

YOGA



NEWS

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

Master Sai empfiehlt: Shavasana

Seite 40

Yoga-Flow für
**Magen und
Darm**

Seite 19

Bild: Karin Gerdes

**Mit Yoga
durch den
Körper**

Von Kopf bis Fuß



MASTER SAI
CHOLLETI

SÜDINDIEN RUNDREISE

Lass den Alltag los
und tauche in
die Magie
Indiens
ein



PILGER- UND MEDITATIONSREISE
MIT MASTER SAI

15.- 31. JANUAR 2023

Reiseroute: Frankfurt ▶ Chennai ▶ Mahabalipuram ▶ Kanchipuram ▶ Tiruvannamalai zum heiligen Berg Arunachala ▶ Tiruchirappalli ▶ Kumbakonam ▶ Pondicherry ▶ Mahabalipuram ▶ Chennai ▶ Frankfurt

Reisezeit: 15. bis 31. Januar 2023 **Voraussetzung:** Prana-Grundkurs (Ausnahme Lebenspartner/in)

Preis: 2.880 € pro Person bei Buchung bis 15. September, danach 3.280 € (Ratenzahlung möglich)

Im Preis enthalten sind: Flug, Übernachtung in 2-Bett-Zimmer mit Frühstück, teils Mittagessen, Reisen innerhalb Indiens in modernem Reisebus, Kaffee- und Teepausen, Meditation/Yoga & Satsang mit Master Sai, 80€ CO₂-Ausgleich (wird von uns auf 100€ aufgestockt und weitergeleitet an atmosfair)

Anmeldung: www.bit.ly/rundreiseindien **Weitere Infos:** rebecca@srisai.de oder 089-795290

EDITORIAL



Ein herzliches Namasté an alle Leserinnen und Leser,

An dieser Stelle möchten wir euch zu allererst für die wundervollen Yogaartikel danken, die maßgeblich dazu beitragen, dass es die Yoganews überhaupt gibt!

Das Thema „Mit Yoga durch den Körper“ bietet unendlich viele Möglichkeiten und wir möchten uns gezielt gemeinsam mit euch auf die Reise durch einzelne Körperregionen begeben. Von Kopf bis Fuß - dieser reinigende Prozess ist spürbar auf allen Ebenen und wohltuend für Körper, Geist und Seele. Die anregenden Übungen sind praktisch umsetzbar, dennoch möchten wir dich auch an dieser Stelle nochmals bitten, bewusst in dich hinein zu spüren und deine Grenzen liebevoll wahr- und anzunehmen! Ganz gleich, ob du schon jahrelang praktizierst oder unterrichtest, diesen Grundsatz dürfen wir uns alle immer wieder in Erinnerung rufen.

Sei dir gewiss, dein Atem trägt dich hindurch und lässt deine Grenzen sanft und behutsam erweitern.

Und wie heißt es so schön; das Beste kommt zum Schluss, lasse los und sammle neue Kraft und Energie in deiner Endentspannung, dem sogenannten Shavasana! Damit dir dies auch ausgiebig gelingt, hat Master Sai eine kleine geführte Entspannungseinheit für dich aufgenommen, die du jederzeit wiederholen kannst. Den Link findest du auf Seite 42.

Auf die Matte..fertig..los - schönes Lächeln und eine ganz viel Ananda in allen Bereichen!

Herzensgrüße

Christin Dunker und Carsten Brandt

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal
Tel. 0172-4248768.
E-Mail: verein@srisaipranayoga.org
Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001213212
BIC: SOLADES1MOS

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

Redaktion: Christin Dunker, Carsten Brandt

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

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: September 2022
Anzeigenschluss: 4 Wochen vorher

Anzeigen: Gern drucken wir Deine Artikel und Anzeigen. Fordere einfach unsere Mediadaten an.

Auflage: 2500. 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.



„SERVE
LOVE
MEDITATE
REALIZE“

- SWAMI SIVANANDA

Bild: Privatarchiv



**Hier könnte Deine
Anzeige erscheinen!**

Hast Du Interesse, eine Anzeige
in unserem Magazin zu platzieren?
Wir freuen uns darauf, Dich beraten
zu dürfen.

Kontakt:

verein@srisaipranayoga.org

Bild: pixabay.com

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:

- 6 Von Kopf bis Fuß - Fuß überm Kopf?
- 7 Buchempfehlung: Superbrain Yoga - Dein Weg zur Ausgeglichenheit
- 10 Yoga-Sequenz bei Schulter- und Nackenverspannungen
- 16 Das Herz
- 19 Yoga-Flow für Magen und Darm
- 23 Meine Basis und der Beckenboden
- 30 Jugendliche Geschmeidigkeit des Rückens durch Yoga Asanas
- 36 Füße - Beine - Becken: Auf eigenen Füßen stehen
- 40 Master Sai empfiehlt: Shavasana
- 43 Erfahrungsbericht: Oster Retreat 2022
- 46 Termine 2022 auf dem Hofgut Rineck



Bild: unsplash.com

Von Kopf bis Fuß - Fuß überm Kopf?

Von Sina Wertmann

Kennst du diesen Satz? Das sieht so schön aus, aber für Yoga bin ich doch gar nicht gelenkig genug, oder für Yoga bin ich schon zu alt!

Yoga – da muss man doch immer still sitzen! Ähmm... Nein, das muss man eben nicht! So ähnlich erlebte ich dies in meinem ersten Yogakurs. Wie soll man denn das hinbekommen – Bewegung und dann auch noch gleichzeitig den Fokus auf die Atmung legen? Das waren Worte einiger Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Schon nach der ersten Yogastunde war ich Feuer und Flamme. Woher kam das Gefühl so voller Energie zu sein? Ich fühlte mich sehr glücklich und voller Elan. Denkst du, Yoga sei nur was für durchtrainierte Menschen und die Füße müssen unbedingt hinter dem Kopf verschränkt sein? Das ist das Wunderbare: die Vielseitigkeit! Es wirkt im gesamten Körper. Er wird flexibler, die Körperhaltung wird aufrechter, das Atemvolumen nimmt zu und – Tschüss Verspannungen!

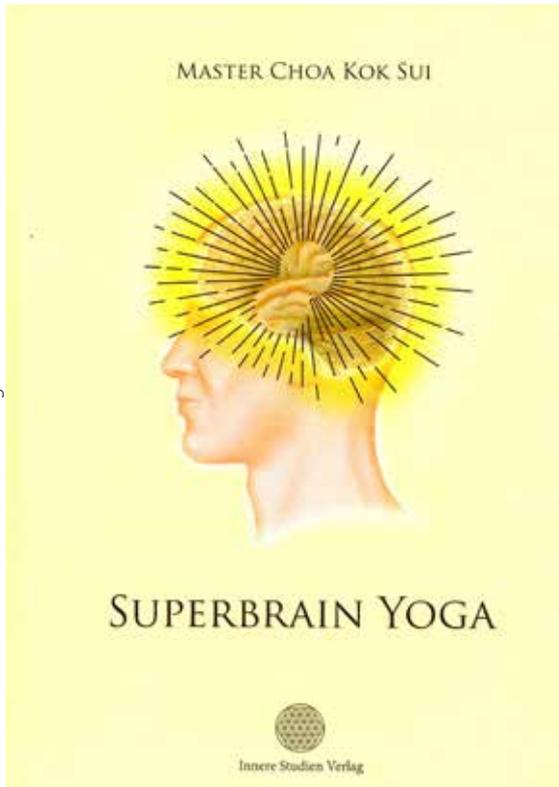
Mal Hand aufs Herz! Wer möchte nicht gern einen relativ stressfreien Alltag führen! Achtest du bewusst

*„Das sieht so schön aus,
aber für Yoga bin ich doch
gar nicht gelenkig genug“*

regelmäßig auf deine Atmung? Das macht Yoga aus, vor allem das Sri Sai Prana Yoga. So bist du ganz bei dir – im Hier und Jetzt! Du lernst deinen Körper wahrzunehmen, von den Haarspitzen bis zu den Zehen und die Gedanken im Kopf verstummen. Die Atemzüge werden länger, die Lungenkapazität nimmt zu, der Körper baut Stress ab und du entspannst automatisch.

Pranayama – was ist das eigentlich? Dieser Begriff setzt sich zusammen aus Prana (Lebensenergie/Atmung) und Ayama (Kontrollieren). Dies bedeutet also schlicht und einfach, deine Lebensenergie über die Atemübungen zu kontrollieren.

Höre auf deinen Körper, achte nur auf dich und sei ganz bei dir. Und fühle dich nie zu alt oder zu unsportlich für Yoga, um generell etwas Neues auszuprobieren, egal ob vom Kopf bis zum Fuß oder umgekehrt!



BUCHEMPFEHLUNG

Superbrain Yoga:

DEIN WEG ZUR AUSGEGLICHENHEIT

Superbrain Yoga ist keine Yogaübung im herkömmlichen Sinne, sondern ein Weg zu Ausgeglichenheit, körperlicher Leistungsfähigkeit, Erhöhung der Konzentration und der Leistungsfähigkeit des Gehirns. Es ist für alle Menschen geeignet, die diese Fähigkeiten bei sich erhöhen und etablieren wollen. Sie basiert auf den Prinzipien der Ohr-Akupunktur und der Lebensenergie - Prana oder auch Chi/Qi genannt.

„Superbrain Yoga vermittelt eine jahrtausend alte Methode, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien erforscht wurde.“

Superbrain Yoga besteht aus einer einfachen und kurzen körperlichen Übung, die selbstständig durchgeführt wird. Sie nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Der Erfolg liegt in der Einzigartigkeit dieser Übung, die auf uraltem Wissen beruht und in ihrer regelmäßigen täglichen Anwendung. Superbrain Yoga vermittelt eine jahrtausend alte Methode, deren Wirksamkeit in zahlreichen internationalen Studien an Schulen und anderen Kindereinrichtungen erforscht wurde. Es wurde dabei ein Quantensprung bei der Verbesserung und Stabilisierung der geistigen Fähigkeiten und den emotionalen Befindlichkeiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen festgestellt.

Superbrain Yoga ist besonders förderlich:

- um Aufmerksamkeitsdefizite auszugleichen (ADS / ADHS)
- für mehr Ruhe, Entspannung und Lebensfreude
- um die Lern- und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen
- bereichert den Alltag mit mehr Schwung und An-

trieb wirkt positiv auf den Parasympathikus und verringert nervliche Belastungen

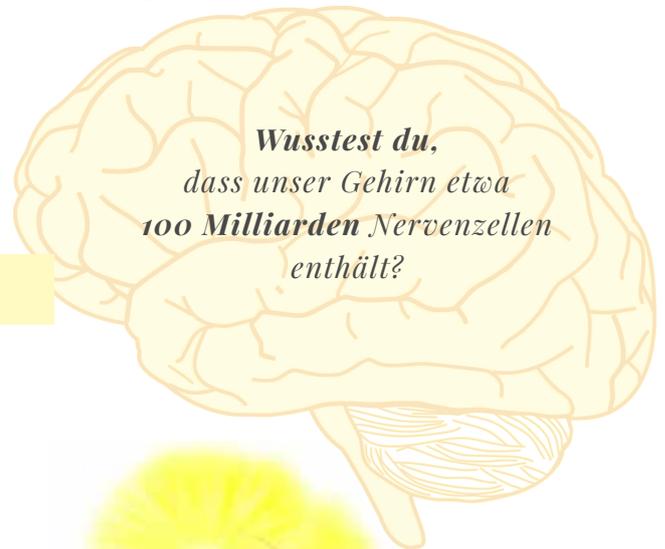
- um Vergesslichkeit vorzubeugen

Entwickelt und erläutert wurde diese Technik mit einer von Studien von Master Choa Kok Sui in seinem Buch „Superbrain-Yoga“. Super Brain Yoga tut jedem gut,

ob klein oder groß, gesund oder erschöpft und ist super einfach anzuwenden.

Superbrain Yoga - los geht's:

Quelle: Prana Germany e.V.



Aktivieren der linken Gehirnhälfte:

Linker Daumen und Zeigefinger am rechten Ohr läppchen. Linke Gehirnhälfte und Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) werden aktiviert. Das Energiefeld der beiden erhöht sich um 100% - 200% und wird intensiv leuchtend.



Aktivieren der rechten Gehirnhälfte:

Rechter Daumen und Zeigefinger am linken Ohr läppchen. Rechte Gehirnhälfte und Zirbeldrüse werden aktiviert. Das Energiefeld der beiden erhöht sich um 100 - 200% und wird leuchtend.



So sind die korrekten Finger- und Armpositionen:

Der Daumen liegt vorn und der Zeigefinger hinten.

Vor Beginn der Übungen kann ein kurzes Gebet mit der Bitte um göttlichen Segen und Schutz gesprochen werden.



Anfangsposition:

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Zunge wird an den Gaumen gedrückt.

Für Kinder und Erwachsene wird empfohlen, sich nach Osten zu richten. Älteren Menschen sollten nach Norden schauen. Die Energie aus der Himmelsrichtung Norden verstärkt die Energie in ihrem Sexual- und Wurzelchakra.



A: Einatmen beim in die Hocke gehen.

Die Energie des Wurzel- und Sexualchakras wird so in die oberen Zentren geleitet und das Gehirn aktiviert.



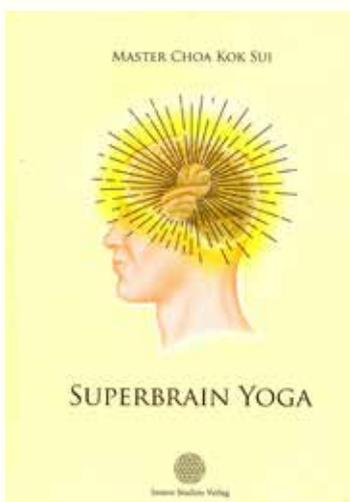
B: ... und Ausatmen beim Wiederaufrichten.

Die Energie der unteren Chakras wird transformiert, der Energiefluss in die oberen Chakras wird verstärkt. Der gesamte Energiekörper wird harmonisiert. Das Gehirn wird intensiv energetisiert, arbeitet effektiver und effizienter. Die Aktivität der oberen Chakras, Hirnleistung, abstraktes Denken und Intuition werden verstärkt.

Wiederhole Übung A und B sieben Mal.

Beende deine Übung mit einem kurzen Dankesgebet.

BUCHTIPP:



Superbrain Yoga

Master Choa Kok Sui

Innere Studien Verlag

ISBN 978-3-939546-04-7

111 Seiten, gebunden



Um das Buch zu bestellen, scanne einfach den QR-Code oder besuche www.prana-shop.de

YOGASEQUENZ BEI **Schulter- und Nacken- verspannungen**



Bild: shutterstock.com

Von Bettina Illgen

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet, durch verschiedene Stressfaktoren, einseitige Haltungen (z.B. bei viel Computerarbeit), Zugluft/ Verköhlung oder kurzfristige bis länger andauernde Fehlhaltungen.

BEWUSST-SEIN ist auch hier der erste Schlüssel für Veränderung und Auflösung der Beschwerden.

In unserem Körper hängt ALLES mit ALLEM zusammen. Und unser Körper ist nicht nur der sichtbare physische Körper, sondern setzt sich auch aus den feinstofflichen Körpern, dem Mentalkörper, Astralkörper und Kausalkörper zu-

sammen (vgl. für nähere Informationen z.B. die Bücher von Arthur E. Powell). Meridiane/Energieleitbahnen durchziehen unseren Körper wie Lichtkabelchen und versorgen die einzelnen Körperteile mit Energie. So können Blockaden, die gar nicht unmittelbar im Schulter- und Nackenbereich angesiedelt sind, ursächlich mit diesen Beschwerden/ Verspannungen zusammenhängen. Beispielsweise ist der Rumpf- und Bauchbereich, die Körpermitte – wo auf energetischer Ebene oft Blockaden durch langanhaltenden Stress vorliegen – reflektorisch verbunden mit Beschwerden in der Schulter- und Nackenregion. Lösen wir also Stressfaktoren auf, können sich auch länger andauernde oder wiederkehrende

Schulter- und Nackenprobleme oder/und gleichzeitig z.B. Magen- oder Verdauungsprobleme lösen.

Eine Hinwendung an die mehr – oder weniger blockierten Areale durch gezielte Körper- und Yogaübungen bringt recht schnell spürbare Veränderungen: Verspannungen lösen sich auf, die Energie kann wieder besser fließen. Sich Zeit zu nehmen für ein paar Übungen, in den eigenen Körper zu spüren und vermittelt durch die Körperwahrnehmung auch die eigenen Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen und zu achten, ist gleichzeitig ein erster Schritt zur Stressreduktion.

AN OHREN UND NACKEN HÄNGT EIN GANZER MENSCH!

Wer schon einmal eine osteopathische Behandlung erlebt hat, weiß, welche subtilen Zusammenhänge es allein durch die miteinander verbundenen Faszienstränge in unserem Körper gibt. Zieht man am Ohr, ruckelt sich auf einmal etwas im Rücken wieder zu recht.

Die vielen Akupunkturpunkte am Ohr, welche in ihrer Entsprechung dem Bild eines umgedrehten Embryos gleichkommen (siehe Grafik Ohr Superbrainyoga), wirken auf schmerzende Schultern und einen verspannten Rücken, auf die Beweglichkeit des Nackens, letztlich auf den ganzen Körper, die Wirbelsäule, den Kopf usw.

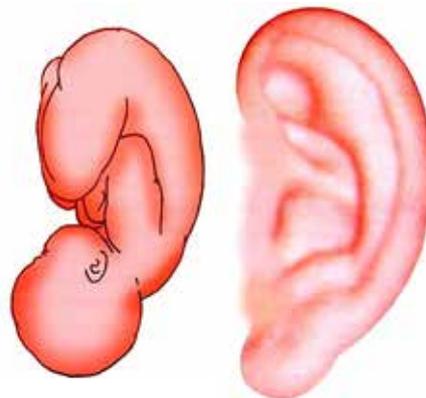


Bild: Superbrain Yoga, Master Choa Kok Sui

VORHER-NACHHER-TEST

Um den Erfolg der folgenden Yogasequenz überprüfen zu können, starten wir mit einem einfachen Test, den wir später noch einmal wiederholen. So erhalten wir einen Vorher-Nachher-Vergleich.

So geht's:

Bewege zunächst deinen Nacken nach rechts und links und prüfe, wie weit du ihn in die jeweilige Richtung bewegen kannst. Spüre die Unterschiede zwischen der rechten und der linken Seite und merke dir diesen Zustand.

Ebenso kannst du die Beweglichkeit deiner Schultern testen. Kreise dazu die Schultern und die Arme und merke dir die momentane Beweglichkeit.

>>> AUF GEHT'S MIT UNSERER YOGASEQUENZ:

Wir beginnen daher mit dem Massieren der Ohren. Massiere die Außenkante deiner Ohren mit Daumen und Zeigefinger kräftig durch, von oben bis zum Ohrläppchen. Ziehe deine Ohren nach oben und zur Seite, fasse mit dem Daumen ins Ohr hinein, während du mit den anderen Fingern dein Ohr festhältst – drehe dein Ohr so ein paar Mal nach vorn. Packe das Ohr jetzt seitlich und drehe es ein paar Mal nach hinten.

Massiere nun auch deinen Nacken von der Wirbelsäule nach außen und mit deinen Händen abwechselnd die Schulter- und Nackenmuskulatur. Mit der rechten Hand die linke Seite – schiebe deinen Arm so weit wie du kannst nach hinten, die linke Hand ist dazu am rechten Ellenbogen und knete die Muskulatur, die du erreichst ausführlich durch (siehe Bild 1) – wechsele die Seiten.



Fotos der Übungen: Bettina Illgen

BILD 2



Fasse mit der rechten Hand die Haut am Nacken zusammen (Kaninchengriff) und ziehe sie 3x kräftig nach hinten / oben – dann mit der linken Hand wiederholen (Bild 2). Dies fördert die Durchblutung.

BILD 3



Anschließend bewege den Kopf ein paarmal nach vorn und hinten und seitlich nach rechts und links (Bild 3). Für einen besseren Effekt hake während der Kopfdrehung deinen Zeigefinger und Mittelfinger in deinen Schlüsselbeinen ein (Bild 4). Über die Schlüsselbeine verlaufen ganz viele Meridiane, die sich auf die ganze Körperhaltung auswirken. Man kann alternativ auch einmal bewusst mit allen Fingern über die Schlüsselbeine massieren und dabei richtig hineingreifen – dieser Bereich sollte frei und locker sein.

BILD 4



Lasse nun dein linkes Ohr zur linken Schulter sinken, die Schultern bleiben dabei entspannt – und ziehe gleichzeitig den rechten Arm aktiv zum Boden. Spüre die Dehnung in der seitlichen Nackenmuskulatur und wechsle die Seiten (Bild 5).

BILD 5



BILD 6



BILD 7

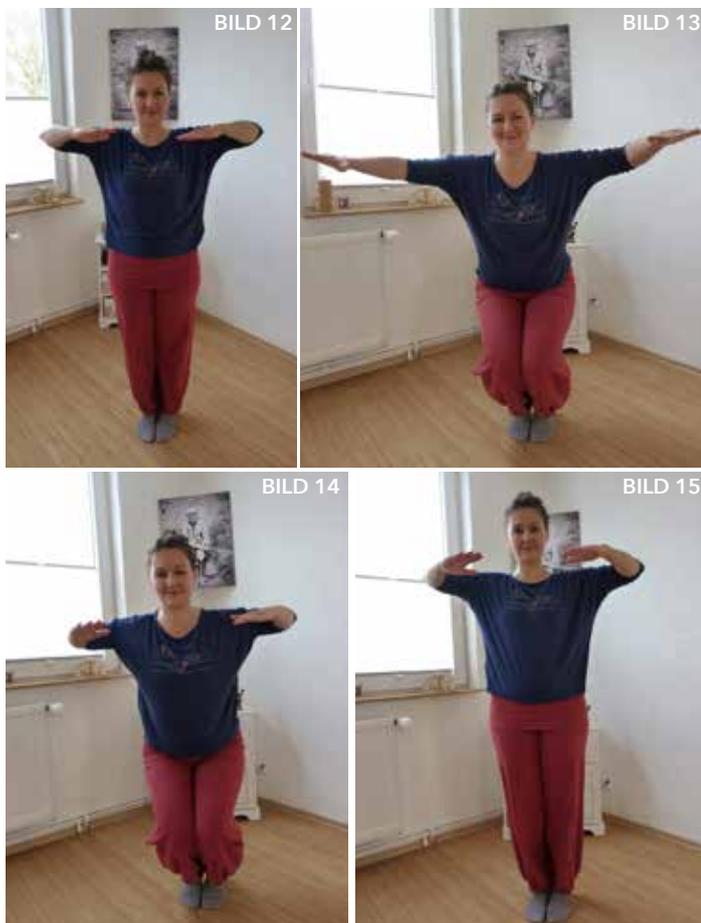
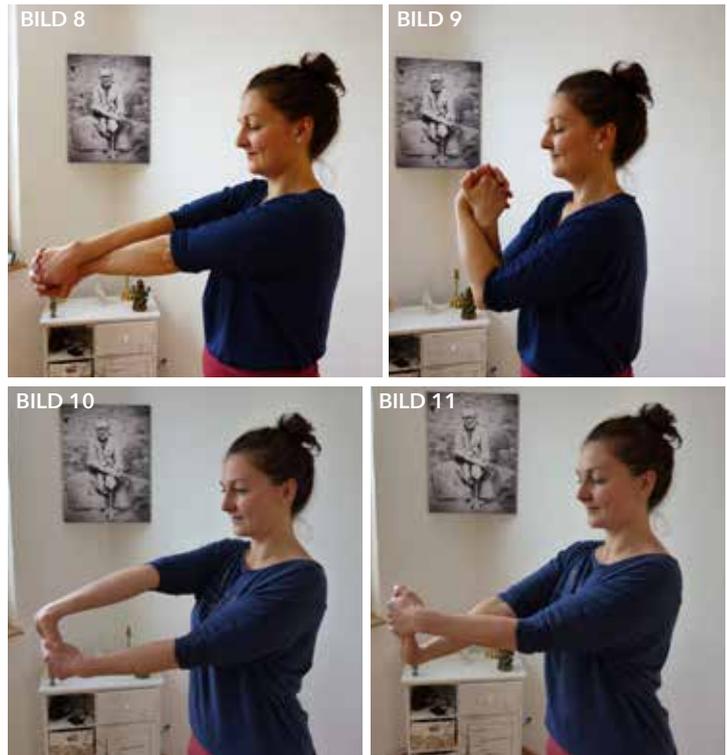


Nimm deine Hände auf deine Schultern und kreise die Schultern ein paarmal nach vorn und nach hinten, versuche dabei, die Ellebogen zusammen zu führen (Bild 6 + 7).

Kreise nun deine langgestreckten Arme ein paarmal nach vorn, nach hinten und diagonal gegenläufig.

Die den Schulter- und Nackenbereich beeinflussenden Meridiane laufen auch entlang der Arme bis zu den Handgelenken. Durch Dehn- und Streckübungen, welche den Energiefluss dieser Meridiane verbessern, wird auch die Beweglichkeit im Nacken verbessert.

Daher dehne nun bewusst deine Handgelenke: Kreuze deine Arme, verschränke die Finger und drehe die Arme 3x nach innen und außen und wieder zurück (Bild 8 und Bild 9). Fasse alle Finger deiner rechten Hand, der Arm ist dabei gestreckt – dehne nun dein Handgelenk nach hinten, halte die Dehnung (Bild 10) dehne nun die Hand in die andere Richtung (Bild 11) – wiederhole dies mit dem linken Handgelenk.



Hebe nun deine Arme auf Schulterhöhe, die Füße sind zusammen. Während du jeweils leicht in die Knie gehst, ähnlich den Kniebeugen, machst du Schwimmbewegungen nach vorn, die Arme bleiben dabei auf Höhe der Schultern. Dann führst du die Kreise von außen nach innen/ rückwärts aus (Bild 12-15).



Prüfe an dieser Stelle schon einmal die Beweglichkeit deines Nackens:

Kannst du einen Unterschied zum Ausgangszustand feststellen?
(siehe Vorher-Nacher-Test)



Falte deine Hände hinter dem Rücken, ziehe deine Arme nach hinten unten und die Schulterblätter zusammen, atme ein und beuge dich mit dem Ausatmen nach vorn über das rechte und dann über das linke Bein (Bild 16).

Nimm die Knie mattenbreit, komme mit dem Oberkörper nach vorn und strecke die ganze Wirbelsäule ganz lang – das Gesäß zieht Richtung Fersen, die Achselhöhlen ziehen zum Boden, die Finger sind aufgestellt und die Arme ziehen maximal nach vorn. Stecke nun den rechten Arm unter den linken Arm, die linke Schläfe liegt auf der Matte. Du kannst zusätzlich den rechten Arm um den Rücken legen und versuchen, mit der rechten Hand den linken Oberschenkel zu erreichen. Dann wechsele die Seiten (Bild 17).



Lege dich auf den Bauch. Strecke den linken Arm seitlich aus. Die rechte Hand ist unter der rechten Schulter, die linke Schläfe liegt auf der Matte. Drehe dich nun auf die linke Körperseite und stelle den rechten Fuß hinter das linke Knie. Spüre hier die Dehnung in der linken Schulter. Wiederhole die Dehnung mit der rechten Schulter (Bild 18).

Um den Schultergürtel zu dehnen, wickele deine Arme in Höhe der Schultern umeinander, die Handflächen berühren sich, deine Schultern bleiben entspannt. Atme tief ein und mit dem Ausatmen schiebst du die Ellenbogen nach vorn und leicht nach oben, halte dies und spüre die Dehnung im Schultergürtel. Wickele dann die Arme andersherum umeinander (Bild 19).



Zur Kräftigung deiner Schultern, strecke deine Arme seitlich aus, die Handflächen schieben aktiv nach außen, die Finger zeigen nach oben und ziehen aktiv Richtung Körper. Halte diese Position und fange nun an, kleine und immer größer werdende Kreise auszuführen. Sicher spürst du zunehmende Wärme in der Schulter- und Armmuskulatur und die Arme werden auch etwas schwerer. Kippe nun deine Hände nach unten, die Finger ziehen wieder aktiv zum Körper, halte die Spannung in den ausgestreckten Armen und mache nun Kreise in die andere Richtung, erst große und dann immer kleiner werdende (Bild 20).



Entspanne deine Arme und Schultern jetzt bewusst, schüttele alles aus, mache die Bewegungen, die dir guttun.



Vorher-Nachher-Test:

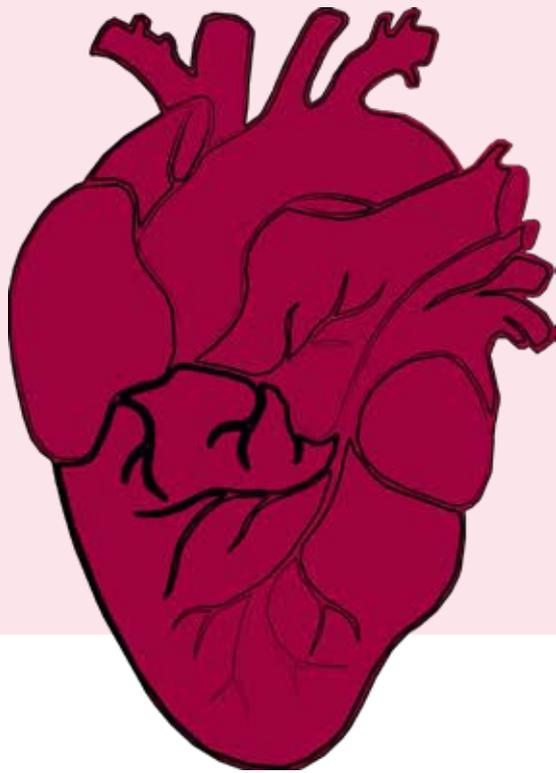
*Prüfe nun auch die Beweglichkeit
deiner Schulter:*

Bei kurzfristigen (noch nicht chronifizierten) Beschwerden sollte es nun auch schon Verbesserungen geben. Bei chronischen Beschwerden braucht es noch etwas mehr Geduld, weitere Übungen (die hier gegebene Auswahl ist nur exemplarisch) und einen ganzheitlichen Blick auf das gesamte Ursachengefüge sowie weitere Behandlungen.

Bild: unsplash.com



*Ich hoffe, diese Übungssequenz hat dir
Spaß gemacht und dir vor allem bei deinen
Verspannungen helfen können.*



Das Herz

Von Liudmyla Hüniger

Der faustgroße Muskelkörper mit seinen Klappen und Gefäßen, das Herz, hat nicht die Gestalt, die man landläufig unter „herzförmig“ versteht. Früher sah man das Herz als den Sitz romantischer Gefühle an; im Altertum noch glaubte man, es beseele den ganzen Körper. Für die Ägypter war das Gewicht eines Herzens ein Maß für die Wahrheit; die Griechen sahen in ihm einen glühenden Ofen, der die Unreinheiten im Blut verbrannte. Die neuzeitlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse zwingen

aber dazu, all diese mystischen Betrachtungsweisen aufzugeben und das Herz nüchtern als eine robuste Pumpe anzusehen.

Das Herz schlägt ab der vierten Entwicklungswoche eines Menschen bis kurz vor seinem Tod. Mit jedem Herzschlag sendet es lebensspendendes Blut in den Körper und dies insgesamt etwa 2,5 Milliarden mal während eines normalen Lebens.* Die Leistung des Herzens ist bemerkenswert.

Viele von uns verbinden das Herz mit Gefühlen, das Herz repräsentiert natürlich Liebe, es gibt

verschiedene Arten der Liebe:

- Göttliche Liebe
- Universelle Liebe
- Selbstliebe
- Bedingungslose Liebe
- Liebe zur Natur
- Partnerliebe
- Elternliebe
- Nächstenliebe
- Familienliebe
- usw.,

wohingegen das Blut Freude repräsentiert. Unsere Herzen pumpen liebend gern Freude durch unsere Körper.

Was passiert, wenn die Selbstliebe fehlt?

Wenn wir uns selbst Freude und Liebe versagen, verkümmert unser Herz und wird kalt.

Als Ergebnis wird unser Blut zähflüssig und wir bewegen uns langsam auf Anämie, Angina Pectoris und Herzattacken hin. Das Herz »attackiert« uns nicht. Wir reiben uns an unseren selbst erschaffenen Dramen auf und vergessen dabei oft, die kleinen Freuden in unserem Leben zu bemerken. Wir verbringen Jahre damit, alle Freude aus unserem Herzen herauszupressen und dann windet es sich regelrecht vor Schmerzen.

Menschen, die sich nicht die Zeit nehmen, um die fröhlichen Momente in ihrem Leben intensiv zu genießen, gehen das Risiko für Herzanfalle ein.

„Gutherzig, kaltherzig, warmherzig, offenerzig, ein böses Herz, ein liebendes Herz - wie ist Ihr Herz?“*

All diese Fragen beschäftigten mich und somit begann ich nach Antworten zu suchen. Mir begegneten Menschen und Situationen, die mich viel über mein Herz mehr erfahren ließen.

„Menschen, die sich nicht die Zeit nehmen, um die fröhlichen Momente in ihrem Leben intensiv zu genießen, gehen das Risiko für Herzanfalle ein.“

Auch wenn es sich nicht immer um angenehme Erfahrungen handelte, bin ich unendlich dankbar.

Ich lernte Pranaheilung, Arhatic Yoga und Meditation über Zwei Herzen kennen. Diese Meditation öffnet und aktiviert das Herz- und Kronenchakra. Wodurch liebevolle Güte, Mitgefühl und Herzenswärme entstehen kann.

Außerdem durfte ich mich mit Themen wie Vergebung, Dankbarkeit und Loslassen gründlich beschäftigen, was auch zur Verbesserung meiner körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Gesundheit führte.

So kam ich zum Sri Sai Prana Yoga und wurde von Master Sai und seinem Team über 4 Wochen in Indien unterrichtet.

Tägliche Meditation, Yoga Praxis, gemeinsames Mantren und Kirita singen trugen auch wesentlich zur meiner Herzentwicklung bei.

Es gibt auch verschiedene Yoga Asana, die die Herzöffnung unterstützen. Mein Lieblings-Asana ist Matsya Asana - Fisch (siehe unten).

Jeder von uns hat die Wahlfreiheit, sich selbst zu einem glücklichen, lebensbejahenden, lieben-



Bild: Milla Hüniger

den und herzoffenen Menschen zu machen. Ich entscheide mich für die unendliche, bedingungslose Liebe und lasse mein Herz mit Freude die Freude im Kreislauf meines Daseins pumpen, immer und immer wieder bis zum letzten Atemzug.

„Freude, Liebe, Frieden. Voller Freude akzeptiere ich das Leben“**

„Gutherzig, kaltherzig, warmherzig, offenerzig, ein böses Herz, ein liebendes Herz - wie ist Ihr Herz?“**

Matsy Asana - der Fisch

In der Rückenlage Beine & Füße gestreckt und geschlossen, gestreckte Arme sind unter dem Rücken, Hände mit den Handflächen zum Boden, Gesäß liegt etwa auf den Handgelenken. Mit dem Einatmen die Ellenbogen nach unten gegen den Boden drücken und gleichzeitig das Brustbein nach oben heben. Der Scheitel berührt dabei sanft den Boden. Die Rückwärtsbeuge bildet von unteren Rücken bis Hinterkopf einen Bogen. Gestützt auf den Unterarmen die Brust nach oben wölben, Füße bleiben zusammen und sind entspannt. Ich verbinde mich mental mit meinem Herzzentrum und atme die Liebe ein und visualisiere dabei wie dieses Gefühl der Liebe und Freude mit dem Ausatmen meinen ganzen Körper flutet und über die Grenzen meines physischen Körpers hinausfließt. Dabei bleibe in der Energie der Liebe und Freude.



Bild: Milla Hüniger

*Der Körper des Menschen, Prof. Dr. Klaus-Ulrich Benner

**Das große Buch für Körper und Seele, Louise Hay



Bild: pixabay.com

Yoga-Flow für MAGEN & DARM

Von Bernd Richert

Magen und Darm werden im Yoga durch das Nabelchakra beeinflusst. Und um dieses zu aktivieren, ist eine tiefe, gleichmäßige und entspannte Atmung unser bester Freund. Der Atem ist gleichzeitig auch unser „Analyseinstrument“, mit dem sich feststellen lässt, was guttut und wo es leicht „zwick“ oder ggfs.

Beginne in Savasana, schließe die Augen und fange an, durch die Nase tiefe Atemzüge zu nehmen. Achte darauf, dass du ausschließlich über die Nase ein- und ausatmest. **1** Fange dann an, das Ausmaß langsam zu erhöhen, in dem sich dein Bauchnabel hebt und senkt. Vielleicht hilft es dir auch, gedanklich „Frieden“, „Entspannung“ oder „Freude“ in deinen Bauch zu atmen. Achte darauf, tief und langsam zu atmen. Vielleicht merkst du auch, dass du im vollen oder auch im leeren Atem kurz verharren möchtest, um den Effekt in deinem Bauch besser zu spüren. Mach' diese Atmung für mindestens 10 Atemzüge.

Schließe dann deine Beine, lege die Hände eng an den Körper und hebe das linke, gestreckte Bein an, winkle es an und umfasse das Bein mit den verschränkten Händen unterhalb des Knies. Achte im Anfang darauf, dass wenig Spannung **2** über deine Arme auf das Bein ausgeübt wird. Dann atme wieder tief ein und aus und beginne langsam über deine Arme, Zug auf das Bein auszuüben, soweit es für dich angenehm ist. Mach in dieser Position mindestens 6 tiefe Atemzüge, löse dann langsam den Zug auf das Bein, lass die Hände los, strecke dein Bein und leg es ausgestreckt neben das andere. Dann mach die Übung mit dem rechten Bein analog.

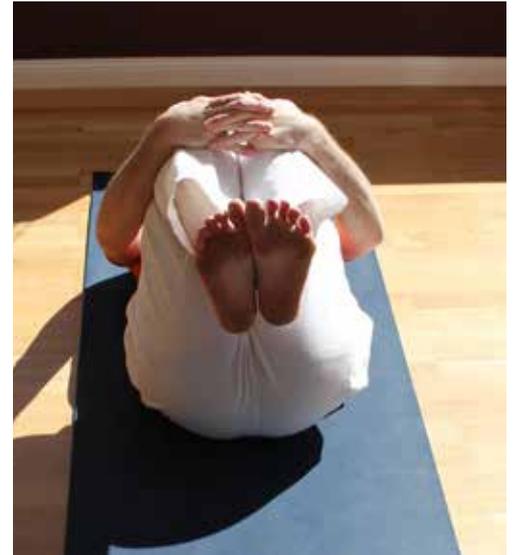
sogar richtig weh tut. In diesem Falle ist es wichtig, die Intensität der Asana und/oder Atmung zu reduzieren, bis sich ein angenehmes oder annehmbares Gefühl einstellt.

Folgende Sequenz kann auch gezielt bei Problemen im Magen-/Darmbereich gemacht werden.



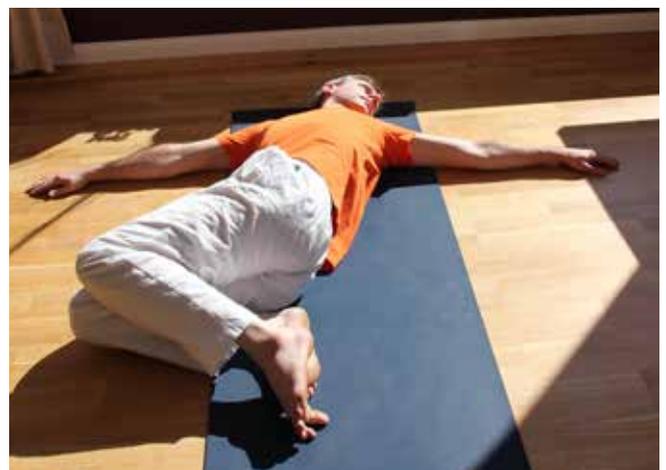
Fotos der Übungen: Bernd Richert

Hebe die geschlossenen Beine an, winkle sie an und umfasse sie mit deinen Händen unterhalb deiner Knie, ohne Zug auf die Beine auszuüben. Beginne wieder mit der tiefen Bauchatmung und beginne langsam, mit deinen Armen Zug auf die Beine auszuüben. Spüre über die tiefe Atmung, wie dein Bauch gegen die Beine drückt und so die gesamte Bauchregion massiert wird. Mach auch in dieser Position 10 tiefe Atemzüge. Wer mag, kann zum Abschluss einatmend den Kopf in Richtung Knie anheben und drei tiefe Atemzüge so durchführen. Die Asana dann achtsam auflösen und in Savasana legen. In Savasana dann wieder tief atmen und nachfühlen, wo sich der Bauch anders anfühlt.



In Savasana die Finger verschränken und die Handflächen oberhalb des Bauchnabels auf den Bauch legen. In Verbindung mit der Atmung dann Kreise um den Bauchnabel beschreiben, wobei während einer Kreisbewegung eingatmet wird und danach während einer Kreisbewegung ausgeatmet wird. Zuerst wird sechs Mal gegen den Uhrzeigersinn gedreht und geatmet (wenn man von außen auf den Bauchnabel schaut). Danach sechs Mal im Uhrzeigersinn. Während der Kreisbewegungen kannst du mit dem Druck spielen, mit dem deine Hände die Kreise fahren. Achte darauf, dass du bei der Atmung deine Bauchmuskulatur entspannst.

Schließe deine Beine, stelle die angewinkelten Beine vor deinen Po, wobei die Fersen möglichst nah an den Gesäßhöckern sein sollten. Strecke die Arme seitlich in Höhe deiner Schultern von dir weg. Atme tief ein und lege dann die möglichst geschlossenen Beine ausatmend nach links ab und dreh gleichzeitig den Kopf nach rechts. Atme dann wieder sechs Mal tief ein und aus. Bring gleichzeitig einatmend die Knie und den Kopf wieder zur Körpermitte und lege sie ausatmend jeweils zur anderen Seite. Achte in dieser Haltung darauf, tief in die Spannung im Bauch zu atmen. Führe dann einatmend Knie und Kopf wieder zur Körpermitte und geh wieder in Savasana.



Das Atmen und die Asanas haben deinen Bauch schon etwas gelockert. Beginne jetzt, mit den ausgestreckten Fingern beider Hände, die Organe in deinem Bauchraum zu massieren. Spiele bewusst mit dem Druck deiner Finger im Wechselspiel mit deiner Atmung. Mach auch diese Übung für mindestens sechs Atemzüge und lass deine Finger jeden Bereich deiner Bauchdecke einmal massieren (also vom Schambein bis hoch zum Brustkorb).



Dreh' dich dann um (auf den Bauch) in Makarasana. Lass' deine Füße locker zu den Seiten fallen, die großen Zehen berühren sich und lege den Kopf entspannt auf die rechte Wange. Atme in dieser Asana wieder tief und spüre, wie dein Bauch beim Einatmen gegen die Matte arbeitet.



Schließe dann deine Beine, setze die Hände unter deinen Schultern ab und lass die Ellenbogen eng am Körper. Bring dich dann einatmend in die Kobra. Wer mag, kann die Asana aus der Wirbelsäule halten oder sich auch über die Unterarme abstützen, falls die Anspannung zu groß sein sollte. Atme dann wieder mindestens sechs tiefe Atemzüge in der Kobra und versuch zu erspüren, ob du den Kontaktpunkt deines Schambeins und/oder Brustkorbs mit dem Boden erspüren kannst. Achte darauf, dass deine Einatmung in deinen Bauch deinen Magen und Darm massiert. Danach löse die Asana auf und führe zwei bis drei tiefe Atemzüge in Makarasana durch.



Drück dich aus dem Krokodil dann in den Vierfüßlerstand für Katze/Kuh. Versuch in der Stellung Katze bzw. Kuh voll eingatmet oder ausgeatmet zu sein. Bevor du dann in die andere Position gehst, mach vorher einen kompletten tiefen Atemzug in der Stellung (z.B. bei völlig ausgeatmetem Katzenbuckel bleibst du in der Katze und atmest einmal tief ein und aus, bevor du dann in die Kuh gehst). Mach auch hier mindestens sechs Mal Katze/Kuh.



Im Vierfüßlerstand setz' deine Knie an die Außenseiten der Matte, wobei sich die großen Zehen noch berühren. Dann lass deinen Po langsam zu den Fersen sinken, die Arme bleiben ausgestreckt, so dass dein Bauch ganz frei hängen kann. Lass deinen Kopf entspannt auf der Stirn liegen und genieße jetzt die tiefe Atmung in den völlig entspannten Bauch. Atme auch hier wieder mindestens sechs tiefe Atemzüge und spüre, wie gut deinem Magen-/Darmtrakt die offene, leicht umgekehrte Haltung tut.



Drücke dich dann wieder in den Vierfüßlerstand, lege die Beine wieder zusammen und setze dich auf deine Fersen in Vajrasana. Reibe die Hände aneinander, so dass sie schön warm werden, und lege die flachen Hände oberhalb und unterhalb des Bauchnabels. Halte die Augen geschlossen und spüre, wie die wohlthuende Wärme deiner Hände in deinen Bauch eindringt. Atme ein letztes Mal tief ein und danke deinem Körper und dem Universum für das schöne Mit-Dir-Sein.

Namasté!

Meine Basis und der Beckenboden

Ein Beitrag von „Freiraum“ Zentrum für Sri Sai Prana Yoga & Pranic Healing®

Inh. Monique Dienelt, Sri Sai Pranayogalehrerin seit 2015

Von Monique Dienelt

Als ich mit Yoga Asanas 2011 begonnen habe, hatte ich unter anderem auch den Wunsch, meine Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, denn nach 3 Schwangerschaften fiel mir auf, dass sich einiges im Beckenbodenbereich verändert hatte.

Nicht nur Unterrückenschmerzen waren nervend und bei jedem lauten, herzhaften Lachen oder Nieser hatte man das Gefühl einer übervollen Blase. Es ging sogar soweit, dass ich nicht mehr auf dem Trampolin hüpfen konnte, ohne mich einzunässen. Viele Frauen kennen das und wir Yoginis werden oft um Rat gefragt.

Folgendes solltest du anatomisch kurz darüber wissen. Die Fachliteratur erklärt es so:

Wenn Probleme im Beckenboden entstehen, ist immer eine

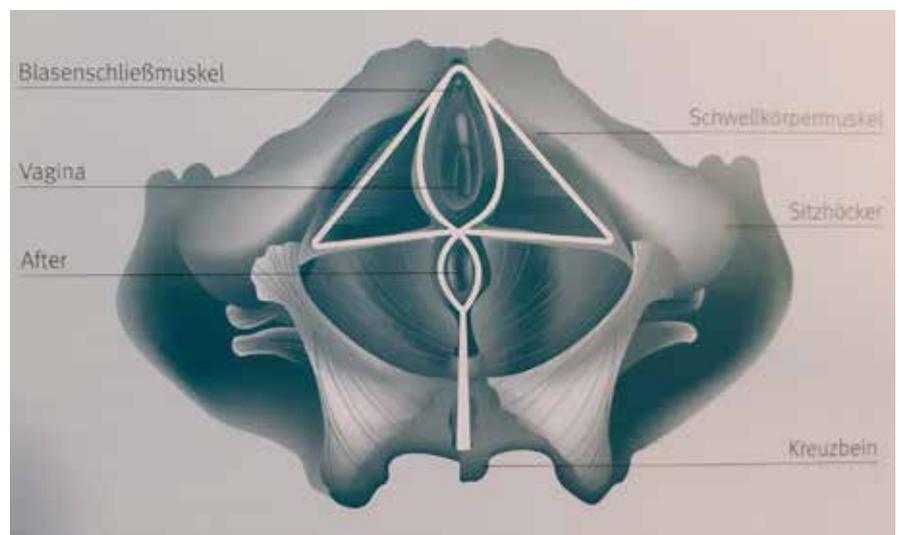


Bild: Anna Trókes, Das große Yoga-Buch

„Die Haltung der Wirbelsäule ist abhängig von der Stellung des Beckens.“

Fehlhaltung die Folge, die durch zu viel oder zu wenig Spannung entsteht. Dies hat Auswirkungen auf das gesamte Becken und den Rücken, denn die Haltung der Wirbelsäule ist abhängig von der Stellung des Beckens, weil das

ihre Basis ist. Bei den meisten Menschen tendiert das Becken zu eingeschränkter Beweglichkeit (nicht nur während der Schwangerschaft).

Die verschiedenen Muskeln

und Faszien des Beckenbodens sind meist nicht nur unbekannt und ungefühlt, sondern auch schwach. Oft unbewusst, verliert das Becken seinen Halt und kippt nach vorn oder hinten weg. Außerdem senken sich der Beckenboden und die darin befindlichen Organe im Laufe des Lebens

immer weiter ab. Gebärmutter-, Blasenprobleme und Gefäßstauungen (Hämorrhoiden) sind die Folgen. Wie kann Yoga helfen?

Wenn alle Muskelpartien (im Bild auf S. 19 – weiße Linien) kontrahiert werden, bekommt der Beckenboden seine Haltekraft

und Stabilität. Das bewusste, wiederholte Zusammenziehen und Lösen der Muskeln des Beckenbodens hält die unterste Körperwand elastisch und stabil. Gleichzeitig werden die Venen von gestautem Blut entleert.

Yoga Routine für einen starken Beckenboden

Für ein regelmäßiges Beckenbodentraining (Yoni Yoga) sind nur 20 – 25 Minuten ein bis zweimal die Woche notwendig. Yoni Yoga hat Yin Yoga Charakter und wird daher sehr achtsam und langsam durchgeführt.

Nutze vor Beginn deiner Yogapraxis gern folgendes Mantra:

„Wir benutzen nicht unseren Körper, um eine Position zu finden, sondern wir nutzen die Position, um in unseren Körper zu finden.“

Ich verbinde die folgenden, bildlich dargestellten Asanas vorher mit einer Runde Sukshma-Yoga (feinstoffliches Yoga) vom Kopf bis zu den Füßen. Außerdem streiche ich zu Beginn meine Stirn, das ganze Gesicht und die Kiefergelenke mit den Handrücken aus, da Kiefer und Becken energetisch miteinander verbunden sind.

Los geht's:



Fotos der Übungen: Monique Dienelt

SUKASANA

Komme in den Schneidersitz, spüre die Verbindung zum Boden, richte deine ganze Achtsamkeit in dein Becken, den Beckenboden und spüre deine Sitzhöcker. Richte dein Becken auf, sitze mit geradem Rücken und übe zunächst die 3 Grundbewegungen, die deinen Beckenboden kräftigen:

Beim Ausatmen:

- 1) Anspannen des Gesäßes
- 2) kippen des Beckens leicht nach oben – zieh dein Schambein Richtung Nabel
- 3) anspannen des Beckenbodens

Beim Einatmen, wenn sich die Bauchdecke nach vorn bewegt, wird entspannt.

Übe dies mind. 5 – 8 Atemzüge.



Halber Lotus und Arme oben

Wenn du deine Atemzüge (EA = Entspannen der Beckenbodenmuskeln / AA anspannen der Beckenbodenmuskulatur) koordiniert hast, dann nimm mit der nächsten Einatmung die Arme nach oben über den Kopf und beobachte für weitere 5 – 8 Atemzüge die Veränderung durch die Aufrichtung.



Schustersitz - BADDHA Konasana + Variante mit gestreckten Armen nach vorn

Oberschenkel, Hüfte & Becken werden trainiert.

Bring deine Fußsohlen aneinander, halte die Hände an den Füßen umschlossen, lass dich kontinuierlich nach vorn sinken, nutze deine Ellbogen / Unterarme, um die Beine weiter Richtung Matte zu schieben und lass den Kopf sinken – optional: komme in die Variante mit gestreckten Armen.

Verweile ruhig und konzentriert in dieser Pose. Atme wie anfangs geübt: EA - Beckenmuskulatur lösen / AA Beckenmuskulatur anspannen.



HASTHA PADASAN - offene Winkelhaltung im Sitzen

Dehnt u.a. Gesäßmuskulatur, Kreuzbein-Darmbein-Gelenke, Beckenboden.

Diese Asana entspannt alle Organe des kleinen Beckens, hilft bei Spannungsschmerzen vor oder während der Menstruation. Vorsicht bei Reizung des

Ischiasnervs und bei akuten Rückenbeschwerden.

Ausgangsposition ist Dandasana (Stockposition) aus dem Langsitz heraus grätscht du die Beine, mit geradem Rücken lässt du behutsam den Rumpf nach vorn sinken und umfasst mit den Händen deine Füße. Wenn du am Bewegungsende angelangt bist, praktizierst du wieder oben erwähnte Atemweise: EA Muskeln entspannen, AA Muskeln aktivieren (wieder ca. 5 – 8 Atemzüge).

Optional kann man diese Asana auch im Liegen praktizieren.

Kobrahaltung - BHUJANGASANA

Die Kobra ist eine Rückbeuge aus der Bauchlage. Sie kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur und dehnt die ganze Vorderseite des Körpers. Vorsicht bei akuten Problemen der unteren Wirbelsäule (Hexenschuss, Bandscheibenbeschwerden).

Aus der Bauchlage heraus und aus der Muskelkraft deines Rückens hebst du den Oberkörper vom Boden ab. Halte hier den Nacken lang und bringe dein Kinn leicht zur Brust, sodass keine Nackenfalten entstehen. Kontrahiere kraftvoll die Muskulatur des Beckenbodens, und zwar besonders zwischen den Sitzbeinen. Dadurch wird das Lenden-Kreuzbein entlastet.

Gleiche Atemweise: beim EA Bauchraum weiten, beim AA Schambein nach oben ziehen. 5 - 8 Atemzüge.



DHANURASANA

Optional: Bogenhaltung – dehnt u.a. auch intensiv die Leisten und Hüftmuskulatur.

Nach anstrengenderen Asanas begibt man sich immer in eine kurze Entspannungsposition:



Kindhaltung - GARBASANA

Diese Haltung dehnt die Rückseite des Körpers, entspannt die Rückenmuskeln und den Nacken. Sie regt das Verdauungssystem an und fördert die Durchblutung der Organe, außerdem beruhigt sie das Nervensystem und unterstützt das Zurückziehen der Sinne.

Aus dem Vierfüßlerstand schiebt man das Gesäß Richtung Fersen, macht den Rücken rund und nimmt entweder seine Handrücken unter die Stirn oder die Arme nach hinten und legt die Hände an den Füßen ab.

Beobachte nun die Atembewegung im Körper. Wo empfindest du Ausdehnung? Kannst du auch hier dein Schambein aufrichten? Beobachte auch die Bewegungen im Beckenbodenbereich. Sei achtsam. 10 Atemzüge.



Fersensitz - VAJRASANA

Richte dich langsam und bedacht auf. Lasse deine Augen gern bis zum vollständigen Aufrichten gern geschlossen, so behält man den Blick nach innen.

Beobachte, wie sich mit der EA der Bauchraum weitet und wenn du AA wie du deine Unterbauchmuskulatur und das Schambein ranziehen kannst. 5 - 8 Atemzüge.

Sanft in die Rücklage kommen

Aus dem Fersensitz bringst Du Deine Beine nach vorn, hältst dich gern unterstützend an den Knien fest und rollst dich Wirbel für Wirbel in die Rücklage.

Vorbereitung: tiefe Atemzüge und Nachspüren der geübten Atemweise im Liegen: EA Bauch weitet sich und ist entspannt, AA Nabel, Bauch und Beckenmuskulatur anspannen, dabei den unteren Rücken in die Matte pressen. 5 - 8 Atemzüge.



Schulterbrücke - SETU BANDHA

Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, vorallem im Lendenbereich und kräftigt die Muskelschlingen, die die Beine im Stand stabilisieren.

Vorsicht bei starkem Bluthochdruck, da dies eine Rückbeuge ist.

Hebe mit der EA das Becken vom Boden ab, unterstütze gern mit deinen Händen an den Rippenbögen oder bring die Arme lang zur Matte und falte die Hände.

Versuche das Becken gen Himmel zu bringen, aktiviere deine Knie, diese ziehen gedacht zueinander, bring die Großzehen in die Matte. Verweile hier auch 5 - 8 Atemzüge, beobachte die Bewegungen im Beckenbereich.

Happy Baby Position

Diese Asana erdet den gesamten Rücken, dehnt die Hüften und entspannt den Beckenboden. Hier darf mal herzlich gelacht werden.

Liegender Schmetterling - TITELI

Dies ist eine Entspannungsposition, bei der man seine Hände achtsam auf den Unterbauch legt, die Atembewegungen nachspürt und dabei die Knie über die Seite zur Matte absinken lässt. Dies weitet und entspannt den gesamten Beckenraum, Unterbauch und unteren Rücken.

Variante: Nimm die Arme über den Kopf und beobachte erneut die Atembewegung im Körper. Was hat sich verändert?



Die Achtsamkeit beim Yoni Yoga liegt in der Beobachtung der Bewegungen des Beckenbodens, aller dort befindlichen Muskeln und Gelenke.

Wenn man lernt, achtsam seinen Körper in allen Bewegungen zu beobachten, dann lernt man sich in der Gänze besser kennen und vor allem wertschätzt man das, was funktioniert und fühlt sich lebendiger.

Richte dich dann langsam wieder auf.



Komme in eine hockende Position.

Tiefe Hocke

Mit dieser Asana wird das Becken, die Hüfte und die Beine gedehnt und gekräftigt. Man schult das Gleichgewicht und man kann hier die Muskelbewegungen im Beckenboden sehr schön nachempfinden und die Schließmuskeln trainieren.

Verweile auch die 5 - 8 Atemzüge.



Komme langsam aus der Asana wieder zum Stehen. Rolle dich Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand.



TADASANA - Berghaltung

Entlastet durch bewusstes Stehen auf beiden Beinen die Gelenke zwischen Kreuz- und Darmbein und damit den unteren Rücken und die Hüftgelenke.

Auch hier kann man die Atembewegungen beim EA und AA im Beckenboden- und Unterbauchbereich praktizieren und beobachten.

*Ich wünsche
dir viel Freude
beim Üben.
Atma Namasté!*



Jugendliche Geschmeidigkeit des Rückens durch Yoga Asanas

Von Elke Köhler

Gute Haltung und ein biegsamer Rücken sind Heilmittel für mancherlei Übel und eine gute Vorbeugung. Besonders die Vorbeugung im Kindesalter und als Heranwachsender hat große Bedeutung für die Beweglichkeit in der zweiten Lebenshälfte. Doch auch in späteren Jahren kann man mit entsprechenden Übungen einiges beeinflussen. Man sollte eine fundierte Vorstellung vom Stützapparat des Körpers haben. Erst dann kann man gezielt den Körper trainieren und seine Bewegungsmöglichkeiten nutzen.

Entscheidender Ansatz jeder Asana ist die Wirbelsäule. Sie bildet die zentrale Achse in der Struktur des Körpers und setzt sich zusammen aus 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln, 5 Lendenwirbeln sowie dem

Kreuzbein als Fundament. **Sie bildet beim gesunden Menschen 4 Krümmungen**, von denen sich 3 mit der Bewegung des Körpers und der Atmung verändern. Von der Seite betrachtet:

1. Krümmung im **Halsbereich**: konkav - nach hinten
2. Krümmung im **Brustbereich**: konvex - nach hinten
3. Krümmung im **Lendenbereich**: konkav - nach hinten
4. Krümmung **Kreuzbein**: konvex - nach hinten

Die Wirbelsäule kann damit in allen drei Bewegungsachsen übergreifend agieren. Die Bewegungen von Armen, Beinen, Kopf und Rumpf beeinflussen laufend die Form unserer Wirbelsäule.

„Mit zunehmendem Alter werden die Krümmungen unserer Wirbelsäule ausgeprägter.“

Ein Beispiel: Um zu laufen, müssen wir ein Bein anheben, was bewirkt, dass das Becken kippt, wodurch wiederum ein Impuls auf unsere Wirbelsäule gesetzt wird, der eine ausgleichende seitliche Krümmungsanpassung auslöst. Dies ist notwendig, um weitere Bewegungen Körperteile nicht einzuschränken.

Wenn es darum geht, eine gesunde Körperstruktur zu bewahren, ist die Kraft, Beweglichkeit und korrekte Ausrichtung unserer Wirbelsäule von entscheidender Bedeutung.

Die Wirbelsäule ist mit der Physiologie der Körpersysteme und der Funktion des Geistes verbunden. Sie ist die zentrale Stütze des Rumpfes, der die wichtigen Organe des Körpers enthält. Darüber hinaus treten Spinalnerven, die große Bereiche des Körpers versorgen, zwischen den einzelnen Wirbeln aus. Deshalb führt eine Fehlausrichtung derselben zu Störungen.

Die Form der Wirbelsäule ist auch von unserer geistigen und mentalen Verfassung abhängig.

Ist der Geist wach, richtet sich die Wirbelsäule auf, wenn du träge bist sinkst du zusammen. Auch die Atmung ist mit der Form der Wirbelsäule verbunden.

In den letzten Wochen, Monaten und Jahren beobachte ich dies sehr stark in meinen Yoga-kursen. Wunderbare Beispiele die dies alles bestätigen können.

Wenn du tief in den Brustkorb einatmest, wird die Krümmung im oberen Bereich des Rückens vermindert. Sowohl Körperbewegung als auch Atmung haben Einfluss auf die Wirbelsäule.

In jeder Asana nutzen wir bewußte Bewegung in Verbindung mit entsprechender Atmung um Kraft und Beweglichkeit unserer Wirbelsäule herzustellen und zu bewahren. Die Krümmung des Kreuzbeins ist starr, da es aus miteinander verwachsenen Wirbeln besteht.

Mit zunehmendem Alter werden die Krümmungen unserer

Wirbelsäule ausgeprägter. Sie bleiben nicht stabil. Woran kann man dies erkennen? Nun, die Schultern fallen nach vorn, Krümmung der Wirbelsäule nach vorn nimmt zu. Der Kopf hebt sich um nach vorn zu schauen, die Krümmung der HWS nimmt zu. Der Unterleib wölbt sich (durch Bauchfett) nach vorn, die Krümmung der LWS nimmt zu.

Diese Veränderungen sind auf dem Einfluss der Schwerkraft geschuldet. Die altersbedingte Abnahme der Muskelkraft beschleunigt dies. Dazu kommt, dass manche Muskelgruppen kaum noch benutzt werden und sich Schonhaltungen herausbilden. Richtige und bewusste Atmung und Bewegung sollten deshalb die korrekte Struktur der Wirbelsäule wieder herstellen und bewahren.

Im Yoga solltest du vorbeugende, rückbeugende, liegende, sitzende, drehende und stehende Asanas nutzen Dies natürlich alles in einem ausgewogenen Verhältnis.

Meine persönliche Erfahrung besagt, dass ist mit jeder Altersgruppe abhängig vom persönlichen Zustand des Körpers Yoga praktiziert werden kann.

EINIGE ASANA-BEISPIELE:

1. VORBEUGEN

Es ist ratsam, in den Vorbeugen mit der Ausatmung zu arbeiten, nach etwas greifen um bewusst den Rückenfaszien eine Dehnung anzubieten, auch wenn du aus der Vorbeuge herausgehst, verlängere aktiv die Wirbelsäule. Senke auch den Kopf bei einer Vorbeuge, denn wenn er gehoben wird, belasten wir den Nacken, die Schultern und den oberen Rücken.

Unterscheide nach vier Kategorien:

- a) Nackenregion
- b) Vorbeuge Brustregion
- c) Vorbeuge Lendenregion
- d) Vorbeuge Kreuzbeinregion

a) Asanas für die Nackenregion



Halasana (Pflug)



Karna-Pidasana (Ohr-Knie-Stellung)



Sarvangasana (Schulterstand)

> **Vorsicht** bei Nackenstörungen und Bandscheibenverletzungen!

Eine gute **Vorbereitung** dieser Asanas bietet sich durch die gründlichen **Sukshmayogaübungen**.

Oft spielen auch starke Ängste eine Rolle, die wir jedoch mit unseren Pranaheilungstechniken (P3) sehr gut aus dem jeweiligen System reinigen können.

b) Asanas für die Brustregion



Kurmasana (Schildkröte)

Diese Asana umfasst Vorbeuge in der Lenden-, Brust und Halsregion, alle Bänder werden in der Lendenregion elastischer.



Hastha Padasana (Streckübung mit beiden Händen zu den Füßen fassen in gegrätschter Position)

c) Asana für die Lendenregion

Pashimottanasana

Diese Asana hält den Rücken elastisch, dehnt die Oberschenkelrückseiten, Blasen und Nierenmeridian werden angesprochen.



> **Bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule** am Anfang mit gebeugten Knien arbeiten, sodass Bauch und Oberschenkel sich annähern, die Wirbelsäule jedoch gestreckt bleiben kann.

Als Gegenbewegung sollte eine Aufrichtung oder z.B. eine Drehung erfolgen, oder aber auch die „schiefe Ebene“.

Janu Sirsasana

Wichtig hier: erst in die Streckung gehen, Bauch am Ende der Ausatmung in der Vorbeuge leicht innehalten.

d) Asana für die Lendenregion

Asanas wie **Titeli (Schmetterling)** mit Variation Oberkörper in Vorbeuge und Ellenbogen auf den Boden vor den Unterschenkeln ablegen. Hier ist sehr nah die Verbindung zu den Hüftgelenken zu suchen.



2. RÜCKBEUGEN

Oft sind Rückbeugen im Yoga zu stark praktiziert. Meine Erfahrung ist, dass man immer sehr auf eine ruhige entspannte Atmung eingehen sollte, damit der Körper Zeit hat sich zu öffnen.

Bhujangasana (Kobra)

Dabei wenig bis keinen Druck auf die Hände geben, Nabel am Boden lassen, ruhige fließende Atmung spüre den Atem im Bauch. Achte auf den Nacken. Solltest du Nackenbeschwerden kennen, strecke die Halswirbelsäule mit Blick zum Boden.

Diese Asana richtet sich gegen Rückenschmerzen die durch Überanstrengung entstanden sind.

Dehnt die Bauchdecke, löst eventuelle Verklebungen im Bauch, die ebenfalls Ursache für Rückenprobleme sein können

Jeder Wirbel wird mit seinen Bändern nach rückwärts gezogen und ausreichend mit Blut versorgt. Die Körpertemperatur erhöht sich, was für viele Krankheiten heilsam ist.

Besonders gut für Eierstöcke und Gebärmutter um sie zu stärken. Wirkt dem Ausbleiben der Regelblutung entgegen.



Chakrasana und Kamel sind wunderbare öffnende Asanas der Bauchregion aber immer unter Beobachtung und guter Vorübungen, sowie anschließender Gegenübungen wie Balasana (Kindsposition).

Shalabasana (Heuschrecke)

Kreuzbein und Lendenregion werden hierbei gestärkt.

Dhanurasan (Bogen)

> **Achtung** - keinesfalls praktizieren bei Wirbelgleiten (Olisthesis), da hier bereits eine Hypermobilität vorliegt.

Sehr gute Asana für Hals, Brust, Lenden und Kreuz- beinregion, massiert die Verdauungsorgane, beseitigt Verstopfungen, reduziert Fett und löst gegebenenfalls die Ansammlungen von Blut in der Bauchregion auf. Bewirkt die Öffnung des Musculus Psoas.

3. SEITDREHENDE ASANAS



Ardha Matsendrasana (Drehsitz)

Hilft gegen Hexenschuss und alle Arten von Wirbelverschiebungen.

Wurzeln der Spinalnerven und das „sympatische System“ werden reguliert und erhalten ggf. eine höhere Blutzufuhr. Hilft bei Verdauungsstörungen und Verstopfungen. Wirbel werden an die richtige Stelle gesetzt, gut bei Skoliose.

Diese Asana gut korrigieren und anschließend wieder in die Pashimottasana gehen. Positive Wirkung auf den Bewegungsgewinn in der Lendenregion.

Alle Asanas im 4 Füßlerstand (Wechsel Katze, Kuh) mit zusätzlicher Streckung Arme und Beine (beidseitig, diagonal) haben einen sehr guten kräftigenden Einfluss auf die Wirbelsäule.

Shashanka (Kaninchenposition) hat Einfluss auf die Rippenstellung am Brustkorb und damit auch auf die Rotation (Drehung) und Dehnung der Wirbelkörper.



Meine Erfahrung speziell mit dem Sri Sai Prana Yoga bei Teilnehmern mit Wirbelsäuleneinschränkungen ist sehr positiv.

Ich gebe immer die Anweisungen:

Spüre in dich hinein,

was ist deine Begrenzung?

Nimm wahr und atme dorthin.

Bleibe bei dir, schau nicht zum Nachbarn.

> Wichtig:

Lehre deine Yogateilnehmer unbedingt die richtigen **Atemtechniken:**

Bauchatmung

Drei-Etagen-Atmung Hände an den unteren Rippenbogen,(einatmen und ausatmen) Daumen unter die Achselhöhle und Fingerspitzen am Brustkorb zusammen (einatmen und ausatmen) und Hände hinter die Schulterblätter(einatmen und ausatmen)

Nasen-Wechsel-Atmung

Wenn die Teilnehmer bereits länger Yoga praktizieren sind auch fortgeschrittene Atemtechniken möglich.

Bedeutung der End-Entspannung

Master Sai Cholleti hat uns eine sehr effektive Endentspannung unterrichtet die ich sehr gerne einsetze. Es sollte immer einen guten Teil in deinem Yogaunter-

*„Meine Erfahrung
speziell mit dem
Sri Sai Prana Yoga
bei Teilnehmern
mit Wirbelsäulen-
einschränkungen ist
sehr positiv.“*

richt einnehmen. Die Muskulatur an der Wirbelsäule nimmt den Wechsel von An- und Entspannung gerne an. Du solltest außerdem immer ein ausgewogenes Verhältnis von Vorbeuge, Rückbeuge, Drehung sowie liegenden und stehenden Asanas schaffen. Eine geschmeidige Wirbelsäule wird es Dir danken.

In diesem Sinne

Eure Elke Köhler

Füße - Beine - Becken: Auf eigenen Füßen stehen

Von Carsten Brandt

Meist stehen wir morgens auf, gehen ins Bad, werden langsam wach und bereiten uns auf unseren Tag vor. Wer Yoga oder Arhatic Yoga praktiziert, macht seine Morgenroutine bewegt seinen Körper durch, macht seine Atemübungen und Meditationen und schenkt seinem Körper so schon einmal seine Achtsamkeit. Wenigstens in dieser Zeit bekommt unser Körper, oder besser unsere Körper eine Aufmerksamkeit, die

aber leider schnell wieder im Alltags- und Arbeitsstress verschwindet. Gerade unsere Füße, die uns unser ganzes Leben durch den Tag tragen, werden in enge Schuhe gesteckt und oft nehmen wir es als selbstverständlich hin das sie ihren Dienst für uns tun.

Man kennt in der indischen Kultur das Verbeugen vor den Füßen von Älteren, Eltern oder Priestern und Gurus und Master Sai hat oft über die Bedeutung der Füße des Gurus berichtet. Die Füße des Gu-

rus oder auch der Eltern zu berühren, ist in Indien eine traditionelle Geste um seinen Eltern oder dem Guru Respekt zu zeigen, eine demütige oder dankbare Haltung einzunehmen. Master Sai erzählt auch oft, dass beim Berühren der Füße eines spirituellen Meisters sehr viel Energie an den Schüler übertragen wird. Aber genau dafür ist eine innere Einstellung der Hingabe wichtig, diese macht uns erst leitfähig für die Energie; je ehrlicher und tiefer die Hingabe, um so mehr Energie kann fließen.

Spätestens hier sollte uns einiges mehr über die Bedeutung unserer Füße bewusst werden und, dass sie es verdienen, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

Gehen wir doch nun einmal von unseren Füßen aufwärts bis zum Becken auf Entdeckungsreise und schenken wir diesen Körperteilen einmal die nötige Aufmerksamkeit.

Unser Fuß hat 26 Knochen, die über 33 Gelenke verbunden sind und von über 100 Bändern gehalten werden. Die 20 Muskeln mit ihren Sehnen lassen ihn sich bewegen und geben uns durch den ganzen Tag sicheren Halt. Es gibt wohl kaum eine Yoga Asana, in der nicht in irgend einer Weise die Füße mit einbezogen werden, entweder bekommen sie mehr Dehnung und Bewegungsspielraum, oder sie werden gestärkt um uns besseren Halt zu geben.

Holen wir uns noch weitere Informationen über dieses Wunderwerk, so stolpern wir fast zwangsläufig über die Fußreflexzonen, Bereiche in unseren Füßen, die in Verbindung mit unserem gesamten Körper stehen (siehe Bild 1).

Wir können also über diese Druckpunkte alle Bereiche unseres Körpers erreichen und in

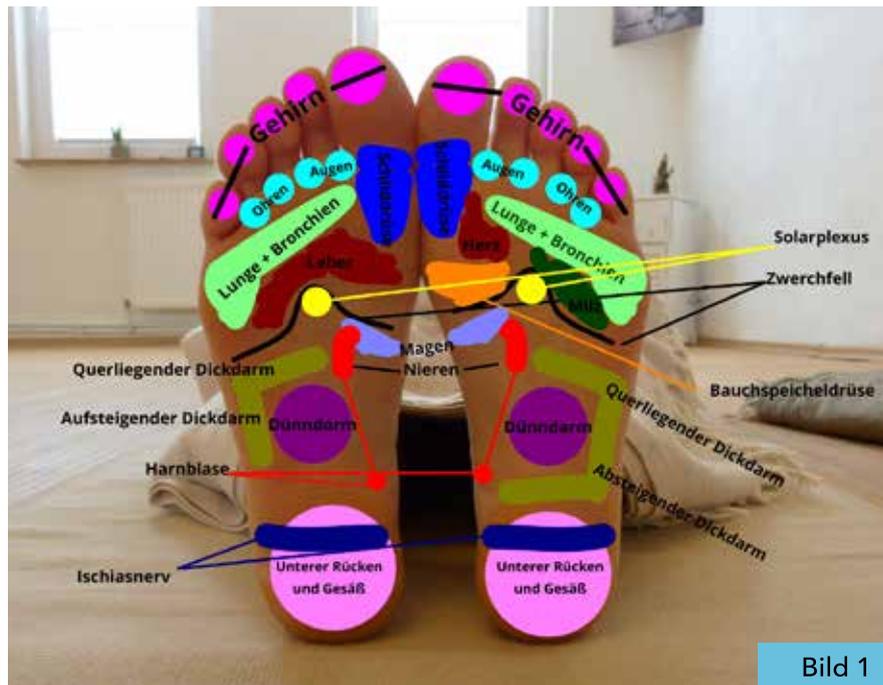


Bild 1



Bild 2

diesen durch eine liebevolle Fußmassage die Energie zum Fließen bringen. Zur Vorbereitung einer Fußmassage, können wir mit den Händen unterstützend unsere Fußgelenke leicht drehen und in alle Richtungen bewegen. Stecke dann die Finger zwischen deine Zehen, halte den Fuß mit der an-

deren Hand fest und drehe nun oben das Zehengrundgelenk ein paar Mal in die eine und ein paar Mal in die andere Richtung und schenke so den Zehen- und Zehengelenken mehr Beweglichkeit und Freiraum (siehe Bild 2).

Beginne dann, die einzelnen

Bilder auf dieser Seite: Casrten Brandt

Reflexzonen erst mit leichtem dann mit stärkerem Fingerdruck zu massieren. Nimm diese Bereiche direkt im Fuß, aber auch mit den Fingern wahr. Bei Stellen, die

Auf unserer Reise bis zum Becken kommt nun unser Sprung- oder Fußgelenk. Es verbindet den Fuß mit dem Schien- und Wadenbein, das Sprunggelenk

Standhaltungen kräftigen den gesamten Beinapparat und sollten bei Gelenkproblemen ausdauernd und mit speziell für dieses Problem ausgesuchten Asanas praktiziert werden.

„Bei unserer Reise von den Füßen bis zum Becken wird einem schnell bewusst, wie alle Körperteile miteinander verbunden sind.“

sich verhärtet anfühlen oder bei leichtem Druck schon schmerzen, könnte das ein Zeichen für eine Energiestauung oder ein Problem in dem dazugehörigen Organ sein. Solltest du solche Zonen finden, dann massiere erst sanft, dann mit stärkerem Druck, diese Bereiche weiter, leite zusätzlich Energie durch deine Fingerkuppen in diese Zone mit der Absicht, diese Blockaden aufzulösen. Oft wird der Bereich nach wenigen Minuten schon spürbar weicher und die Blockaden lösen sich.

Eine ganz besondere Wohltat ist es, sich vollkommen zu entspannen, und sich die Fußmassage von jemand anderem geben zu lassen.

teilt sich in ein oberes und unteres Sprunggelenk und ermöglicht das Heben und Senken des Fußes sowie die seitlichen Drehungen, so kann der Fuß sich in alle Richtungen bewegen und so den gesamten Körper ausrichten und ihm Halt geben.

Das nächste Wunderwerk auf unserer Reise ist das Knie. Es verbindet die Wade mit dem Oberschenkel. Das Kniegelenk ist ein Dreh-Scharnier-Gelenk und das größte und komplizierteste Gelenk in unserem Körper. Da das Kniegelenk für jede Art der Fortbewegung, Gehen, Schwimmen, Radfahren und Springen mit einbezogen wird, wird es auch hier bei jeder Asana auf irgend einer Weise mit trainiert. Besonders die

Kommen wir nun zum Hüftgelenk, es verbindet den Oberschenkel mit dem Becken und ist eine spezielle Form des Kugelgelenks, das Nussgelenk. Die Hüfte hat 20 verschiedene Muskeln die in 5 Gruppen unterteilt werden.

Die Gesäßmuskeln verlaufen vom Kreuzbein und von der Außenseite der Beckenschaufel zum Oberschenkelknochen. Sie sind im Wesentlichen für die Stabilisierung des Rumpfes bzw. des Beckengürtels beim aufrechten Stehen und Gehen zuständig sowie für Streckbewegungen im Hüftgelenk.

Die kleinen Außenrollmuskeln verlaufen unterhalb der Gesäßmuskeln, ihre Hauptaufgabe ist das Auswärtsdrehen des Beines im Hüftgelenk.

Die Adduktoren bewegen das Bein von außen zur Körpermitte. Sie ziehen vom Schambein zur Rückseite des Oberschenkelknochens.

Die vorderen Muskeln befinden

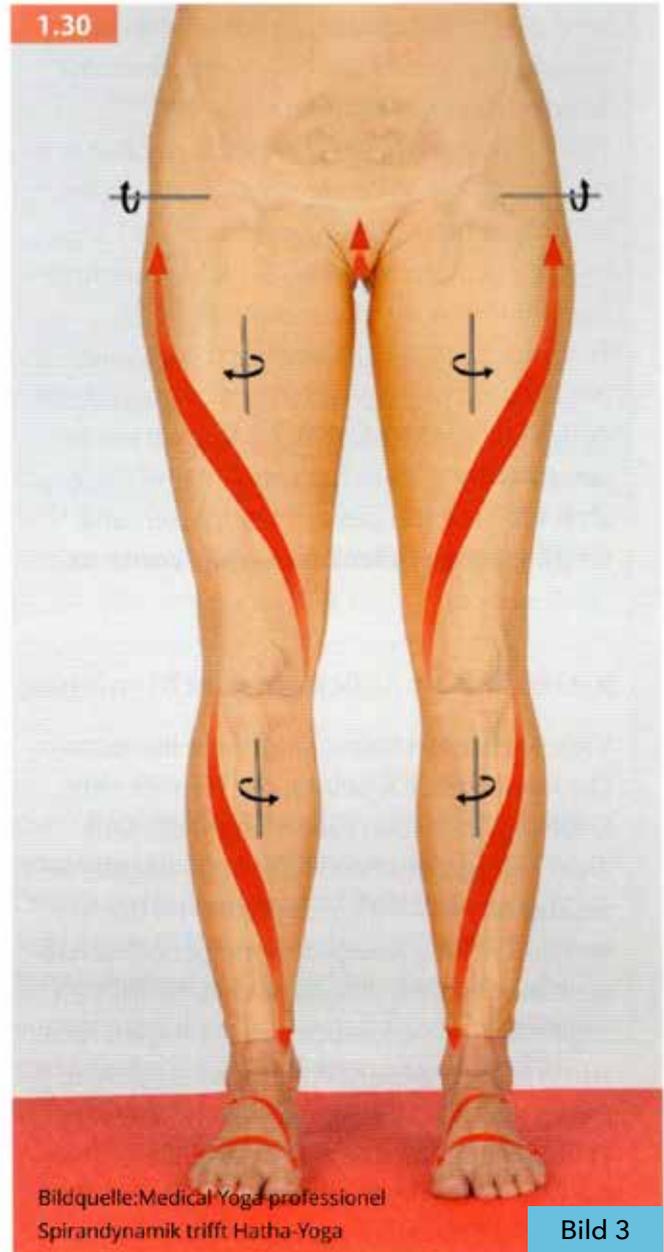
sich zwischen der Innenseite der Lendenwirbelsäule bzw. der Beckenschaufel und dem Oberschenkelknochen bzw. dem Schienbein und der Kniescheibe. Sie bewegen das Bein nach vorne.

Die Sitzbein-Unterschenkel- Muskeln ziehen von den Sitzbeinen zu Schien- bzw. Wadenbein und bewegen das Bein nach rückwärts.

Die Hüftgelenke sind direkt mit dem Becken verbunden, unser Becken besteht aus dem Darmbein, dem Sitzbein und dem Schambein. Das Darmbein ist unsere gut fühlbare Beckenschaufel und ist mit dem Kreuzbein verbunden, welches der unterste Teil unserer Wirbelsäule ist. Somit haben wir es hier mit der Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper zu tun. Das Becken, Wirbelsäule und die Beine sind durch kräftige Muskeln verbunden, die uns das aufrechte Gehen und Stehen ermöglichen.

Bei unserer Reise von den Füßen bis zum Becken wird einem schnell bewusst, wie alle Körperteile miteinander verbunden sind, und wie eins das andere beeinflusst. Deshalb möchte ich hier auf ein, wie ich finde, passend zum Thema interessantes Buch hinweisen, „Medical Yoga professionel - Spirandynamik trifft Hatha-Yoga“ (siehe Bild 3). Hier werden sehr anschaulich die Verbindungen der einzelnen Körperteile anatomisch erklärt und mit Übungen zur Wahrnehmung unserer Körperhaltung auf etwaige Fehlhaltungen aufmerksam gemacht.

Nun wird schnell ersichtlich, dass eine Fehlstellung der Füße leicht zu Problemen, z.B. im Schulter-Nackenbereich, führen kann. Sicherlich sind manche Gelenkfehlbildungen und daraus resultierende Fehlstellungen genetisch und anatomisch bedingt, so dass eine Korrektur nicht oder nur kaum möglich ist, aber in den meisten Fällen ist es eine Fehlstellung durch



eine falsche Körperhaltung, und diese kann durch eine gute Yogapraxis wieder ausgeglichen werden, so das in Verbindung mit Pranayama und Meditation wieder ein harmonisches Gleichgewicht unserer Körper hergestellt werden kann. Denn jede Veränderung auf welcher Ebene unserer verschiedenen Körper auch immer, hat einen Einfluss auf die unter- oder übergeordneten anderen Körper.

Namasté
Euer Carsten



Master Sai empfiehlt:

SHAVASANA

Warum wird Shavasana auch die Totenstellung genannt?

Wenn du komplett entspannst und es keine Gedanken und Gefühle gibt, symbolisiert dies die Totenstellung. Eigentlich steht in Indien Shavasana nicht als Totenstellung – sondern bedeutet, du hast kein Bewusstsein über deinen Körper oder über deine Gefühle und Gedanken. Das ist der Hintergrund, warum

diese Asana so genannt wird, denn auch ein Toter hat kein Bewusstsein über seinen Körper. Es ist also eine total tiefe Entspannung, bei der auch deine Muskulatur und jede Zelle deines Körpers loslässt. Genau so sollte Entspannung immer sein.

Wieso ist die Entspannung nach der körperlichen Praxis so wichtig?

Die Entspannung ist so wichtig, denn nachdem du deinen Körper bewegt hast, ist es bedeutend den Körper wieder in Harmonie zu bekommen und die Energie in die entsprechende Körperregion fließen zu lassen. Wenn du nicht entspannst, sondern direkt wieder in Aktion gehst, ist der entsprechende Energiefluss nicht mehr vorhanden. Die ganze Arbeit ist somit verschwunden. Die Entspannung ist also sehr wichtig, um die Energie gut in den gesamten Körper

zu verteilen - das ist der Schlüssel nach dem Yoga und hat einen Effekt im täglichen Leben. Sozusagen, auch eine Auswirkung darauf, wie ruhig du wirklich bist. Ich kenne viele Leute, die Yoga praktizieren, aber sehr unruhig sind im täglichen Leben. Warum?! Ganz einfach, weil sie den „Schlüssel“ verloren haben.

Im Sri Sai Prana Yoga wird die Entspannung gesungen, welchen Hintergrund hat dies?

Alle Chakren haben Vibrationen, sie vibrieren zu verschiedenen Energien, zu verschiedener Musik. Somit ist Singen eine Art für die Seele um sich zu entspannen, das heißt die Energie von der Seele richtig zu manifestieren. Durch das Singen, in einer leichten Melodieform, reagieren die Chakren sehr viel schneller - ganz gleich, ob positiv oder negativ - deswegen spielt Musik eine große Rolle, um die Chakren zu aktivieren und sich zu entspannen. Ein leichter, entspannter Rhythmus um die Energie runter zu bringen.

Muss ich bei Shavasana immer auf dem Rücken liegen?

Ja, es ist empfehlenswert immer auf dem Rücken zu liegen. Gleichzeitig darfst du nicht schlafen, aber du musst auch nicht wach bleiben. Im Prinzip also eine Mittelstufe. Um diesen Zustand zu erlangen, sozusagen der Schlüssel dafür, ist die Rückenlage.

*„Die Entspannung ist
der Schlüssel nach dem
Yoga und hat einen Effekt
im täglichen Leben.“*

Zuerst entspannen sich die Füße, zu guter Letzt der Kopf. Welche Bewandnis steckt hinter dieser Reihenfolge?

Du musst verstehen, dass die Erdung über die Füße auf dem Boden geschieht. Also solltest du diese erst einmal entspannen. Werde dir dennoch gleichzeitig bewusst, dass dein gesamter Körper entspannt. Deine Aufmerksamkeit geht also von den Füßen bis zum Kopf und weiter hoch. Das heißt dein Verstand entspannt sich gleichzeitig und schwirrt nicht überall umher, das ist der Hintergrund.

Wenn du direkt am Kopf (Verstand) beginnen würdest, wäre es überhaupt nicht entspannt und es bringt keinen Sinn. Erst einmal musst du deinen Verstand regulieren, um überall die Energie zu fokussieren - Atemkonzentration, Füße und dann die Knie und so weiter - wenn das so, Step by Step, von unten nach oben geschieht, bist du total entspannt. Das ist einer der Hintergründe, es gibt viele weitere, aber diese Basis ist einer davon.



Bild: Karin Gerdes

Ist die Begleitung durch den Körper die beste Art durch Shavasana zu führen oder gehen auch Affirmationen oder Musik?

Affirmationen und Musik helfen auch, aber ich kann nicht beurteilen, was das Beste ist. Jeder muss für sich die beste Art herausfinden. Bei unserer Schule machen wir die klassische, ursprüngliche Version.

Oft zucken meine Arme oder Beine in der Entspannung, was hat das zu bedeuten?

Das ist das Pulsieren der Energie - ganz ähnlich wie auch das Pulsieren des Herzens geschieht. Das ist nicht schlecht, aber dennoch solltest du mehr körperliche Übungen praktizieren, sodass die Energie besser fließt. Das Zucken kennen wir von vielen Leuten. Es kann auch sein, dass du gerne deinen Körper verlassen möchtest, aber noch nicht verlassen kannst, weil du sehr anhaftest mit deinen Emotionen oder egal, mit was du anhaftest. Der Körper möchte loslassen, kann aber nicht loslassen, wenn du unbewusst Angst hast, das ist einer von vielen Faktoren.



Bild: Karin Gerdies

Was kann ich tun, wenn ich ein Mensch bin, der einfach nicht entspannen kann, wenn ich auf meiner Matte liege und nicht weiß, wie ich in die Entspannung komme?

Du musst dich auf deinen Atem fokussieren. Das Beste ist, du fokussierst dich auf deinen Atem und es braucht ein wenig Zeit, denn mental dominierte Menschen können nicht so schnell runterkommen.

Mach doch gleich mit!

Scanne den QR Code und praktiziere Shavasana direkt unter Anleitung von Master Sai!



Alternativ kannst du folgenden Link eintippen:
<https://tinyurl.com/2rchp7r3>

ERFAHRUNGS-
BERICHT:
**Oster
Retreat
2022**

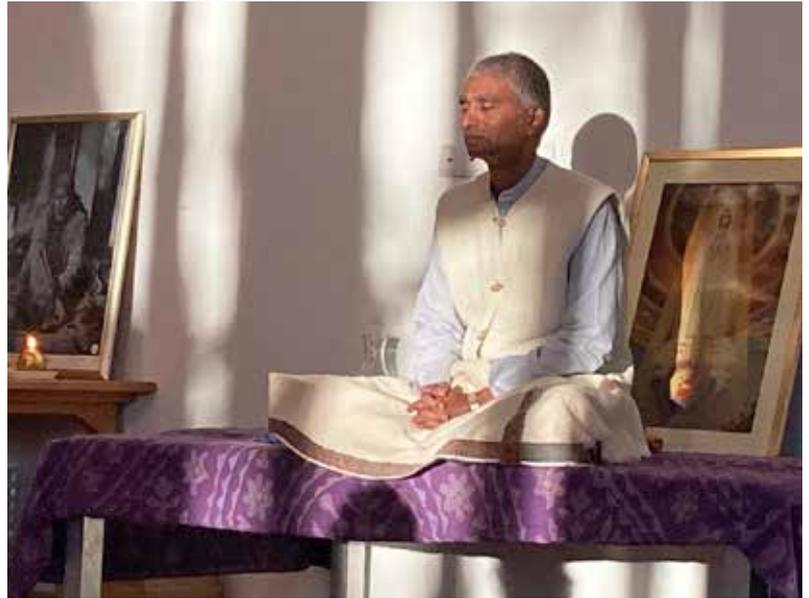


Bild: Uwe Wandel

Von Uwe Wandel

Dieses Jahr habe ich am Oster Retreat in Rineck teilgenommen. Meine Frau Susanne und Ihre Schwester Daniela waren vor Jahren zur Yoga Lehrer Ausbildung in Indien und schon häufig in Rineck. Ich bin eher Mitläufer mit Interesse an Prana Yoga und etwas Vorkenntnissen.

Ankommen

Der Himmel ist blau, erste Teilnehmer sitzen schon im Hof und sonnen sich. Ich spüre die spezielle Atmosphäre von Ruhe, Frieden und positiver Energie an diesem Ort. Es ist schon besonders hier, in der Abgeschlossenheit, mit der schönen Landschaft und dem großen Saal, der für drei Tage unser Mittelpunkt sein wird. Dort treffen wir uns am ersten Abend. Wir sind ungefähr 48 Teilnehmer. Erfah-

rene und Neulinge, jung und alt, Männer und Frauen, eine schöne Mischung. Ich bin nicht der älteste und nicht der jüngste, nicht der dickste und nicht der dünnste, kann also unauffällig mitschwimmen.

Das Programm

Master Sai fragt nach unseren Erwartungen. Ich bin eigentlich nur neugierig und möchte es nehmen, wie es kommt. Die Tage bieten dann eine Struktur mit Gebet, Meditation, Atemübungen, leichtem Yoga und abendlichen Satsangs. Es scheint Nahrung Geist, Seele und Körper zu geben. Über alle Themen, Empfindungen und Erfahrungen zu berichten würde den Rahmen sprengen, also nur einige Beispiele. Es soll ein Bericht sein und kein Buch.

Karma Yoga

Master Sai hat es selbst gesagt – wir zahlen Geld für Retreat, Unterkunft, Verpflegung und sollen nun beim Geschirrspülen helfen, Unkraut zupfen und den Hof fegen. Mit dem Gedanken mögen wir uns anfreunden. Nun gut, so ist die Ansage, also wird es getan. Nach dem Essen befüllen einige von uns den High-Tech Geschirrspüler und trocknen ab. Letzteres ist mein part. Nach ein paar Minuten macht es Spaß, einen gemeinsamen Rhythmus zu entwickeln und ohne große Worte zügig zu arbeiten. Zum Schluß bringt der Blick auf die sauberen Tellerstapel das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.

Am nächsten Tag helfe ich in der Küche und schäle 2 kg Karotten. Als einziger Mann in der Küche (wieso eigentlich?) stehe



ich unter kritischer Beobachtung und gebe mir entsprechend Mühe. Es geht zügig voran und so darf ich anschließend noch Salat zupfen – eine steile Karriere, ich kann stolz sein. Es bleiben sogar noch etwas Zeit, um in der Schubkarre Unkraut von a nach b zu fahren. Die Tätigkeiten machen Sinn, dazu noch mehr.



Hinter dem großen Saal gibt es eine schöne Terrasse und am nächsten Tag haben wir im Team die Fugen vom Unkraut befreit. Master Sai hatte den Tipp gegeben, keine Handschuhe zu tragen, sondern möglichst mit bloßen Fingern zu arbeiten. Ich habe dann gemerkt, warum. So habe ich gespürt, wie wenig die Pflanzen mit der Aktion einverstanden waren. Ihr Bewusstsein ist offensichtlich nicht so weit entwickelt, dass sie loslassen können. Sie haben in der schmalen Fuge ihren Platz gefunden, krallen sich dort fest und wollen groß und stark werden. Aber es hilft nichts, sie stören das ästhetische Empfinden und müssen weg. Außerdem mache ich das für mein Karma. Der stumme Dialog hält auf, also schaffe ich keine große Fläche. Aber ich verstehe den Sinn von Master Sai's Ratschlag – keine Höchstleistung, sondern den Fokus auf die Tätigkeit und den Moment lenken.



Ich spüre beim Karma Yoga das gute Gefühl, etwas mit Hingabe, voller Konzentration und ohne Erwartung auf Gegenleistung zu tun. Staubsaugen, den Müllbeutel herunterbringen und andere Alltagsdinge werden wohl auch in Zukunft nicht zum spirituellen Höhepunkt des Tages, aber der Blickwinkel ändert sich schon und das ist gut.



Um den Blickwinkel ging es auch in der Übung „Langsamkeit und Wahrnehmung“.

Für eine knappe halbe Stunde sind wir schweigend, jeder für sich und sehr langsam umhergegangen und haben uns auf Details in der unmittelbaren

Umgebung konzentriert. Ich sehe das Nebeneinander von Laub und kleinen Zweigen aus dem letzten Herbst und darüber neues Grün, das sich zur Sonne streckt. So ist überall die ständige Erneuerung zu beobachten. Auf kleinster Fläche gibt es die enorme Vielfalt von Pflanzen und Insekten. Wenn ich mich selbst neben einem Grashalm sehe und mir beides aus größerer Entfernung vorstelle, wird mir bewusst, dass der Grashalm und ich Teile des gleichen Ganzen sind. Ich spüre die Einheit von allem mit allem.

Gemeinsames Singen

Am Ostersonntag haben wir zum Tagesabschluss Musik gehört und die Refrains gesungen, jedenfalls diejenigen, die den Text kannten oder verstanden haben. Beides war bei mir nicht der Fall, außerdem war ich nie ein Fan des indischen Singsangs. Aber ich war überwältigt von intensiven, positiven Emotionen. Es wurde mir als Kontakt zur Seele erklärt und ich kann es nur bestätigen. Was für ein schöner Abschluss.

Mein Fazit

Vor dem Retreat hatte ich eine Zeit voller beruflicher Anspannung, Sorgen und schlaflosen Nächten. Nach den drei Tagen war ich sehr viel ruhiger, bewusster, zuversichtlicher. Die Probleme haben sich innerhalb der folgenden zwei Wochen in Wohlgefallen aufgelöst – ein Zufall?

An das Retreat erinnere ich mich mit Dankbarkeit und merke gerade, wie gut es ist, solche Erinnerungen aufzuschreiben. Es sind meine Empfindungen, für andere kann ich nicht sprechen. Macht Eure eigenen Erfahrungen, insbesondere „Neulinge“ möchte ich dazu ermuntern.

Mein Dank gilt Master Sai für seine Energie, seine Weisheit, den Humor und die Ernsthaftigkeit. Danke an die Betreiber des Hofguts für den schönen Ort

und danke an die Köchinnen, die uns gesunde und schmackhafte Mahlzeiten bereitet haben. Danke an alle Teilnehmer für die gute Atmosphäre und natürlich herzlichen Dank an meine liebe Frau Susanne, die mich zur Teilnahme motiviert hat.

Alle Gute, Namaste

Uwe Wandel



2022

Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

FORTBILDUNGEN:

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

Der Weg des Atems und Aktivierung bestimmter Chakras in den Asanas

Pfingsretreat für Yogalehrer:innen mit Master Sai



Bilder: Karin Gerdes

Anmeldung & Kontakt

Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

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

FRIEDENS MEDITATION



FRIEDEN
FÜR DICH &
DIE WELT

MIT MASTER
SAI CHOLLETI

VORTRAG & GEFÜHRTE FRIEDENSMEDITATION

Für alle, die inneren Frieden finden
und mit ihrer Energie einen Unterschied
machen wollen. *Keine Vorkenntnisse nötig*

1. August 2022
SIEGEN *MEDITIERT*

12. September 2022
HAMBURG *MEDITIERT*

11. Oktober 2022
MANNHEIM *MEDITIERT*

18. Oktober 2022
FRANKFURT *MEDITIERT*

21. November 2022
BERLIN *MEDITIERT*

Möchtest du in 2023 auch eine Friedensmeditation organisieren?
Dann melde dich gerne bei uns!

25. November 2022
KIEL *MEDITIERT*

1. Dezember 2022
ABENSBURG *MEDITIERT*

KONTAKT & INFO

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.
kontakt@srisaipranayoga.de

JETZT TICKETS SICHERN

www.staedte-meditieren.de
VVK/Abendkasse 10€





*Sri Sai Verein für Yoga
und Meditation e.V.*



Yoga und Meditation verbreiten!

KONTAKT

verein@srisaipranayoga.org

0172 4248768

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

Möchtest Du Mitglied werden
oder uns durch eine Spende
unterstützen?

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

Wir freuen uns darauf,
von Dir zu hören!