnehmer*innen immer wieder an, ihren Atem oder ihre Aufmerksamkeit liebevoll in jene Körperregionen zu lenken, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, um die sie sich sorgen und die sich über ein ‚Mehr‘ an freundlicher Zuwendung freuen. Oder ich gebe

aus der Bauchlage. Auch sind hier die Nachspür- und Entspannungsphasen zwischen den Asanas länger. Während in den ersten Kurs Frauen mit normaler Belastbarkeit und nur geringen Einschränkungen kommen, haben sich im zweiten Kurs Frauen zusammengefunden, die aufgrund ihres Alters oder einer Krebserkrankung weniger belastbar sind oder deutlich eingeschränkter durch künstliche Gelenke, Übergewicht oder eine andere Erkrankung. Dort, wo es angebracht ist, biete ich erleich-

ternde Abwandlungen oder Alternativen zu den Asanas an oder verwende Hilfsmittel.

Den dritten Kurs biete ich als „Yoga barrierefrei“ in einem ebenerdig zugänglichen Studio an. Den Teilnehmer*innen hier fällt es bereits sehr schwer, vom Stuhl auf die Matte zu wechseln. Die meiste Zeit üben wir auf dem Stuhl, zwischendurch gibt es ein paar Übungen im Stand, aber auch Übungen, bei denen der Stuhl als Stütze dient wie z.B. beim Hund

oder bei Katze-Kuh. Ebenfalls habe ich einen Sonnengruß auf dem Stuhl (Variante nach Willem Wittstamm) und sanfte Atemübungen integriert.

Die Gruppe dieses Kurses setzt sich zusammen aus Frauen mit leichter Gehbehinderung, einer Frau mit Krebs, älteren Menschen, teilweise mit auffallenden rheumatischen Beschwerden, Skoliose oder Arthrose. Hinzu kam im vergangenen Jahr eine jüngere blinde Frau mit einer leichten rechtsseitigen Spastik. Wir vereinbarten eine Probe-Einzelstunde. So konnte ich mich gut auf ihre Möglichkeiten einstellen und sie lernte erste Bewegungsabläufe kennen, bevor sie zur Gruppe stieß. Manchmal führe ich heute noch Arme oder Oberkörper meiner blinden Teilnehmerin, wenn ich neue Übungen einführe oder um ihr zu helfen, sich ganz in den Fluss der Bewegungen zu begeben. Den Sonnengruß schrieb ich ihr in einer Datei auf, damit sie ihn zu Hause üben konnte.

Für den Kurs „Yoga barrierefrei“ habe ich die Übungen aus dem Sukshma-Yoga ausgebaut. Ich lasse sie von den Teilnehmer*innen sehr bewusst und achtsam ausführen und gebe ihnen Zeit zum Nachspüren. Bei der Nackenübung fordere ich z.B. auf, mit



„Ich fordere auf, mit einem langen Ausatmen alles Belastende, alle Verspannung, allen Schmerz loszulassen.“

einem langen Ausatmen alles Belastende, alle Verspannung, allen Schmerz loszulassen - auch dies führte uns Master Sai bei „Yoga For All“ sehr eindrücklich vor. Bei manchen Übungen biete ich Bilder zur Assoziation an: „Öffnet die Arme nach oben hinten, hebt den Blick, stellt Euch die Sonne vor. Spürt die Wärme, nehmt Wärme und Lebensfreude in Euch hinein, lächelt... und beugt Euch dann nach vorne.“

Der Drehsitz und die Kobra lassen sich sehr schön auf dem Stuhl machen. Doch bevor ich diese ein wenig länger halten lasse, gehe

ich mit den Teilnehmer*innen immer vorbereitend in eine dynamische Oberkörperdrehung bzw. in eine dynamische Brustkorböffnung. So wie es Archaya Sasidhar in unserer Ausbildung vermittelte, bemühe ich mich in jeder Stunde, dem Prinzip der Kugel bei der Auswahl der Übungen gerecht zu werden (also streckende, vor- und rückbeugende, den Brustkorb öffnende, zur Seite dehnende und im Rumpf drehende Übungen). Manchmal, wenn die Teilnehmer*innen sich beweglich fühlen, machen wir noch ein, zwei leichte Übungen im Langsitz auf der Matte, bevor sich dann alle auf

den Rücken legen. Die Anleitung in der Rückenlage ist mitunter etwas schwierig, da die älteren Teilnehmer*innen nicht mehr so gut hören. Um sie beim Krokodil oder bei der Bein-Rücken-Reihe zu unterstützen, berühre ich manchmal das betreffende Bein, führe es zur Seite oder in die Beugung, wobei ich vorher um Erlaubnis bitte.

Die Yoga-Stunde endet mit einer ausführlichen Endentspannung, zu der ich meist eigenhändig alle zudecke, die Knie oder den Nacken unterpolstere, denn dies selbst zu tun, wäre für die Teilnehmer*innen sehr anstren-

gend. Da ich selbst eine Sprachbehinderung habe, singe ich zum Ausklang der Entspannung kein OM, sondern spreche ein Mantra oder nutze die Selbstaffirmation „Ich bin nicht mein Körper, ich bin nicht meine Gedanken ... Ich bin das ICH BIN. SOHAM.“

Es macht mich glücklich zu erleben, wie die Teilnehmer*innen in meinen Kursen inzwischen aufeinander achten, beweglicher werden, Kontakte knüpfen, sich gegenseitig in die Jacke helfen und das Yoga-Studio mit einem entspannten Lächeln verlassen. Ich bin sehr dankbar, auf diese Weise

Yoga unterrichten zu dürfen und ebenso dankbar für die Heilung, die mir auf diese Weise zuteilwird. Danke Master Sai. Danke Archaya Sasidhar. Danke all meinen Lehrern. Danke all den göttlichen Fügungen und Begegnungen.

Atma Namastè
Susanne Schnabel



*„Es macht mich glücklich zu erleben, wie die Teilnehmer*innen aufeinander achten, beweglicher werden und das Yoga-Studio mit einem entspannten Lächeln verlassen.“*

Entspanne deinen Geist, erkenne deine Angst

Foto: pixabay.com

Von Susanna Seralvo Wedlich

In diesen speziellen und herausfordernden Zeiten herrscht das Gefühl der Angst: Angst vor Ansteckung; Angst, den Job zu verlieren; Angst vor finanziellen und existenziellen Nöten; Angst vor Nähe; Angst, alleine zu sein.

Die „Grundängste“ des Menschen sind die „Angst vor Veränderung“, die „Angst vor der Endgültigkeit“, die „Angst vor Nähe“ und die „Angst vor Selbstwertung“.

Ja, irgendeine dieser Ängste begleitet uns tagtäglich, manchmal

mehr und manchmal weniger, aber sie ist immer präsent. Teilweise ist sie uns bewusst, während der meisten Zeit ist sie uns jedoch unbewusst, sie schlummert in uns und wartet auf eine Gelegenheit, die Rolle der Primadonna einzunehmen.

Aber was ist überhaupt Angst?

Gemäß Wikipedia: „Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen, etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstach-

tung oder des Selbstbildes sein.“

Spannend finde ich die Zusatzinformation von Wikipedia „Der Begriff Angst hat sich seit dem 8. Jahrhundert von indogerm. *anghu „beengend“ über althochdeutsch angust entwickelt. Er ist verwandt mit lateinisch angustus bzw. angustia für „Enge, Beengung, Bedrängnis““

Enge und Beengung. Diese beiden Qualitäten sind ja körperlich zu fühlen, man fühlt eine Enge oder Beengung meistens im Brustbereich.

Kämpfe oder renne

Unser intelligenter Körper hat noch eine evolutionsgeschichtliche Überlebens-Funktion im Einsatz und bedient sich der Angst um diese ein- und auszuschalten: unser „Kämpfe oder Renne“ („Fight oder flight“) Mechanismus. Kommt eine Gefahr, so stellt sich unser Körper auf Kampf- oder Renmodus um: alle unwichtigen Abläufe im Körper werden gestoppt, das Herz schlägt schneller, der Puls ist höher und die Muskeln kontrahieren sich, um bereit zu sein, angemessen auf die Gefahr zu antworten. Wären wir ein Höhlenmensch und käme jetzt ein Bär, müssten wir blitzschnell entscheiden, ob wir fliehen oder kämpfen - dafür hatte der Körper sich schon vorbereitet. Ist dann die Gefahr vorbei, würde der Körper in den „entspanne und verdaue“ („rest and digest“) Modus eingehen, sich entspannen, erholen und wieder Kräfte tanken. Der Puls würde sich normalisieren, der Atem sich harmonisieren und die Muskeln sich entspannen. Der Körper würde diese neue Situation nutzen, um die Speicher wieder aufzufüllen und somit für die nächste Bedrohung wieder vorbereitet zu sein.

Aber wieso fühlen wir trotzdem Angst und Enge auch wenn keine echte Bedrohung wie ein Bär ansteht?

Wir Menschen sind mit zwei Eigenschaften ausgestattet, die uns je nachdem wie wir sie nützen, ein Segen oder ein Fluch sein können: Unsere Imagination und unsere Erinnerung.

Unsere Imagination ist unser Potential, um Neues zu gestalten. Gleichzeitig kann sie uns ganz schön im Wege stehen.

”

Unsere Erinnerung ist in der Vergangenheit verankert und hilft uns im Jetzt, sowie in der Zukunft, aus den gemachten Fehlern zu lernen, sowie denselben Fehler künftig zu vermeiden. So funktioniert die optimale Nutzung der Erinnerung. Wenn nur die Gefühle nicht daran gekoppelt wären, die uns daran hindern, eine Situation aus einem neutralen Blickwinkel anzuschauen und daraufhin eine angemessene Reaktion auszuwählen.

Unsere Imagination ist unser Potential, um Neues zu gestalten

und zu manifestieren. Gleichzeitig kann uns unsere Imagination ganz schön im Wege stehen und uns vor lauter angsteinflößender Bilder, die sich in unserem Geist aufbauen, daran hindern, etwas Neues auszuprobieren. Wie Mark Twain so passend sagte: „Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.“

Unsere Erinnerung und unsere Imagination können sich gegenseitig beeinflussen und sich hochschaukeln, so dass wir manchmal aus einer Mücke einen Elefanten machen.

Wir wissen jetzt was Angst ist, wir kennen unseren Überlebensmodus und wissen, wie Imagination und Erinnerung für oder gegen uns arbeiten können.

Aber was hat das jetzt alles mit Yoga zu tun?

Wenn unser Körper unter Stress oder Angst steht, reagiert er immer mit folgenden körperlichen Reaktionen: Atem und Puls werden schneller und die Muskeln kontrahieren sich. Das sind Tatsachen. Wie können wir nun dagegenwirken? **Im Yoga stehen uns verschiedene Werkzeuge zur Wahl.**

Unsere Werkzeuge im Yoga, um Stress oder Angst entgegenzuwirken:

1. Āsana (Körperhaltungen)

Unter Stress kontrahieren sich die Muskeln und Verspannungen setzen sich im Körper fest. Wir verspüren zum Beispiel Nackenverspannungen oder unser unterer Rücken meldet sich. Vielleicht verspüren wir die Enge in der Brust, die von der Angst kommen könnte. Was auch immer wir für Verspannungen spüren, wir können mit yogischen Abläufen und Positionen unseren Körper allmählich in Bewegung setzen. Wenn wir die Aufmerksamkeit und die Atmung zu den verspannten Stellen leiten, ermöglichen wir dem Körper, sich zu entspannen. Ein entspannter Körper bedeutet auch immer gleichzeitig einen entspannten Atem.

2. Prāṇāyāma (Atemtechniken)

Unter Stresssituationen sind unser Atem und Puls flach und schnell. Wenn wir mit den yogischen Techniken den Atem wieder harmonisieren, wird sich auch der Puls normalisieren. Entspannter Atem bedeutet auch einen entspannten Gedanken- und Gefühlszustand, denn jeder Gedanke oder jedes Gefühl, das eine Regung in uns verursacht, beeinflusst unseren Atem.

3. Dhyānam (das stille Reflektieren)

Um unsere Gedanken und Gefühle zu beruhigen und zur Folge auch unseren Atem und Puls zu harmonisieren, können wir unseren Geist auf unterschiedliche Arten nützen und umpolen:

a. **Tratak** (stilles Beobachten einer Kerzenflamme)

Wir könnten uns still hinsetzen und das Flackern einer Kerzenflamme beobachten. Unsere Sinne kommen auf diese Weise zur Ruhe.

b. Auch könnten wir unsere aktuelle Situation aus

einer **anderen Perspektive** anschauen: wir kennen alle diese Bilder, wo man je nachdem wo wir unseren Fokus platzieren, eine junge und attraktive oder eine alte Frau sehen. Auf derselben Weise können wir unsere Situation aus der Perspektive mitten drin oder aus der Ferne beobachten. Wir können bewusst entscheiden, wo wir unseren Fokus setzen: wollen wir auf das Positive oder auf das Negative unsere Aufmerksamkeit richten? Auf das Problem oder auf die Lösung?

c. Oder wir könnten auch entscheiden, **eine Meditation** wie die Zwei Herz Meditation nach Master Choa Kok Sui zu machen und auf diese Weise zur Ruhe zu kommen. Diese Ruhe gibt uns die Möglichkeit, die aktuelle Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

d. Wir könnten aber auch entschließen, einen **stillen und aufmerksamen Spaziergang** inmitten der Natur zu machen und auf diese Weise unsere Sinnesorgane und unser Nervensystem zu beruhigen.

4. Japam (Mantras oder besinnendes Wiederholen)

Wir können auch entscheiden, bewusst unseren Geist mit Mantra Rezitation zu beschäftigen. Wenn wir Mantras rezitieren, hat unser Gedankenkarussell Pause. Es ist nicht möglich, sich gleichzeitig auf ein Mantra zu konzentrieren und andere Gedanken zu haben. Für mich persönlich ist Mantra chanten die schnellste Möglichkeit, Ruhe in mein System zu bringen. Aber auch das bewusste Hinhören von Mantras hat eine beruhigende und klärende Wirkung.

Wir haben somit die Qual der Wahl, welches oder welche der Werkzeuge aus dem Yoga wir uns zunutze machen, um mit der Angst und anderen Stressoren umzugehen.

Abschließend möchte ich auf die Definition von Yoga aus Patanjalis Yoga Sutra (aus R. Sriram Buch „Patanjali, das Yogasutra“) hinweisen:

„*yogaścittavṛttinirodhaḥ*
(Patanjali, Yogasutra, 1.2)

Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Citta (des meinenden Selbst) in eine dynamische Stille übergehen.

Eine Einheit besteht, wenn alle Gefühle und Gedanken zueinander finden.“

Angst hat im Zustand der dynamischen Stille keine Möglichkeit zu existieren. Lasst uns gemeinsam

auf den Weg der Einheit, des Yogas, gehen. Dank der yogischen Werkzeuge werden wir unsere Ängste und Stressoren immer besser in den Griff bekommen und den Zustand der inneren Ruhe immer öfter spüren.

Wie Sri Aurobindo sagte „All life is yoga“, das ganze Leben ist Yoga.





Bild: pixabay.com

Yoga bei ADHS – eine gute Kombination!

Von Carola Krügener

Die **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)** ist eine psychische Erkrankung, die häufig bereits im Kindesalter festgestellt wird und dann denjenigen meist ein Leben lang „begleitet“.

Tritt ADHS bei Kindern auf, werden diese zunächst mit Sätzen gemaßregelt wie „Hör auf ständig zu reden!“, „Sitz jetzt endlich mal still!“ und spätestens in der Schulzeit zusätzlich mit der Aufforderung „Du musst dich konzentrieren.“ Letztlich sind dies leider erfolglose Versuche durch erzie-

herische Maßnahmen den Auswirkungen der oft auch zunächst nicht erkannten Erkrankung entgegenzuwirken. Nicht selten ist das auch der Beginn einer langandauernden Spannungsbeziehung zwischen den erziehenden Instanzen (Eltern / Lehrern) und den Kindern. Lernschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen sowie Hyperaktivität sind hier vielfach schon die kritischen Primärsymptome, die in ihrer sekundären Auswirkung bis zur sozialen Ausgrenzung führen können.

Aber auch Erwachsene mit ADHS Störung finden selten

Ruhe und die Konzentration fällt meist schwer. Zum Teil sind die Auswirkungen hier deutlich spürbar, aber häufiger noch kontrollierbar, so dass keine wesentlichen Alltagseinschränkungen entstehen. Wenn aber die mit ADHS einhergehenden Symptome wie Konzentrationsfähigkeit, Hyperaktivität und Impulsivität überhandnehmen, wirkt sich dies besonders belastend aus, weil für die soziale Eingliederung in viele Bereiche des „normalen“ Lebens - hier vornehmlich der Beruf und die soziale Beziehungen - eine entsprechende Symptomkontrolle hergestellt werden muss!

„Durch die grundlegende Technik des Yoga wird die innere Ruhe auf besondere Weise verbessert.“

ADHS wird heute meist therapeutisch und /oder medikamentös behandelt, aber auch hier gewinnt die „heilende“ Wirkung des Yoga immer mehr an Aufmerksamkeit und Bedeutung. Nicht zuletzt deshalb, weil es doch gerade eines der Hauptziele „des Yoga“ ist, Bewusstheit, Konzentration, Ruhe zu fördern und die innere Balance zu stabilisieren. Durch die

grundlegende Technik des Yoga, unseren Körper langsam und in Harmonie mit dem Atem, bewusst und kontrolliert in eine spezielle Haltung zu bringen und dort für einige Minuten zu verweilen, wird die innere Ruhe und der damit einhergehenden positiven Folgen auf besondere Art und Weise verbessert. Eine besondere Rolle spielt dabei immer wieder die

Fokussierung auf den Atem, weil diese uns ermöglicht von unseren Gedanken Abstand zu nehmen, innere Ruhe zu erlangen und uns auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun.

Nachfolgen findest du ein paar einfache Techniken, die besonders gut auf ADHS wirken. Versuche es doch einfach mal:

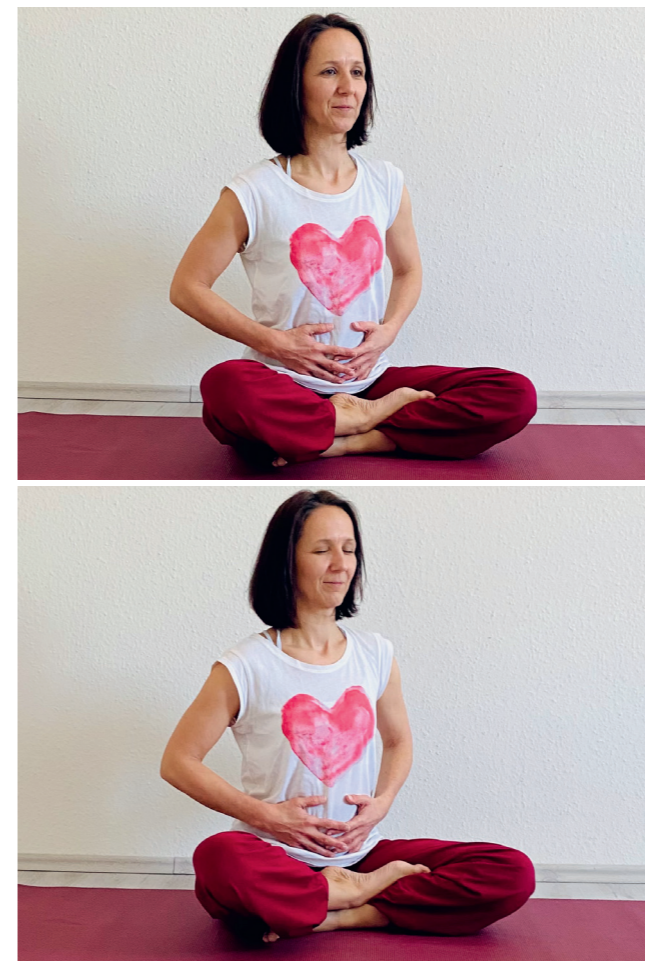


Bild: pixabay.com

1. Tiefe Bauchatmung

- Setze dich aufrecht auf deine Matte und lege die Hände auf den Bauch.
- Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, spüre wie sich die Bauchdecke hebt (einatmen) und senkt (ausatmen).
- Fokussiere dich auf die Atmung, das Entspannen und das Loslassen.
- Führe die Atmung für 2-3 Minuten durch.

Hinweis: Diese Atem-Technik kannst du jederzeit und überall praktizieren, z. B. morgens und abends im Bett und vor jeder wichtigen Situation (Prüfung, Gespräch, usw.), insbesondere aber, wenn du dich nervös oder unruhig fühlst. Je häufiger und regelmäßiger du sie anwendest, umso intensiver wirst du die beruhigende Wirkung spüren.



Wenn du dich etwas ruhiger fühlst, magst du vielleicht auch noch weitere Yoga-Haltungen praktizieren. Dazu findest du hier ein paar Gleichgewichts-Asanas, die einerseits von dir eine bewusste, ruhige und kontrollierte Bewegung verlangen und andererseits gleichzeitig einfach Spaß machen.

Also tief atmen, lächeln und vorsichtig versuchen:

2. Tatasana - Berghaltung

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind geschlossen.
- Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, verlagere dein Gewicht gleichmäßig und jeweils auf den gesamten Fuß.
- Atme ein, hebe dabei deine gestreckten Arme über den Kopf und komme gleichzeitig auf die Zehenspitzen zum Stehen.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.
- Variante: Versuch einmal die Augen dabei zu schließen und stehenzubleiben.

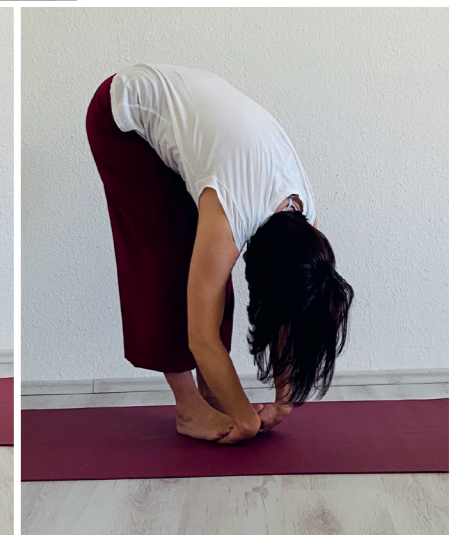
3. Virabhadrasana III - Krieger III

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind geschlossen.
- Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein.
- Atme ein, hebe dabei deine gestreckten Arme über den Kopf.
- Atme aus und beuge dabei deinen gestreckten Oberkörper nach vorne, hebe dabei das linke Bein mit an.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.
- Führe die Asana auch mit der anderen Seite durch.



4. Pada Hasthasana - Stehende Vorbeuge

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind geschlossen.
- Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, verlagere dein Gewicht gleichmäßig und jeweils auf den gesamten Fuß.
- Atme ein, hebe dabei deine gestreckten Arme über den Kopf.
- Atme aus und beuge deinen gestreckten Oberkörper weit nach vorne unten. Versuche mit deinen Händen oder Fingerspitzen den Boden zu berühren.
- Halte die Position für 3- 5 tiefe Atemzüge.
- In dem du den Rücken Wirbel für Wirbel aufrollst, löst du einatmend die Haltung sanft wieder auf.
- Variante: Versuch einmal die Hände von vorne unter die Fußsohlen zu legen und vielleicht sogar die Augen dabei zuschließen.



Eine besondere Rolle spielt die Fokussierung auf den Atem, weil diese uns ermöglicht innere Ruhe zu erlangen.

”

Bild: pixabay.com

5. Garbhasana - Stellung des Kindes

- Setze dich auf deine Fersen.
- Atme aus und lege dabei deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab. Lege danach die Stirn auf den Boden ab. Lege dann die Arme hinten neben deinen Beinen ab, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lasse dabei deine Schultern ganz locker und entspannt.
- Halte die Position für 5 - 10 tiefe Atemzüge und löse die Haltung dann mit der Einatmung langsam wieder auf.



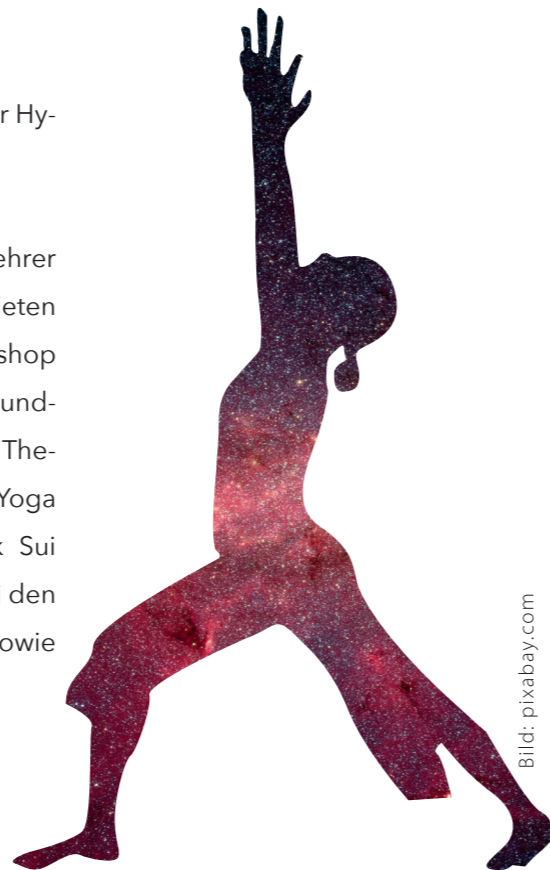
Vielleicht zeigen dir schon die wenigen Bilder dieser Asanas, wie Yoga einfach, aber sehr effektiv gegen ADHS arbeitet. Möglicherweise konntest du dich sogar bei der Durchführung der Haltungen beobachten und bereites schon nach den ersten Versuchen eine tief beruhigende Wirkung spüren. Wie wird sich dann wohl erst die regelmäßige Yoga-Praxis auswirken?

Noch ein kleiner, aber wichtiger

Hinweis: Wenn du Yoga mit der sehr wirkungsvollen Superbrain Yoga* Übung aus der Prana-Heilung kombinierst und regelmäßig praktizierst, wird sich der Erfolg noch schneller einstellen. Schon nach vergleichsweise sehr kurzer Zeit spürst du eine deutliche Verbesserung der allgemeinen Ruhe, der Konzentrationsfähigkeit sowie

der so wichtigen Kontrolle der Hyperaktivität und Impulsivität.

* Viele Sri Sai Prana-Yogalehrer sind auch Pranalehrer und bieten den Superbrain Yoga - Workshop an, bei dem man viel Hintergrundwissen und alles rund um das Thema erfährt. Das Superbrain Yoga Buch von Master Choa Kok Sui gibt's im Prana-Shop oder bei den Sri Sai Prana-Yogalehrern sowie Pranalehrern.



„Wenn du Yoga mit der Superbrain Yoga Übung aus der Prana-Heilung kombinierst, wird sich der Erfolg noch schneller einstellen.“



SPANNENDE ENTSPANNUNG: Gekonnt chillen mit Superbrain Yoga nach Master Choa Kok Sui

Von Venja Kieper-Mutke

Seit 2010 gibt es ein Mal im Jahr südlich der Elbe in Hamburg-Harburg ein tolles Suchtpräventionsprojekt: „Spannende Entspannung - Gekonnt chillen“.

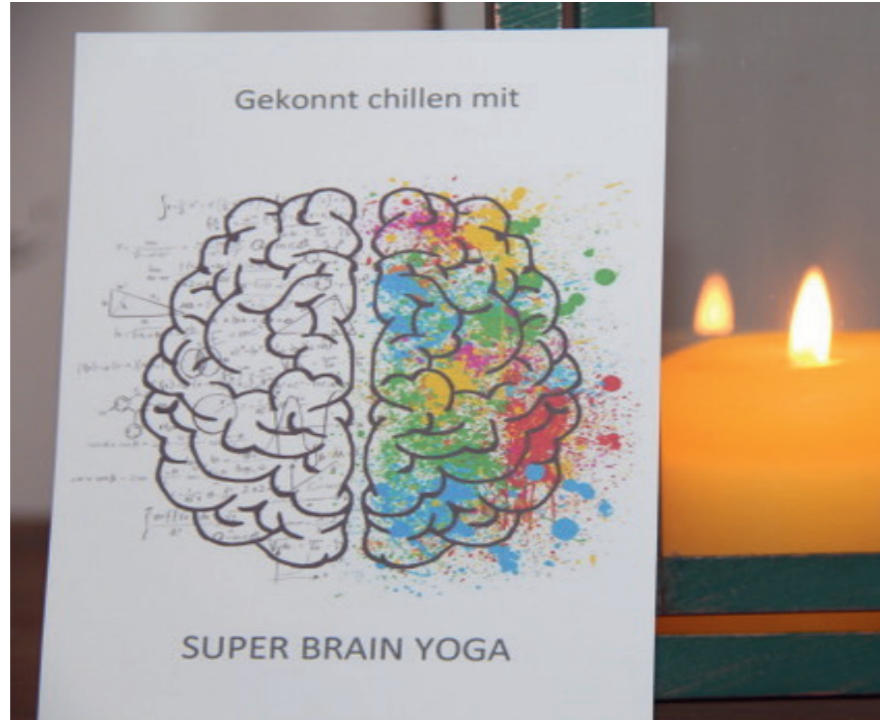
Dieses Projekt ist über die Jahre sehr erfolgreich geworden und hat bereits über 4.500 Schülerinnen und Schüler von sieben verschiedenen Schulen HH-Harburgs im Alter von 10 bis 16 Jahren erreicht. Die Kooperationspartner

sind das Haus der Jugend Steinkestraße (es öffnete erstmals seine Türen 1958 und ist das älteste Haus der Jugend in Hamburg), die Mobile Suchtprävention HH-Harburg und die Straßensozialarbeit HH-Harburg.

Warum solch ein Projekt? Der Alltag vieler Kinder und Jugendlichen ist geprägt von Stress und Überforderung in der Schule, mit Freunden oder der Familie. Auf der Suche nach Entlastung haben viele von ihnen gefahrlose Techniken gefunden, wie Musik machen oder Sport treiben. Nicht wenige jedoch haben Entspannungsmethoden für sich entdeckt, die nur kurzzeitig funktionieren, meistens negative Begleiteffekte haben und längerfristig in die Sucht führen können, wie Rauchen, Konsum von Cannabis, Alkohol und harten Drogen, sowie Computer- und Internetspiele.

Mit dem Suchtpräventionsprojekt „Spannende Entspannung – Gekonnt chillen“ sollen den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten zur Entspannung aufgezeigt werden, die ihnen helfen, mit ihren Belastungen besser zu rechtzukommen und sie vor den Gefahren einer Sucht zu bewahren.

Ein weiterer positiver Effekt, den die Kinder und Jugendlichen mit den alternativen und zumeist unvertrauten Techniken zur Entspannung vermittelt bekommen ist, dass Lernen um so besser funktioniert, je entspannter man ist. Das hat die Forschung der letzten Jahre deutlich gezeigt.



Das Projekt findet in Form einer Messe statt, die unterschiedliche Experimentierfelder zum Ausprobieren und Mitmachen bietet. Manche der Angebote können nicht ohne weiteres im Alltag integriert

werden, wie zum Beispiel „Klangwiege“, „Bogenschießen“, „Barfußpfad“ oder „Entspannung mit Hund“. Dennoch profitieren die Schülerinnen und Schüler davon überhaupt diese Möglichkeiten der Entspannung kennenzulernen. Andere Angebote der Messe lassen sich wiederum prima

„Der Alltag vieler Kinder und Jugendlichen ist geprägt von Stress. Nicht wenige haben Entspannungsmethoden für sich entdeckt, die sie in die Sucht führen können.“

„mit nach Hause nehmen“ wie beispielsweise „Switch off“, „Soulfood“, „Tai-Chi“ und „Superbrain Yoga“.

Im Herbst 2018 und 2019 (2020 konnte die Messe aufgrund der Corona-Situation leider nicht stattfinden) hatte ich die Gelegenheit,

an diesem Suchtpräventionsprojekt mit einem Angebot teilzunehmen. Da Yoga bereits im Angebot war, musste ich mir etwas anderes einfallen lassen.

Und was könnte es in diesem Zusammenhang, insbesondere bezüglich der Themen Schulstress und Lernen, besseres geben, als Superbrain Yoga nach Grandmaster Choa Kok Sui? Superbrain Yoga regelmäßig, am besten gleich jeden Morgen vor dem Frühstück praktiziert, aktiviert das Gehirn, fördert die Intelligenz und Kreativität, bringt Harmonie sowie innere Ruhe und Gelassenheit. Das kann im Grunde ja jeder gebrauchen, sich diese wunderbare und einfache Übung zunutze zu machen. Man muss es nur tun. Und genau darin liegt, wie Master Sai uns immer wieder geduldig und liebevoll erinnert, die Schwierigkeit: Nicht sich das Wissen anzueignen, sondern es zu tun! Regelmäßig! Damit wir in den Genuss der positiven Auswirkungen kommen.

Im Vorwort von Master Choa Kok Suis Buch „Superbrain Yoga“ schreibt Master Glenn J. Mendoza, ein direkter und naher Schüler von Grandmaster Choa Kok Sui und u.a. Direktor der Neonatologie/Neuroentwicklungsspezialist, Good Samaritan Hospital,



New York:

„Master Choa Kok Sui, die derzeit wichtigste Autorität hinsichtlich des Einsatzes von Energie oder Prana Heilung, Gesundheit und Spiritualität, schenkt uns mit diesem Buch über die Stärkung des Gehirns wieder eine beispiellose Fülle an leicht verständlichen Informationen und Einsichten, wie sie allen seinen Büchern zugrunde liegt. Er zeigt uns, wie wir Superbrain Yoga als „Energiequelle“ nutzen können, um unser Gehirn fit und funktionsfähig zu erhalten und den typischen mentalen Auswirkungen von Alter, Gedächtnisverlust, Demenz und Alzheimer entgegenzuwirken.“

Nun gut: gedacht und getan :). Zunächst überlegte ich, wie ich es anstellen soll, wie und was den

Kindern und Jugendlichen vermitteln? Der original Superbrain Yoga Workshop ist zu lang... Ich hatte pro Einheit eine halbe Stunde zu füllen... Die Übung selbst ist ja in fünf Minuten gezeigt...

So habe ich mir überlegt, dass es als Einstieg schön wäre, wenn die Schülerinnen und Schüler etwas über Lord Ganesha erfahren, dem diese Yogaübung gewidmet ist, und dass es cool wäre, wenn sie ihre Energie vor und nach dem Superbrain Yoga fühlen, also scannen könnten.

Um den Raum entsprechend zu

gestalten, hing ich ein riesiges Ganesha-Poster auf. Das weckte sofort ihr Interesse und es wurden Fragen gestellt wie: „Ist das ein Mann oder eine Frau?“, „Gibt's den in echt?“, und „Warum hat der vier Arme?“. Ich bemühte mich, alles nach bestem Wissen zu beantworten und stellte schließlich meinerseits Fragen: „Habt ihr schon mal was von Aura und Chakras gehört?“ und „Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr eure eigene Energie fühlen könnt?“ Tatsächlich hatten mehr als die Hälfte schon mal etwas über Aura und Chakras gehört und so war es von dort aus nicht mehr weit sie dazu zu bewegen, sich auf die verrückte Geschichte mit dem Energiefühlen einzulassen :).

Es war toll! Ich konnte es selbst kaum glauben, aber die meisten konnten etwas zwischen ihren Händen fühlen! Es reichte von

Wärme und Kühle hin zu Gummiband und Magnet bis zu Kribbeln und Watte, wie alle, die Prana Heilung gelernt haben, es kennen. Super schön war die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen darüber zu erleben, dass die meisten nach dem Praktizieren von Superbrain Yoga, was wir natürlich gemeinsam gemacht haben, den Unterschied beim Scannen zu vorher spüren konnten. Und diejenigen, die zunächst nichts fühlen konnten, spürten zumindest danach ein bisschen von ihrer Energie. Nur sehr wenige spürten nichts. Ich ermunterte sie, einfach weiterzuprobieren, denn manchmal brauchen die Dinge einfach Zeit.

Jeder hat einen Superbrain-Yoga-Flyer mit allen wichtigen Informationen bekommen, damit beim Üben zu Hause nichts vergessen wird und alles sicher klappt.

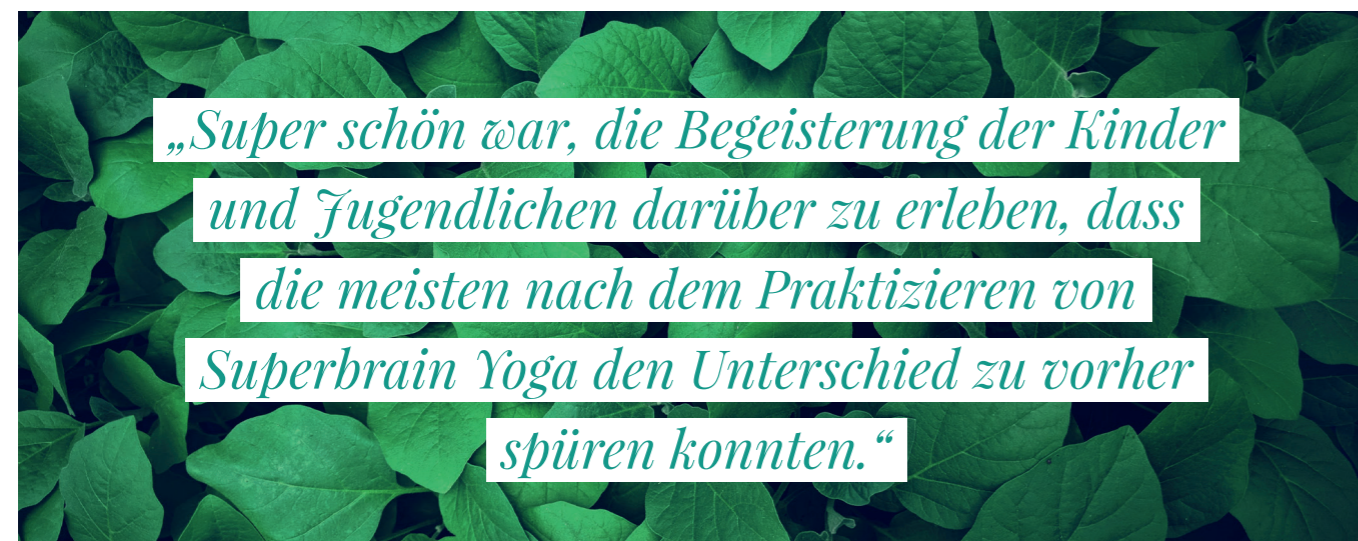
Ich bin total froh und dankbar für diese Erfahrung, insbesondere die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen erlebt zu haben, die umgehend Bezüge herstellten zu „Kung-Fu Panda“ und „Star Wars“ :).

Wer's noch nicht kennt: probiert's aus, ist echt Klasse!*

Viel Freude dabei wünscht

Venja Kieper-Mutke
(Diplom-Sozialarbeiterin, Prana- und Sri Sai Prana-Yogalehrerin)

*Viele Pranalehrer bieten den Superbrain Yoga - Workshop an, bei dem man viel Hintergrundwissen und alles rund um das Thema erfährt. Das Superbrain Yoga Buch von Master Choa Kok Sui gibt's im Prana-Shop oder bei den Prana- und Sri Sai Prana-Yogalehrern.



Von Winfried Pfliegel

Die Lebenswirklichkeit der meisten Menschen ist in den letzten Monaten eine andere geworden. Entweder sie haben Angst vor Ansteckung und glauben all die Mainstream-Nachrichten oder man informiert sich anderweitig und glaubt dann das, was dort zu lesen ist. Tiefe Gräben, Wut, Irritation oder Hass durchziehen die Gesellschaft. Die Angst befällt die meisten von Zeit zu Zeit, die Vorstellung, wohin die Welt sich möglicherweise verändern wird, ist auch zugegeben beängstigend.

Wir leben weiter, machen was eben zu tun ist und versuchen, uns so wenig wie möglich mit den drohenden Veränderungen zu beschäftigen. Aber viele Menschen bekommen Depressionen, sie erleben wirtschaftliche Zusammenbrüche, Existenz-

„Es gibt nur diesen Moment und alles andere ist Illusion. Auch unsere Zweifel und Ängste sind Illusion.“

krisen und Vereinsamung. Die Zahl der Selbstmorde steigt, Alkoholismus und Gewalt nehmen zu. Ob der Schutz vor einem Virus das alles rechtfertigt, bleibt dahingestellt und der persönlichen Einschätzung überlassen. Wer denkt, wird Zweifel entwickeln, wer Angst hat lieber der allgemeinen Meinung folgen.

Aber egal wie wir uns ausrichten, es gibt immer nur diesen Moment, in dem wir leben. Es gibt nur „Jetzt“. Jetzt ist dieser Atemzug, im nächsten Moment ist er Vergangenheit und nicht mehr greifbar. Eigentlich hat sich nichts verändert. Eigentlich ist es schon immer so, es gibt nur diesen Moment und alles andere ist Vorstellung, Illusion. Auch unsere Zweifel und Ängste sind Vorstellung und Illusion.

In früheren Zeiten war vielleicht das Wasser sauberer und die Lebensmittel ursprünglicher, aber es gab auch Dschingis Khan, der möglicherweise in der Nacht das Dorf überfallen könnte und alles Leben ausrotten. Wenn dann aber ein Abendessen verfügbar war und vielleicht auch Gesellschaft und möglicherwei-

se sogar ein Becher guten Weines, dann war das Leben in Ordnung, für diesen Moment und der nächste Moment würde für sich selbst sorgen. Heute gibt es den IS, den Klimawandel, den alles verschlingenden Kapitalismus und die totale Kontrolle.

„Wir alle sind unsicher. Als Krücke bedienen wir uns der Überheblichkeit, machen uns größer als wir sind.“

Und es stellt sich die Frage, wie diesen Moment gut leben, wie das Leben ausfüllen mit Bewusstheit, wie sich jeden Moment der grenzenlosen, göttlichen Ewigkeit anvertrauen jenseits unserer Vorstellungen von ich und mein Leben und aller Wichtigkeiten.

Wie kann ich das tun? Wie kann ich einen Zugang bekommen zu einer anderen, weiten Ebene?

Die Zeit, in der wir leben, ist extrem durch Vorstellungen geprägt. Schlagworte, Bilder, Kurzvideos. Uns wird gesagt, was wir gut zu finden haben, wie man sich jetzt anzieht, wie wir zu sprechen haben und wie wir uns auszurichten haben. Likes, Thumbs up... nur die äußere Form wird wahrgenommen, wie genau die Inhalte sind, können oder wollen die meisten Menschen ohnehin nicht erkennen, die sozialen Medien sind auch eher nicht dazu geeignet, in die Tiefe zu führen.

Auch Einheit mit seiner höheren Seele, wirkliche spirituelle Entwicklung ist nicht so leicht zu erreichen, vielleicht zu mühsam, um sich darum zu bemühen. Da nehme ich doch lieber die Vorstellung, ich mache Yoga und bin dann schon so spirituell. Zumal doch im Internet unter den Bildern der jungen, weiß gekleideten Frauen (mit Gyan-Mudra und andächtigem Gesichtsausdruck oder in der perfekten Skorpion-Position, die 95% aller Betrachtenden sowieso nie realisieren werden) auch steht, dass ja alles Meditation ist. Man braucht also gar nichts Besonderes zu tun, dreimal Om und

schon ist alles fein.

Nur damit es klar ist, der Yogaweg ist ein sehr alter, erprobter und extrem kraftvoller Weg, der jede Bemühung rechtfertigt und alle, die ihn gehen, betrachte ich mit großem Respekt, aber er umfasst weit mehr als ein paar vielleicht auch gut ausgeführte Körperübungen.

Löse dich von der allgemeinen Vorstellung, lass dir nicht erzählen, wenn du dies oder das machst, bist du schon automatisch angekommen.

Ich schreibe das nicht, um dich zu entmutigen, sondern, um dich zu motivieren. Es ist ok, so wie es ist. Du bist da wo du bist, das ist gut so. Das bedeutet aber nicht, du hättest die Sache schon in Gänze erforscht. Das bedeutet nicht, du hättest dem Yogaweg die Kraft abgewonnen, die darin liegt, das bedeutet auch nicht, sich zufrieden zu geben oder aufzugeben.

Und warum sich nicht zufrieden geben? Damit du dich aufmachst und die Sache in ihrer Tiefe berührst, wirkliche Erfah-



rungen machen kannst, nicht vorgestellte. Das ist notwendig, damit eine wirkliche Kraft daraus erwachsen kann, auf die du dich stützen kannst.

Master Choa Kok Sui, der Gründer der Prana-Heilung, sagte immer, dass er nicht über seine Meditationserfahrungen spricht, weil sonst die Hälfte der Leute, die ihm zuhören, am nächsten Tag die gleiche Erfahrung machen... eingebildete Erfahrungen. Es geht um deinen eigenen Weg, deine eigenen Erfahrungen. Wir alle sind unsicher und halten uns für nicht so gut. Als Krücke bedienen wir uns dann der Überheblichkeit, machen uns größer und bedeutender als wir sind.

Worum geht es dann also. Wo

ist die Wurzel des Problems. Klar, es ist die Vorstellung von Ich. Dieses Ego, das so schwer zu transformieren ist. Das Ego ist eine Illusion und mit ihm die ganze Vorstellung von meinem Leben und seiner Bedeutsamkeit. Das Ego ist extrem wandlungsfähig und benutzt alles, die Yogapraxis

eingeschlossen, um sich wichtig zu machen und seine Bedeutsamkeit und Beständigkeit zu beweisen. Und wir sind dabei in der Gesellschaft von Milliarden anderer Menschen, nahezu aller Menschen.

Und so bewegen wir uns weiter in diesem System von Karma, von Entwicklung, von Abstürzen, Lernen, Rückschritten und Fortschritten. Wir bewegen uns innerhalb des Systems. Wir bewegen uns innerhalb der Matrix. Glück und Leiden, Freude und Hoffnung, gut und schlecht, richtig und falsch. Wir bleiben immer im System und bleiben damit gefangen. Das, was schon immer war, ist jetzt auch, nur wird es jetzt möglicherweise deutlicher sichtbar. Jetzt besteht die Forderung etwas zu tun, kon-

kret zu werden, dich zu befreien.

Was aber kann ich denn tun? Mache die wirkliche Erfahrung von dem, was hinter der Matrix ist, das was durchscheint durch das, was erscheint. In der Gita wird davon gesprochen, dass wir alle in diesem System des Lernens und der Entwicklung vorwärts gehen, Schleife für Schleife in sehr, sehr langsamer Aufwärtsbewegung, dass es aber auch einen Weg gibt, direkt auszusteigen. Sich nämlich ganz und total Gott anzuvertrauen, sich ihm zu übergeben. Alles was es an Erscheinungen gibt, opfere es ganz Gott.

Wenn du dich hinsetzt und ehrlich um Meditation bemühst, wird sie sich mit der Zeit einstellen. In der Meditation kannst du einen Funken des göttlichen Lichtes erhaschen. Du kannst dessen gewahr werden, dass es hinter der Matrix etwas anderes gibt, das was durchscheint durch das, was erscheint.

Bhagwan Shree Rajneesh, genannt Osho, schreibt im Buch der Geheimnisse, das auf einen sehr alten indischen Text zurückgeht, als dessen Ursprung Lord Shiva selbst angesehen wird,

über den Atem. Er sagt, wann immer wir einatmen, verbinden wir uns mit dem Leben, mit dem Ich, mit dem Ich-will und wenn wir ausatmen mit dem Tod. Der Tod aber, schreibt er, ist nicht das, was wir denken. Er ist Frieden und Loslassen und Kontakt zu den Weiten, die über das körperliche Leben hinausgehen. Er empfiehlt einen ganzen Tag lang nur das Ausatmen zu fokussie-

„Alle Wesen sind Verkörperungen des großen Selbst, des göttlichen Selbst.“

ren. Immer wenn du ausatmest, sei dir der Grenzenlosigkeit bewusst, des Loslassens, des Friedens. Sei darin und sterbe dort hinein für einen einzigen wunderbaren weiten Moment.

Sri Ramana Maharshi, der Weise vom Berg Arunachala, von dem man sagt, er sei die direkte Verkörperung des Göttlichen, spricht, es gibt nur das große Selbst. Wir alle sind Ausdruck des großen Selbst. Wann immer du etwas tust, frage dich, wer

ist es, der das jetzt tut, wer bin ich. Wenn es ein Problem gibt, frage dich, wer hat dieses Problem. Mit wem gibt es ein Problem. Alle Wesen sind Verkörperungen des großen Selbst, des göttlichen Selbst. Und es gibt Lila, das göttliche Spiel, in dem all die seltsamen Dinge geschehen, die wir ständig erleben. Wenn du eine solche Aufmerksamkeit entwickeln kannst und sie dich den ganzen Tag begleitet, wird das deine Einstellung verändern und dein Leben.

Wenn du deine spirituelle Praxis tust, dann tue sie in dem Bewusstsein, das große Selbst tut sie, um sich selbst zu erfahren. Wenn du Schwächen, Ängste, Depressionen und Ärger opferst, tue es in dem Bewusstsein, das große Selbst opfert sich selbst. Du bist Teil dieses Selbst, alles, was du tust, ist eine Handlung des Selbst.

Wenn du dich diesem Selbst oder Gott überlassen kannst, dann ist es auch möglich, der göttlichen Freude teilhaft zu werden. Im Bhakti Yoga wird der oder die göttliche Geliebte durch Tanz und Gesang erlebt, ganz direkt. Es gibt tatsächlich die Möglichkeit, mit Bhajans

und Mantras große Freude zu erleben. Wenn diese Freude ein Teil der täglichen Erfahrung wird, dann ist es auch leichter mit dem Rest. Der wichtigste Punkt, überlass dich Gott so intensiv wie möglich und sieh was geschieht.

Gewohnheiten sind sehr mächtig. Wenn du eine gute Gewohnheit etablierst, kann das Leben sich damit grundlegend verändern.

Der Grund, warum ich dies schreibe, ist, dich zu erinnern, wie ich auch mich selbst immer wieder erinnern muss, denn bestimmt hast du das alles schon gehört.

Ich möchte dich erinnern, denn du weißt ja auf dem spirituellen Weg (hören - wissen - sich erinnern - praktizieren - meistern) kommt jedem Schritt Bedeutung zu.

Winfried Pfliegel

www.sri-aruna-yoga.de

Regelmäßige Meditation hilft, immer wieder Zugang zu bekommen.
Es gibt die Möglichkeit, sich mittwochs um 18.00 Uhr meiner Zoom-Meditation anzuschließen.
Schicke eine E-Mail an: pranahamburg@web.de

„Gewohnheiten sind sehr mächtig. Wenn du eine gute Gewohnheit etablierst, kann das ganze Leben sich damit grundlegend verändern.“

Karma Yoga – ein heilender Yoga Weg

„Eine Herzensangelegenheit“:
Max von Rhein im Gespräch
mit Ramesh Kumar

Von Anke Hauschild

Max von Rhein: Lieber Ramesh, wir lernten uns zum Thüringer Yogafest 2019 in Erfurt kennen und hatten im Februar 2020 die wunderbare Gelegenheit die Advanced Teachers Training / Ausbildung der Sri Sai Prana Yogalehrer*innen gemeinsam in Narsapur zu erleben. Magst du uns von dieser Zeit erzählen?

Ramesh Kumar: Ja, ich bin sehr dankbar über die Begegnung mit Master Sai und den Sri Sai Prana Yogalehrern*innen aus Thüringen. Ich bin als Yogalehrer und Ayurveda Therapeut

sowie als Masseur tätig. Das Angebot, Sri Sai Prana Yoga in der Advanced Teachers Ausbildung in Narsapur kennenzulernen und zu erleben, nahm ich von

auch die Prana Heilung nach Grand Master Choa Kok Sui kennenlernen und Prana 1 sowie Prana 2 erlernen.

Meine Mutter gab mir mit auf den Weg: „Auch, wenn es Dir nicht gut geht, versuche immer Gutes zu tun.“

”

Herzen gerne an. Danke für die Begegnungen in Narsapur. Ich lernte die Lehrer und viele Sri Sai Prana Yogalehrer*innen aus ganz Deutschland kennen. Im vergangenen Jahr konnte ich

M.: Deine Wurzeln sind in Indien. Kannst du uns von dir erzählen? Wie bist du nach Deutschland gekommen und wie war dein Leben zuvor in Indien?

R.: In Indien lebte ich mit meinen Geschwistern und meinen Eltern in sehr einfachen Verhältnissen. Ich wuchs mit zwei Geschwistern unter der liebevollen Obhut unserer Mutter in der Nähe von New Delhi auf. Meine Familie ist in Chhatoh / Uttar Pradesh zu Hause. Unser



Vater ist verstorben, als ich noch sehr klein war. Meine Mutter arbeitete sehr viel, um uns ein gutes Leben mit einer Schulausbildung zu ermöglichen. Ich habe sie als Kind immer sehr vermisst, wenn sie von früh bis spät mehrere Jobs erledigte. Sie lehrte mir sehr viel und gab mir mit auf den Weg: „Auch, wenn es dir nicht gut geht, versuche immer Gutes zu tun“. In Indien lernte ich meine Frau, aus Deutschland kommend, kennen. Ich kam 2014 nach Deutschland. Dort heirateten wir und gründeten

eine Familie. In Erfurt ist mein Lebensmittelpunkt. Regelmäßig besuche ich meine Familie in Indien.

M.: Das letzte Jahr 2020 war für uns alle ein sehr außergewöhnliches Jahr. Wie war dieses Jahr für dich?

R.: Das Jahr war wirklich außergewöhnlich und es ist so viel passiert. Nach der Ausbildung in Narsapur wollte ich meine Familie in meiner Heimat besuchen. Ich kam während des

Lockdowns an. In Indien ist diese Zeit des Lockdowns für viele Familien sehr schlimm. Viele Menschen verloren ihre Arbeit und konnten sich und ihre Familie nicht mehr versorgen. Mir begegneten sehr viele Menschen, die Hilfe brauchten. Gemeinsam mit meiner Familie, meiner Mutter und meinen Geschwistern, meinem Onkel, meiner Tante und meinen Cousins, haben wir versucht mit eigenen Ersparnissen und mit Spenden zu helfen. Wir begannen täglich eine Mahlzeit für Kinder des Ortes zu-



Oben Ramesh mit seiner Cousine Antima links und seiner Mama Ram Pati rechts.



Vier Thüringer Yogalehrer während der Advanced Teacher Ausbildung in Narsapur (von links nach rechts: Anke Hauschild, Susann Georgieva, Max von Rhein, Ramesh Kumar).

*„Zu helfen und Gutes zu tun,
dabei befinden wir uns auf
dem Karma Yoga Weg.“*

zubereiten und eine Betreuung zu organisieren. Täglich kamen ca. 35 Kinder, die diese Hilfe dankbar annahmen. Die Kinder konnten durch etwas Schule, Yoga und Meditation, lernend und spielend einen anderen Alltag erleben. Diese Form von Hilfe war vor einiger Zeit noch eine Vision oder eine Idee. Im letzten Jahr konnte sie in die Tat umgesetzt werden. Das ist wunderbar.

M.: Du bist dabei eine Grundlage für etwas Großartiges zu

schaffen und hast für dieses Jahr schon Pläne.

R.: Mein Ziel ist es, den Kindern in meiner Heimat durch Versorgung und Bildung die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Es gibt viele bedürftige Kinder, auf der Straße lebend, Waise und Halbwaise. Oft fehlt das Geld, um eine Schulbildung zu ermöglichen. Für diese Kinder möchte ich eine Basis schaffen. Eine Basis in Form von Versorgung/Ver-

pflegung und von Bildung. Eine große Vision ist, eine Schule zu bauen. Eine Schule, in der Kinder aus allen Religionen zusammentreffen, gemeinsam essen, sitzen, lachen und die höchste Religion, die der Liebe, lernen und leben und weiter in die Welt tragen. Bedürftige Kinder sollen in unserem Projekt einen Platz finden. Ich bin in Deutschland vielen Menschen begegnet, die dieses Projekt unterstützen und die es möglich gemacht haben, diese Initiative die letzten



Monate aufrecht zu erhalten. Danke an alle Spender und Unterstützer. Danke an den Verein „Lachen im Sonnenstrahl e.V. – Raum für Kinder“. Wir arbeiten seit September letzten Jahres zusammen und konnten Spendengelder sammeln, um die tägliche Versorgung der Kinder zu gewährleisten. Gerade bin ich dabei einen eigenen Verein hier in Deutschland zu gründen. Er wird „Karma Kinder Indien“ heißen.

M.: Ein schöner Name. Welche Inspiration hattest du dazu?

R.: Karma ist das Ergebnis meiner Handlungen, von dem was ich tue. Kinder brauchen Unterstützung für ihre Entwicklung. Und wir möchten etwas geben, was die Kinder brauchen um zu wachsen. Das ist die Idee des Namens. Die Arbeit mit diesem Verein wird eine Herzensangelegenheit sein. Der Verein wird die Basis für das Projekt stärken.

M.: Lieber Ramesh, danke, dass du deine Herzensangelegenheit mit uns teilst und uns einen Einblick in deine Arbeit gegeben hast.

R.: Zu helfen und Gutes zu tun, dabei befinden wir uns auf dem Karma Yoga Weg. Das Herz wird groß und weit und Freude breitet sich aus. Das ist heilsam für alle Beteiligten. Danke, dass ich davon erzählen konnte.

Wir wünschen Ramesh von Herzen die besten Wünsche, mögen die Samen gedeihen, mögen sich die Wurzeln festigen und die Früchte zum Tragen kommen.

Möchtest du Ramesh und das Projekt unterstützen oder nähere Informationen erhalten?

Melde dich sehr gern bei Ramesh Kumar, Tel. 0157 83568870 oder bei Anke Hauschild, Tel. 0151 10720897.
www.im-sonnenstrahl.de/lachen-im-sonnenstrahl-raum-fuer-kinder/indien/

2021 Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

Entdecke Yoga online!

Die Sri Sai Prana YogalehrerInnen sind auch jetzt für dich da!



- 12. - 14. März** Yoga für Kinder, Vitalität im Alter, Einsatz von Hilfsmittel
- 9. - 11. April** Pranayama und Bandhas
- 14. - 16. April** **Mantras, Mudras, Pranayama**
mit Yogalehrer des BDY Sri Ram
Kosten: € 250,-
Übernachtung und Verpflegung bitte direkt in Rineck vereinbaren.
Veranstaltung kann Wochenende im Rahmen der 2-Jahres-Ausbildung ersetzen.
- 8. Aug. - 4. Sept.** **Sri Sai Prana Yoga – Lehrer-Ausbildung in Deutschland**
4 Wochen Intensiv-Ausbildung auf dem Hofgut Rineck
Kosten: € 2.350,-, Abschluss mit Zertifikat - damit erlangt man die Voraussetzung, um an der 2-Jahres-Ausbildung für Sri Sai Prana Yoga – Lehrer/innen teilzunehmen
Unterbringen in Rineck im Einzel-/Doppel- oder Mehrbettzimmer
Übernachtungen und Verpflegung bitte direkt in Rineck vereinbaren
- 17. - 19. September** **Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand**
- 15. - 17. Oktober** **Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung**

→ Voraussetzung für die Wochenend-Seminare ist die 4-wöchige Sri Sai Prana Yoga® Lehrer-Ausbildung.



Anmeldung & Kontakt

HINWEIS: Insbesondere aufgrund der Bedingungen in der „Coronazeit“ sind die Plätze begrenzt. Daher bitte so früh wie möglich anmelden.

Anmeldung & Infos:

E-Mail: anmeldung@srisai.de
Tel.: 089 795290

Infos gern auch unter:

E-Mail: verein@srisaipranayoga.org
Tel.: 0172 4248768.

Kontakt Hofgut Rineck:

E-Mail: info@hofgut-rineck.de
Tel.: 06267 231

Carola Krügener

Mo. 17:30 bis 19:00 Uhr, Yoga meets Fitness
Mi. 9:30 bis 11:00 Uhr, Rückbildungs-Yoga
Mi. 17:30 bis 19:00 Uhr, Yin Yoga
Do. 13:00 bis 14:30 Uhr, Yoga für Teens
Kontakt: carola.kruegener@inspiria.life

Christin Dunker

Do. 19:30 - 21:00 Uhr, Schwangerenyoga
Alle 3 Wochen Mo. 19:30 - 21:00 Uhr, Yoga Nidra
Kontakt: christindunker@outlook.de

Dagmar Seegert

Kontakt: Whatsapp (017661184994)
Mo. 17:30 Uhr
Mi. oder Do. 19 Uhr

Elke Köhler

Sri Sai Pranayogaschule Eisenach
Ab 15.3.2021 immer Di. und Mi.
Kontakt: yogaschuleeisenach@online.de

Grit Weihrauch

Mo. 17 Uhr
Di. 8 & 19 Uhr
Do. 18 Uhr
Fr. 16 Uhr (für absolute Neulinge)
Kontakt: grit.weihrauch@pranaheilung-erzgebirge.de

Katrina Kirn-Rodegast

Do. 20:15 Uhr - 21:45 Uhr
Kontakt: Kathrin.Kirn-Rodegast@gmx.de

Linda Pakatchi

auf Anfrage Freitagabend oder Sonntagmorgen
Kontakt: www.lovegoodpranayoga.de

Susann Maier

Mi. 18:30 Uhr
Kontakt: seele@sri-sai-prana-yoga.de

Susanna Seralvo Wedlich

Mo. & Mi. jeweils 19 - 20:30 Uhr
Kontakt: 0151 51003642

Susanne Kocher

Mo. 19 - 20:30 Uhr
Di. 20 - 21:30 Uhr
Do. 9 - 10:30 Uhr
Fr. 18 - 19:30 Uhr
Kontakt: susannekocher@yahoo.de

Tanja Kneiting

Mo. 6.30 - 7 Uhr, Wake-up-Yoga
Mo. 17 - 18 Uhr & 18:30 - 19:30 Uhr
Mi. 6:30 - 7 Uhr, 2-Herz-Meditation
Mi. 18:30 - 19:30 Uhr & 20 - 21 Uhr
Do. 9 - 10 Uhr
Kontakt: www.yoga-pranazentrum.de

Ursula Engels

Di. & Mi. jeweils 19 - 20:15 Uhr, Yoga
jeden 4. Do. im Monat 19 Uhr, 2-Herz-Meditation
Kontakt: ursulaengels@gmx.de

Ursula Maria Konrad

Mi. 17 - 18:30 Uhr & 19 - 20:30 Uhr
Do. 18:30 - 20 Uhr
Kontakt: konrad.ursulamaria@t-online.de

Winfried Pfliegel

Mo. 18 bis 19:30, Yoga
Di. 18 - 19:30, Yoga
Mi. 18 - 19:00, Meditation
Kontakt: www.sri-aruna-yoga.de

Weitere Infos zu den LehrerInnen und Angeboten findest Du unter srisaiyoga.org/online-yoga



Sri Sai Verein für Yoga
und Meditation e.V.



Yoga und Meditation verbreiten!

KONTAKT

Mail: verein@srisaipranayoga.org

Telefon: 0172 4248768

Yoga und Meditation verbreiten -
das haben wir uns als Verein zur
Aufgabe gemacht.

Möchten Sie Mitglied werden
oder uns durch eine Spende
unterstützen?

Möchten Sie mehr Informationen
über Kurse, Sri Sai Prana Yoga®
Schulen oder unsere Yogalehrer-
Ausbildungen?

Wir freuen uns darauf,
von Ihnen zu hören!