

Sri Sai Prana Yoga

AUSGABE 3 | 2021

YOGGA



NEWS

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



Spezial-Ausgabe:

Sri Sai Prana

Yogalehrer-Ausbildung

Alle Infos, Erfahrungsberichte u.v.m.



Sri Sai Prana Yoga®

**LEHRER-
AUSBILDUNG
2022**

06. August - 04. September 2022

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: € 2.400 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 Leserinnen und Leser,

wieder geht ein Jahr zu Ende. Ein besonderes Jahr, wie ich finde. Ein Jahr, das uns sowohl in neue Strukturen, neue Verhaltens- und Sichtweisen als auch in neue Wertschätzungen und Dankbarkeiten geführt hat.

So wurde ein Miteinander und die eigenen Bedürfnisse wieder bewusster erlebt. Ein Treffen, der Besuch eines Restaurants oder das Betreiben von Sport und Yoga waren wieder etwas Besonderes. Die tiefe Dankbarkeit unserer Yogateilnehmer flutete so jeden Lehrer mit einem Stück Glückseligkeit und Freude. Ein jeder durfte das „Wunder des Yoga“ erleben, egal ob als online- oder Präsenzteilnehmer und das brachte allen neben Zufriedenheit auch ein Stück Lebensfreude zurück. War es doch wieder in Teilen eine entspannte Normalität in einer irgendwie aus den „Fugen“ geratenen Welt. Und als dann die Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung in Deutschland endlich stattfinden durfte, waren nicht Wenige verständlicherweise sehr begeistert.

Das alles hat uns dazu ermuntert die aktuelle Yoga News-Ausgabe zu einer „Spezial-Ausgabe“ werden zu lassen und sich darin ganz dem Thema „Sri Sai Prana Yogalehrer-Ausbildung“ zu widmen. In dieser Ausgabe findet ihr daher neben sachlichen Informationen auch unterschiedlichste Erfahrungsberichte rund um die Ausbildung sowie Berichte über deren inhaltlichen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Lasst euch von dieser Ausgabe der Yoga News auf eine neue Art in die Welt des Yoga, hier speziell in die Yogalehrer-Ausbildung ent- und vielleicht auch dazu verführen, diese besondere Erfahrung (noch sind Plätze für die Ausbildung 2022 frei ☺) selber zu machen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen der Ausgabe sowie viel Freude beim „Blick hinter die Kulissen“ der Sri Sai Prana Yogalehrer-Ausbildung.

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: April 2022
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.

*„Im Yoga geht es nicht
darum, auf dem Kopf
zu stehen, sondern fest
auf den eigenen Füßen.“*

- KAUSTHUB DESIKACHAR

Foto: pixabay.com

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

WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



SHIRDI SAI BABA († 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 († 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.



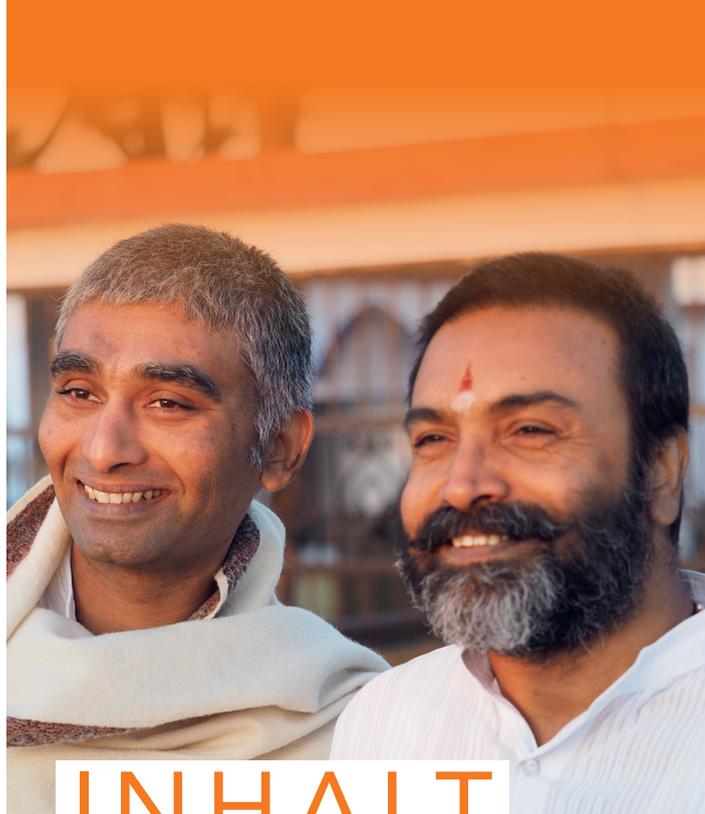
MASTER SAI CHOLLETI ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



ACHARYA SASIDHAR 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.

→ **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

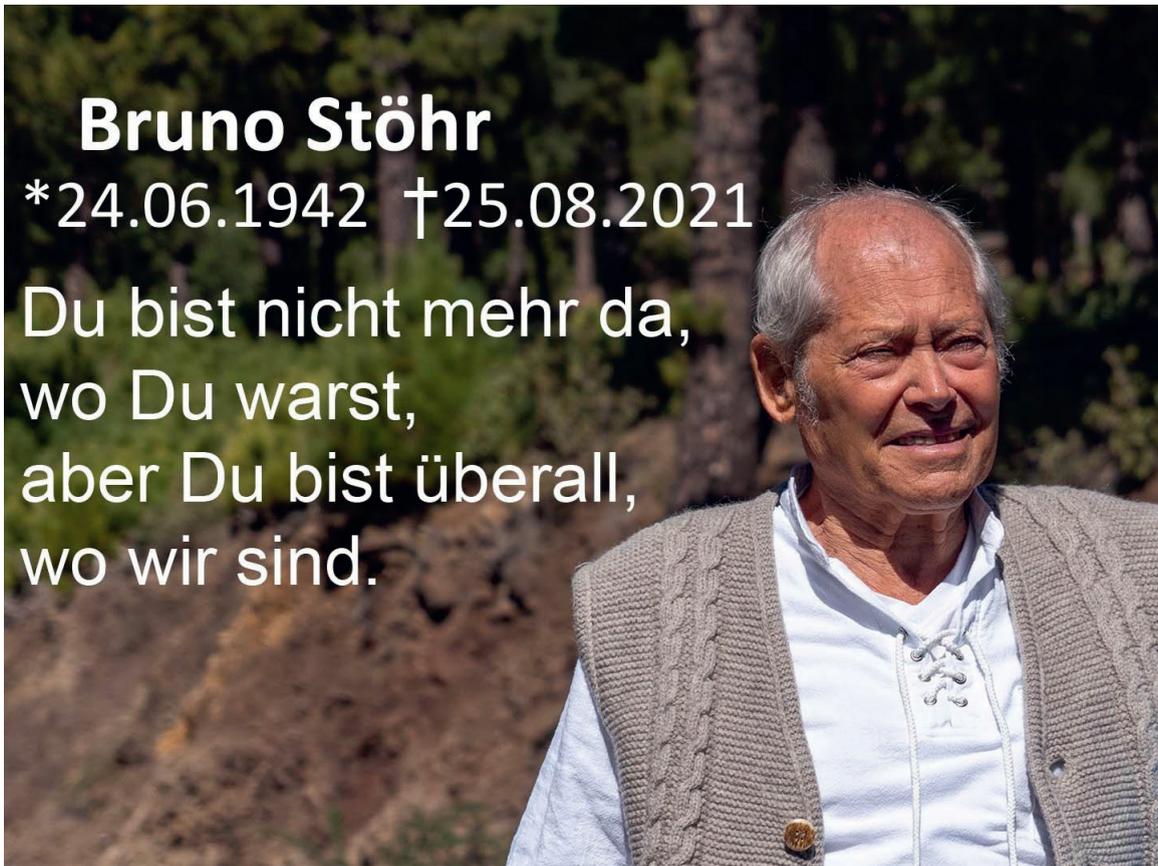
DIESER AUSGABE:

- 7 Sri Sai Prana Yoga Lehrer/in werden: Unsere Ausbildung
- 14 Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung 2021: Gibt es Unterschiede zwischen der Ausbildung in Indien und in Deutschland?
- 16 Master Sai empfiehlt
- 18 4 Wochen Yogalehrer-Ausbildung in Rineck als Wiederholer
- 21 Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung oder: Die Reise zu mir selbst
- 24 Pranajama - Die Atemübungen im Yoga
- 31 Sri Sai Prana Yoga - Weil es liebevoll ist, achtsam und authentisch
- 34 All life is Yoga - Sri Aurobindo
- 44 Kurzberichte zur Sri Sai Yoga Lehrer-Ausbildung
- 46 Termine 2022

Bruno Stöhr

*24.06.1942 †25.08.2021

Du bist nicht mehr da,
wo Du warst,
aber Du bist überall,
wo wir sind.



In Gedanken an Bruno Stöhr

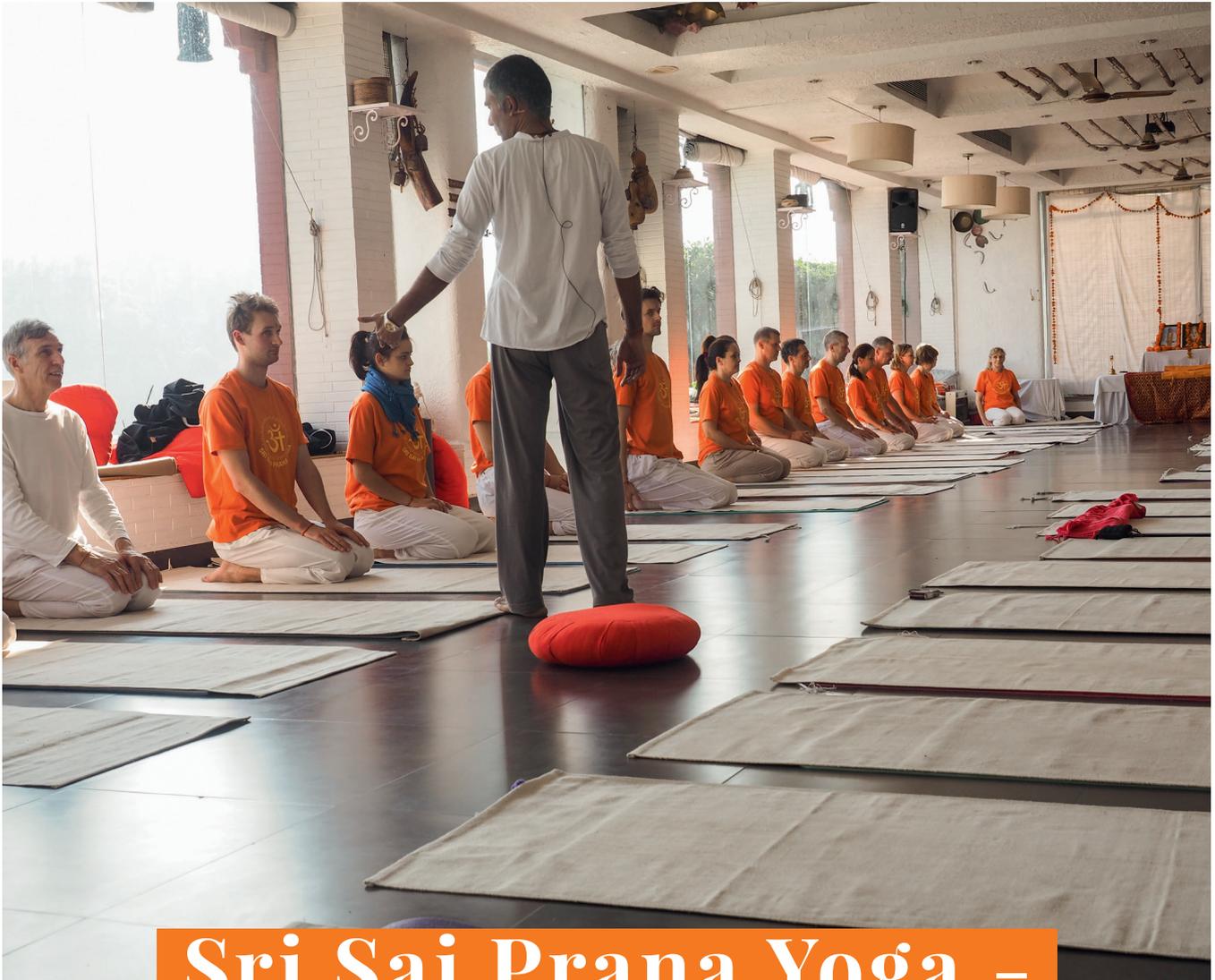
Unser lieber Freund und Kollege hat am 25.08.2021 seinen Körper verlassen. Nach längerer Krankheit ist er bewusst und in Ruhe gegangen.

Bruno Stöhr, Mitbegründer des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation der ersten Stunde, über Jahrzehnte als engagierter und immer hilfsbereiter Prana-Lehrer tätig. Er war einer unserer Hauptlehrer, Grandmaster Choa Kok Sui und Master Sai sehr ergeben, war immer voller guter Ideen und Elan, diese auch zu verwirklichen. Viele Jahre durften wir von Brunos vielfältigen Erfahrungen als Heilpraktiker profitieren.

Wenn wir an Bruno denken, erinnern wir uns an unsere gemeinsamen Zeiten bei Seminaren im Schwarzwald, die er immer so wunderbar und zuverlässig und ohne großes Aufsehen für sich selbst liebevoll und bestens organisierte. Wir denken an Unternehmungen und Ausflüge, die wir mit Bruno und seiner lieben Frau Rita genießen durften, unsere Pranareisen nach Portugal und Gran Canaria.

Gemeinsame Zeiten und Aktivitäten mit Bruno waren immer ein Geschenk, voller Inspiration, Freundlichkeit und Verständnis mit Herzenswärme und Mitgefühl.

Lieber Bruno, wir denken gern an Dich voller Liebe und Dankbarkeit und wünschen Dir allen göttlichen Segen. Unser Mitgefühl gilt auch Dir, liebe Rita. Wir stehen Dir gern zur Seite.



Sri Sai Prana Yoga – Lehrer/in werden: UNSERE AUSBILDUNG

Von Christa Wirkner-Thiel

Vier herrliche Wochen - Indien ruft!

Schon im Jahr 2007 fand unsere erste Yogalehrer/innen-Ausbildung statt, und zwar in Indien: 4

wunderbare Wochen, eine wirkliche Bereicherung. Nicht nur die Energie in Indien wahrzunehmen, die Kultur Indiens kennenzulernen und die Freundlichkeit der Menschen dort zu genießen, es ist ein Eintauchen in die spirituelle Welt, die den eigenen Horizont

bleibend erweitert. Die Farben, das lebhafte Treiben, die Tempel und das religiöse Leben, das uns überall begegnet, die vielen Menschen, Frauen in schöne Stoffe gehüllt, schöne Bauten neben Menschen, die in Armut leben, und auffällig für uns: überall strah-

lende Augen und freundliche zufriedene Gesichter. Es ist eine neue Welt, die uns schon am Flughafen berührt und die uns inspiriert. Auf dem Weg zu unserem Ausbildungsort anfangs in Tanjavur, dann in Rishikesh am Ganges und seit einigen Jahren in unserem eigenen Zentrum in Narsapur nehmen wir diese bunte Welt auf und atmen diese kraftvolle und liebevolle Energie Indiens ein.

Hofgut Rineck - ein spiritueller Ort im Odenwald

Seit diesem Jahr ist Master Sai dem Wunsch vieler nachgekommen, die Ausbildung zum/r Yogalehrer/in auch in unserem Yoga- und Prana-Zentrum in Rineck, einem wundervollen Ort, einer Kraftstätte im Odenwald stattfinden zu lassen. Nicht nur kommt dies auch den neuen Gepflogenheiten im Rahmen der Corona-Maßnahmen entgegen, manchem erleichtert es die Entscheidung teilzunehmen. Und das Hofgut Rineck hat seine besonderen Vorzüge, ein großes Anwesen mitten in der Natur, ein Seminarzentrum, in dem Spiritualität seit Beginn seines Bestehens gepflegt wird. Vegetarisches und frisches Essen, zum Teil aus dem eigenen Garten, kein Rauchen und Verzicht auf Alkohol sind selbstverständlich. Es ist ein wunderbares Hof, mit natürlichen Materialien gebaut, hell und ansprechend, und man spürt, wie die spirituelle Energie das Haus und die ganze Umgebung erfüllt und uns überall bis in den kleinsten Winkel berührt. Ich denke, es gibt keinen besseren Ort für unsere sehr besondere Yogalehrerausbildung. Es gibt Plätze für gemeinsame Treffen, aber auch Raum, um sich draußen in der Natur zurückzuziehen.

Ein Tag der SSPY Ausbildung

- 6:00** Mit Mantragesang geht eine täglich wechselnde Gruppe durch die Häuser zum Wecken
- 7:00** Atemübungen, wir steigern uns von Morgen zu Morgen
- 7:30** Andacht und Meditation, wunderbar zum Sonnenaufgang
- 8:00** Warmer Tee zum Einstimmen
- 8:30** Yoga Session
- 10:30** Brunch
- 11:30** Karma Yoga
- 12:30** Pause, Erholung, Austausch und Studium
- 14:00** Yoga Anatomie erste Woche, dann Vortrag zur Bhagawad Gita mit Acharya Sasidhar
- 15:00** Theorie zu Yoga-Asanas und Unterricht, Didaktik
- 16:00** Pause
- 16:30** Yogasession
- 18:30** Abendessen
- 20:00** Satsang

Persönliche Fortschritte

Vier intensive Wochen mit vielen neuen Erkenntnissen, die das eigene Verständnis erweitern, die Sicht auf das eigene Leben verändern und manchmal auch helfen, anstehende Entscheidungen zu treffen; eine Zeit mit liebevollem Umgang, gegenseitiger Unterstützung und Teilen wertvoller Erfahrungen. Zudem verbessern sich in ganz erstaunlicher Weise Tag für Tag die eigene Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität, körperlich und mental. Ganz unabhängig von den eigenen Gegebenheiten, ob man schlank oder fülliger ist, weniger oder sogar überbeweglich, schon



„Vier intensive Wochen mit vielen neuen Erkenntnissen, die die Sicht auf das eigene Leben verändern.“

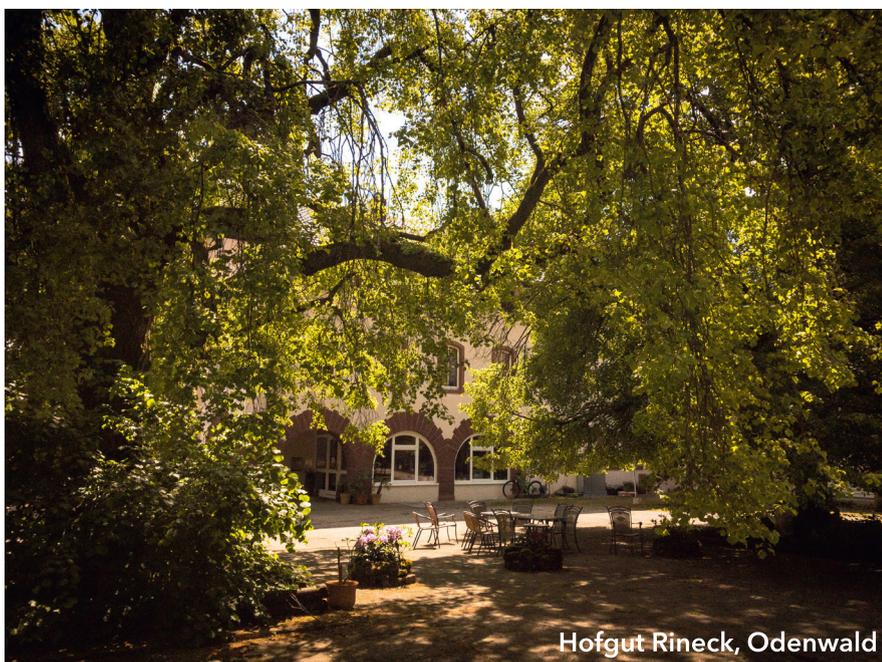
im Yoga erfahren oder Anfänger/in ist, ob man rege und aktiv oder eher gemütlich an die Ausbildung herangeht, jede/r macht von Tag zu Tag neue Erfahrungen und Fortschritte, und die Asanas, die Yoga-Übungen, gelingen von

Stunde zu Stunde besser. Dazu trägt alles bei: die umfassende und erfahrende Ausbildung, die fachkundige Anleitung, die Aufklärung über die Yogatradition, dem Yoga entsprechende Lebensweise und Ernährung, das

passende Essen, die Regelmäßigkeit und Intensität der Yogapraxis, die fachkundige Anleitung, und mit dem gemeinsamen Austausch im Satsang und dem Vortrag für die Yogaphilosophie vor allem das Lösen innerer Blockaden. So gelingen nach einigen Tagen Übungen, die uns vorher kaum möglich waren, mit Leichtigkeit und Freude. Nach der Hälfte der Zeit beginnt die Vorbereitung und Einüben des eigenen Unterrichts, aufregend und spannend, und macht einfach Spaß! In kleinen Gruppen unterrichtet jede/r und bekommt Rückmeldung von



Rishikesh, Indien



Hofgut Rineck, Odenwald

seiner Gruppe und Anleitung und Unterstützung von den erfahrenen Yogalehrern, die die Gruppe durchgehend begleiten. Welch erhebendes Gefühl, wenn man am Ende der Ausbildung die Prüfung absolviert hat und voller Freude und Dankbarkeit das Zertifikat entgegennimmt! Dies ist die offizielle Berechtigung, Yoga

selbst zu unterrichten und man ist bestens dafür gerüstet!

Eine „spirituelle Kur“

Die meisten nehmen an dieser Ausbildung mit dem Ziel teil, später selbst Sri Sai Prana Yoga zu unterrichten, aber Master Sai weist immer wieder darauf hin, dass es auch möglich

ist, diese Zeit einfach als eine „spirituelle Kur“ zu nutzen. Man nutzt das Erlernte für die eigene Yogapraxis und vor allem für die eigene geistige Entwicklung, für die eigene gute Gesundheit, körperliche Erholung und Kraft und Befreiung von lästigen Gedanken, Unruhe und Unsicherheit, unbedingt empfehlenswert! Aus gleichen Gründen nehmen immer wieder Wiederholer/innen teil, um 4 Wochen in die spirituelle Kraft einzutauchen, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und weitere Schritte zu gehen.

Das Geheimnis des Erfolgs ist die Präsenz unser spiritueller Lehrer

Und welch ein Vorzug ist es, 4 Wochen gemeinsam und persönlich mit unseren spirituellen Yogameistern Master Sai Cholleti und Acharya Sasidhar zu verbringen! Dies ist eine ganz besondere Gelegenheit. Schon allein die Gegenwart dieser spirituellen Lehrer bewegt viel, und wirkliche Entwicklung und persönlicher Fortschritt ist vor allem durch ihre Präsenz möglich.

Zudem bringt uns Acharya Sasidhar im Rahmen der Ausbildung die reiche Yogaphilosophie der Bhagawad Gita näher und hilft uns, die daraus gewonnenen Erkenntnisse auf unser eigenes Leben anzuwenden. Nach einem erfüllten Tag treffen wir uns am Abend zum Satsang mit Master Sai.

*„Auch Familie,
Freunde und Kollegen
werden das veränderte
Auftreten wahrnehmen.“*

Jedes Treffen und Vortrag bringt neue Anregungen und ist ein persönlicher Gewinn!

Frisch gebackene Yogalehrer/innen - reich beschenkt zurück

Der Abschied nach den vier Wochen gestaltet sich meist etwas wehmütig, es geht zurück in die eigene Welt. Aber was wir erfahren durften bleibt und nehmen wir mit. Auch die eigene Familie, Freunde und Kollegen werden das veränderte Auftreten, Ausstrahlung und Verhalten wahrnehmen. Und viele neue Yogalehrer/innen planen gleich die ersten eigenen Kurse.

Falls es Fragen dazu gibt oder man Unterstützung oder Auskünfte braucht, kann man sich gern an unseren Yogaverein wenden: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., verein@srisaipranayoga.org.

Diese Grundausbildung des Sri Sai Prana Yoga ist eine wunderbare Erfahrung, die man nur jedem empfeh-

len kann! **Die nächste Ausbildung gibt's übrigens wieder im August 2022 auf dem Hofgut Rineck.** Weitere Informationen im Büro von Master Sai in München, Tel. 089 79 52 90.

Und nun? Wie geht's weiter?

Im Anschluss an die Grundausbildung bleibt man gern in Kontakt. Wie ging es für Dich weiter? Hast Du schon begonnen, zu unterrichten? Wie sind deine Erfahrungen? Hat sich in deinem Umfeld etwas verändert? Wie geht es Dir überhaupt? Was macht Deine Yogapraxis? Ja, es gibt Möglichkeiten, im Austausch zu bleiben und sich gegenseitig mit Erfahrungen und Ideen zu unterstützen.

Mit der 4-wöchigen Grundausbildung erwirbt man nicht nur die Zulassung, als Yogalehrer/in tätig zu sein, man kann nun auch an den regelmäßig statt findenden Sri Sai Prana Yoga Fortbildungs-Seminaren und auch an

Nächste Ausbildung:

06. August - 04. September 2022
Rineck | Odenwald

Weitere Infos:

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.
E-Mail: verein@srisaipranayoga.org.
Web: srisaipranayoga.org

Weitere Infos & Anmeldung:

Sri Sai Spiritual Satsang GmbH
E-Mail: anmeldung@srisai.de
Tel.: 089 79 52 90

der fortgeschrittenen Yogalehrer-Ausbildung teilnehmen. Zudem gibt es eine WhatsApp Community der Sri Sai Prana Yoga Lehrer/innen.

Unsere Yoga-Fortbildung geht jeweils über 2 Jahre mit 4 gemeinsamen Wochenenden pro Jahr auf dem Hofgut Rineck. Dort bietet sich eine gute Gelegenheit, seine Gruppe wieder zu treffen und sich über eigene Erfahrungen und Pläne auszutauschen und auch andere Sri Sai Prana Yoga Lehrer/innen kennenzulernen. Wir genießen die gemeinsame Yogapraxis, das tut so gut! Und jedes Wochenende hat einen bestimmten Schwerpunkt der Fortbildung, ein Thema, das wir besonders vertiefen und das den eigenen Yogaunterricht inspiriert. Man bekommt Anregungen und ein tieferes Verständnis und verbringt eine wunderbare gemeinsame

Zeit mit gemeinsamem Yoga, Mantrasingen und Satsang, Im Sommer gern auch am prasselnden Lagerfeuer.

Unter Fortbildungen auf Seite 46 findet ihr die Schwerpunktthemen der einzelnen Wochenenden.

Man kann nur an einzelnen Fortbildungswochenenden teilnehmen, je nach Interesse, oder auch die Fortbildung mit den 8 Wochenende komplett absolvieren.

Warum sollte man an den Yogawochenenden vollständig teilnehmen und wie kam es überhaupt zur Einrichtung dieser mindestens 2-jährigen Sri Sai Prana Yoga Fortbildung? Dies geschah auf Veranlassung un-

seres Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation mit dem Ziel, so die **Anerkennung vonseiten der Krankenkassen** zu erlangen. Mit viel Einsatz und Mühe ist dies tatsächlich vor einigen Jahren gelungen, d.h. als Sri Sai Prana Yoga Lehrer/in und Vereinsmitglied kann man das vom Verein erarbeitete Yogakonzept so nutzen, dass die eigenen Kurse von den Krankenkassen zertifiziert werden.

Das hat den Vorteil, dass Kurs-Teilnehmer/innen die Kursgebühren bei ihrer Krankenkasse zu Erstattung einreichen können. Was unser Sri Sai Prana Yoga ausmacht ist die umfassende Ausbildung, der spirituelle Hintergrund und die Basis auf der alten Yogatradition, aber die Übernahme

der Kosten durch die Krankenkassen motiviert verständlicherweise auch viele Yoga-Interessierte. Ein großer Werbevorteil für die eigenen Kurse und eine wunderbare Möglichkeit, das Sri Sai Prana Yoga bekannt zu machen und zu verbreiten.

Ansprechpartner für die Anerkennung der Yogalehrer/innen ist die zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen. Wir als Sri Sai Verein haben diese Kontakte für Euch geknüpft und alles für Euch vorbereitet. Die zentrale Prüfstelle Prävention legt fest, dass die Fortbildung mindestens über 2 Jahre gehen muss. D.h. falls man an einem Wochenende verhindert ist und auch an dem Pfingstyogaretreat mit Master Sai als möglichen



Ersatz für eines der Wochenenden nicht teilnehmen kann, besteht problemlos die Möglichkeit, das versäumte Wochenende im nächsten Zweijahreszyklus nachzuholen.

Dies für Sri Sai Prana Yoga Lehrer/innen

Nach Abschluss der 8 Yoga-Fortbildungs-Wochenenden sendet Ihr uns als Verein einfach die Teilnahmezertifikate zu, die Ihr an jedem Wochenende bekommt, nebst dem Zertifikat über Eure 4-wöchige Grundkursausbildung. Wir weisen Euch in unser Yogakonzept, das bei den Krankenkassen vorliegt und anerkannt ist, ein und bestätigen Euch dies sowie Inhalt und Umfang der Ausbildung schriftlich. Diese Unterlagen reicht Ihr

online bei der zentralen Prüfstelle Prävention ein und erhaltet damit Eure Anerkennung als Yogalehrer/in und könnt Eure Kurse so dort zertifizieren lassen. Damit werden Eure Kurse für Eure Kursteilnehmer/innen von den Krankenkassen erstattungsfähig. Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas kompliziert, ist es aber nicht. Wir haben die Vorarbeit für Euch ja schon geleistet. Ihr müsst selbst kein Konzept mehr einreichen. Falls Ihr interessiert seid, meldet Euch einfach. Wir senden Euch eine einfache Anleitung, um die Anerkennung durch die Krankenkassen zu bekommen.

Sri Sai Prana Yoga zu verbreiten ist Zweck und Ziel des gemeinnützigen Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V. Wir möchten die Yogalehrer/

innen unterstützen und fördern dazu immer wieder bestimmte Yoga-Projekte. Eine Übersicht und weitere Informationen senden wir in Kürze an alle Vereins-Mitglieder. Falls Ihr als Yogalehrer/in oder als Yogapraktizierende Fragen habt, meldet Euch gern. Auch für Anregungen und Ideen sind wir immer dankbar.

Jetzt wünschen wir allen viel Freude und Erfolg beim Yoga und eigenen Unterrichten. Wir danken aus tiefstem Herzen Master Sai und Acharya Sasidhar als Initiatoren und Hauptyogalehrer, Yogameister, die uns diesen Weg des Yoga ermöglicht haben und uns begleiten.





Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung 2021

Gibt es Unterschiede zwischen der Ausbildung in Indien und in Deutschland?

Von Karin Ufer

Was gibt dir so viel, dass du es in Worte nicht beschreiben kannst? YOGA!!! Und Yoga zu unterrichten, ist ein großer Segen. Die Grundlagen hierfür bekommst du in der Sri Sai Prana-Yogalehrer-Ausbildung. Es ist wirklich ein großer Segen dabei sein zu dür-

fen. Da die erste Ausbildung 2015 in Rishikesh in Indien war und ich dieses Jahr in Rineck in Deutschland wiederholen durfte, wurde ich gefragt, ob es einen Unterschied gibt.

Nun, die SSPY-Lehrer-Ausbildung ist einfach „mind-blowing“, was ich nicht mit „unglaublich“

übersetzen würde, sondern mit „der Verstand, der immer gerne wissen möchte warum, hat gerade Sendepause“. Der liebe Verstand weiß nichts im Vergleich zu dem, was „zwischen den Zeilen steht“. Einatmen - Ausatmen - Sein, nicht nur gelesene Worte, sondern das Sein fühlen und erleben. Yoga ist so viel mehr und so darf jeder, der

daran teilnimmt, eine wundervolle Transformation seines Selbst erleben. Selbsterkenntnis und Selbstheilung 4 Wochen lang. Der physische Körper, der von Woche zu Woche geschmeidiger wird, entspannte Muskulatur und babyzarte Haut. Tiefe Meditationen, viel Weisheit und Wissen, wie Asanas korrekt ausgeführt werden, worauf man bei den Teilnehmern zu achten hat und auch Körperphysiologie. Bewusstsein in den Atem bringen durch Pranayama (Atemübungen). Achtsamkeit entwickeln für andere und sich selbst. Mit Mantren-Singen den Tag beenden. Ein geregelter Tagesablauf, alles ist wunderbar aufeinander abgestimmt. Das ist in Indien und in Deutschland gleich.

Ja, Indien ist ein anderes Land, hat ein anderes Klima, anderes Essen, hat eine andere Kultur. Und mit Master Sai zu reisen ist immer ein ganz besonderes Erlebnis. In

Indien Yoga zu lernen, dort wo es herkommt, ist wunderbar. Doch kommt es wirklich auf das Land an? Man lernt in der Ausbildung, dass es nicht auf das Äußere ankommt, sondern auf das Innere. Das was aus dem Mund herauskommt ist wichtig, nicht was hineingeht. Was du denkst, was du sprichst, wie du handelst. Ist es gut und förderlich für andere? Sein Herz zu öffnen beim Unterrichten, in seiner Mitte zu bleiben, egal wo du unterrichtest, wie die Bedingungen sind und die Teilnehmer anzunehmen, so wie sie sind.

Nein, es gibt nicht wirklich einen Unterschied. Da, wo deine Lehrer sind, da geht die Sonne auf. Der Unterricht von Master Sai und Acharya Sasidhar eröffnet einen so liebevollen Raum, dass man nicht mehr gehen möchte. Es kommt auf die Lehrer an, die dieses wundervolle Yoga unterricht-

ten und nicht auf das Land.

Die Gründe, die Sri Sai Prana Yoga-Lehrer-Ausbildung zu machen, mögen so vielfältig sein wie es Yoga-Lehrer gibt. Eins ist sicher, es ist eine ganz besondere Zeit, es ist eine Zeit der Entwicklung, sich von einer ganz anderen Seite wahrzunehmen, eine Zeit der Entfaltung und des Aufblühens. Ein ganz besonderer Schatz. Auf sein Herz zu hören und einzutauchen ins Selbst. Das kann ich jedem empfehlen.

Nutze die Gelegenheit für die nächste SSPY-Lehrer-Ausbildung im August 2022, Hofgut Rineck in Deutschland, das wünsche ich dir von Herzen.

Atma Namasté

*„Der Unterricht von Master Sai
und Acharya Sasidhar
eröffnet einem so*

liebevollen Raum,

dass man nicht mehr gehen möchte.“



Master Sai empfiehlt:

Sri Sai Prana Yoga vereint die bewährte und alte Yogatradition von Swami Shivananda mit zeitgemäßem medizinischen und pädagogischen Wissen sowie der Erkenntnisse der Prana-Heilung.

Die Techniken des Sri Sai Prana Yoga haben auf besondere Art und Weise eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Ganz allgemein fördert die regelmäßige Yoga Praxis die Gesundheit, lindert körperliche Beschwerden oder löst diese sogar gänzlich auf. Zudem wirkt sich Yoga positiv

auf die Psyche aus. Man lernt sich liebend zu betrachten, weniger zu bewerten, auf sich zu achten und für sich zu sorgen. Dies alles führt insgesamt zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude. Aus diesen Gründen lege ich jedem Menschen nahe Yoga regelmäßig zu praktizieren.

ALLGEMEINE VORTEILE:

- innere Ruhe stellt sich ein
- man entwickelt Geduld
- die Körperwahrnehmung nimmt zu
- man nimmt seine schwachen Stellen immer besser wahr
- die Atmung wird tiefer und intensiver, und es gelingt, unsere Atmung immer bewusster wahrzunehmen
- innere Widerstände lösen sich mehr und mehr
- Schmerz, Schwäche und Verspannung verschwinden sukzessive.
- wir entwickeln Ausdauer
- wir sind mehr fokussiert, innere und äußere Ablenkungen stören uns immer weniger
- die Willenskraft wird gesteigert
- mehr Leichtigkeit stellt sich ein; Stress, Ängstlichkeit, Sorgen und negative Gedanken verflüchtigen sich.
- es stellt sich ein nachhaltiger Effekt auf Körper und Geist ein



Vorteile der Sri Sai Prana Yoga Lehrer/in-Ausbildung

Mittlerweile kann man Yoga (fast) überall ausüben. Yoga-Anleitungen findet man im Internet oder man besucht einen der vielen Kursangebote und erfährt so die positive Wirkung der regelmäßigen Yoga Praxis.

Warum also sollte man dann, am Stück vier Wochen lang, fernab der Heimat und dem Alltag, in Präsenz Yoga praktizieren und das Selbst-Unterrichten erlernen? Was sind die Vorteile darin?

- Die Präsenz des spirituellen Lehrers/Yogameisters sind belebend und inspirierend.
- Die Präsenz erfüllt mit liebevollem Empfinden, innerer Ruhe und Frieden
- Der Stress baut sich ab und man kehrt zu sich, zu seinen Empfindungen und Bedürfnissen zurück.
- Die eigenen Anspannungen lösen sich auf.
- Für belastende Probleme entwickeln sich Lösungen und werden immer klarer.
- Atemübungen werden erlernt, tiefgehend erklärt, täglich praktiziert und somit deren Wirkungen intensiv erfahren.
- Die einzelnen Yoga-Übungen (Asanas) werden erlernt, ausführlich erklärt, mehrmals täglich praktiziert und somit deren Wirkungen intensiv erfahren.
- Die eigene Beweglichkeit und Kraft werden deutlich verbessert.
- Meditationen und Mantras werden täglich praktiziert und z.T. erläutert.
- Die täglichen Meditationen führen u.a. zu mehr Gelassenheit, Energie und Aufmerksamkeit.
- Man erlernt und praktiziert täglich das eigene Anleiten der einzelnen Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen sowie von Meditationen.





*Ausbildung
wiederholen:
Lohnt sich
das?*

Vier Wochen

Yogalehrer- Ausbildung in Rineck

als Wiederholer

Von Almut Hagemann

Aus verschiedenen Gründen bewarb ich mich darum, die Yogalehrer-Ausbildung 2021 in Rineck wiederholen zu dürfen – und erhielt ein „Ja“ als Antwort. Wie schön, große Freude!

2013 fand meine erste Ausbildung im „Ganga Kinare“ in Rishikesh statt – direkt am Ganges; die Gruppe belegte das ganze Hotel.

Das beeindruckende und wunderschöne Anfangsritual mit Feuerzeremonie fand im Hotelgarten mit hauseigenem Priester statt, anschließend durfte jeder ein klei-

nes, mit Blumen und brennendem Licht geschmücktes Schiffchen in den Ganges setzen. In der Dunkelheit schauten wir lange den Lichtern nach...

Schnell hatten wir uns daran gewöhnt, morgens bei Sonnenaufgang und abends Arati am



Foto: Archiv

Ufer des Ganges zu machen. Anschließend umrundeten wir den kleinen, hoteleigenen Tempel zu Ehren von Mutter Ganga und brachten die Glocken zum Klingen.

Yoga mit Blick auf den heiligen Fluss Ganges, unglaublich leckeres indisches Essen, Teepause mit Blick auf die Berge und das türkisfarbene Wasser des Ganges....ein einmaliges und unvergessliches Ambiente!

Dafür wurde es im Yogaraum eng: die Matten lagen 3-4 cm voneinander entfernt. Problem damit? Mitnichten! Dank der integrativen Art von Master Sai - wir sind alle eins! - lief alles wunderbar.

Einige Übungen führten wir aus Platzgründen synchron, bzw. versetzt aus. Alles ist Brahman...

Ich liebe es, in Rineck zu sein. Doch einige beklommene Gedanken tauchten im Vorfeld hin und wieder auf: Werde ich Indien, Rishikesh und vor allem den Ganges vermissen? Keine Ausflüge zum hochgelegenen Tempel mit Blick auf den schneebedeckten Himalaya (wir hatten das große Glück mit glasklarer Weitsicht) - kein Bad im Ganges weit oberhalb von Rishikesh neben einer hoch-

energetischen Meditationshöhle... Dafür blieben uns stundenlang, anstrengender Flug und Busfahrt erspart - das gefiel mir auf jeden Fall!

In Rineck befanden wir uns 4 Wochen in einer coronafreien Blase ohne AHA-Regeln. Wie wunderbar, denn 1 1/2 Jahre war uns ein freier, leichter und naher Umgang mit unseren Mitmenschen erschwert.

Auch die diesjährige Ausbildung begann mit einem Feuer ritual, zu dem extra ein liebevoller Priester aus dem Hindutempel aus Frankfurt angereist war. Mir gefiel die Zeremonie sehr gut, empfand sie auch als energe-

„Yoga mit Blick auf den heiligen Fluss Ganges... ein einmaliges und unvergessliches Ambiente.“

„Ich fühlte mich wie auf der Insel der Glückseligen.“

tisch intensiv. Er erklärte uns Einzelheiten des Rituals – sehr interessant. Und dann – wie das so ist in Deutschland: wir wurden von einem Regenschauer überrascht, doch das tat dem Ritual keinen Abbruch.

Für die Yoga-Ausbildung gab es in Rineck viel Platz: Pranayama, Meditation, Anatomie, indische Philosophie und Gita-Unterricht sowie Satsang fanden im Seminar-Saal statt – Yoga in der neu gebauten Mehrzweckhalle. Jeden Morgen und Nachmittag zog eine weiß-orangefarbene Karawane, bepackt mit Yogamatten, Decken und Kissen gen Yogahalle. Mir gefällt die Halle: schlicht und sachlich in der Stahlkonstruktion, geräumig und luftig – auf dem Betonboden ein apartes Design. Wir hatten jede Menge Platz dort.

Das Ausbildungsprogramm beinhaltete nach wie vor die glei-

chen Punkte. Zusätzlich hatten wir in Rineck die Möglichkeit von Karma-Yoga in Haus und Garten, was im Ganga Kinare nicht möglich war.

Es wurde eine wunderschöne Zeit, die ich in vollen Zügen genoss, und ich fühlte mich wie auf der Insel der Glückseligen. Bald wuchsen wir zu einer sehr harmonischen und homogenen Gruppe zusammen, durch Liebe und Freude verbunden. Natürlich war die Ausbildung insgesamt auch anstrengend, für manche sogar eine Herausforderung. Aber dank unserer äußerst kompetenten Lehrer Master Sai, Acharya Sasidhar und Team mit ihrer großen Liebe, Hingabe und Erfahrung konnten alle zum Schluss strahlend ihre Zertifikate in Empfang nehmen.

Für meinen Fall kann ich sagen: das Wiederholen hat sich für mich persönlich auf jeden Fall gelohnt.

Auf der einen Seite merkte ich: mein Körper ist inzwischen 8 Jahre älter geworden. Auch hatte ich in den Jahren nicht immer regelmäßig praktiziert. Aber dafür konnte ich erfreut feststellen: seit 2013 ging ich ein Stück inneren Weges und innerer Entwicklung.

Natürlich konnte ich alles viel entspannter angehen, da mir die Materie (praktisch und theoretisch) vertraut war und ich nicht wie die anderen alles neu erlernen musste. Zwar war mir dies und das entfallen – alles aber schnell wieder präsent. Dadurch hatte ich Zeit, hier und da ein wenig zu helfen, was ich mit Freude tat.

Mein tiefer Dank gilt Master Sai, Acharya Sasidhar und Team und allen unsichtbaren Helfern für diese wunderbaren und reichen 4 Wochen in Rineck!

Almut Hagemann



Sri Sai Prana Yogalehrer-Ausbildung oder: **Die Reise zu mir selbst**

Von Cathrin Wallner

Am 07. August 2021 reiste ich in Rineck an. Im Gepäck natürlich den Wunsch, die Yogalehrer-Ausbildung zu schaffen, die Freude auf das Unbekannte, den Respekt vor der eigenen Disziplin, die

Kraft durchzuhalten, die Courage, seine Grenzen zu beachten, die Offenheit für neue Begegnungen mit anderen Teilnehmern*innen und das Vertrauen, dass dieser Weg geführt und gesegnet ist. Dass es aber so eine Reise wird, wie ich sie in den vier Wochen

erleben durfte, hätte ich nicht gedacht.

Es ist nicht einfach „nur“ eine vierwöchige Yogalehrer-Ausbildung, sondern eine Reise zu sich selbst. So habe ich diese Zeit empfunden. Und auf diesem Weg wur-



de ich (und ich denke, ich spreche hier für alle Teilnehmer*innen) so wunderbar und liebevoll, so hoch kompetent und achtsam geführt und begleitet. „Und täglich grüßt das Murmeltier“ bekamen die Tage ihren Rhythmus. 2 x 2 Stunden Yoga täglich, früh am Morgen Atemübungen, Meditation, in die Stille gehen, tolle, hochinteressante Unterrichtsstunden in Bhagavad Gita, Yoga-Philosophie, Mantra-Lehre... bei Acharya Sasidhar, Anatomie, Mantrasingen, Kinder- und Schwangeren-Yoga

und vor allem die vier Stunden Yoga bei und mit Master Sai. Zweimal täglich erwärmten und beglückten uns die guten Seelen aus der Küche mit einem vorzüglichen veganen Buffet und für das Gemüt einmal am Tag der rettende Keks oder das Stück Kuchen.

WAS FÜR EINE REISE. Täglich kam ich mehr und mehr mit mir und dem, was mich umgibt in Verbindung. Das war nicht immer schön, weil durch das regelmäßige Üben und das bewusste tiefe

Atmen sich auch Türen geöffnet haben. Oft waren es sehr schöne lichtvolle Räume, die Kraft spendend und reinigend waren, hin und wieder wollten aber auch ein paar Kammern entrümpelt werden.

Diese Verbindung YOGA – ATMUNG – PHILOSOPHIE - ... führte mich zwangsläufig zur Quelle meines Selbst, mit herausfordernden und wunderschönen Begegnungen. Sie ist eine wunderbare Chance ins Gleichgewicht zu

kommen. Ich war und bin überrascht, wie sich meine gesundheitliche Verfassung in dieser Zeit verändert/verbessert hat. Ein Ansporn, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Mein Körper ist viel beweglicher, viel freier geworden, meine Atmung viel tiefer und bewusster, meine Gedanken viel klarer, liebevoller und reiner. Es ist eine Freude morgens eine Stunde eher aufzustehen und Sri Sai Prana-Yoga als Morgenritual durchzuführen. Genauso freue ich mich - dank der wunderbaren Begleitung und Lehren von Master Sai, Acharya Sasidhar und dem gesamten Team - das Gelernte und die Erfahrungen nun im Unterrichten mit anderen Menschen zu teilen. Ich freue mich auf die Zeit als Sri Sai Prana-Yogalehrerin.

DANKE DANKE DANKE für diese Reise.

Cathrin Wallner





Foto: unsplash.com

Pranayama

Die Atemübungen im Yoga

Von Silke Meffert

Die Yoga Atmung, auch Pranayama genannt, ist die Wissenschaft der Atemausdehnung und Atemkontrolle.

Im Achtstufigen Yogapfad nach Patanjali steht Pranayama nach Yama (dem Verhalten im Umgang mit Anderen), Niyama (der Selbstdisziplin) und Asana (den Körperübungen) an vierter Stelle. Patanjali erklärt, dass mit Hilfe

von Pranayama die zwei weiteren Glieder des achtgliedrigen Pfades erreicht werden können, nämlich Dharana (absolute Konzentration) und Pratyahara (Rückzug der Sinne) – wodurch dann die letzten Schritte auf dem achtgliedrigen Pfad gemacht werden können: Dhyana (absolute Versenkung) und schließlich Samadhi (Erkenntnis/Erleuchtung).

Pranayama beinhaltet verschiedene Atemübungen, mit dem

Ziel, die Gesundheit und Vitalität des Körpers zu erhalten und zu steigern.

Das Wort Pranayama ist aus den folgenden Begriffen abgeleitet:

Prana – Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalkraft

Yama – Selbstdisziplin, Kontrolle
Ayama – Erweiterung, Ausbreitung, ohne Beschränkung

„Sinn der Übungen ist es, den Atem und damit die Prana-Energie im Körper zu intensivieren.“

Pranayama bedeutet wörtlich übersetzt die Ausdehnung des Pranas und seine Kontrolle. Prana ist die Lebensenergie. Prana ist die Energie, die alles durchdringt und ernährt. Prana ist Teil der Sonne, der Luft und der Erde. Prana ist die Energie hinter dem physischen Körper, hinter der Psyche, der Ausstrahlung. Prana ist auch die Fähigkeit, etwas zu bewirken.

Unter Pranayama versteht man ein bewusstes Verlängern und Kontrollieren von Einatmung, Ausatmung und Anhalten des Atems. Sinn der entsprechenden Übungen ist es, den Atem und damit die Prana-Energie im Körper zu intensivieren. Dadurch wird die innere Lebenskraft erweckt, die feinstofflichen Energiekanäle (Nadis) gereinigt, Körper und Geist beruhigt sowie Sinne und Emotionen gemeistert. Ein gesunder Fluss der Pranaenergie sorgt in unserem Körper für gute Gesundheit, Kraft, Ausdauer, Vitalität, Kreativität, Intuition und Nervenstärke.

Der Atem spielt dabei im Gesamtsystem des Menschen eine entscheidende Rolle. Wie wir atmen, hat nämlich nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch unsere Psyche massiv. Der Mensch atmet durchschnittlich etwa 25.920 Mal pro Tag. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff, aber auch Prana = Lebensenergie auf.

Durch Stress, Verspannungen, schlechte Körperhaltung und schädliche Angewohnheiten atmen aber viele Menschen zu flach. Ihr System erhält so zu wenig Sauerstoff. Eine Folge davon ist schnelle Ermüdung und damit einhergehende Erschöpfung. Besonders durch langes Ausatmen stellt sich eine Beruhigung des Nervensystems ein, wodurch Stress, Schlafstörungen, hoher Blutdruck u.v.m. vorgebeugt werden kann.

Mithilfe der Pranayama Atemübungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen

und zu steuern. So können wir das Prana, unsere Lebensenergie, enorm aktivieren und zum Fließen bringen. Die verschiedenen Atemübungen helfen dabei, sich zu konzentrieren, fördern geistige Wachheit, Ruhe und größere Ausgeglichenheit.

Pranayama unterscheidet drei verschiedene Phasen und wird durch Ort, Zeit und Dauer reguliert, fortschreitend verlängert und verfeinert.

Puraka (Einatmen)

Als Puraka wird das Einatmen bezeichnet und entspricht dem Sich-Füllen mit Prana-Energie. Dieser Prozess der Einatmung sollte ruhig und vor allem gleichmäßig erfolgen.

Kumbhaka (Atemfülle/ Atempause)

- Das Halten des Atems mit voller Lunge entspricht der Konzentration, dem Verdichten des Atems im Körper. Nach dem Einatmen wird eine bewusste Pause gemacht. Der Atem wird mit voller Lunge gehalten. Der Luftstrom wird unterbrochen, die Luft in der Lunge behalten und es findet keine Bewegung des Körpers statt.

- Antar Kumbhaka bedeutet Atempause nach dem Einatmen, Bahir Kumbhaka hingegen Atempause nach dem Ausatmen.

Rechaka (Ausatmen)

- Das darauf folgende Ausatmen entspricht dem Fließenlassen der Energie und dem Reinigen auf allen Ebenen. Wie auch beim Einatmen geschieht das Ausatmen in Ruhe und Gleichmäßigkeit.

Alle Pranayama-Übungen bestehen aus Einatmung, Atemanhalten und Ausatmung. Es gibt darüber hinaus verschiedene Formen von Pranayama. Wir können durch das linke, das rechte, oder beide Nasenlöcher ein- und ausatmen oder auch durch den Mund. Wichtig ist auch wohin wir atmen. Wir können den Atem in den Bauch, den Brustkorb und auch die Lungenspitzen lenken. Der Rhythmus, also das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten und Ausatmen, spielt ebenfalls bei Pranayama eine wesentliche Rolle.

Bei allen Atemübungen gilt:

Der Atem sollte frei fließen und ohne Druck und Ehrgeiz kontrolliert werden. Die Muskeln des Atemapparats sollten sich nicht verspannen. Wenn zu viel Druck auf den Atemapparat kommt, hat Pranayama keinen positiven Effekt mehr, sondern sorgt nur für eine verspannte, unnatürliche Atmung und hat damit eine eher negative Wirkung auf Psyche und Körper.

Alle Körperübungen des Yoga

(Asanas) werden in enger Verbindung mit dem Atem geübt und sind damit ideale Voraussetzung für Pranayama-Übungen.

Um die volle Wirkung der Pranayama Atemübungen zu erfahren, empfiehlt es sich vor allem für Anfänger, diese zunächst unter Anleitung eines Yogalehrers zu erlernen.

Pranayama Atemübungen sind ein integraler Bestandteil unserer Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung. Während der Ausbildung praktizieren wir täglich unter Anleitung unserer fachkundigen und erfahrenen spirituellen Lehrer Master Sai Cholleti und Acharya Sasidhar die korrekte Ausführung von einfachen und später auch fortgeschrittenen Pranayamas und können so die tiefgreifende und transformierende Wirkungs-

weise dieser Atemtechniken spürbar erfahren.

Unsere ausgebildeten und erfahrenen Sri Sai Prana Yoga-Lehrer können Dich beim Erlernen der Pranayama Atemtechniken fachkundig anleiten.

Einen passenden Yogakurs für Anfänger findest Du auch in Deiner Region auf unsere Website www.srisaipranayoga.org.

Die nachfolgenden Pranayama-Atemübungen stellen eine kleine Auswahl dar, die bereits von Anfängern praktiziert werden können.

Unser Tipp:

Probiere die Pranayama Atemtechniken gemeinsam mit unseren ausgebildeten YogalehrerInnen aus.

Einen Kurs in Deiner Nähe findest Du hier:

www.srisaipranayoga.org



Foto: pixabay.com

Bewusstwerden des natürlichen Atems - den Atem spüren

- Richte die Aufmerksamkeit einen vollständigen Atemzug lang auf den Atem
- Verfolge die Luft, wie sie durch beide Nasenlöcher einströmt, durch den Hals in die Lungen und Bronchien gelangt und sich bis in den Bauchraum ausdehnt.

- Bleibe mit der Achtsamkeit beim Ausatmen und verfolge den Weg des Atems, bis er den Körper durch die Nasenlöcher wieder verlässt.

- Reihe auf diese Weise einige Atemzüge aneinander und kehre beim Abschweifen immer wieder sanft zur Atembeobachtung zurück.

Vollständige Yogaatmung

Bei dieser Atemtechnik werden drei Atemräume bewusst beatmet und erfahren: Bauchraum, Brustraum der Bereich der Schlüsselbeine. Während man im Alltag meist nur einen Teil dieser Räume ausschöpft, werden in der vollen

Yogaatmung alle drei bewusst wahrgenommen. In der Verbindung aller drei Atemräume können wir uns allmählich immer tiefer in die Einheit von Körper, Geist und Seele einlassen.

Am besten kann man die Atemräume in Rückenlage spüren und erforschen.

So geht's:

- Lege deine Hände auf den Unterleib und spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und senkt. Nach 2 bis 3 Minuten legst du die Hände seitlich an die Rippen.
- Spüre nun, wie sich mit jedem Atemzug die Rippen zu den Seiten weiten und wieder zusammenziehen.
- Im dritten Schritt legst du die Fingerspitzen sanft unter die Schlüsselbeine und nimmst auch hier die allmähliche Öffnung und Vertiefung wahr.

Versuche nach dieser Vorübung, mit jedem Atemzug durch alle drei Räume hindurch zu atmen: Einatmend füllt sich zuerst der Bauch, dann weiten sich die Rippen und schließlich heben sich die Schlüsselbeine.

Ausatmend leeren und senken sie sich wieder in umgekehrter Reihenfolge. Öffne behutsam die drei Atemräume und nimm den natürlichen, wellenförmigen Atemfluss darin wahr.

Wirkung:

- löst physische und psychische Anspannungen
- entspannt die Atemmuskulatur und die Bronchien
- beruhigt den Herzschlag
- Senkung des Blutdrucks
- Verbessert die Verdauung
- hilft bei Einschlafproblemen
- verbessert die Konzentration

Ujjāyi-Atmung

Die Ujjāyi-Atmung ist noch intensiver als die volle Yogaatmung. Diese klassische Übung wirkt noch tiefer entspannend als eine langsam geführte Atmung, denn die Vibrationen am Kehlkopf stimulieren den Vagusnerv, wodurch

sich das vegetative Nervensystem beruhigt. Ujjāyi bedeutet „siegreich“ und ist eine Atemtechnik, bei der die Stimmritze verengt wird.

So kann sehr kontrolliert ein- und

ausgeatmet werden. Mit diesem Pranayama kann man den Atem ideal verlängern und verfeinern. Mit etwas Übung kann man Ujjāyi mit der vollen Yogaatmung kombinieren und auch während der Asana-Praxis einsetzen.

So geht's:

- sitze aufgerichtet und bringe den Fokus zur Atmung. Atme ein über die Nase und atme aus über den Mund, indem Du einen langen sanften „Haaahhhh“-Ton entstehen lässt. Dieser Ton ähnelt dem, wenn Du einen Spiegel anhauchst.
- Wiederhole das 6 - 8 Mal. Atme wieder über die Nase ein und beginne über den Mund mit einem „Haaahhhh“-Ton auszuatmen.
- Lasse beim nächsten Atemzug deinen Mund geschlossen und erzeuge beim Ausatmen wieder das „hhhaa“- Geräusch. Die Kehle bleibt dabei in unveränderter Form. Wenn dir das schwer fällt,

stelle dir vor, einen Spiegel mit geschlossenem Mund anzuhauen.

- Behalte die Form der Kehle nun auch während der Einatmung bei und lasse den Mund geschlossen. Es entsteht nun derselbe rauschende Ton, der sehr beruhigend wirkt. Dieser Ton entsteht nicht im Rachen, sondern im unteren Hals bei den Stimmritzen. Bei hohem Blutdruck sollte diese Atemübung nur sehr vorsichtig praktiziert werden.

Wirkung:

- löst Spannungen und beruhigt den Geist
- erhöht das Lungenvolumen
- reinigt den Kehlkopf
- kräftigt den Körper
- sorgt für eine bessere Sauerstoff-Aufnahme
- fördert die Verdauung
- erzeugt Hitze im Körper und regt die Verbrennung an
- belebt den Organismus und beruhigt gleichzeitig überreizte Nerven.

Durch gezieltes Atmen das vegetative Nervensystem beeinflussen und damit für intensive Entspannung sorgen -
ziemlich cool, oder?

Anuloma Viloma – die Wechselatmung

Die Wechselatmung Anuloma Viloma (auch Nadi Shodhana genannt) wirkt stark harmonisierend und ausgleichend auf die Energiekanäle Ida und Pingala. Der Wechsel zwischen rechtem und linkem Nasenloch reinigt die Energiekanäle und bringt die

rechte und linke Gehirnhälfte in Balance. Nadi Shodhana heißt "Reinigung der Nadis". Alle 72000 Nadis werden geöffnet, sodass Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die

Meditation vor. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft.

So geht's:

- Sitze aufrecht im Fersensitz oder Lotusposition und ziehe das Kinn etwas zum Brustkorb, sodass der Nacken lang gedehnt bleibt.
- Halte die Hand im Vishnu-Mudra (Zeige- und Mittelfinger sind nach unten geklappt). Der Daumen und der Ringfinger verschließen abwechselnd die Nasenlöcher.
- Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atme tief durch das linke Nasenloch aus.
- Atme durch das freie linke Nasenloch vier Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa 3/4.
- Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig

- Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.

Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn Du willst.

Beginne mit dem Verhältnis Einatmen:Anhalten:Ausatmen mit 4:4:8. Steigere es langsam auf 4:8:8, dann auf 4:12:8, schließlich 4:16:8. Fortgeschrittene können sogar ausbauen auf 5:20:10, 6:24:12, 7:28:14, 8:32:16

Wirkung:

- beruhigt den Geist und wirkt ausgleichend bei Ängsten und Stress
- erhöht die Lungenkapazität
- reinigt die Nase und Nebenhöhlen
- wirkt vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen, Asthma, Erkältungskrankheiten
- harmonisiert Sympathikus und Parasympathikus
- verbindet die männliche und weibliche Seite
- erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut
- Verbessert die Durchblutung im Kopf
- stärkt das Zwerchfell und vertieft die Atmung
- hilft gegen Müdigkeit und Kopfschmerzen

Bhastrika- Pranayama

Bhastrika bedeutet Blasebalk. Ähnlich einem Blasebalk wird bei dieser Übung die Luft sehr kraftvoll und in schnellem Rhythmus ein- und ausgeatmet. Diese Blasebalk-Atmung wirkt stark aktivierend. Bei Bhastrika werden Ein- und Ausatmung aktiv durch ein Einziehen der Bauchdecke gesteuert, in schnellem, gleich-

mäßigem Rhythmus. Bhastrika ist eine fortgeschrittene Übung, die gründlich erlernt werden muss.

Bevor Du Bhastrika praktizierst, solltest Du Yoga Asanas regelmäßig üben, vegetarische Nahrung zu Dir nehmen, also auf Fleisch und Fisch verzichten. Du solltest meditieren und ein yogisches Le-

ben führen.

Bhastrika harmonisiert die drei Doshas, führt zur Steigerung von Agni, dem inneren Feuer, zum Lösen aller Unreinheiten, zur Bewusstseinsweiterung und letztlich zur Erweckung der Kundalini-Energie.

So geht's:

- Sitze in Padmasana, Lotussitz, oder in einer anderen, sehr stabilen kreuzbeinigen Sitzhaltung. Richte dich auf, halte Oberkörper, Hals und Kopf aufrecht. Die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.
- Atme fünf- bis zehnmal schnell und forciert ein und aus. Die Lungen werden dabei in schneller Aufeinanderfolge geweitet und wieder zusammengezogen, wodurch ein kräftiger Zischlaut erzeugt wird.
- Nach fünf- bis zehn Atemzügen, atme nach der letzten Ausatmung tief ein.
- Halte den Atem so lange an, wie es bequem geht. Wenn du den Atem nicht mehr bequem anhalten kannst, atme aus so tief wie möglich. Damit ist eine Runde Bhastrika abgeschlossen.

Wirkung:

- verbessert die Durchblutung der Bauchmuskeln und Bauchorgane
- verbessert die Durchblutung von Nase-, Stirn- und Kiefernhöhlen
- regt die Verdauung an
- wirkt energetisierend

Vorsicht:

Zu starkes Feuer, das durch diese Übungen entsteht kann ebenso erschöpfen wie zu langes Üben. Bei zu schwacher Konstitution oder Lungenproblemen sollte diese Übung nur sehr vorsichtig ausgeführt werden. Bei akuten Entzündungen im Nasen- und Kopfbereich sowie Netzhaut und Augenproblemen sollte diese Übung nicht praktiziert werden.

Atemübungen richtig praktiziert:

Die beste Übungszeit sind die frühen Morgenstunden oder der späte Nachmittag. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurück liegen. In der Regel werden die Übungen im Sitzen durchgeführt. Gesichts-,

Nacken- und Schultermuskulatur sollte bewusst entspannt sein. Die Augen sind geschlossen oder der Blick geht mit leicht geöffneten Augen auf den Boden. In der Regel wird durch die Nase ein- und ausgeatmet und so die Atemluft erwärmt und befeuchtet.

Vorsicht bei hohem Blut- und Augendruck. Hierbei sollte nur vorsichtig geübt, oder auf das Anhalten des Atems vollständig verzichtet werden.



Sri Sai Prana Yoga – weil es liebevoll ist, achtsam und authentisch

Meine Erfahrungen bei der Yoga-Ausbildung 2021 in Rineck

Von Antje Mauter

Yoga. Na klar mache ich Yoga. Seit einigen Jahren freitags, Chill-out-Yoga für eine gute Stunde, außer in den Ferien. Da läuft der Kurs ja nicht. Und nun mit Corona ist eh alles anders. Hat mir Yoga bisher gut getan? Absolut.

Ich bin seit vielen Jahren in der Prana-Heilung fest zu Hause. Dabei habe ich mich immer mal wieder gefragt, wie und warum genau Sri Sai Prana Yoga so gut dazu passen soll. Besonders reizvoll schien mir dabei die Ausbildung

direkt in Indien mit Master Sai und Acharya Sasidhar zu sein.

2020 absolvierte ich meine Zertifizierung zum „Associate Pranic Healer“ in Rineck direkt bei Master Sai und Acharya Ruth. Es war mein erster Aufenthalt in Rineck, und ich genoss diesen wunderbaren Ort mit dem tollen Seminarhaus sehr. Während der Ausbildungswochenenden damals war bei einigen von uns die Yoga-Ausbildung in Indien immer mal wieder Thema. Ich wollte so gerne dorthin und wusste aber nicht wie ich es anstellen sollte. 4 Wo-

chen frei am Stück – bei meinem Arbeitgeber bisher so gut wie unmöglich und noch so viele andere Gründe, weshalb es nicht klappen würde. Irgendwie war ich dann froh, als es hieß, die Ausbildung findet in Deutschland statt. Indien und Yoga würden halt noch warten müssen.

Aber was wollte ich eigentlich? Wollte ich Indien? Wollte ich Yoga? Und überhaupt, warum will ich immer nur haben? Ging es mir um das Sammeln von Kursen? Ich hatte mich mit der Zertifizierung gleich für die Lehrer-Ausbildung



„Auf einmal war da so viel mehr Raum in mir selbst, so viel mehr Verbundenheit mit allem.“

angemeldet. Nun alles gleichzeitig? Wie soll das gehen? Der Verstand übernahm mal wieder das Steuer. Eins nach dem anderen – nicht alles auf einmal...

Ganz unverhofft kam eine SMS von einer Prana-Kollegin. Sie schrieb, dass sie sich zur Sri Sai Prana Yoga - Lehrer-Ausbildung angemeldet hätte, es wäre irgendwie dran. Schlaflose Nächte bei mir. Der Wunsch, diese 4-Wochen Yoga-Auszeit auch zu erleben, wurde immer stärker. Und stärker.

Letzten Endes hat sich alles gefügt. Ich bin unendlich dankbar, dass ich die Yoga-Ausbildung erleben durfte. Besonderer Dank gilt dabei meiner Familie – die im-

mer hinter mir steht und meinen tollen Arbeitskollegen, die ihre Urlaube verschoben, um mir diesen Wunsch zu erfüllen.

Heute, am ersten Tag nach der Rückkehr scheint sich die Welt noch ein wenig anders zu drehen. Mich durchströmt ein überwältigendes Gefühl der Dankbarkeit für einfach alles – diese unglaubliche Gnade, in dieser spirituellen Linie geborgen zu sein, diese fantastischen Lehrer zu haben, die den Weg des Yoga einfach leben und lieben – allen voran Master Sai und Acharya Sri Sasidhar. Dankbarkeit für dieses wunderschöne Zentrum in Rineck und die sanfte und liebevolle Art von Mabel Riebesell und dem gesam-

ten Betreuersteam, die uns jeden Wunsch von den Lippen ablesen. Dankbarkeit für die Chance, sich durch die vermittelten Themen in Philosophie und den Unterricht der Bhagavad Gita einmal mehr zu hinterfragen und den Verstand liebevoll auf einen neuen Pfad zu bringen – so ganz mit Herz und Achtsamkeit – mal ohne Strenge. Dankbarkeit für eine so unglaublich tolle Teilnehmergruppe – die Offenheit, die Unterstützung, der Trost – bei allem, was so hochkam. Und natürlich Dankbarkeit für jede Menge Spaß und Freude, das viele Mantra-Singen, Lachen und Wohlwollen – es war einfach nur schön.

Nie vergessen werde ich diesen

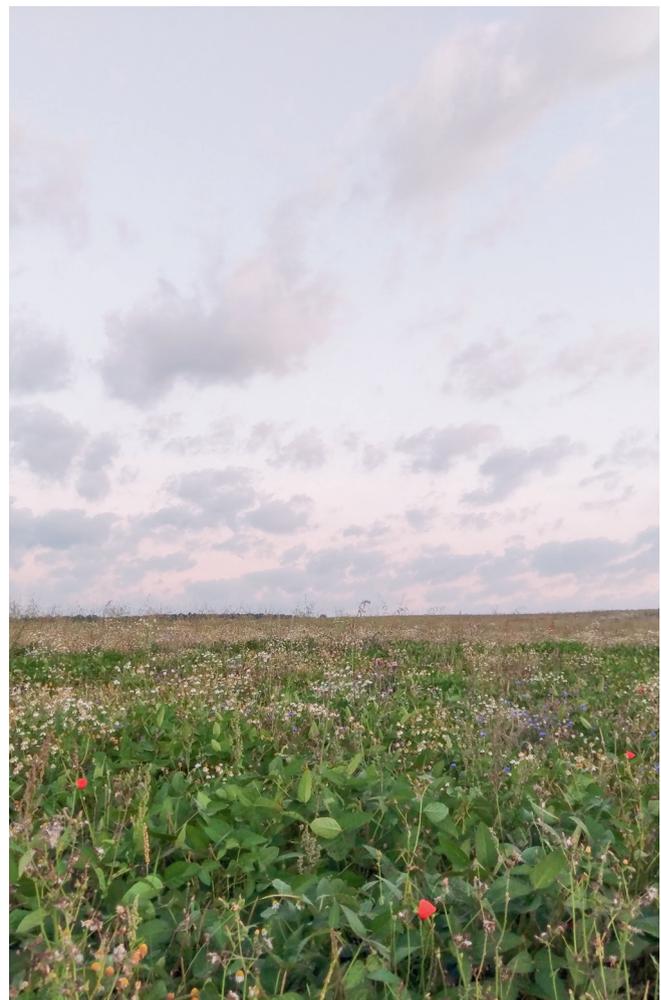
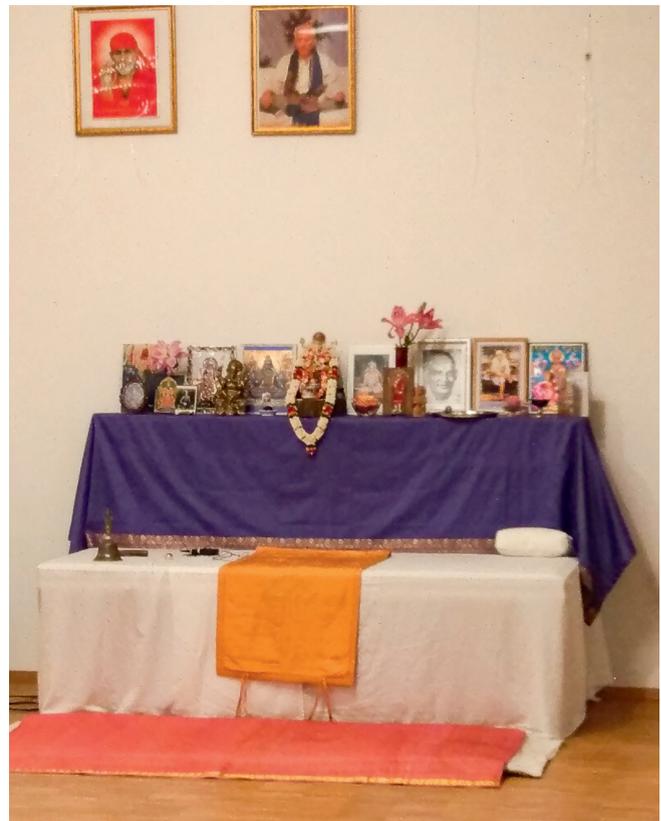
einen tränenreichen Moment auf meiner Yogamatte, als in Halasana meine Zehen plötzlich den Boden berührten und ich mein Glück darüber kaum fassen konnte. Wozu mein wunder-voller Körper, den ich doch so oft als anstrengend und nervig empfand nach nur einigen Tagen schon fähig war. Es war unglaublich. Und das alles, weil ich mir erlaubte, etwas länger und tiefer in den Bauch ein- und auszuatmen und dabei etwas sanfter und liebevoller mit mir zu sein. Auf einmal war da so viel mehr Raum in mir selbst, so viel mehr Verbundenheit mit allem.

Yoga ist eben viel mehr, als Bein rauf und Bein runter. Es hat mein Innerstes zutiefst berührt und meinen Blickwinkel auf das Leben geändert. Yoga durchströmt mich mit Dankbarkeit, Liebe und einer tiefen inneren Ruhe. So wertvoll - diese tiefen persönlichen Erfahrungen, die ich während dieser 4 Wochen sammeln durfte. Es lässt sich nur schwer in Worte fassen. Danke. Danke. Danke.

Ob ich die Sri Sai Prana Yoga - Lehrer-Ausbildung in Rineck, also in Deutschland, weiterempfehlen kann? Unbedingt. Wenn Du Yoga und Dich wirklich tiefer kennen lernen möchtest und zudem ernsthaft an spiritueller Entwicklung interessiert bist, bietet sich Dir hier eine großartige Gelegenheit.

Sri Sai Prana Yoga - weil es liebevoll ist, achtsam und authentisch.

Antje Mauter





All life is Yoga – Sri Aurobindo

*Mit Asanas
zum Mit-
machen!*

Von Elke Köhler

Das ganze Leben ist Yoga. Die gesamte Natur ist ein Ausdruck von Yoga, von Einheit. Dies ist unser Leitspruch in der Ausübung des wunderbaren Sri Sai Prana Yoga. Unsere Lehrer Acharya Sri Sasidhar, Master Sai Cho und meine geschätzte Lehrerin Gangan-

anda Gabriele Kopp haben mich gelehrt, dieses wunderbare Yoga ins Leben zu integrieren und zu leben. Dafür bin ich eine sehr dankbare Schülerin, seit 2008 selbst Yogalehrerin und Praktizierende. Es ist ein Yoga, was insbesondere nach Swami Shivanandas Lehren geprägt ist. Meine Achtung gilt aber auch Sri Krisnamacharya, Sri

B.K.S. Iyengar und Sri Pastabi Jois, die der Familientradition entsprechend Hartha Yoga international bekannt gemacht haben.

Die Absicht oder das Ziel vom Yoga ist, wie bei anderen hohen menschlichen Bestrebungen, das „Absolute“ zu verstehen, die „Ewigkeit“ zu sehen und „Vollkom-

„Das ist mein Beitrag an Mutter Erde, an die Welt. Zeigt den Menschen den Weg. Eine mir von Herzen kommende Aufgabe.“

menheit“ zu erlangen. Vollkommenheit ist ein anderer Name für Gott. Das ultimative Ziel vom Yoga ist Gott zu erkennen. Der Prozess ist einfach. Man darf erkennen, das der göttliche Funke (bekannt als „Atman“) in uns ist als Kern des Seins.

Der Funke des Bewusstseins genannt „Atman“ ist ein Teil des „Ganzen“ genannt „Brahman“ oder auch kosmisches Bewusstsein. Brahman ist das Wesen sowohl weiblicher und männlicher Energie (zum Beispiel Shiva +Shakti oder Yin und Yang). Dieser Brahman, der sich in unseren Herzen als Atman (göttlicher Funken) manifestiert, ist was wir „verkörperte Seele“ nennen.

Die Absicht und Ziel von Yoga sind die Vereinigung des Begrenzten (Ivatma) mit dem Unbegrenzten (Paramatma) um Eins zu werden mit dem höchsten Brah-

man, unserer göttlichen Mutter, unserem göttlichen Vater.

Die große Bedeutung und der Segen von Hartha Yoga ist, dass es schnell das Bedürfnis der Seele erfüllt, sich mit dem Geist zu vereinigen. Hartha Yoga ist die größte Wissenschaft für eine schnelle, ganzheitliche Entwicklung. Also „Zünde die Lampe in dir an, um die Welt draußen zu erleuchten“.

Das ist mein Beitrag an Mutter Erde, an die Welt. Zeigt den Menschen den Weg. Eine mir vom Herzen kommende Aufgabe.

Die Ausbildung des Sri Sai Prana Yoga findet seit vielen Jahren in Indien statt. Es ist die Grundausbildung. Für uns aber auch eine veränderbare Variable. Im Jahr 2021 fand diese Ausbildung komplett auf dem schönen Hofgut Rineck im Odenwald statt. Das Leben ist Veränderung. Auch das

gehört dazu, sich einzustellen auf Veränderungen.

Ich hatte die Möglichkeit, einmal kurz in diese Ausbildung hinein zu schauen. Ein Team an Prana Yoga-Lehrern. Master Sai Choletti und Archarya Sasidhar unterrichteten die 27 Asanas, Atemübungen, Pranayamas, Bandhasm Mantras und vieles mehr mit viel Witz, Charme und Verständnis aber auch viel Freude.

Die Asanans werden in Gruppen zusammen gefasst als sitzende Asanas, stehende Asanas, beugende Asanas (vorwärts und rückwärts), balancierende Asanas und entspannende Asanas. Dazu kommen der Sonnengruß, 12 aufeinander folgende dynamische Übungen, die synchron zum Atem fließend praktiziert werden und vieles mehr.

Einige stellen wir hier vor:

Verschiedene Sitzpositionen

1 **Siddha Asana** (Adept Eingeweihter) oder **Yoga Asana** - Yogasitz

Setz dich auf die Matte - lege eine Decke, Kissen unter das Gesäß oder einen Yogablock;

Winkel das linke Bein an und bringe die Ferse an den Damm, lege die rechte Ferse vor das Schambein auf den linken Fuß ab; Wirbelsäule aufrecht; Hände offen auf die Knie/ Oberschenkel.

Vajra Asana Fersensitz 2

Knie dich auf die Matte, bilde mit den Füßen eine Schale (große Zehen aufeinander)- Fersen zeigen nach außen; setz dich in die Schale (eventuell kleines Kissen dazwischen); Wirbelsäule aufgerichtet; Hände offen auf den Oberschenkeln; Vorsicht bei Krampfadern oder Knieproblemen!

3 **Padma Asana** Lotushaltung

Vor dieser Asana sind vorbereitende Übungen wie der Schmetterling - Titely oder Kind wiegen wichtig! Setz dich im Langsitz auf die Matte; fasse in die rechte Fußinnenseite, ziehe die rechte Hüfte weit nach außen rechts und lege den rechten Fuß auf die Innenseite des linken Oberschenkels in der Nähe der Weiche; nun lege den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Achtung: nicht bei Knieproblemen praktizieren.

Gaumukha Asana Kuhgesicht 4

Schiebe den linken Fuß unter dem rechten Knie zur rechten Hüfte; kreuze dann das rechte Bein über das linke Knie an die linke Hüfte; Gewicht ruht auf beiden Sitzbeinen (hier darf ein Yogablock oder Kissen helfen); atme ein und lege die rechte Hand hinterm Rücken zwischen die Schulterblätter von unten kommend; die linke Hand kommt von oben hinter den Rücken ebenfalls zwischen die Schulterblätter; die Finger beider Händen berühren oder halten sich (hier kann ein Yogagurt helfen). Achtung: nicht bei akuten Schulterproblemen praktizieren.

Umkehrhaltungen

5

Viparita Karani Mudra Halber Schulterstand

Viparita = umgekehrt; Karani = machen/tun; verleiht Ruhe, wirkt entspannend und fördert die Durchblutung

Rückenlage; drücke den Hinterkopf gegen den Boden; drücke Schulter /Oberarme fest in den Boden; ausatmend Knie in Richtung Brust und Becken vom Boden heben; einatmend die Beine nach oben strecken und die Hände stützend an den oberen Beckenrand; zieh die Schulterblätter an den Brustkorb

6

Halasana Pflug

Beugung nach vorn; wirkt stärkend auf die Wirbelsäule: im Bereich des Rückenmarks liegen die Ganglien des sympathischen Nervensystems, welches das vegetative Nervensystem steuert. Diese Asana wirkt verjüngend und regenerierend. Das Abrollen erfasst jeden Wirbel und ist eine gute orthopädische Übung. Milz, Leber, Schilddrüse und Sexualorgan werden entstopft, angeregt und schwemmen aus.
Rückenlage; Heben der Beine hinter den Kopf mit den Zehen auf dem Boden (auf einen Yogablock, Kissen, Stuhl oder an eine Wand)

7

Salamba Shirshasana Der gestützte Kopfstand

=Umkehrübung des Körpers; beeinflusst die Schilddrüse und dadurch den ganzen Körper

Man sagt die Yogis stellen sich vor, das kosmische Strömungen vom Raum her auf die Erde orientiert sind. In stehenden Stellungen wird der Mensch vertikal von oben nach unten durchdrungen. In umgekehrten Stellungen wirken diese Ströme in umgekehrten Sinn, was einen ausgleichenden Einfluss auf das menschliche Wesen hätte. Der Mensch ist das einzige Wesen, was sich vertikal hält und somit das einzige Wesen, was so durchdrungen wird. Diese Auffassung erklärt auch die Bedeutung, welche die Yogis einer senkrechten Haltung der Wirbelsäule während des Pranayamas und der Meditation zu messen. Diese Stellung ist sehr hilfreich bei der Senkung der Baueingeweide, wodurch die Verdauungsorgane besser mit arteriellem Blut versorgt werden, Eierstock- und Hoden Fehlleistungen verbessert, Kopfschmerzen reduziert und das Nervensystem durch den Kinnverschluss besänftigt.

Umkehrübungen wie diese dürfen nicht bei Augenkrankheiten, gravierenden Herzbeschwerden, starkem Bluthochdruck und während der Menstruation gemacht werden.





Sethu Banga Asana Die Brücke

8

Als Vorbereitung für diese Asana kann man Hala Asana - den Pflug nehmen. normalisiert die Schilddrüse; sie nimmt Spannung an der unteren Lendenwirbelsäule; stärkt Beine und Gesäß; dehnt den Lendenmuskel, die Eingeweide und den Nacken; Pankreas, Leber, Niere werden tonisiert
Bitte ohne Kissen unter dem Nacken praktizieren.

Vorwärtsbeugen

9

Pashimotana Asana Die Zange

Dankbarkeit (Krone) - Respekt (Ajna) - Liebe (Herz)
Dehnt den Ischias; schmilzt Bauchfett und Hüftbereich; Bauchspeicheldrüse, Niere, Leber, Darmperistaltik, Sexualorgane, Herz und Milz werden beeinflusst.
Nicht in der Pubertät machen.



Janur Shirsasana Kopf-an-Knie-Pose / Oberschenkel-Stirn-Strecken

10

Linke Ferse an Damm (das Sexualenergie nach oben fließt); einatmend beide Arme nach oben strecken - ausatmend aus unteren Rücken nach vorn sinken; Hände am Unterschenkel bis zu dem Fuß.

11

Schiefe Ebene

Hände hinter dem Körper aufstellen; das Gesäß anheben; in die gerade Streckung des ganzen Körpers
Stärkt Hände und Arme

Rückwärtsbeugen

12 Bujanga Asana Die Kobra

Bessere Versorgung der Wirbelsäule und der dort verlaufenden Nervenbahnen; Nebennieren werden angeregt; wirkt Störungen im Uterus entgegen (Periodenstörung).

Bauchlage; die Hände unter den Schulter aufsetzen, Ellenbogen am Körper - Schultergürtel nach

oben hinten; Beine geschlossen gestreckt; Stirn auf den Boden; Kopf leicht gehoben - Blick zur Decke; Arme bleiben passiv; Rückenmuskeln kontrollieren das Absinken.

Nicht bei unteren Rückenbeschwerden üben.

Variante: mit zusammengefassten Händen auf Po



Salabha Asana Die Heuschrecke

13

Dynamisch-statische Asana; bei Eingeweidebrüchen und Rückenschmerzen; stärkt Beckengegend mit Parasympathikus und fördert Blutzufuhr im unteren Teil der Wirbelsäule; positive Wirkung auf Nieren und Hormonausschüttung

Ardha Salabhasana - halbe Asana ;

Bauchlage; Beine geschlossen; Kinn auf dem Boden; Arme unter dem Körper, Handflächen auf dem Boden unter Oberschenkel; einatmend ein Bein heben - ausatmend senken; anderes Bein

Dann tief ein- und ausatmen; einatmend beide Beine heben, halten und senken

14 Dhanurasana Der Bogen

Dynamisch-statische Asana; wirkt der Verkalkung der Wirbel entgegen; auf Bauchspeicheldrüse und Nebennieren (Produktion von Adrenalin); starke Durchblutung des Verdauungssystems; Zwerchfell lockert sich; Atmung verstärkt sich; Sonnengeflecht verbessert sich; durch Öffnung der Vorderseite verbessern sich Rückenschmerzen

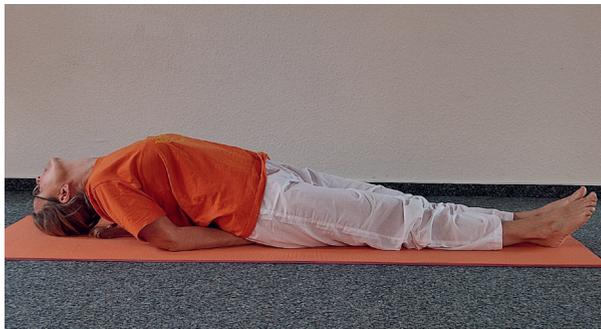
Bauchlage; umfasse mit den Händen die Knöchel, hebe den Kopf an; Schultergürtel nach hinten heben und Füße weg vom Po schieben; Knie dürfen höher als Kinn sein; Gewicht ruht auf der Magengegend

Ausgleichende Asana

15 Garba Asana Die Kindsposition

Auf die Fersen setzen, Großzehenbereich zusammen; Oberkörper auf die Oberschenkel ablegen; Kopf auf die Stirn ablegen; Arme neben den Körper nach hinten;

wenn der Kopf nicht auf den Boden abgelegt werden kann, dann die Hände als Faust unter die Stirn bringen



Matsya Asana Der Fisch 16

Rückenlage; Füße und Beine geschlossen; Hände mit Handflächen zum Boden unter dem Rumpf; Arme anwinkeln, Ellenbogen in den Boden drücken; geführt auf den Ellenbogen den Rumpf anheben; Brustkorb öffnen – Schulterblätter zueinander; in den Ellenbogen leicht nachgeben, sodass Kopf/Scheitelregion entspannt auf den Boden ankommt

17 Ardha Mahsyendra Asana Der halbe Drehsitz

Langsitz; rechtes Bein heranziehen und über das linke Bein Richtung linkes Hüftgelenk setzen; linker Ellenbogen umschließt rechtes Bein; rechten Arm anheben und nach hinten auf Boden platzieren nach am rechten Gesäß; rechte Schulter und Blick nach hinten gerichtet; Wirbelsäule aufgerichtet – Schulterlinie so parallel wie möglich zum Boden; Seitenwechsel



Standübungen

18 **Viksha Asana** Der Baum

schult das Gleichgewicht; Konzentration

Gewicht auf ein Bein; Ferse des anderen Beines am Damm, unterhalb des Knie oder auf Fußrücken platzieren; Hände im Anjali-Mudra einatmend nach oben bringen; Arme strecken; ausatmend tief in Mutter Erde verwurzeln; im Stand das OM singen oder fixiere einen Punkt; Seitenwechsel



19 **Trikon-Asana** Das Dreieck

stehe aufrecht; komme in die gegrätschte Stellung; drehe den rechten Fuß nach außen; Arme in Seithalte; einatmend nach rechts unten beugen; rechter Arm nach unten; Blick zum linken Arm nach oben
Nicht bei Bandscheibenvorfall

21 **Nataraja Asana** Der Tänzer

Stärkt die körperliche und geistige Festigkeit (Ajna-Chakra)
Vorübung: Vira Vakra Asana - die Standwaage; Stand auf linkem Bein, linken Arme nach oben strecken; Oberkörper nach vorne beugen, dabei linkes Bein nach hinten heben und linken Arm mitführen
Auf linken Bein stehen; das rechte Bein nach hinten beugen und mit rechter Hand das Bein am Knöchel fassen; linken Arm nach oben strecken und den Oberkörper langsam nach vorn kippen

20 **Padahastha-Asana** Kopf-Knie-Stellung/ Fuß-Hand-Stellung

Stehend den Oberkörper beugen, sodass die Hände neben den Füßen und der Kopf an den Knien platziert werden

22 **Ushtra Asana** Das Kamel

aus Diamantsitz (Vajra Asana) auf die Knie kommen; Beine leicht geöffnet; Brustkorb öffnen; Oberkörper nach hinten beugen; Hände berühren die jeweilige Ferse; Becken nach vorne drücken
Nicht bei Beschwerden im Nacken und unterem Rücken, Leisten- oder Nabelbruch



Armbalancen

23 Kaha Asana Die Krähe

stärkt Arme, Schulter, Handgelenke

Hocke; Fingerspitzen spreizen und leicht nach innen drehend auf dem Boden aufsetzen; Oberarme dienen als Stütze; Anfänger Kissen vorlegen (!); Gewicht auf Zehen bringen und mit Knien auf Oberarme steigen; Kopf heben

Nicht bei Sehnenscheidenentzündung

25 Spinx

Bauchlage; Ellenbogen unter die Schulter bringen; Unterarme und Hände nach vorn flach auf dem Boden parallel zueinander; Schambein drückt in den Boden, Nacken lang

Mayura Asana Der Pfau 24

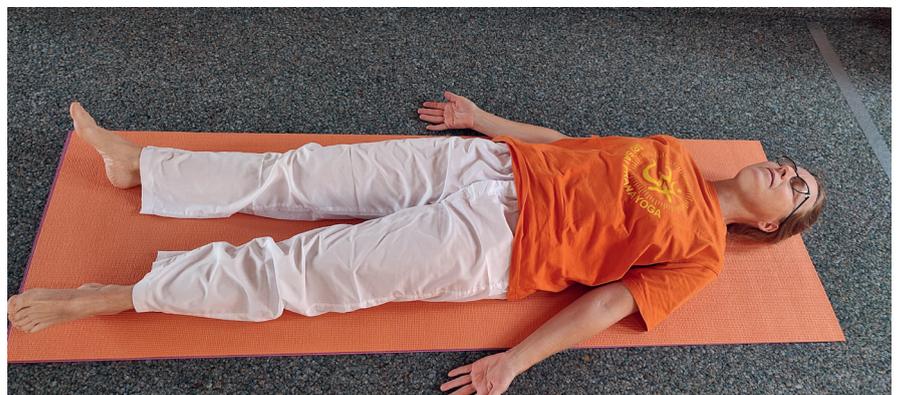
Vajra Asana; Beine spreizen; Arme anwinkeln und Innenseiten der Hände, Unterarme und Ellenbogen gegeneinander drücken; Hände flach auf den Boden; langsam nach vorn legen bis Stirn auf Boden liegt; ein Bein nach hinten strecken, zweites Bein dazu; Kopf und Füße leicht heben; Gewicht nach vorn verlagern

Nicht bei Bauchproblemen und in der Schwangerschaft

Savasana Totenstellung/ Entspannungshaltung 26

verlangsamt Herzfrequenz, senkt den Beckenboden, stimuliert den Parasympathikus, Wache -Ruhe!

Entspannte Rückenlage; Arme seitlich gestreckt neben dem Körper; Achselhöhle frei; Handflächen nach oben; Füße hüftbreit geöffnet und entspannt nach außen kippen; Hinterkopf entspannt



Ein kleiner Einblick in das Üben der Asanas, der Sanskritnamen, der Anatomie sowie der Philosophie ist ein Bestandteil der Grundausbildung. Einen weiteren Baustein bildet der wunderbare Unterricht der Inhalte der Bhagavad Gita durch Acharya Sashidar - einer meiner wichtigsten Stunden in dieser Ausbildung. Hinzu kommen Stunden der Meditation, Ernährungsaufklärung, Unterrichtung von Anfängern, Kindern im Alter von 5-11 Jahren, Jugendlichen von 12-16 Jahren, Schwangeren und Senioren.

Vier Wochen intensives Leben mit Pranayamas, Meditationen, Asanas, Sonnengrüßen, gesunder vegetarischer Ernährung, abendlichen Satsang mit den Lehrern und singen von Mantras. Aber auch Karma Yoga - selbstloser Dienst kam nicht zu kurz. Man kann diese

Yoga-Ausbildung nur empfehlen. Nach den 4 Wochen schließen sich weitere 8 intensive Wochenenden über zwei Jahre an, um das Wissen noch zu vertiefen. Es gibt auch noch eine Advanced-Ausbildung, die man anschließen sollte, wo man noch tieferes Wissen von Pantanjali als Verfasser des Yogasutras sowie mehrere Yoga-Asanas erhält.

Es gibt Yogapfade, aber die meisten basieren letztendlich auf „Charakterbildung“ und „Reinigung“, die uns auch als zentrales Thema in Prana Healing ständig beschäftigen. Reinigung findet innen und außen statt.

Der Schlüssel zum Yoga sind Freude, Gesundheit und Harmonie. Wahre Freude kommt von guter Gesundheit, gute Gesundheit entsteht aus der Harmonie mit un-

serer Seele, mit unsrem höheren Selbst.

Wir danken Allen!

Mögt all ihr Lehrer und Ausbilder des Yogas das Leben, die Lebensstandards und die Evolution der Menschheit auf unserer schönen Erde bereichern und Mutter Erde transformieren. Möge die Gnade, der Segen und die Präsenz der großen Yogis und ihrer Linie sich über Euch und Eure Familien ausschütten.

Lokah Samastatta, Suskino Bhavantu! - Möge die ganze Welt und das Leben glücklich sein!

*„Der Schlüssel zum Yoga
sind Freude, Gesundheit
und Harmonie.“*

Kurzberichte

zur Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung



Grafiken: pixabay.com

Von Sina Steigleder

*„Sri Sai Prana
Yoga ist eine
Ausbildung für
Körper, Geist
und Seele.“*

Zu meiner Sri Sai Prana Yoga-Lehrer-Ausbildung in Rineck 2021 fällt mir ein vielzitatierter Satz von Master Sai ein:

„Ihr bekommt hier ein: All inclusive Package!“

Sri Sai Prana Yoga ist eine Ausbildung für Körper, Geist und Seele. Es ist nicht nur der

intensive Yoga-Unterricht, es ist auch das Mantra-Singen, die Atemtechniken, die Meditationen, der Unterricht zu Yoga Philosophie, Geschichte und Anatomie und natürlich das super gute Essen und die wunderbaren Begegnungen und Freundschaften, die hier entstanden sind. Das alles macht das „Gesamtpaket“ aus und gibt dir die Chance vorwärts zu gehen, die inneren Prozesse anzunehmen, Heilung zuzulassen und über dich selbst hinauszuwachsen.

In großer Dankbarkeit!
Sina Steigleder

Von Sina Wertmann

Im August/September 2021 durfte ich auf Hofgut Rineck die vierwöchige Ausbildung zur Sri Sai Prana Yogalehrerin absolvieren und ich möchte Jedem, der mit einer Yoga-Lehrer-Ausbildung liebäugelt, einfach nur aller wärmstens ans Herz legen, das Gleiche zu tun! Ohne groß zu wissen, was genau auf mich zukommt, wurde ich schlichtweg überwältigt von der Herzlichkeit, Professionalität, der Liebe, der Hingabe und dem Engagement der Meister und dem gesamten Team. Das Training ist nicht nur ein super Einstieg ins Unterrichten, sondern eine wahnsinnige Bereicherung für die persönliche Entwicklung. Ich glaube, ich kann hier gar nicht wirklich zum Ausdruck bringen, wie besonders die Zeit dort war, aber ich kann ganz klar sagen, dass ich Jedem von Herzen wünsche, diese Erfahrung zu machen. Meine Ausbildung war und ist immer noch eine wunderbare und magische Reise. Es war eine Zeit der Transformation und das Finden zum eigenen Herzen. DANKE für diese fantastische Zeit und all die Erfahrungen, die ich mit Euch und all den anderen wundervollen Yogis machen durfte.

Sina Wertmann
Meschede



2022

Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

AUSBILDUNG:

06.08. - 04.09.22

Sri Sai Prana Yoga Lehrer-Ausbildung in Deutschland

4 Wochen Intensiv-Ausbildung auf dem Hofgut Rineck

Kosten: € 2.400,-, 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

FORTBILDUNGEN:

08.-10.04.22 Der Weg des Atems und Aktivierung bestimmter Chakras in den Asanas

03.-06.06.22 Pfingstretreat für Yogalehrer/innen mit Master Sai.

Kann als Ersatz genutzt werden, wenn man an eines der 8 Wochenenden versäumen muss.

08.-10.07.22 Asana Varianten bei speziellen Problemen

16.-18.09.22 Meditationen im Yoga-Unterricht, Entspannung am Beispiel des Yoga Nidra

09.-11.12.22 Power Yoga und Asanas im Flow, Sonnen- und Mondgruß-Varianten

FORTBILDUNGEN 2023 - Termine und Reihenfolge stehen noch nicht fest

Pranayama und Bhandas

Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand

Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung

Yoga für Kinder, Yoga für Senioren, Hilfsmittel



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



*Der Sri Sai Verein
für Yoga und Meditation e.V.
wünscht Ihnen eine besinnliche Weih-
nachtszeit, frohe Festtage und einen
glücklichen und erfolgreichen
Start in das neue Jahr.*

*Bleiben Sie
gesund, guter Dinge
und vergessen Sie nicht:
All life is
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!