

Sri Sai Prana Yoga

AUSGABE 2 | 2020

YOGA



NEWS

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

6

**Innere Balance -
Interview mit
Master Sai Cholleti**

21

**Der sanfte Weg -
Interview mit
Stefanie Arend**

ab
6

Schwerpunktthema:

Yin Yoga!



MASTER SAI
CHOLLETI

Termine mit Master Sai
www.srisai.de

SAI SPIRITUAL AWAKENING INSIDE

JETZT MITMACHEN! #LIVE WEBINAR MIT MASTER SAI Jeden 2ten Mittwoch in zoom



Hier registrieren:

www.bit.ly/SpiritualAwakeningInside

WEBINAR MIT MASTER SAI

- Inspirationen für gelebte Spiritualität im Alltag
- Energiereiche Meditationen und Mantras
- Kraftvolle Atemübungen
- Transformierende Gebete
- Weisheiten aus den indischen Veden

FOLLOW ME

[mastersaicholleti](#)

Master Sai Cholleti

SAI - Spiritual Awakening Inside

FÜR UNTERWEGS
ALS #PODCAST
auf Spotify | iTunes | Deezer



EDITORIAL

Ein herzliches Namasté an alle Leser und Leserinnen,

für dieses Heft der **yoganews** haben wir „Yin-Yoga“ als Schwerpunktthema gewählt, eine Yogaart, die sich seit längerem großer Beliebtheit erfreut.

Spricht man von Yin, so kommt einem gleich auch Yang-in den Sinn. Beide Energien sollen in uns im Einklang vorhanden sein. Wie wir dies erreichen und das Grundwissen dazu erfahren Sie hier.

Wir freuen uns über die erfahrenen Berichte, besonders über das Interview mit Master Sai zu diesem Thema und über das Interview mit Stefanie Arend, die wir möglicherweise im nächsten Jahr auch für einen Workshop gewinnen dürfen. Daniel Pfeiffer beleuchtet das Thema aus seiner Sicht als TCM Fachmann und Prana-Lehrer, Elke Köhler gibt einen Ausblick auf unsere SSPY Lehrerfortbildungen zum Thema Meridiane und andere SSPY Lehrer wie Ursula Rolli, Beata Gillaschke-Kedziora, Carola Krügener und Carsten Brandt berichten über Ihrer Erfahrungen mit dem Yin- Yoga in ihren Gruppen, mit und ohne Hilfsmitteln.

Viel Freude bei der Lektüre!

Von Herzen alle guten Wünsche

Christa Wirkner-Thiel
Für den Vorstand des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.
Prana- und Yoga-Lehrerin
Email: verein@srisaipranayoga.org

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: Dr. Christa Wirkner-Thiel

Gestaltung: Titel: Grażyna Berger, Layout: Reinhardt Markenentwicklung & Design

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: November 2020
► **Anzeigenschluss:** 4 Wochen vorher

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

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

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

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

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

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

UNSER ANGEBOT:

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

AKTUELLE VERANSTALTUNG:

12./13. September 2020
Energetischer Selbstschutz
mit Master Sai Cholleti



SIND SIE INTERESSIERT?

Rufen Sie an:
0172 4248768

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

Besuchen Sie uns:
Rodigallee 28
22043 Hamburg



WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



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



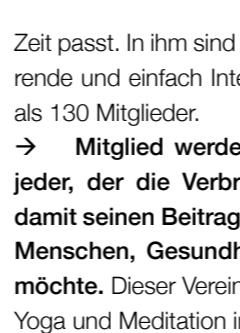
Grandmaster Choa Kok Sui (2, † 2007): ein faszinierender Lehrer, - als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga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



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



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



Der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt. In ihm sind nicht nur Prana-Yoga-Lehrer, sondern auch Yoga-Praktizierende und einfach Interessierte vertreten. Unser Verein hat zur Zeit bereits mehr als 130 Mitglieder.
→ **Mitglied werden und damit die Ziele des Vereins unterstützen kann jeder, der die Verbreitung von Yoga und Meditation fördern und schon damit seinen Beitrag zu mehr Besinnung auf ein friedliches Auskommen der Menschen, Gesundheit und Entwicklung des Guten im Menschen leisten möchte.** Dieser Verein ist für alle offen, die sich aktiv oder einfach als Förderer für Yoga und Meditation interessieren. Spenden sind herzlich willkommen.



Unser Titelbild:
Master Sai R. Cholleti,
im Interview ab S. 6

INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Innere Balance - Yin und Yang ausgleichen. Interview mit Master Sai R. Cholleti
- 11 Mit Yin Yoga dehnen, entspannen und loslassen - ein möglicher Übungsablauf
- 17 Yin Yoga war meine Vorbereitung zur Yogalehrer Ausbildung
- 21 Interview mit Stefanie Arend über Yin Yoga
- 24 Yin Yoga und Hilfsmittel
- 29 Yin Yoga - In der Ruhe liegt die Kraft
- 33 Yoga kenne ich, aber was ist Yin? Eine Erklärung aus Sicht der TCM
- 38 Ein kurzer Einblick in unser Meridiansystem
- 42 Die natürliche Energie der Lebensmittel: Yin und Yang im Essen
- 53 Eine kleine Reihe zur Stärkung des Immunsystems
- 59 Termine auf dem Hofgut Rineck

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



Innere Balance - Yin und Yang ausgleichen

Interview mit Master Sai R. Cholleti über Yin-Yoga

Gerade für Yoga entscheiden sich viele Menschen mit dem Wunsch nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Unruhe, Aufgeregtheit und Überaktivität äußern sich sowohl körperlich als auch psychisch genauso negativ wie Trägheit, Schwere, Schwäche und übermäßige Langsamkeit.

Unser Körper bietet ein großes Spektrum an Reaktionsmöglichkeiten, je nach Bedarf wird er auf die eine oder andere Weise aktiviert oder eher beruhigt. All diese Gegensätze sind Teil von uns, wir brauchen alle. So wird unser Körper von Spielern und Gegenspielern gelenkt. Alle unsere Körperfunktionen sind dadurch in der Lage, sich den Gegebenheiten und Bedürfnissen anzupassen. In der Nacht fahren z.B. Herzschlag und Blutdruck eher herunter, um einen ruhigen, regenerierenden Schlaf zu gewährleisten. Bei körperlicher Anstrengung beginnt das Herz schneller und kraftvoller zu schlagen, und der Blutdruck steigt an. Auf stofflicher Ebene regulieren Hormone die Aktivität der Körpersysteme. Energetisch stehen für diese unterschiedlichen Qualitäten z.B. Yin

und Yang.

Master Sai Cholleti ist ein erfahrener Hatha Yoga-Meister und ist außerdem verantwortlich für die Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui in Deutschland und Frankreich und ist für Yoga und Prana-Heilung auch in Indien aktiv. Zusammen mit Acharya

*Schon die herkömmliche
Yogatradition spricht davon,
dass Yin und Yang
Energie ausgeglichen sein
sollen. Aber leider ist es in
unserem täglichen Leben
nicht einfach, diese Balance
zu finden und zu erhalten.*

”

Sasidhar begründete er auf dem Boden seines umfassenden Wissens, seiner jahrzehntelangen Erfahrung und seiner kraftvollen Spiritualität den Sri Sai Prana Yoga. Dies ist ein Hatha Yoga besonderer Güte, dass alte Yogatradition Indiens genauso wie das Wissen über die energetische Anatomie des Menschen und all seiner Funktionen mit einbezieht.

Lieber Master Sai, kannst Du uns allgemein etwas zur Art dieser Energien, zu Yin und Yang, sagen? Was zeichnet sie aus? Wie unterscheiden sie sich?

Yin ist die sanfte Energie, Yang ist die dynamische Energie. Dabei können beide letztendlich aktivierend sein, nur auf unterschiedliche Weise.

Was kannst Du uns über Yin und Yang Yoga sagen?

Yin Energie ist, wie gesagt, die sanfte Energie in unserem Körper. In den Asanas kann man vor allem durch bewusstes und intensives Atmen dabei diese Energie auf die Haltung in den körperlichen Übungen lenken. Indem man die Positionen länger und im bewussten Atmen hält, ist man mehr auf sich selbst fokussiert. So kann auch der Yin Yoga, so sanft wir auch vorgehen dabei, sehr spezifisch und intensiv wirken. Mit dem längeren Halten der Position und dem tiefen Atmen steigert sich die Wirkung der Position auf Körper und Geist. So können sich nach und nach Blockaden auf vielen Ebenen lösen und mit dem besseren Energiefluss körperliche und psychische Funktionen verbessern.



Wenn Yin oder Yang deutlich überwiegen, fühlt man sich selbst nicht wohl, ist eingeschränkt in seinen Fähigkeiten, Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Und Yang-Yoga ist der dynamische Yoga, auch Power Yoga genannt. Man kann dabei auch die gleichen Übungen praktizieren, aber man bringt viel mehr Kraft und Geschwindigkeit, eben Power herein.

Sollen Yin - und Yang-Energie von der Menge her ausgeglichen sein?

Normalerweise ja, das ist die Balance, die wir anstreben. Schon die herkömmliche normale Yogatradition spricht davon, dass Yin und Yang Energie ausgeglichen sein sollen. Aber leider ist es in unserem täglichen Leben durch unsere Gewohnheiten, unsere Denkweisen, Arbeitsweisen, unseren Lebensstil sehr schwierig, diese Balance zu finden und zu erhalten. Es ist allerdings sehr wichtig, dass Yin

und Yang-Energie in uns ausgeglichen sind. Der Sri Sai Prana Yoga zeigt uns, dass es gut möglich ist, dieses Gleichgewicht zu finden.

Was passiert, wenn Yin- oder Yang-Energie im Übermaß vorhanden ist? Wie kann ich erkennen, ob ich einen Mangel oder Übermaß an Yin- oder Yang-Energie habe?

Wenn eine dieser Energien dominiert, dann ist man entweder zu sanft und damit für das tägliche Leben nicht ausreichend anpassungsfähig und auch nicht gut erträglich für seine Umgebung. Das ist nicht so schön. Auch wenn die andere, die Yang-Energie, überwiegt, ist dies nicht so gut. Warum? Du bist überaktiv, du bist unausgeglichen, du bist aggressiv, unkon-

zentriert und zeigst vieles mehr, was Unruhe in dich und ebenso in deine Familie bringt. Wenn Yin oder Yang deutlich überwiegen, fühlt man sich selbst nicht wohl, ist eingeschränkt in seinen Fähigkeiten, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Was hilft außer Yoga, um Yin- und Yang im Körper auszugleichen? Kann man z.B. mit besonderer Ernährung darauf einwirken?

Man tut, was hilft. Natürlich, Ernährung ist sehr, sehr wichtig. Was in deinen Mund geht, tut deinem Körper gut oder macht ihn schmutzig. Die yogische Sattwig Ernährung ist empfehlenswert, absolut wichtig! Aber vor allem die Atemtechniken, Pranayama, helfen sehr, die Energie von Yin und Yang zu

balancieren. Sie machen einen Riesenunterschied. Atemtechniken sind entscheidend. Man soll Atemübungen viel mehr Aufmerksamkeit schenken als körperlichen Übungen. Körperliche Übungen sind gut, man kann sie machen, natürlich, aber ohne Atemtechniken gibt es keine innere Balance.

Was ist die Besonderheit des Yin Yoga? Bei vielen ist es sehr beliebt, und einige Yogalehrer integrieren es regelmäßig in ihre Yogakurse. Was versteht man unter Yin Yoga? Was ist die Besonderheit?

Was versteht man unter Yin-Yoga? Yin-Yoga ist wie gesagt sanftes Yoga. Wir machen das auch im Sri Sai Prana Yoga und streben an, diese innere Balance zu finden. Im Yin Yoga ist man sehr auf eine Asana konzentriert, man hält sich in der Position für lange Zeit, nicht übermäßig lange, -ein paar Minuten. Und dabei fokussiert man die Energie mithilfe des bewussten Atmens auf die Muskeln, auf die Organe und Körperteile. Und dadurch sind die Muskeln

Im Yin Yoga ist man sehr auf eine Asana konzentriert.

Dabei fokussiert man die Energie mithilfe des Atmens auf die Muskeln, die Organe und Körperteile.



und Körperteile total entspannt. Wichtig ist, dass dies in richtiger Weise angeleitet wird. In der Yoga-Lehrerausbildung des Sri Sai Prana Yoga lernen wir dies, wenn es an das eigene Unterrichten geht, sehr intensiv. Wichtig ist auch, dass dies im Ausgleich mit Yang Yoga steht; sonst fällt die Balance herunter. Unsere Ausbildung der Sri Sai Prana Yoga-Lehrer/innen beinhaltet bewusst Yin wie auch Yang Yoga und unsere Lehrer praktizieren gezielt und bewusst beides in hervorragender Weise und im Einklang miteinander. Dazu sind sie bestens in der Lage, wenn sie selbst beginnen, zu unterrichten. Es gibt neben dem Yin-Yoga, dessen Intensität aus dem langen Halten der Übungen im bewussten Atmen kommt, auch eine dynamische Form von Yoga. Am Anfang der Ausbildung zum/r Sri Sai Prana Yoga-Lehrer/in werden Yin und Yang Yoga eingeführt. Nach längerer Yogapraxis und mit zunehmender Erfahrung bleibt man zunehmend länger in den Asanas bzw. praktiziert die Übungen intensiver und

dynamischer und mit tiefer gezielter Atmung.

Am Schluss gibt es für innere Ruhe und Ausgeglichenheit immer eine tiefe Entspannung, oft mit einer kleinen Meditation und auch mit kleinen ruhigen Atemübungen. Mehr Entspannung kriegt man nirgendwo.

Gibt es Vorteile gegenüber dem normalem Hatha-Yoga?

Was ist der Vorteil von Yin Yoga gegenüber normalem Yoga?

Yin Yoga ist einfach ein Teil vom Hatha Yoga. Es gibt keinen Vorteil. Wenn man übertriebenes Yin Yoga macht, das ist überhaupt nicht gut. Wie schon gesagt, man muss balanciert sein. Yin Yoga ist schon mit dem Hatha Yoga gegeben. Nur sind die Europäer ständig auf der Suche nach etwas Neuem. Yin und Yang sind im ganzen Yoga, vor allem in dem alten klassischen Yogasystem, welches wir unterrichten, immer inklusiv. So muss es gar kein neues Wort dafür geben, der klassische Hatha-Yoga ist ein „all inclusive package“

Du hast uns schon etwas über das Sri Sai Prana Yoga gesagt. Wann sollte man Yin Yoga machen, wann Sri Sai Prana Yoga?

Yin Yoga ist schon mit dem Hatha Yoga gegeben.

Nur sind die Europäer ständig auf der Suche nach etwas Neuem. Der klassische Hatha Yoga ist ein „all inclusive package“

”

Im Sri Sai Prana Yoga gibt es alles, nichts fehlt. Wenn die Schüler lange dabei sind, lernen sie langsam immer mehr. Yin und Yang Yoga sind dabei sowieso drin. Und auch Erweiterung des Bewusstseins ist sowieso drin. Also was brauchst du mehr? So einfach ist das: der Schüler muss länger dabei bleiben, um das alles zu lernen. Mit regelmäßigem Yoga kommen die Schüler nach ein paar Monaten zu mehr Intensität in ihrer Yogapraxis. Im Sri Sai Prana Yoga gibt es alles. So man muss nicht unbedingt etwas Neues suchen.

Für wen könnte Yin Yoga empfehlenswert sein?

Für Menschen, die sehr aggressiv und unausgeglichen sind und hyperaktiv. Vor allem für sie ist Yin Yoga gut. Yin Yoga hilft

auch, wenn man sehr gestresst ist. Insofern hilft Yin Yoga den Menschen sehr viel.

Um lange in den einzelnen Asanas zu bleiben, unterstützt man meines Wissens beim Yin Yoga gern durch Kissen, Bolster und Blöcke. Was hältst Du grundsätzlich von Hilfsmitteln?

?

Grundsätzlich sind Hilfsmittel okay, für den Anfang, aber ich würde das nicht für lange Zeit empfehlen. Sonst ist man von solchen Hilfsmitteln abhängig. Im Yoga soll man nicht abhängig von solchen Sachen sein. Für Senioren oder bei körperlicher Behinderung oder Einschränkung können Hilfsmittel allerdings auch längere Zeit oder dauerhaft sinnvoll sein.

Lieber Master Sai, vielen Dank für das aufschlussreiche Interview.

Mit Yin Yoga dehnen, entspannen und loslassen

Ein möglicher Übungsablauf

Von Carola Krügener

Timer

Du benötigst einen Zeitnehmer/Timer, da die Asanas für 3-5 Minuten eingenommen werden und du dich ganz auf dich und die Entspannung deiner Muskulatur einlassen solltest. Der Timer nimmt dir den Druck auf die Uhr schauen zu müssen und damit das Gefühl, die Zeit verpasst zu haben. Lasse dich einfach vom Wecker an den Ablauf der Zeit erinnern. Wähle ggf. einen sanften Weck- oder Erinnerungston bzw. eine Dir genehme Weckmusik.

Entspannungsmusik

Entspannungsmusik ist kein Muss, aber eine wundervolle Ergänzung für den gesamten Übungsablauf. Ruhige Musik, die du gerne hörst und die dich entspannt erhöht das Wohlfühl-Gefühl und unterstützt das Loslassen der Muskelspannung sowie das Loslassen vom inneren Stress während der Asana.

Hier noch zwei wichtige Hinweise bevor du beginnst:

Auch beim Yin Yoga zählt „Achte auf deine Grenze“. Gehe nur soweit in die Dehnung, bis du einen angenehmen Dehnungsreiz spürst. Halte deine Muskulatur entspannt. Sollte es dir nicht gelingen und du einen unangenehmen Dehnungsschmerz verspüren, setze wenn möglich zur Entlastung ein Hilfsmittel ein.

Begibt dich nach jeder Asana für mindestens 1 Minute in eine neutralisierende Position, der Bauch- oder Rückenlage und spüre nach.

Wenn du alles vorbereitet hast, kannst du dich beim deinem Yin Yoga vollständig fallenlassen. Übrigens - die meisten Yogateilnehmer lieben Yin Yoga.

Daher viel Spaß beim Loslassen und Entspannen.

1. Neutralisierende Positionen

1.1 Entspannte Rückenlagen (Shavasana)



Wirkung:

Beruhigt und entspannt das vegetative Nervensystem, lässt die Gedanken ruhig werden und erhöht die Konzentration. Die Asana hat keine spezielle Meridianwirkung.

Lege dich auf den Rücken.

Deine Arme liegen ausgestreckt neben dir, so dass die Achselhöhlen frei sind. Deine Hände sind geöffnet, die Handflächen zeigen nach oben.

Stecke deine Beine hüftbreit geöffnet lang aus und die Füße fallen locker zur Seite. Gerne kannst du auch die Beine angewinkelt aufstellen, lasse dann die Knie zueinander fallen.

Lege deinen Kopf mit geradem Nacken mittig ab, vielleicht legst du ihn auf ein kleines Kissen.

Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, spüre wie sich deine Bauchdecke hebt (einatmen) und senkt (ausatmen).

Fokussiere dich auf das Entspannen und Loslassen.

1.2 Entspannte Bauchlage (Adhvasana)

Lege dich auf den Bauch.

Mache mit den Händen ein Kissen für deine Stirn oder eine Kopfseite.

Stecke deine Beine hüftbreit geöffnet lang aus und lasse die Fersen nach außen fallen, deine große Zehe berühren sich.

Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, spüre wie sich deine Bauchdecke hebt (einatmen) und senkt (ausatmen).

Fokussiere dich auf das Entspannen und Loslassen.



Wirkung:

Beruhigt und entspannt das vegetative Nervensystem, lässt die Gedanken ruhig werden und erhöht die Konzentration. Die Asana hat keine spezielle Meridianwirkung.

2. Raupe (Pashchimottanasana)



Wirkung:

- dehnt die gesamte Körperrückseite
- massiert die Bauchorgane und unterstützt so die Verdauung
- wirkt regenerierend auf die Wirbelsäule
- beruhigt das Nervensystem
- wirkt sich auf den Blasenmeridian aus

Setze dich aufrecht und mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte. Deine Füße fallen locker nach außen.

Beuge dich langsam und mit rundem Rücken nach vorne. Lasse dabei den Kopf und die Arme entspannt hängen.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Gesäß, Beine, Füße, Kopf, Schultern, Arme, Hände und Gesicht. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in eine neutralisierende Position.

3. Libelle (Upavistha Konasana)

Setze dich aufrecht und mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte. Grätsche die Beine soweit, bis du eine angenehme Dehnung auf der Beininnenseite spürst. Deine Füße fallen locker nach außen.

Beuge dich langsam und mit rundem Rücken nach vorne. Lasse dabei den Kopf und die Arme entspannt hängen.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Gesäß, Beine, Füße, Kopf, Schultern, Arme und Hände. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in eine neutralisierende Position.



Wirkung:

- dehnt die Lendenwirbelsäule
- öffnet die Hüften und Leisten
- dehnt die Innenseiten der Oberschenkel und Knie
- dehnt die Rückseiten der Oberschenkel
- wirkt regulierend auf die Unterleibsorgane

4. Schmetterling (Baddha Konasana)



Wirkung:

- dehnt die Lendenwirbelsäule
- öffnet die Hüften und Leisten
- dehnt die Innenseiten der Oberschenkel und Knie
- wirkt regulierend auf die Unterleibsorgane
- wirkt auf die Meridiane von Gallenblase, Blase, Niere und Leber

Setze dich aufrecht und mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte. Winkle die Beine an und lege die Fußsohlen aneinander. Lasse deine Knie locker nach außen fallen. Bringe die Füße soweit vom Becken weg, dass deine Beine eine Raute bilden.

Beuge dich langsam und mit rundem Rücken nach vorne und lege deine Hände an die Füße. Der Kopf und die Arme hängen entspannt herunter.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Hüfte, Beine, Füße, Kopf, Schultern, Arm und Hände. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in die Bauchentspannungslage.



Wirkung:

- öffnet die Hüften und Leisten
- dehnt das Gesäß und die Oberschenkelinnenseite
- wirkt regulierend auf die Unterleibsorgane
- wirkt auf die Meridiane von Milz, Niere und Leber; bei ausgestreckten Armen auch auf die Meridiane von Lunge, Herz und Darm

5. Frosch gestreckt und mit verschränkten Armen (Bhekasana)

Setze dich auf deine Fersen und öffne die Knie soweit wie möglich.

Lege den Oberkörper nun auf dem Boden ab. Wenn die Dehnung dabei zu stark wird, kannst du das Gesäß anheben und das Becken weiter nach vorne bringen.

Strecke deine Arme entweder nach vorne aus oder verschränke sie und machen so ein Kissen für deinen Kopf.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Hüfte, Beine, Füße, Schultern und Arme. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in die Bauchentspannungslage.

6. Liegender Halbmond (Supta Ardha Chandrasana)



Wirkung:

- dehnt die seitlichen Bauchorgane Leber und Milz
- dehnt den auf- und absteigenden Dickdarm
- die Lungenflügel werden einerseits gedehnt (gestreckte Seite) und andererseits komprimiert (gebeugte Seite)
- wirkt auf die Meridiane von Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm und den Dreifachen Erwärmer

Lege dich in Rückenlage auf deine Matte und lege die Arme gestreckt über deinen Kopf ab.

Umfasse mit der rechten Hand dein linkes Handgelenk und komme mit der Ausatmung mit dem Oberkörper zur rechten Seite.

Kreuze nun deinen linken Fuß über den rechten und lege ausatmend die Beine zur rechten Seite. Dein Gesäß sollte dabei auf dem Boden liegenbleiben.

Drehe den Kopf zur rechten Seite und spüre eine angenehme Dehnung deiner linken Körperseite.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Gesäß, Beine, Füße, Gesäß, Schultern und Arme. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in die Rückenentspannungslage. Führe dann die Asana mit der anderen Seite durch.

7. Nadelöhr mit Drehung (Sucirandharasana)

Lege dich in Rückenlage, stelle die Füße dicht ans Gesäß heran und schlage das rechte Bein über das linke.

Lege die Arme gestreckt über den Kopf auf deine Matte ab.

Lasse nun das linke Knie und den rechten Fuß zur linken Seite sinken.

Drehe den Kopf zur linken Seite.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Gesäß, Beine, Schultern und Arme. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in die Rückenentspannungslage. Führe dann die Asana mit der anderen Seite durch.



Wirkung:

- massiert die Bauchorgane
- stimuliert die Hüftgelenke
- wirkt auf die Meridiane von Gallenblase, Blase, Lunge, Herz und Herzbeutel

8. Korkenzieher mit Drehung (Jathara Parivartanasana)



Wirkung:

- entspannt die Wirbelsäule
- stimuliert die Bauchorgane und die Atmung
- wirkt auf die Meridiane der Gallenblase, Blase, Lunge, Herz und Herzbeutel

Lege dich in Rückenlage, strecke das rechte Bein lang aus und setze den linken Fuß auf dem Bein ab.

Lasse nun das linke Knie langsam auf den Boden der rechten Seite sinken.

Verstärke die Wirkung, indem du die rechte Hand auf den linken Oberschenkel ablegst.

Lege den linken Arm ausgestreckt zur linken Seite ab. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.

Drehe den Kopf zur linken Seite.

Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Entspanne (immer wieder) Gesäß, Beine, Schultern und Arme. Sinke ein und lasse los.

Halte die Position für 3 - 5 Minuten.

Löse mit der Einatmung die Haltung langsam auf. Gib dir auch hier Zeit, dann lege dich zum Nachspüren in die Rückenentspannungslage. Führe dann die Asana mit der anderen Seite durch.

9. Entspannte Rückenlagen (Shavasana)



Wirkung:

Beruhigt und entspannt das vegetative Nervensystem, lässt die Gedanken ruhig werden und erhöht die Konzentration. Die Asana hat keine spezielle Meridianwirkung.

Lege dich auf den Rücken.

Lege deine Arme ausgestreckt neben dich, so dass die Achselhöhlen frei sind. Deine Hände sind geöffnet, die Handflächen zeigen nach oben.

Stecke deine Beine hüftbreit geöffnet lang aus und lasse die Füße locker zur Seite fallen.

Gerne kannst du auch die Beine abwickeln, lasse dann die Knie zueinander fallen.

Lege deinen Kopf mit geradem Nacken mittig ab, vielleicht legst du ihn auf ein kleines Kissen.

Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, spüre wie sich die Bauchdecke hebt (einatmen) und senkt (ausatmen).

Fokussiere dich auf das Entspannen und Loslassen.

*Ich hoffe, du hattest Spaß
und fühlst dich nun wunderbar entspannt.*



Von Carsten Brandt

Meine ersten Yogaerfahrungen machte ich auf einer Reise mit Master Sai zum Arhatic Yoga Ashram von Grandmaster Choa Kok Sui in Indien im Dezember 2013. In dieser wunderschönen Umgebung in den Bergen in der Nähe von Pune begann der Tag immer mit einer Einheit Hatha Yoga. Auf den Reisen gibt es immer gut von Master Sai ausgebildete Yogalehrer. Im Anschluss der Yogastunde folgt ein

leckeres Frühstück, um gesättigt den Lehren von Master Sai zu lauschen und uns von ihm durch die Meditationen führen zu lassen. Am Nachmittag gab es dann wieder eine Runde Yoga, diesmal unterrichtete uns Kitty, eine immer lächelnde junge Frau aus Australien, die Schwester von Chris, der unser Yoga-Zentrum in Rineck leitet und den ich dort schon kennenlernen durfte.

Kitty ist Lehrerin für Yin Yoga,



und da mir die morgendlichen Yogastunden wirklich guttaten, nahm ich natürlich gerne auch an den Nachmittagsstunden teil. Yin Yoga war ein anderes Yoga, lange in den Asanas bleiben und den Körper sich ohne eigenes Zutun ganz von allein in



*Ohne jede echte
Yogaerfahrung wollte
ich mich nun auf
4 Wochen Indien
vorbereiten, aber
wie?*



die Position sinken lassen. Kitty sagte immer so schön passend: "Lass die Schwerkraft für dich arbeiten".

Ohhh...je, alles Übungen die neu für mich waren, und die Blicke zu meinen gelenkigen Nachbarn waren auch nicht gerade ermutigend, aber ich merkte, es passiert etwas mit mir. Gerade in einer Vorbeuge, lange in der Dehnung, die ich im unteren Rücken spürte, merkte ich mit der Zeit, wie in den unteren Wirbeln sich plötzlich eine Hitze entwickelte und sich buchstäblich eine Blockade löste und leichte Rückenprobleme, die ich aber schon lange mit mir herumschleppte, sich auflösten, ein beeindruckendes Gefühl.

Außer dass ich immer wieder von vielen Sri Sai Prana Yogaleh-

tern hörte, wie toll doch Yoga sei und ich in strahlende Gesichter schaute, wenn sie davon berichteten, hatte der Alltag mich wieder und Yoga war in weiter Ferne und vergessen. Doch dann kam der Tag, an dem wir uns in einer Gruppe mit Master Sai über Yoga unterhielten und Master Sai mich im Gespräch fragte, ob ich nicht auch die Yogalehrerausbildung machen wolle. Ohne wirklich zu wissen, was mich dort erwartet sagte ich zu. Im November 2015 sollte es losgehen, puuuh.. also habe ich noch ungefähr ein Jahr, um mich vorzubereiten. Auf was habe ich mich da eingelassen? Aber innerlich war die Freude unbeschreiblich groß, mit Master Sai 4 Wochen in Indien verbringen zu dürfen, ein unvergessliches Erlebnis, da gab es keinen Zweifel.

Ohne jede echte Yogaerfahrung wollte ich mich nun die nächsten Monate auf die 4 Wochen Indien vorbereiten, aber wie? So unbeweglich wie ich war, wollte ich wenigstens versuchen, mich körperlich auf das, was mich erwartet, so gut wie möglich vorzubereiten, um alles bestens genießen zu können, denn diese 4 Wochen sollten mein Leben verändern, das war klar.

Ich erinnerte mich wieder an meine ersten Yogaerfahrungen und die Yin Yogastunde mit Kitty, Yin Yoga war für mich ein "leichtes" Yoga, der Körper geht allein in die Position, und von einer Bekannten, die selber Yin Yoga unterrichtete, habe ich auch nur gutes darüber gehört, also bestellte ich mir 2 DVDs mit angeleiteten Übungen zum Yin Yoga von Stefanie Arend.

Neugierig schaute ich mir die DVDs an, und alles sah sehr leicht aus und wurde wirklich sehr gut von Stefanie angeleitet, also, es kann los gehen, jede Position drei Minuten halten, das schaffe ich, so dachte ich.

Schnell merkte ich, wie lange so drei Minuten werden können, wenn man merkt, wo welcher Muskel, Bänder und Faszien sich wehren, wenn man weiter und tiefer in die Asana geht.

Auf der DVD waren Sequenzen mit Asanas für die Leber- und Gallenblasenmeridiane, die einzelnen Positionen werden zum Teil mit Yogablöcken oder einer Rolle unterstützt, um so sicher und weiter in die Stellungen gehen zu können. So nahm ich mir vor, täglich eine Sequenz von etwa 45 Min Yin Yoga zu praktizieren, was ich auch zu 95% bis zu meiner Ausbildung schaffte.

Auf der DVD gibt es Übungen wie den Halbmond, Libelle, Liegende Katze oder Schmetterling, das Nadelöhr und Quadrat, die Raupe und den Sprinter, Cora und Sphinx und noch viele mehr. Egal welche Asana ich auch machte, drei Minuten in

der Position bleiben war am Anfang trotz liebevoller Anleitung fast nie möglich, und ich freute mich auf jede Ruhephase nach jeder Übung und ganz besonders auf die Endentspannung.

In den Vorbeugen kam ich mit meinen Händen nicht bis zu den Füßen und mein Oberkörper war eher aufrecht als Richtung Knie. Im "Korkenzieher" war es

*Ich lernte meine Muskeln,
Knochen, Sehnen und
Faszien kennen. Mein Wohlbefinden verbesserte sich
von Woche zu Woche.*



unmöglich die angewinkelten Beine zum Boden zu bringen und dabei noch am besten mit dem Kopf in die andere Richtung zu schauen. Hmmm, ich glaube es war ein Fehler mich anzumelden.

Doch die Freude auf 4 Wochen Indien waren größer, also, jeden Tag eine DVD eingelegt und weiter geht's. Nach wenigen Tagen merkte ich schon eine deutliche Besserung, al-

les ging leichter, die meisten Asanas schaffte ich nun auch die "drei Minuten" und gleichzeitig lernte ich immer mehr meinen Körper kennen und wahrzunehmen. Ich lernte meine Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und Faszien kennen. Mein allgemeines Wohlbefinden verbesserte sich von Woche zu Woche und in den Vorbeugen kann ich nun fast den Oberkörper auf den Beinen ablegen. Naja, ein bisschen braucht es noch, aber stolz wie Bolle, was da so passiert ist.

Ein Schlüsselerlebnis hatte ich in der "Sattel" Position. Hierfür sitzt man im Fersen- oder Heldensitz, also entweder mit dem Gesäß auf den Fersen oder auf der Matte zwischen den Fersen, dann beugt man den Oberkörper langsam nach hinten, bis die Schultern und Kopf die Matte berühren. Die Arme können zur Intensivierung noch lang über den Kopf gestreckt werden.

Tja.. so die Theorie und im schönen Video von Stefanie!

Der Fersensitz war noch Okay, aber dann die Rückbeuge, autsch, da geht nix... und nun? Obwohl ich meinen Oberkörper nicht weit nach hinten beu-



gen konnte, hatte ich echte Probleme aus der Position zu kommen. Selbst die Yogarolle, die Stefanie zum Unterlegen empfiehlt, war noch viel zu weit weg. So musste erst einmal ein Stuhl als Unterlage dienen, das ging so gerade eben, und selbst hier war es anfangs schwer aus der Stellung zu kommen. Aber es passierte hier etwas Erstaunliches, in dieser Asana wird die ganze Vorderseite gedehnt. Ich merkte die Dehnungen besonders im unteren Bauch und in den Leisten. Länger in der Position, merkte ich, wie durch die Dehnung in der Vorderseite sich

auch etwas in der Wirbelsäule tat, bis es einen heftigen Ruck in den unteren Wirbeln gab und ich wirklich aufschrie, nicht weil es weh tat, sondern weil der Ruck wirklich meinen ganzen Körper durchzog. Danach spürte ich eine wirkliche Erleichterung im Rücken und mir wurde hier schnell klar, dass durch eine Verkürzung meiner Bänder und Muskeln in meiner Vorderseite meine Wirbel in meiner Wirbelsäule so beeinflussten, dass sie nicht mehr richtig übereinander standen.

Schon die Vorbereitung auf Indien hat mein Leben sehr verändert.

”

Diese Erfahrung gab mir ein großes Bewusstsein über die Zusammenhänge in meinem Körper und die Wichtigkeit des Yoga, dass Yoga in der Lage ist, unseren Körper wieder richtig auszurichten, am besten bevor es echte Schäden durch Fehlstellungen gibt.

So freute ich mich über jeden Ruck, der dann durch meinen Körper ging und dass er mit je-

dem Mal etwas weniger wurde und sich meine Wirbel immer mehr aus- und aufrichteten. So langsam konnte ich vom Stuhl auf eine Meditationsbank wechseln, dann auf einen Yogablock und dann sogar ganz ohne meine Schultern auf dem Boden ablegen konnte. Was für ein Gefühl und Freude, Indien konnte kommen!

Schon die Vorbereitung auf Indien hat mein Leben sehr verändert. Ich habe meinen Körper wirklich besser kennen gelernt, und meine Gesundheit wurde immer besser. Was dann in der Yogalehrerausbildung alles passierte, zusätzlich zu den Asanas noch die Lehren von Master Sai und Acharya Sasidhar, das Miteinander der ganzen Gruppe war noch einmal ein unbeschreiblicher Schritt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene.

Ein Erlebnis, das ich jedem wünsche und das man auch nur selbst erfahren kann.

Danke das wir alle die Möglichkeit dazu haben, wie schön sie zu nutzen!

Namasté
Euer Carsten



Interview mit Stefanie Arend über Yin Yoga

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Liebe Stefanie Arend, vielen Dank, dass Sie uns dieses Interview geben. Sie sind ja eine Koryphäe des Yin Yoga und in Deutschland und auch weit über die Grenzen Deutschlands hinaus gut bekannt. Ihre Bücher über das Yin Yoga enthalten eine umfassende Einführung ins Yoga und eine strukturierte Anleitung mit Übungen für Anfänger wie auch Fortgeschrittene. Es hat mir sehr gut gefallen.

Wie sind Sie selbst zum Yoga gekommen? Über welche Stationen ging Ihre eigene Ausbildung?

Meine Mutter hat mich zum Yoga gebracht. Sie hat schon vor mir praktiziert und hat mir immer wieder gesagt, dass ich es doch mal probieren sollte. Sie war davon überzeugt, dass es für mich das Richtige wäre. Es hat mich lange gar nicht angesprochen, aber irgendwann habe ich es ihr zuliebe ausprobiert. Dann wusste ich sofort, was sie gemeint hat und ich war ihr sehr dankbar

Ich glaube, dass unsere Gesellschaft schon seit vielen Jahren in einem Yang-Überschuss lebt.

”

für ihre Hartnäckigkeit. Ich habe dann mehrere Ausbildungen in verschiedene Richtungen gemacht, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga und natürlich Yin Yoga.

Yin Yoga erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Worauf führen Sie das zurück?

Ich denke, dass unsere Gesellschaft schon seit vielen Jahren in einem Yang-Überschuss lebt, besonders seitdem das Internet sich so sehr verbreitet hat und die Menschen sich gerne von ihrem Handy bestimmen lassen. Yin Yoga bildet den Gegenpol dazu. Es ist eine Energie, die wir genauso

brauchen wie Yang, die aber bei vielen durch diesen aktiven Lebenswandel erschöpft ist.

Was sind die Grundprinzipien des Yin Yoga in der Theorie und der Praxis?

Yin Yoga ist eine sehr einfache Praxis. Man kommt möglichst passiv in die Positionen und hält sie über mehrere Minuten, wenn möglich 3 - 5 Minuten. Man kommt nur zu etwa 70 % in die Übungen, damit man noch genügend Raum hat, sich über die Haltezeit noch weiter einsinken zu lassen. Man richtet sich nur nach dem eigenen Alignment aus, das heißt, so wie der eigene Körper es schmerzfrei zulässt. Ich spreche dabei gerne von der Verbindung zum inneren Yogalehrer/zur inneren Yogalehrerin. Das ist in meinen Augen der wichtigste Yogalehrer, der uns jemals auf unserem Weg begegnen wird, da er viel mehr über uns weiß als jeder andere Lehrer im Außen. Von daher ist es wichtig, in der Praxis in die Beobachterrolle zu kommen und wahrzunehmen, was sich zeigen möchte. Sowohl körperlich wie auch im Atem und auf der geistigen und mentalen Ebene, all das ganz frei von jeglicher Bewertung.

Was sind die Vorteile des Yin Yoga?

Wir erreichen hier wunderbar die Schichten im Körper, die wir in der aktiven Praxis nicht so sehr ansprechen. Der Fokus liegt also nicht auf den Muskeln, sondern vielmehr auf dem umliegenden Gewebe, speziell den Faszien, den Gelenken, Bändern und Sehnen. Für viele Menschen liegt hier die Ursache ihrer Schmerzzustände.

Wir brauchen immer beide Energien in unserem Leben, sowohl Yin wie auch Yang. Die Gewichtung kann jedoch unterschiedlich sein.



Ist Yin Yoga für jeden geeignet, auch für Menschen, die bisher noch über keine eigene Yogaerfahrung verfügen? Für wen ist es besonders und gegebenenfalls für wen weniger passend?

Da Yin Yoga immer den eigenen Möglichkeiten angepasst wird und man viel mit Hilfsmitteln arbeitet, halte ich es auch für Anfänger gut geeignet. Wichtig ist, dass man sich darüber be-

wusst ist, dass man eine große Eigenverantwortung hat und liebevoll und respektvoll mit dem eigenen Körper umgeht und die eigenen Grenzen erkennt. Ich halte es besonders für sehr aktive und gestresste Menschen geeignet, aber auch für Menschen mit Schmerzzuständen oder diejenigen, die Schwierigkeiten damit haben, in der Meditation länger still zu sitzen. Menschen mit Osteoporose sollten vorsichtig an die Praxis herangehen, da wir bewusst Druck auf die Knochen ausüben, was sich im Endeffekt sehr positiv auf die Knochendichte auswirken kann. Aber wie bei jeder Praxis sollte man sich langsam heranwagen, um den Körper an die neuen Impulse zu gewöhnen.

Einige unserer Yogalehrer/innen bieten schon in regelmäßigen Intervallen Yin Yoga an und integrieren es in ihren Sri Sai Prana Yoga Unterricht. Würden Sie empfehlen, Yin Yoga ausschließlich zu praktizieren oder es mit Hatha Yoga oder anderen Yogaformen zu kombinieren?

Yin Yoga sollte definitiv immer auch mit etwas Aktivem verbunden werden, um für einen Ausgleich zu sorgen, sonst kann es

zu einseitig werden. Wir brauchen immer beide Energien in unserem Leben, sowohl Yin wie auch Yang. Die Gewichtung kann jedoch unterschiedlich sein. Wenn z. B. jemand gerade einen Burnout erlitten hat, dann wird er übergangsweise mehr Yin in seinem Leben brauchen als Yang.

Gibt es besondere Zustände oder Situationen, in denen Yin Yoga besonders angebracht ist?

Ich würde es besonders bei Erschöpfungs- und Schmerzzuständen empfehlen. Auch bei geistiger Überreizung kann die Praxis ein Segen sein.

Können Schwangere Yin Yoga anwenden?

Ja, es ist auch für Schwangere geeignet. Sie sollten aber die gleichen Vorsichtsmaßnahmen treffen wie auch im Yang Yoga,

z. B. keine Twists im Bauchraum ausführen und nicht zu tief in Rückbeugen kommen. Aufgrund des wachsenden Bauchs brauchen Schwangere auch mehr Hilfsmittel. Eventuell sollten sie die Positionen kürzer halten und die Dehnungen nicht übertreiben, da sie durch das Hormon Relaxin natürlich weicher im Körper werden. Aber eine Frau möchte für die Geburt ja auch weit und weich werden, von daher finde ich Yin Yoga hier eine sehr schöne Vorbereitung, auch um geistig zur Ruhe zu kommen und einen intensiven Kontakt zum Baby zu spüren.

Welche Ausbildung würden Sie für Yogalehrer/innen empfehlen? Bieten Sie auch so eine Ausbildung an? Wie umfangreich ist sie?

Es gibt viele großartige Lehrer. Ich empfehle immer gerne,

mal Kontakt zu einem Lehrer aufzunehmen und zu schauen, ob man mit ihm/ihr in Resonanz geht. Was für den einen gut gepasst hat, muss für den anderen noch lange nicht passen. Hier sollte das eigene Bauchgefühl respektiert werden. Ich lerne schon seit vielen Jahren bei Paul Grilley, der Yin Yoga zu dem gemacht hat, wie wir es heute kennen. Ihn kann ich natürlich von ganzem Herzen empfehlen, da ich ihm sehr dankbar dafür bin, was ich von ihm lernen durfte. Ich selber biete auch Ausbildungen an und gebe dabei viel von Paul Grilley's Lehren weiter und mische es mit dem, was ich selber über die Jahre meines Unterrichtens lernen durfte. Momentan gibt es sieben Module, ein achttes ist in Planung. Jedes Modul beinhaltet zwei Tage Unterricht und man kann sich frei zusammenstellen, welche Module man belegen möchte, je nachdem, wo man seinen Schwerpunkt setzen möchte. Das Basis-Modul finde ich besonders wichtig, wenn man Yin Yoga unterrichten möchte.

Herzlichen Dank für die schönen Fragen!

Stefanie Arend





Yin Yoga und Hilfsmittel

Von Ursula Rolli

Yin Yoga ist ein inzwischen weit verbreiteter Trend und wird häufig auch Faszien Yoga genannt. Der Amerikaner Paul Grilley gilt als der Pionier dieser sanften Form von Yoga. Yin Yoga ist eher passiv ausgerichtet und wirkt in erster Linie auf die Strukturen des Bindegewebes und der Faszien. Paul Grilley hat darin eine Verbindung geschaffen zwischen den Erkenntnissen der Anatomie, des Dao Yoga und dem Wissen über die Meridiane.

Stefanie Arend war eine der ersten, die diesen Yoga Stil nach ihrer Ausbildung bei Paul Grilley nach Deutschland brachte. Übrigens kann ich ihre Ausbildungsmodule sehr empfehlen. Sie verfügt über fundiertes Wissen und lebt selbst spürbar und sichtbar das, was sie unterrichtet.

Als ich vor ca. 4 Jahren meine ersten Module bei Stefanie

Arend machte, habe ich nicht schlecht gestaunt. Ich hatte diese Form von Yoga auf meine persönliche Weise längst selbst „entwickelt“ und in meine Praxis integriert.

Die Hilfsmittel unterstützen den Körper an allen gewünschten Stellen und so wird Loslassen leichter.

Mir war beim Üben aufgefallen, dass ein langes, sanftes Verweilen in einer Asana bei mir viel mehr bewegt als die sonstige aktive Art der Dehnung.

Das Herzstück ist genau dieses lange Verweilen von mehreren Minuten mit der Absicht, darin immer mehr loszulassen. Jede

Vorstellung, wie diese Asana aussehen sollte, jede Idee, was der Körper tun müsste löst sich auf in der Willigkeit, immer tiefer in die Position hinein zu sinken. Daher gibt es kein aktives Strecken, alle Körperteile nehmen nach und nach die für sie stimmige Position ein, die sich im Laufe der Verweildauer immer weiter ändern kann und darf.

Bleibt man viele Minuten lang in der Asana, dann erlebt man tatsächlich immer neue Stufen von Hineinentspannen in eine Beweglichkeit, die man sich so vorher gar nicht vorstellen konnte. Diese Beweglichkeit entsteht durch eine intensive Dehnung in den Faszienstrukturen.

Das sanfte Verweilen sieht nur äußerlich passiv aus. Es kann in einer Variante begleitet sein von einem inneren millimeterweisen Ausdehnen in das Einatmen hinein. Das Ausatmen führt anschließend den Körper nicht

mehr in die alte Enge zurück, sondern lässt ihn in die neue Weite hinein gleiten. Auf diese Weise dehnt sich das Bewegungspotential erstaunlich aus.

Das ist wunderbar entspannend für Körper, Geist und Seele. Die Vorstellung, dass Yin Yoga einfach nur zum Erholen ist, trägt allerdings. Ich habe noch nie so viele Menschen in einer Yoga Gruppe laut stöhnen hören wie in der Ausbildung für Yogalehrer bei Stefanie Arend.

Durch das immer tiefer wirkende Loslassen bewegt sich der Körper zwar sehr sanft und absolut sicher, aber die Intensität darin ist für viele Menschen anfänglich eine große Herausforderung.

Einerseits geht man rein körperlich immer weiter durch Dehnungsschmerz hindurch, der sich allerdings immer wieder im tiefen, hingebungsvollen Ausatmen löst. Andererseits ist es eine mentale Geschichte, denn Menschen haben viele Konzepte darüber im Kopf, was für ihren Körper gefährlich sein könnte.

Hilfsmittel im Yin Yoga

Hilfsmittel sind im Yin Yoga tatsächlich nützlich. Sie ermöglichen es auch weniger beweglichen Menschen, sich einer Asana lange und entspannt hin-

zugeben, in einem Maße, das sie sonst nie erreichen könnten. Die Hilfsmittel tragen und unterstützen den Körper an allen gewünschten Stellen und so wird Loslassen leichter. Hier geht es wirklich darum, es dem Körper leichter zu machen.



Hilfreich ist daher alles was unterstützt, wichtig ist einzig eine gewisse Festigkeit z.B. bei Decken und Handtüchern.

Mögliche Hilfsmittel sind:

Bolster: kleine und große Rollen, eckige Formen...

Klötze: aus Kork, Holz, Plastik...

Handtücher: an der Luft getrocknet für mehr Festigkeit

Decken: eher festes Material, flauschig ist nicht so geeignet. Und alles, was sich sonst so im Haushalt anbietet, z.B. Bücher.

Manche meiner Teilnehmer haben am Anfang wirklich einen Turm vor sich aufgebaut, um dem Körper einerseits zu ermöglichen, in die Dehnung zu kommen und andererseits trotzdem ganz loslassen zu können. Also nicht scheuen, sich gut auszustatten und es sich „bequem“ zu machen.

In meinem Yogaraum sieht es an einem Yin Yoga Abend aus wie früher im Jugendzeltlager ;-).

Grundsätzlich finde ich eine Mischung aus Yin Yoga und Yang Yoga optimal, denn dadurch werden alle Bedürfnisse abgedeckt. Mal braucht es mehr die eine, mal mehr die andere Energie. Und im Yin-Yang Zeichen sehen wir, dass beides zusammen ein harmonisches Ganzes bildet.

► Auf den nächsten Seiten findest du eine beispielhafte Yin Yoga-Sequenz. Viel Spaß!

BEISPIEL EINER YIN YOGA-SEQUENZ



1
In Ruhe ankommen,
den Körper fühlen



2
Ausgiebig die verschie-
denen Atemräume fühlen,
sich Zeit lassen dabei



3
Wechsel Kuh-Katze

**Vorschlag zur
Zeit des
Verweilens in
den Asanas
1 - 3:**
ca. 30 Minuten
insgesamt

4 **Finger, Zehen und Handgelenke dehnen**

Dazu strecken wir die Arme mit den Handflächen nach vorn aus und ziehen mit der anderen Hand Finger für Finger nach hinten. Wir spüren die Dehnung und machen uns bewusst, dass mit der Dehnung jedes Fingers Meridiane gedehnt, aktiviert und frei werden.

Die Zehen dehnen wir in gleicher Weise. Zur Dehnung der Handgelenke sitzen wir im Fersensitz oder mit gekreuzten angewinkelten Beinen und setzen die Handflächen mit den Fingern nach vorn auf.

Vorschlag: 10 Minuten



5 **Happy Baby**

Für die Happy Baby Pose, das glückliche Baby, winkelst Du Deine Beine an und bringst deine Knie zum Oberkörper. Öffne dann die Beine und bringe die Unterschenkel nach oben, deine Füße Richtung Decke und umfasst dann Deine Füße.

Vorschlag: 10 Minuten

6 **Krokodil in Rückenlage**

In Rückenlage winkeln wir beide Beine an, Füße relativ dicht beieinander. Wir drehen den Oberkörper nach rechts und lassen die Beine nach links sinken, so dass beide Knöchel nach beieinander liegen. Die Arme sind zur Seite gestreckt, Handflä-

chen nach unten. Den Kopf drehen wir üblicherweise zur rechten Seite, man kann aber auch ausprobieren, ihn einige Zeit nach rechts, einige Zeit nach links gedreht zu halten. Dann Gleiches zur Gegenseite wiederholen.

Vorschlag: 10 Minuten



7 **Krokodil mit Hilfsmitteln in
Bauchlage**

Dazu dreht man in einer Seit-
lage den Kopf einmal nach links,
einmal nach rechts und wieder-
holt dann beides mit den Beinen
auf der anderen Seite abgelegt.

Vorschlag: 10 Minuten



8 **Vorwärtsbeuge**

Bei der Vorwärtsbeuge können wir selbst entscheiden, wie weit wir die gestreckten Beine öffnen und ob und was wir benutzen, um den Oberkörper zu entlasten.

Vorschlag: 10 Minuten



9 **Sphinx**

Diese Position ähnelt der der Kobra, allerdings stützen wir die Arme auf den Ellbogen auf. Ein Bolster kann es erleichtern, die Hebung des Oberkörpers zu Erleichtern.

Vorschlag: 10 Minuten



10 **Windbefreiende Stellung**

Man streckt ein Bein mit dem Einatmen nach oben, winkelt es mit dem Ausatmen an und umfasst es unterhalb des Knies mit beiden Händen; In dieser Position verharren wir. Man beginnt mit dem rechten Bein und wiederholt dann die Übung mit dem linken Bein.

Vorschlag: 2-3 Minuten je Seite

11 Schmetterlingssitz

Wir sitzen aufrecht, winkeln beide Beine an, Knie nahe dem Boden, und legen die Fußsohlen aneinander. Die Füße umfassen wir mit den Händen.

Nun kann man die Knie auf und nieder bewegen – so wie ein Schmetterling fliegt.

Vorschlag: 3 Minuten je Seite

12 Frosch

Wir beginnen im Vierfüßlerstand, öffnen die Knie so weit wie möglich und sinken dann mit der Hüfte ganz nach unten zum Boden, – als Hilfestellung gern ein Kissen unter Bauch und Brustkorb platzieren, Den Kopf auf dem Boden ablegen oder auf die Hände stützen. Die Füße hält man nach außen oder mehr zusammen, gebeugt oder nicht, je nachdem, was die Knie dazu sagen. Nun lässt man sich mit jedem Atemzug mehr in die Übung hinein sinken.

Wenn man mehr Dehnung möchte, das Gesäß weiter nach hinten, hinter die Knie schieben. Umgekehrt, wenn die Dehnung unangenehm wird, die Hüften mehr nach vorn schieben. Auflösung über den Vierfüßlerstand zum Ausgleich Kinds- oder Entspannungsposition.

Vorschlag: 5 Minuten je Seite

13



Rücken und gesamten Körper entspannen

Vorschlag: beliebig

14



Seitdehnung

Wir liegen auf der Seite, die Beine bequem angewinkelt, im Bereich der Taille ein Bolster oder geeignetes Kissen. Die Arme sind nach oben gestreckt. Wir öffnen nur den Oberkörper leicht.

Vorschlag: 3-6 Minuten je Seite

15

Bewusste Atemübung (Pranajama)

Vorschlag: 12 Minuten

16



Endentspannung

Vorschlag: 15 Minuten

Das war ein Beispiel für einen klassischen Yin Yoga-Ablauf. Ich hoffe, er hat dir gefallen und gut getan.



In der Ruhe liegt die Kraft

Von Beata Gillaschke-Kedziora

Yoga bedeutet Einheit: Die verkörperte Seele gekleidet in 5 Höhlen (Koshas), die als das Betriebssystem der Seele dienen, ist sich der eigenen Transzendenz, der Einheit mit Allem was ist, bewusst. Die scheinbare Getrenntheit, die täuschende Wahrnehmung der Isolation ist im Yoga (Zustand) aufgehoben. Es ist der Zustand des ABSOLUTEN, des HEILSEINS.

Klingt das nicht toll?
Ich finde solche Aussagen der Yoga Schriften hier ziemlich

komprimiert und vereinfacht dargestellt, sehr verlockend. Sie rufen bei mir das brennende Gefühl der Bereitschaft hervor mich sofort auf den Weg zu machen und diesen Ein-Sein-Zustand BEWUSST zu erfahren.

Dieser Wunsch ist ganz Yang: männlich, abenteuerlich, treibend, aktivierend, anspannend.

Die Erfüllung des Wunsches ist, in diesem Fall Yin: weiblich, zum Stillstand bringend, passiv, erlösend, annehmend, durch das Loslassen befreiend.

An dieser Stelle bitte ich den Leser um Entschuldigung: Über die tiefe Dehnung der Faszi- en, Entstauung der Meridiane, verbesserte Flexibilität der Gelenke, Regeneration aller Arten vom Bindegewebe, Entschlackung, Entwirrung auf allen Ebenen und viele weitere wunderbare Vorteile von Yin Yoga kann man in unzähligen Publikationen nachlesen.

Viel lebendiger, persönlicher und die Energie der wahren Erfahrung tragend, sind die Beiträge der Teilnehmer der Yin-Yoga Stunden:



Ursula, 86 Jahre



Körperliche Bewegung als Ausdruck der Lebensfreude und Gesundheitsvorsorge bedeuten mir sehr viel. Ich praktiziere seit Jahren regelmäßig Qigong, Fitness, fast täglich Spaziergänge, dazu seit über einem Jahr Yin Yoga. Die ruhigen und intensiven Übungen und der spirituelle Hintergrund finde ich sehr beeindruckend. Wenn ich vorher abgespannt und müde war, bin ich anschließend voll Energie, die auch am nächsten Tag noch nachwirkt.

„Wenn ich vorher müde war, bin ich anschließend voll Energie.“

Der Yoga hat mich auch zur Prana-Heilung geführt, und dafür bin ich von Herzen dankbar. Ich vermisse die Übungsstunden in der merkwürdigen Zeit der sozialen Distanzierung und freue mich auf ein Wieder-treffen und auf die besondere Gruppen-Energie.



Sina, 35 Jahre



Seit ich vor ca. 2 Jahren meinen ersten Yin-Yoga-Kurs besuchte, stand mein Beschluss fest: Ich möchte Yin-Yoga regelmäßig praktizieren. Schon die erste Stunde war wie eine Offenbarung für mich. Durch das längere Verweilen in den Positionen hatte ich viel Zeit bei mir selbst anzukommen. Je länger ich ein Asana aufmerksam halten konnte, desto mehr konnte ich körperlich, aber auch geistig loslassen. Ich wurde durch die Praxis viel entspannter und ruhiger.

„Schon die erste Stunde war wie eine Offenbarung für mich.“

Auch wenn wir gemeinsam in einer größeren Gruppe üben, hat jeder Teilnehmer genug Zeit und Ruhe den Yoga ganz individuell auf seinen Körper anzupassen und das finde ich einfach klasse!

Zum Abschluss der Stunde genieße ich es, eingekuschelt auf meiner Yogamatte den Mantras zu lauschen oder sie zu chanten. Mein Tag endet in Harmonie und dem nächsten Tag begegne ich mit mehr Gelassenheit.



David, 25 Jahre



Ich fing damals mit Yoga an, weil ich auf der Suche war, nach etwas Echtem, nach mir selbst und um die innere Unruhe zu stillen.

„Ich war auf der Suche nach etwas Echtem, nach mir selbst.“

Meine erste Begegnung mit Yoga hatte ich auf einem typisch alternativen Festival. Es kam mir sehr anstrengend vor, aber nachdem wir fertig waren, fühlte ich mich fit, munter, ausgeglichen und ruhig. Diese Erfahrung hat in mir den Wunsch erzeugt dauerhaft Yoga zu praktizieren. Ich fand bald die für mich gut passende, sehr langsame und achtsame Yin Yoga Form, die einen Ausgleich zu meiner körperlich und geistig stresserzeugenden Schichtarbeit darstellt. Yoga gibt mir Kraft, Ruhe, Glücksgefühl und inneren Frieden. Ich liebe es Mantren zu singen.



Lisa, 35 Jahre



Es ist eine Wohltat nach einem stressigen Tag Yin Yoga auszuüben. Das ist mein wöchentliches Wellness. Meine Arbeit (Familienbetrieb mit vielen Arbeitern) und das Familienleben (Mann, Kind, Schwiegermutter im Haus, meine Eltern nebenan) bringen manchmal zu viel durcheinander in meinem Körper und in meinem Geist. Schwindel und Migräne zeigen mir, dass ich das gesunde Maß überschritten habe. Ganz anders ist es, wenn ich auf die Matte komme. Hier kann mein Körper total entspannen, die Dehnungen sind so intensiv, dass ich keine Zeit habe mich mit etwas anderen zu beschäftigen! Nach den Übungen fühle ich mich leicht, die Gedanken sind viel langsamer.

„Nach den Übungen fühle ich mich leicht, die Gedanken sind viel langsamer.“

Seit ich Yoga und Prana-Heilung übe, sind die früheren Beschwerden viel sanfter und wesentlich seltener geworden. Ich bin aufmerksamer geworden, achte mehr auf mein körperliches und geistiges Gleichgewicht.

Am liebsten mag ich die Sonnengrüße am Morgen und den ruhigen Yin Yoga des Loslassens am Abend.



Monika, 56 Jahre



„Sobald ich Yoga praktiziere, geht es mir gut.“

Vor knapp 2 Jahren habe ich damit begonnen, Yin-Yoga zu lernen und einmal pro Woche an einem Kurs teilzunehmen. Schon nach den ersten Stunden war mir klar, wie wichtig diese Yoga-Übungen für mich sind. Mein Gedankenkarussell kommt schnell zum Stillstand, da die Übungen meine ganze Konzentration erfordern. Durch die tiefe, regelmäßige Atmung werde ich ruhig, alle Aufregung, alle gewälzten Probleme und hektischen Planungen verflüchtigen sich. Nach dem abendlichen Kurs fahre ich tiefenentspannt nach Hause und falle zufrieden ins Bett. Am nächsten Morgen bin ich zwar fast wieder „die Alte“, aber ich weiß: Sobald ich Yoga praktiziere, geht es mir gut. Ich bin davon überzeugt, dass eine regelmäßige Yogapraxis zu vielen positiven Veränderungen führt. In diesem Sinne freue ich mich sehr auf die Fortsetzung unseres Kurses und würde gern noch mehr Zeit für Yoga in meinem täglichen Leben einbauen.

Als Yogalehrerin ist es mein größtes Bestreben den Teilnehmern einen Raum für die innere Entfaltung anzubieten und eine einladende Atmosphäre zu schaffen, in der sie dem wahren Kern, der inneren Essenz, schlicht gesagt sich selbst, näher kommen können. Für diesen Prozess sind erhöhte Wahrnehmung des Übenden und ein adäquates Zeitfenster notwendig. Das Vertiefen der Wahrnehmung ist, meiner Meinung nach, das wertvollste Instrument im Yoga und für die Weiterentwicklung des Bewusstseins im Allgemeinen essenziell. Die Wahrnehmung des Körpers während

er langsam und achtsam in die Haltung gebracht wird, in der Haltung verbleibt, diese verlässt und zwischen den Haltungen entspannt ruht, bildet einen kleinen Zyklus, einen Kreis, der tiefere Entspannung in die Kreise (Karussell) des Geistes transportiert.

Die bewusste, urteilsfreie Wahrnehmung der körperlichen Einschränkungen hilft die Einschränkungen, die unbeleuchteten Bereiche des Geistes, aufzudecken. In der Atmosphäre der Akzeptanz dessen, was grade vorhanden ist, darf der Praktizierender (falls erwünscht), sich mit

den eigenen Problemzonen auseinandersetzen.

Dieser Vorgang benötigt Zeit. Es braucht Zeit um den Körper als Tempel des Geistes wahrzunehmen, es braucht Zeit um den Geist als subtiles Instrument der Seele wahrzunehmen, es braucht Zeit um die Einheit mit allem was ist wahrzunehmen und es braucht Zeit um in dieser Wahrnehmung zu verweilen. Yin Yoga, als eine der vielen Yoga Arten, eignet sich dafür ganz hervorragend!

Ein kurzer Einblick in unser MERIDIANSYSTEM

Von Elke Köhler

Meridian ist die geläufigste Übersetzung des chinesischen Wortes Ching Lo, dass oft mit Jing Luo umschrieben wird. Ching bedeutet „hindurch leiten“. Lo bedeutet „verbinden“. Die ursprüngliche Bedeutung ist dem Wort „Kanal“ allerdings

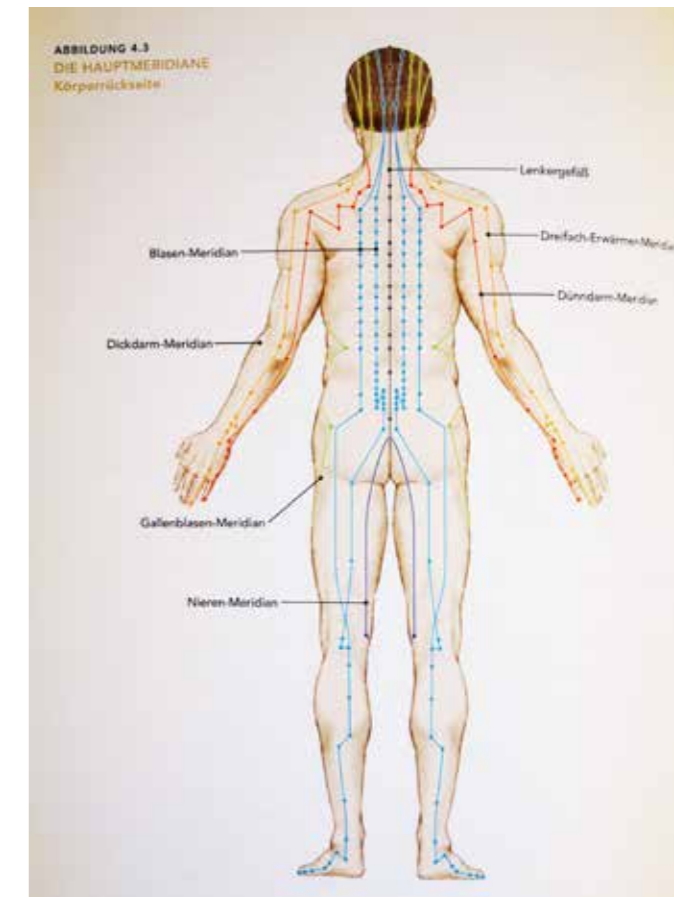
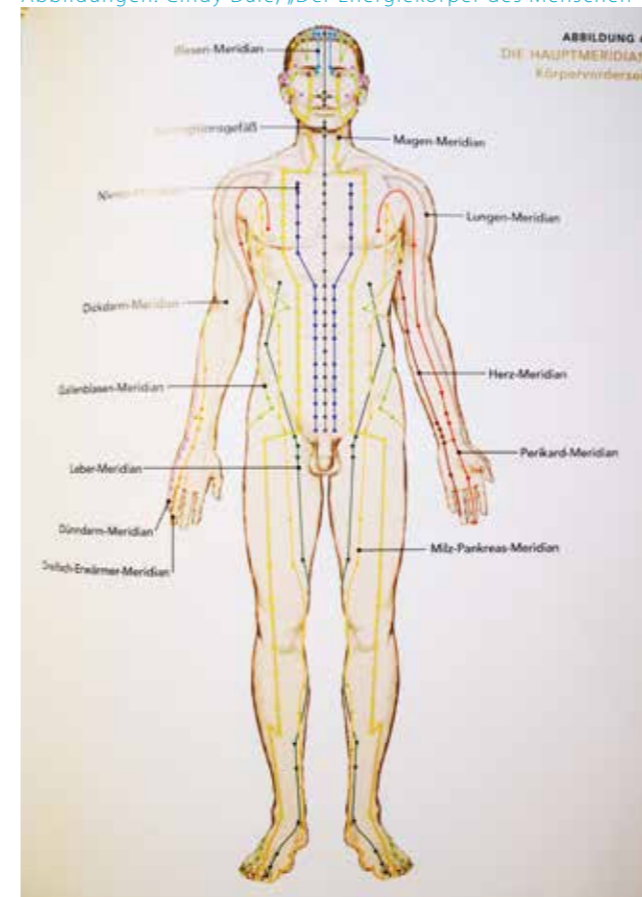
näher. Daher werden die Hauptmeridiane als - Kanäle - bezeichnet und die nebengeordneten Leitbahnen - Kollaterale.

Auf den Meridianen liegen Löcher, genannt „Xue“ - Zugänge zu den Meridianen. Diese entsprechen in der Medizinanwendung den Akupunktur-Punkten.

Meridiane sind Leitbahnen für die Lebensenergie „Qi“. In der Prana-Heilung nach GMCKS wird diese Energie „Prana“ genannt. In der japanischen Welt bezeichnet man die Lebensenergie als „Ki“.

Es gibt 12 Hauptmeridiane, auch Hauptleitbahnen genannt.

Abbildungen: Cindy Dale, „Der Energiekörper des Menschen“



Diese bilden ein Netzwerk, welches sich durch den ganzen physischen Körper zieht. Jede Bahn ist mit einem Organ oder einem Organsystem verbunden, was deutlich macht, dass der Körper ein Ganzes aus voneinander abhängigen Teilen ist. Die Hauptmeridiane verlaufen zu großen Teilen auf der Oberfläche des Körpers, Brust, Rücken, Kopf, Arme und Beine. Sie verlaufen im Bindegewebe des Körpers und in der Muskulatur.

Es sind die Meridiane
Lunge, Dickdarm
Magen, Milz-Pankreas
Herz, Dünndarm
Blase, Nieren
Perikard (Herzbeutel), Dreifacherwärmer
Leber, Gallenblase

Diese Namen beziehen sich eher auf biologische Funktionen als auf konkrete Organe. Allerdings stehen alle (außer dem Dreifacherwärmer und dem Herzmeridian) mit einem spezifischen Organsystem in Verbindung.

Der Dreifacherwärmer verteilt gesamtes Qi oder Prana im Körper. Der Herzmeridian sorgt, gemeinsam mit dem Dreifacherwärmer, für die Regulie-

Wenn in einem Meridian ein Mangelzustand herrscht, ist im anderen ein Zustand der Überversorgung vorhanden.



rung des allgemeinen körperlichen Energielevels.

Zu den Hauptmeridianen gibt es noch Nebenmeridiane, die auch als Gefäße bezeichnet werden. Sie dienen als Reservoir, befördern Prana und Blut durch die 12 Organmeridiane.

Die wichtigsten Extrameridiane sind **das Lenkergesäß Du Mai**, das in der Mitte des Rückens entlang der Wirbelsäule verläuft und **das Konzeptionsgefäß Reu Mai** in der Mitte der Körpervorderseite.

Manche sprechen deshalb von **14 Meridianen**. Jeder Meridian beginnt oder endet an der Spitze eines Fingers oder Zehs. Zwischen 25 und 150 Akupunkturpunkte liegen auf einem Meridian. **Die Hauptmeridiane sind in Yin- und Yanggruppen aufgeteilt.**

Die Yin-Meridiane des Armes sind Lunge, Herz und Perikard.

Die Yang-Meridiane des Armes sind Dickdarm, Dünndarm und Dreifacherwärmer.

Die Yin-Meridiane des Beines sind Milz, Pankreas, Nieren und Leber-

Die Yang-Meridiane des Beines sind Magen, Blase und Gallenblase.

Alle Meridiane sind paarig, oder haben ein polares Gegenüber. Wenn in einem Meridian ein Mangelzustand herrscht, ist im anderen ein Zustand der Überversorgung vorhanden.

Yin- und Yang-Meridiane sind den 5 Elementen zugeordnet:

Metall	Lunge und Dickdarm
Erde	Magen und Milz-Pankreas
Feuer	Herz und Dünndarm, 3-facherwärmer, Perikard
Wasser	Blase und Nieren
Holz	Gallenblase und Leber

Die Körperuhr zeigt an wie das Prana im 2-Stunden-Zyklus durch die Meridiane wandert.

Lunge	03.00 bis 05.00 Uhr
Dickdarm	05.00 bis 07.00 Uhr
Magen	07.00 bis 09.00 Uhr
Milz- Pankreas	09.00 bis 11.00 Uhr
Herz	11.00 bis 13.00 Uhr
Dünndarm	13.00 bis 15.00 Uhr
Blase	15.00 bis 17.00 Uhr
Nieren	17.00 bis 19.00 Uhr
Perikard	19.00 bis 21.00 Uhr
3-facherwärmer	21.00 bis 23.00 Uhr
Gallenblase	23.00 bis 01.00 Uhr
Leber	01.00 bis 03.00 Uhr

Was kann ich den Meridianen Gutes tun?

Im Meridianyoga dehnen wir die Meridiane in einer haltenden Position durch bewusstes Atmen und Achtsamkeit auf die zu haltende Asana.

Beispiel: Gallenblasenmeridian

Er beherrscht die Gallenblase, wo Galle produziert und gespeichert wird. Auf der energetischen Ebene ist er für die Fähigkeit Entscheidungen zu

treffen verantwortlich. Er ist eng mit der Leber verbunden. Es äußern sich viele seiner Symptome als Leber Probleme, z.B. bitterer Geschmack im Mund, Gelbsucht häufiges Seufzen Kopfschmerzen, Schmerzen im Kiefer, in den äußeren Augenwinkeln, geschwollene Drüsen, psychische Erkrankungen, Unentschlossenheit, Schmerzen im Verlauf des Meridians, Hüftgelenkschmerzen.

Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Positioniere Knie und Hände hüftbreit auseinander. Löse das rechte Bein und setze das rechte Knie zwischen die Hände auf den Boden. Schiebe gleichzeitig das linke Bein gestreckt auf dem Boden nach hinten aus. Schiebe nun den rechten Unterschenkel soweit nach links, dass der Spann des Fußes das linke Handgelenk von hinten berührt. Unterarme bleiben im Stütz, die Ellenbogen sind gestreckt. Nimm nun 7 ruhige Atemzüge und spüre die Dehnung. Wenn du die Dehnung verstärken möchtest, gehe auf die Unterarme und lege den Kopf auf die gefalteten Hände. Kehre anschließend in den Vierfüßlerstand zurück.



Anschließend noch einmal in analoger Reihenfolge, diesmal mit dem linken Bein.

Variante 2 - falls du eine eingeschränkte Beweglichkeit der Knie hast und diese Position für dich schmerzhaft ist:



Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Strecke die Arme über den Kopf und lege dich in eine seitliche Sichelform, beide Beine geschlossen nach links, Oberkörper und beide Arme ebenfalls nach links. Nimm auch hier 7 Atemzüge und achte dabei auf die Dehnung deines rechten Rippenbogens. Kehre nun in die Mitte zurück, spüre nach und führe die Übung nach der rechten Seite aus.

Bei Bedarf kannst du auch diese Übung anschließend wiederholen.

Es gibt für jeden Meridian spezielle Übungen. Die beschriebene ist nur als Beispiel zu sehen.

Die am Anfang des Artikels zu findenden Bilder sind dem Buch „Der Energiekörper des Menschen“ von Cyndi Dale entnommen.

In meiner Praxis als Physiotherapeutin und Lehrerin für das Sri Sai Prana Yoga hat mir die Arbeit mit den Meridianen bei vielen schmerzgeplagten Klienten oft weitergeholfen. Nun wende ich die Meridiantekniken auch in der Prana Heilungsarbeit an.

Die Meridiane zu Reinigen und anschließend den Klienten die Dehnungen zu vermitteln hat sich als gute Kombination bewährt.

Wenn ihr mehr darüber erfahren möchtet, kann ich euch empfehlen ein paar Weiterbildungen für Sri Sai Prana Yogalehrer zu besuchen.

Kontakt:

Elke Köhler

Physiotherapeutin

Lehrerin für Sri Sai Prana Yoga

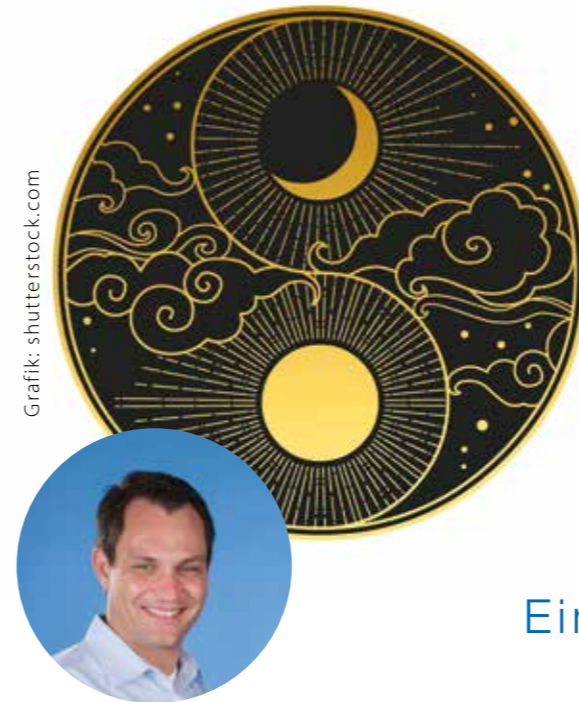
Lehrerin für Pranaheilung P1 bis P3

99817 Eisenach

Werneburgstraße 11

www.yogaschule-eisenach.de

Wusstest du, dass du beim Sri Sai Prana Yoga und besonders in unseren Weiterbildungen auch viel über Meridiane erfahren kannst?



Grafik: shutterstock.com

Von Daniel Pfeiffer

Yoga kenne ich, aber was ist Yin?

Eine Erklärung aus Sicht der TCM

Yin und Yang - ein fundamentales Prinzip

Vor einiger Zeit wurde ich gefragt, ob ich einen Beitrag zu Yin-Yoga aus der Sicht der Chinesischen Medizin verfassen könnte. Obwohl ich selbst Yoga-Lehrer bin, habe ich das klassische Yin-Yoga nie selbst praktiziert. Bislang waren mir nur die Grundprinzipien bekannt. Bei der Auseinandersetzung mit Yin-Yoga fiel mir jedoch auf, dass in unserem Sri Sai Prana Yoga viele Grundlagen des Yin-Yoga Anwendung finden. Während der Ausbildung in der Chinesischen Medizin ist Yin und Yang ein fundamentales Prinzip, ohne das Chinesische Medizin gar nicht denkbar wäre.

Um die wirkliche Bedeutung von Yin und Yang zu verstehen, ist es ratsam, sich mit den Ursprüngen der Begriffe zu beschäftigen. Yin und Yang haben in ihrem Ursprung nichts mit Medizin zu tun. Die Ursprüngliche Bedeutung von Yin bezeichnet die Seite eines Berges, die im Schatten liegt. Die von der Sonne beschienene Seite wird als Yang bezeichnet. Damit wird verdeutlicht, dass der Berg zwar als Ganzes, jedoch mit unterschiedlichen Aspekten gesehen wird. Auf der Yin-Seite laufen alle Dinge etwas ruhiger ab.

In der Chemie lernen wir, dass alle chemischen Abläufe bei Steigerung um 10°C etwa doppelt so schnell ablaufen. Ähnliches wird hier beschrieben. Yin bedeutet aber nicht träge, sondern Regeneration von zum Beispiel Gewebe. Hier wird die Kraftentfaltung der Yang-Seite strukturell aufgebaut und somit vorbereitet, ja erst möglich gemacht. Ohne Struktur kann es keine Bewegung geben. Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ih-



Foto: shutterstock.com

ren Körper ohne Muskelmasse bewegen! Aber nicht nur die reine Masse ist entscheidend - sie muss auch funktionstüchtig sein. Ein bekanntes Buch von Dr. Eckart von Hirschhausen heißt „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“. Der Titel des Buches macht es bereits deutlich: Wenn wir, sagen wir durch zu viel Alkohol, unsere Leber überlasten, kann es zu einem Anschwellen der Leber kommen.

Anders als bei Muskeln, die wir mit Training in ihrer Größe und Funktion verbessern können, kommt es bei der Leber durch Alkoholschäden zwar zu einem Größenwachstum, jedoch nicht zu einer verbesserten Leberfunktion. Das Yin, die Struktur, muss somit intakt sein, damit man von einem guten oder starken Yin spricht.

Menschen mit einem starken Yin

Diese Zuordnung von Yin gilt aber nicht nur für einzelne Gewebe, sondern auch für Menschen. Personen, die mit einem starken Yin gesegnet sind, zeigen einen ruhigen Geist und große Ausdauer. Die Ausdauer

erklärt sich fast von selbst. Wenn man von Natur aus mit einer starken Struktur ausgestattet ist, ist man körperlich leistungsfähiger als Personen, die schon mit einem Mangel auf die Welt gekommen sind oder ihre Struktur durch ständige Überlastung zerstört haben. Die Chinesische Medizin verbindet jedoch die Struktur auch mit anderen Dingen. Einzelnen Organen werden

Jedem, der Yoga betreibt, wird aufgefallen sein, dass seine Emotionen nicht mehr so wankelmütig sind.



über anatomische und physiologische Aufgaben auch noch emotionale Eigenschaften zugeschrieben. Wenn ein Organ in seiner Struktur durch Überlastung abnimmt, somit an Yin verliert, kommt es auch zu einem Mangel der Funktion.

Diesen Zusammenhang sehen wir mitunter sehr deutlich bei Wochenbettdepressionen. Durch die Versorgung des Embryos in der Schwangerschaft und durch die Geburt kommen Frauen häufig in einen Mangel-

zustand des Blutes. Diesem Blut (chin. Xue) werden in der Chinesischen Medizin bestimmte Aufgaben zugesprochen. Leicht nachvollziehbar ist der Gedanke, dass das Blut in ausreichender Menge vorhanden sein muss, damit der ganze Körper durchblutet werden kann. Zum anderen ist das Xue aber auch der stoffliche Träger für die Kraft, Gedanken und Emotionen zu

ordnen. Fehlt dieser Stoff, kann es beispielsweise zu Depressionen im Wochenbett kommen. Im alten China wurden Schwangeren bereits Kräuterrezepturen verabreicht, die insbesondere das Xue stützen.

Ein anderes Beispiel, bei dem durch körperliche Erschöpfung auch die Emotionen in Mitleidenschaft gezogen werden, sehen wir beim Burnout. Hier zeigt sich schon im Begriff „ausbrennen“ der Mangel an Struktur, der in der Chinesischen Medizin als Yin-Mangel bezeichnet wird.

Und was ist Yang?

Und was ist Yang? Yang ist die Funktion aus der Struktur. Das

ist jetzt ein wenig kryptisch, nehmen wir zum besseren Verständnis ein praktisches Beispiel. Wenn wir uns einen Muskel anschauen, ist das Muskelgewebe das Yin des Muskels, die Bewegung des Muskels ist das Yang. Hierbei wird deutlich, warum es nie einen isolierten Yang-Mangel geben kann. Wenn die Struktur vorhanden und funktionsfähig ist, muss aus ihr auch eine Funktion ableitbar sein. Bewegt der Muskel sich nicht, ist die Struktur auf irgendeine Weise geschädigt. Zum Yin der Muskulatur gehören also auch die nervalen Strukturen, die den Muskel ansteuern. Hat man einen Mangel in der Funktion - Yang - folgert die Chinesische Medizin daraus zwingend einen Mangel der Struktur - Yin.

Mit Yoga das Yin vermehren

Yoga beschäftigt sich üblicherweise eher mit der Funktion und der Energie des Körpers. Bei Asanas, die länger gehalten werden und in die korrekt hineingeatmet wird, wirkt dies aufbauend auf das Yin - also die Struktur. Ein Überschuss an Energie, der durch Halten einer Stellung und gezieltes Atmen in diesen Bereich erzeugt wird, speichert der Körper als Struk-

tur ab. Jedem, der regelmäßig Yoga betreibt, wird aufgefallen sein, dass seine Emotionen nicht mehr so wankelmütig sind, man hat sich mehr unter Kontrolle, ist ruhiger und gelassener. Dies kommt durch den Aufbau der Struktur, die durch bestimmte Übungsabläufe ausgeglichen ist oder besonders auf den Mangel des Praktizierenden abgestimmt wird.

Wandlungsphasen

Durch den Ausgleich und Aufbau der verschiedenen Organe wird eine allgemeine Harmonisierung erreicht. Diese unterschiedlichen Bereiche werden in der Chinesischen Medizin als so genannte Wandlungsphasen beschrieben. Auch diese werden in Yin- und Yang-Wandlungsphasen unterteilt. Die Yin-Wandlungsphasen sind Metall und Wasser. Hier geht es um Zusammenhalt und Regeneration. Liegt in der Wandlungsphase Metall ein Mangel vor, entstehen Gefühle wie Liebeskummer, nicht akzeptiert und geliebt zu sein sowie tief empfundene Trauer. Wird das Yin aufgebaut, ist man in der Lage Liebe zu geben und auf andere zu achten, ohne sie mit Sorge zu unterdrücken. Jede Form von Pranay-

Daniel Pfeiffer

Energetische chinesische Medizin



Die Energetische chinesische Medizin ist eine Synthese aus Prana-Heilung und chinesischer Medizin. Durch diese Verknüpfung wird ein tiefgreifendes Verständnis der energetischen Zusammenhänge im menschlichen Körper vermittelt.

- Interpretation der Chakren aus Sicht der Akupunkturpunkte
- Energetische Diagnostik durch das Wissen um die Wandlungsphasen
- Chakrenbehandlung an der Hand
- YIN-Mangel und seine Folgen u.v.m.

„Daniel Pfeiffer ist mit dem vorliegenden Buch ein leicht verständlicher Einstieg in die Prana-Heilung und die Chinesische Medizin gelungen. Eine Pflichtlektüre für jeden Prana-Heiler.“

Master Sai Cholleti

Taschenbuch, € 24,95
ISBN 978-3-7412-5247-1
Erhältlich bei www.bod.de/buchshop

Seminare zum Buch unter

www.prana-heilung.de
oder
www.prana-heilung.info



Fotos: shutterstock.com

amas kann hilfreich sein, die Wandlungsphase zu stärken, da eines ihrer Organe die Lunge ist. Trainiert man die Lunge, stärkt man das Yin der Wandlungsphase Metall.

Die Wandlungsphase Wasser stellt das Yin schlechthin da, denn hier ist das übergeordnete Thema Regeneration. Hier wird die Kraft für den gesamten Körper bereitgestellt. Ist das Yin hier zu schwach, empfindet man eine Angst, die bis zur nackten Überlebensangst gesteigert werden kann. Ohne eine gute Struktur sind viele äußere Einflüsse letal gefährlich, Angst wird zum ständigen Begleiter. Jede Form der Stützung des Körpers wirkt diesen Gefühlen entgegen. Auch eine Beschäftigung mit dem ei-

genen Körper durch Yoga macht uns bewusst, was für ein toller und leistungsfähiger Organismus uns zur Verfügung gestellt wurde und kann dazu beitragen, wieder Vertrauen zu gewinnen. Hier lernt man, dass man sich auf seinen Körper verlassen kann, gleichzeitig wird der Körper durch Übungen gestärkt. In der Ernährung sind stark Yin-haltige Nahrungsmittel von größer Bedeutung, wie etwa Körner und Sprossen, aber auch Wurzelgemüse. Sehr beliebt bei Chinesen ist Hirsebrei zum Frühstück. Das klingt jetzt schlechter, als es ist! Mit Wasser gekocht und frischen Früchten verfeinert ist das Getreide ein schmackhaftes Frühstück, das lange anhält und das Yin stärkt.

Selbst die Yang-Wandlungsphasen Holz und Feuer haben als Grundlage ihr innewohnendes Yin. Die Hauptaufgabe dieser beiden Wandlungsphasen liegt in der Yang-Entfaltung, also in der Funktionsentfaltung aus dem Yin. In der Wandlungsphase Holz ist Aktivität angesagt - zugegeben häufig mit dem Kopf durch die Wand. Hier geht es rund und manchmal fliegen auch die Fäuste. Wenn man seinen Zorn nicht unter Kontrolle hat, zeigt es trotzdem einen Mangel des Holz-Yins an. Denn die fehlende Struktur kann die Emotionen nicht mehr halten. Es ist wie bei einem großen Hund, der von einem kleinen Kind gehalten werden soll. Bis zur nächsten Katze, die um die Ecke kommt, geht alles gut, aber dann

kann das Kind (schwaches Yin, wenig Struktur) den Hund (das Yang, die Bewegung) nicht mehr halten. Dieses vermeintliche Paradox nennt man in der Chinesischen Medizin Yin-Mangel. Dieser zeigt sich manchmal in einer zu starken Ausprägung der Kraft, die von der Struktur nicht mehr gehalten werden kann. Das funktioniert aber nur, so lange die Struktur nicht unter einen kritischen Wert fällt und - nicht mehr, oder nur zeitweise - wieder aufgefüllt werden kann. So sehen wir beim Burnout teilweise Patienten, die ohne Beschwerden ihrem Alltag nachgehen und manchmal einen Moment später ohne vorherige Anzeichen in sich zusammenbrechen, wenn das Yin kein Yang mehr hervorbringen kann.

Die zweite Yang-Wandlungsphase ist das Feuer. Ein Bestandteil ist das bereits angesprochene Blut/Xue, welches die Kraft besitzt, Emotionen und Gedanken zu ordnen. Hier wirkt sich ein leichter Mangel sogar positiv aus. Durch die ständig wechselnden Gedanken ist man zwar etwas fahrig, auf der anderen Seite bietet es das Potential zu großer Genialität und Er-

Kinder leben häufig in der Wandlungsphase Feuer. Alle Emotionen werden sehr stark empfunden und niemals unterdrückt.



findungsreichtum. Man ist der Klassenclown und gerne gehen auf Partys, da man immer für einen Lacher gut ist. Durch das Nichtfesthalten an Emotionen steckt man andere mit seiner guten Laune an. Leider auch mit der schlechten und das kann bei fortschreitendem Mangel sekundlich umschlagen. Kinder leben häufig in der Wandlungsphase Feuer. Bei ihnen ist die Struktur noch nicht aufgebaut, sie bildet sich erst im Wachstum. Alle Emotionen werden sehr stark empfunden und niemals unterdrückt - aber das macht ja auch die Ehrlichkeit der Kinder aus, die wir uns bei Erwachsenen hin und wieder wünschen.

Yoga in den Wandlungsphasen

Yoga kann durch die unterschiedlichen Asanas dazu beitragen, die Energien in allen

Wandlungsphasen aufzubauen, auszugleichen und dauerhaft zu stärken. Es ist eine wunderbare Methode, die ohne fremde Hilfsmittel die Struktur allein durch Lenkung von Energie stützen kann. Der übliche Weg zur Stützung in der Chinesischen Medizin geht über Kräutertees, viele davon sind für den europäischen Gaumen mehr als gewöhnungsbedürftig! Yoga kann dies durch gezielte Übungen kostenfrei und geschmacksneutral. Yin-Yoga bietet besonders für Menschen, die sich an andere Yoga-Formen durch körperliche Einschränkungen vielleicht nicht herantrauen würden, einen sehr sanften Einstieg. Ein geschulter Lehrer wird die für Sie passenden Übungen zusammenstellen und Ihnen zeigen, wie viel Spaß Yoga machen kann. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, wie Ihr Körper regeneriert und erstaunlich schnell in Stellungen kommt, die vorher unerreichbar waren. Ihre Emotionen werden beruhigt und ein klarer Blick wird möglich. Sie werden wieder Herr über Ihren Körper und damit auch über Gedanken und Gefühle - denn diese sind untrennbar mit der Struktur verbunden.



Die natürliche Energie der Lebensmittel

Yin und Yang im Essen

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Um gesund zu sein, soll unser Körper reichlich mit lebendiger Energie, Prana, ausgestattet sein, die im Rhythmus von Tag und Nacht und den Jahreszeiten

harmonisch fließt und unseren Energiebedarf erfüllt. Manche Menschen sind energetisch gut versorgt, aber nicht selten staut sich die Energie in bestimmten Körperarealen, und dies kann sich als Anspannung, Schmerz,

Mangel an Leistungsfähigkeit, körperlichem wie psychischem Unwohlsein und letztendlich Krankheit äußern. Wie bei einem Verkehrsstau versuchen wir den Fluss der Energie wiederherzustellen. Die richtige Wahl und

liebvolle und passende Zubereitung der Nahrung kann dazu beitragen, diese Blockaden zu lösen und die Lebensenergie zu vermehren und in Fluss zu bringen.

Unser Qi, die Lebenskraft, mit der wir im Leben ausgestattet sind und die für Energie, Freude und auch glückliche Beziehungen sorgt, lässt sich durch gute Lebensbedingungen, saubere Luft und bewusstes Atmen und gute Nahrung vermehren. Zuviel Arbeit, Kummer, Konflikte, übertriebener Gebrauch von Genuss- und Suchtmitteln, Dauerstress, Schlafmangel, auch Umweltgifte verbrauchen das Qi besonders stark. Yoga, energetische Heilweisen wie die Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui und sorgfältige, den Bedürfnissen angepasste Ernährung sind dabei sehr hilfreich.

Optimalerweise verwenden wir frische und ökologisch angebaute Lebensmittel aus der Region. Wollen wir energetisch im Gleichgewicht sein, so sollen Yin und Yang-Energie ausgewogen

sein. Sie sind wie zwei Pole, die sich gegenseitig bedingen und zusammen das große Ganze bilden. Die Art der Lebensmittel sowie deren Zubereitung spielen eine Rolle dafür, ob mehr Yin- oder Yang Energie enthalten ist.

Die yogische Ernährung ist gesund, einfach und erhöht die geistige Klarheit.

”

Yogische Ernährung: Sattwig, Rajasig, Tamasig

Die yogische Ernährung hält sich mit dem Ziel an verschiedene Ernährungsregeln, dass sie gleichzeitig für den physischen Körper, den Energiekörper, den emotionalen und den intellektuellen Körper gesund sein soll. Für den Yogi bedeutet

der Mensch die Seele, Körper und Geist sind ihr untergeordnet. Seine vordringliche Aufgabe ist es, sein Selbst zu verwirklichen, das identisch ist mit der universellen Seele, dem Göttlichen. Wie Meditationen, Asanas, Pranayama dient die Ernährung der Verwirklichung dieses Zieles.

Die yogische Ernährung ist gesund, einfach und erhöht die geistige Klarheit. Ideal ist die Sattwig Ernährung. Sie enthält vorwiegend Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

Rajasige Ernährung kann Körper, Geist und Emotionen unruhig machen. Zur rajasigen Nahrung gehören Eier, Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, alles

Saure und Bittere sowie weißer Zucker, Weißmehl und Weißbrot.

Auch hastiges Essen, unzureichendes Kauen oder zu viele verschiedene Lebensmittel wird als rajasig angesehen.

Tamasige Nahrung vermindert die eigene Energie, macht Be-

wusstsein und Verstand träge und vergiftet den Körper. Dazu gehören unreife oder überreife Nahrungsmittel, Fleisch, Geflügel, Fisch, Zwiebeln, Knoblauch, Essig und anderes Vergorenes, Tabak, Alkohol, Drogen, Konserven, Tiefkühlkost, zu viel gekochtes oder mehrfach aufgewärmtes Essen sowie übermäßig große Mahlzeiten.

Eine auf uns angepasste Mahlzeit mit Gehalt an allen 5 Elementen macht uns so fit, dass wir nach dem Essen gleich unsere Arbeit fortsetzen können.



Vegetarisch - vegane Mischkost

Vegetarische oder vegane Ernährung ist vorzuziehen. Möchte man auch Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte zu sich nehmen, so sollten sie von guter Qualität sein, nicht zu häufig gegessen werden, und man sollte auf Aufzucht, wie die Tiere gehalten werden und die Verarbeitung achten.

Auswahl der Speisen - Konstitutionstyp

Bei uns im Westen achten wir besonders auf den Gehalt der Nahrung an Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß, Güte der Nahrungsbestandteile, Spurenelementen und Vitaminen. Dies

ist auf jeden Fall zu berücksichtigen. Nach der fernöstlichen Tradition ist die Ausrichtung der Nahrung nach Nährwerten allerdings nur dann sinnvoll, wenn die eigene Konstitution, die Balance von Yin und Yang-Energie, die Verwertung von Speisen im Körper überhaupt ermöglicht.

Vorverdauung - Nahrung yangisieren und yinisieren

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist energetisch ausgeglichen und enthält Speisen, die den verschiedenen natürlichen Elementen entsprechen. Man nennt dies den Konstitutionstyp. Dieser ist veränderlich und zeigt aus dem Befinden, der Verträglichkeit von Speisen, dem eigenen körperlichen und psychischen Zustand, welche

Elemente und welche Energie man in dem Essensplan vor allem berücksichtigen soll.

Die Nahrung kann noch so nährstoffreich sein, wenn man als sog. Yin-Typ zu wenig Verdauungsenergie im Oberbauch aufweist, wird sie nur ungenügend aufgenommen. Um Inhaltsstoffe zu nutzen wird geraten,

den Yang Gehalt z.B. dadurch zu erhöhen, dass man das Gemüse zerkleinert und kurz gart, dies als eine Art Vorverdauung. Fühlt man sich nach dem Essen aufgebläht und schlapp, so mangelte es an diesen Maßnahmen der Vorverdauung.

Manche Menschen beschreiben einen Energieknick nach dem Essen und erklären dies damit, dass alle Energie im Verdauungstrakt gebunden ist. Tatsächlich zeigt es aber einen Energiemangel in der Nahrung an. Eine auf uns angepasste Mahlzeit mit Gehalt an allen 5-Elementen, yangisiert für den Yin-Typ und yinisiert für den Yang-Typ, macht uns so fit, dass wir nach dem Essen gleich unsere Arbeit fortsetzen können. Man fühlt sich wohlgenährt und zufrieden anstatt überfüllt und schlapp.

Yangisieren eines Yin-betonten Lebensmittels:

- Nahrung zerkleinern vor der Zubereitung
- Kochen und Braten
- Feuchtigkeit reduzieren durch längeres Kochen
- Gewürze mit Yang-Energie zuführen (z.B. Ingwer)
- Grillen, braten, frittieren, rösten

Yinisieren eines Yang-betonten Lebensmittels:

- Kurze Koch- und Garzeiten
- Feuchtigkeit hinzufügen, z.B. Soßen
- Kräuter mit Yin-Charakter, z.B. Minze
- Kurz kochen, dünsten, pochieren

Entscheidend ist allerdings nicht nur Art und Zubereitung, sondern auch Ruhe und gute Energie während des Essens.

Am besten genießt man mindestens **eine gekochte Mahlzeit pro Tag**. Fühlt man sich müde, leicht erschöpfbar und antriebsarm sowie nach längerer Krankheit sind zwei bis drei warme Mahlzeiten am Tag zu empfehlen.

Tiefkühlkost soll die Ausnahme sein, denn Kälte wirkt schwä-

chend auf unser Wasserelement, auch wenn man Speisen auftaut und erhitzt, geht dort Energie verloren. Aus gleichem Grund wird empfohlen, auf die Mikrowelle in der Zubereitung zu verzichten.

Als **Fette** sind möglichst nur solche mit langkettigen Fettsäuren wie z.B. kaltgepresste Nussöl und Olivenöl, Avocado, für nicht Vegetarier auch Gänseschmalz zu verwenden.

Achten Sie am besten auch darauf, dass der Speiseplan genügend **basische Lebensmittel** enthält.

Grundsätzlich ist **yin-haltige Nahrung** eher mild, leicht, kühl, feucht und dunkel, entspricht dem weiblichen Element; die Erde, Nacht und der Mond stehen auch für Yin.

Yang-Nahrungsmittel sind eher schwer, heiß, trocken, stark und hell. Im Yang sieht man mehr männliche Energie, die Sonne und den Tag.

Insbesondere Unwohlsein, Neigung zu Schwäche und Müdigkeit, rasche Erschöpfbarkeit und Unruhe im Verdauungstrakt zeigen nicht selten ein Übermaß an Yin an, und gerade jetzt ist es

Basisch oder neutral wirken z.B.:

- Gemüse
- Getreide
- Reis
- Kartoffeln
- Keimlinge

Säuern wirken z.B.:

- Alkohol
- Fleisch
- Brot
- Kaffee, Tee
- Süßigkeiten

sinnvoll, seine Nahrung auf Yin- und Yanggehalt zu überprüfen. Man friert leicht, fühlt sich leicht aufgebläht und geschwollen, ist nicht selten deprimiert und antriebslos. Bei einem Übermaß an Yin-Energie bevorzugt man warme Speisen, warme Kleidung und warme Räume. Übermäßige Yang-Energie zeigt sich ebenfalls in Verdauungsstörungen, auch in Spannungen, Gereiztheit, Bluthochdruck und sogar Schmerzen. Man überhitzt rasch, fühlt sich energiegeladener und unruhig, die Haut und Schleimhäute sind oft trocken. Bei Yang-Überschuss zieht man kühle Speisen und reichlich Flüssigkeit vor.

Das Prinzip der 5 Elemente in den Speisen

In der Elemente-Küche geht man davon aus, dass im gesunden Zustand alle Elemente in etwa gleicher Menge vorhanden sind. Jedes Element speist zwei weitere und so sorgt der abgebildete Zyklus dafür, dass kein Element zu mächtig wird.

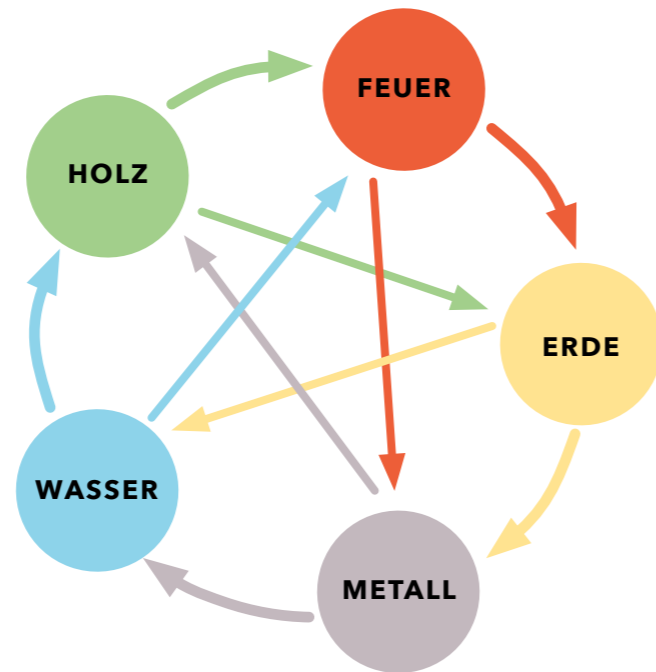
Jedem Element entspricht eine bestimmte Geschmacksqualität und hat eine Zuordnung zu bestimmten Organen mit typischen Gefühlen. So können wir dies alles über die Wahl des Geschmacks beeinflussen. Eine ausgeglichene Speisekarte enthält alle 5 Elemente.

Sauer gehört zum Element Holz und beruhigt Leber und Galle. Es lindert Wut und Reizbarkeit; „Sauer macht lustig“ sagt der Volksmund auch bei uns. Und ein saurer Hering nach zu viel Alkohol entlastet die Leber und macht den Kopf frei. Bitter bringt Energie für das Herz und Freude. Kaffeegenießer wissen die belebende und anregende Wirkung zu schätzen. Süß „füttert unsere Mitte“, Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen beruhigen sich. Nicht umsonst wird Schokolade oft als „Seelennahrung“ bezeichnet. Pikante Speisen nähren

Jedem Element entspricht eine bestimmte Geschmacksqualität und hat eine Zuordnung zu bestimmten Organen mit typischen Gefühlen.



ist, das mit den beschriebenen Organzuordnungen und positiver Beeinflussung von Gefühlen und Gedanken verbunden ist.



z.B. Lunge und Dickdarm. Man sagt, dass traurige und depressive Gefühle und Gedanken zu fließen und Gedanken zu fließen beginnen. Dies steht für Abschied und Neubeginn. Das Salz des Lebens stärkt die Nieren und Blase und löst ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht aus. So versteht man, warum es nützlich ist, wenn in unseren Speisen jedes der Elemente enthalten

Element	Organ	Jahreszeit	Geschmack	Gefühl
Holz	Leber, Gallenblase	Frühling	Sauer	Wut
Feuer	Herz, Dünndarm	Sommer	Bitter	Freude
Erde	Milz, Pankreas, Magen	Spätsommer	Süß	Sorgen
Wasser	Lunge, Dickdarm	Herbst	Scharf	Trauer
Metall	Niere, Blase	Winter	Salzig	Angst



ELEMENT: HOLZ				
HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Gewürze	Gewürze	Kräuter	Kräuter	Gemüse
Essig	Balsamico	Estragon	Borretsch	Bambussprossen
Kräuter	Kräuter	Kerbel	Dill	Essiggurke
Ysop	Basilikum	Melisse	Gemüse	Gurke
Fleisch/Fisch	Brennnessel	Petersilie	Blattsalate	Löwenzahn
Flusskrebs	Wegerich	Sauerampfer	Bohnen	Mangold
Hummer, Languste	Gemüse	Getreide	Sauerkraut	Rucola
Garnele (Süßw.)	Lauch	Grünkern	Staudensellerie	Spinat
Getränke	Nüsse/Samen	Gemüse	Obst	Tomate
Schnaps	Haselnuss	Flaschenkürbis	Apfel	Obst
	Sesam	Süßkartoffel	Brom-Erdbeere	Ananas
	Obst	Obst	Heidelbeere	Karambole
	Himbeere	Mandarine	Johannisbeere	Kiwi
	Kirsche	Pflaume	Orange, Zitrone	Grapefruit
	Physalis	Weintraube	Sauerkirsche	Rhabarber
	Fleisch	Fleisch	Stachelbeere	Milchprodukte
	Schwein/Leber	Rinderleber	Öle	Joghurt
	Getränke	Getränke	Milchprodukte	Kefir, Quark
	Süße Weine	Wein	Saure Sahne	Fleisch
			Fleisch	Ente, Gänse
			Ente, Huhn	Kaninchen
			Getränke	Getränke
			Apfelwein, Wein	Weine
			Kirschsaft	Champagner

ELEMENT: FEUER				
HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Gewürze	Gewürze	Gewürze	Gemüse	Gemüse
Angelikawurzel	Schoko bitter	Paprikapulver	Artischocke	Gurke
Bockshornklee	Kakao	Gemüse	Chicorée	Kohlrübe
Galgant, Safran	Kapern	Feldsalat	Eisbergsalat	Löwenzahn
Meerrettich	Mohn	Knollensellerie	Endiviensalat	Rucola
Muskatnuss	Paprikapulver süß	Radicchio	Olive, Rote Beete	Spargel
Wachholderbeere	Kräuter	Obst	Topinambur	Obst
Getreide	Basilikum	Preiselbeere	Obst	Granatapfel
Kascha=geröstetes	Beifuß, Majoran	Fleisch	Grapefruit	Getreide
Buchweizenmehl	Oregano, Salbei	Innereien	Holunderbeere	Bulgur
Kräuter	Rosmarin	Getränke	Quitte	Couscous
Zitronengras	Getreide	Barbaesco, Barolo	Getreide	Haferflocken
Fleisch	Amaranth	Barolo, Rioja	Camarquereis	Weizenflocken
Gegrilltes	Buchweizen	Burgunder	Hafer, Weizen	Getränke
Getränke	Leinsamen	Bordeaux	Getränke	Beaujolais
Port-/Glühwein	Nüsse		Bier	Chianti
Cognac	Mandel		Kirschsafft	
Madeira	Gemüse			
	Pastinake			
	Rosenkohl			
	Obst			
	Aprikose, Schlehe			
	Süßkirsche			
	Fleisch			
	Lamm, Schaf			
	Ziege, Hühnerleber			
	Getränke			
	Schwarzer Tee, Kaffee			
	Grüner Tee			
	Burgunder			

ELEMENT: ERDE				
HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Gewürze/Süß	Gewürze/Süß	Geliermittel	Kräuter	Gewürze/Süß
Anis,Fenchel	Malz	Pektin, Gelatine	Dill	Puderzucker
Honig	Marmelade	Kräuter	Getreide	Zucker
Lakritze	Marzipan, Vanille	Kerbel	Brot, Gerste	Gemüse
Malzzucker	Schokolade	Getreide	Graupen, Nudeln	Austernpilze
Melasse, Ursüße	Gemüse	Grünkern, Mais	Risottoreis	Champignons
Süßholz	Fenchel	Hirse, Grieß	Hirse, Roggen	Chinakohl
Kraftsuppen	Okra, Paprikasch.	Quinoa, Tofu	Milchreis	Eisbergsalat
Getränke	Obst	Gemüse	Gemüse	Kürbis, Morchel
Liköre, Tokajer	Aprikose	Blumenkohl	Avocado	Muskatkürbis
Sauternes	Korinthe, Sultanine	Broccoli, Möhre	Blattsalate	Pfifferling
	Getreide	Kartoffel, Süßk.	Bohnen, Erbsen	Schwarzwurzel
	Dinkel	Petersilienwurzel	Kichererbsen	Steinpilz
	Klebereis	Zucchini	Linsen	Obst
	Nüsse/Samen	Obst	Topinambur	Banane
	Cashew/ Pinienkern	Dattel, Feige	Zuckerschote	Mango
	Ölsamen, Walnuss	Mirabelle	Obst	Wassermelone
	Fleisch	Weintraube	Apfel, Birne	
	Rind	Fleisch	Papaya, Kokosnuss.	
	Ei, Eigelb	Kalb, Truthahn	Öle	
	Getränke	Getränke	Sonnenblumenöl	
	Fencheltee	Malzbier	Mais/Sesamöl	
		Süßgekochtes	Olivenöl	
		Wasser	Milchprodukte	
			Butter, Käse	
			Milch, Sahne	
			Getränke/Säfte	
			Gemüse/Obst	

ELEMENT: METALL

HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Gewürze	Gewürze	Kräuter	Kräuter	Kräuter
Anis	Ingwer	Bohnenkraut	Brunnenkresse	Pfefferminze
Cayennepfeffer	Kardamom	Gartenkresse	Getreide	Gemüse
Chili, Currypulver	Koriander	Kapuzinerkresse	Langkornreis	Gemüsezwiebel
Galgant	Kreuzkümmel	Gemüse	Gemüse	Rübchen, weiß
Ingwer	Lorbeerblätter	Knollensellerie	Frühlingszwiebel	
Meerrettich	Nelken, Senf	Obst	Kohlrabi	
Peperoni	Pfeffer, schwarz	Pfirsich	Perlzwiebel	
Pfeffer, weiß	Kräuter	Fleisch	Radieschen	
Piment	Liebstöckel	Gans	Rettich	
Sternanis	Schnittlauch		Schalotte	
Zimtpulver	Thymian		Zwiebel	
Kräuter	Nüsse			
Bärlauch, Ysop	Erdnüsse o. Salz			
Zitronengras	Öle			
Fleisch	Rapsöl			
Wild	Milchprodukte			
Getränke	Blauschimmel-			
Schnäpse	Münsterkäse			
	Gemüse			
	Knoblauch, Lauch			
	Fleisch			
	Geflügel, Wild			
	Wildschwein			
	Getränke			
	Sake			

ELEMENT: WASSER

HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT
Gewürze	Gewürze	Zusatzstoffe	Gemüse	Gewürze
Bockshornklee	Kümmel	Agar Agar	Grüne Bohnen	Miso
Zimtpulver	Meersalz	Bindemittel	Bohnenkerne	Sojasauce
Gemüse	Nelke, Sternanis	Getreide	Kichererbsen	Worcestersauce
Trüffel, weiß	Tafelsalz	Hirse, Quinoa	Linsen	Getreide
Fleisch/Fisch	Samen	Wildreis	Sojabohnen	Bulgur
Felchen, Forelle	Kürbiskerne	Gemüse	Wirsing	Couscous
Fußkrebs	Sesam	Flaschenkürbis	Öle	Weizenflocken
Garnele, Hummer	Gemüse	Marone, Möhre	Sesamöl	Gemüse
Kaviar, Lachs	Aubergine	Obst	Milchprodukte	Algen
Languste	Fenchel	Pflaume	Butter, Sahne	Bohnenkeimlinge
Fisch geräuchert	Trüffel, schwarz	Weintraube	Frischkäse	Rot/Weißkraut
Wild, Salami	Obst	Fisch/Fleisch	Ziegenmilch	Fisch/Fleisch
Schinken	Himbeere	Äsche, Barsch	Fisch/Fleisch	Austern
	Kirsche, Rosine	Hering, Karpfen	Dorsch, Flunder	Fischbrühen
	Milchprodukte	Muscheln, Renke	Kabeljau, Scholle	Hai, Oktopus
	Blauschimmelkäse	Rotbarbe, Sardine	Meeraal, Seezunge	Taschenkrebs
	Ei	Schleie, Schnecke	Schellfisch	Kalbshirn
	Eigelb	Wels	Seeteufel	Getränke
	Fisch/Fleisch		Steinbutt	Mineralwasser
	Aal, Dorade		Tintenfisch	
	Goldbrasse, Stör			
	Makrele, Thunfisch.			
	Stockfisch			
	Lamm, Schwein			
	Taube, Ziege			

Wichtig ist Selbstehrlichkeit mit einer bewussten Wahrnehmung unseres Zustands und der Verträglichkeit von Speisen.



Durch die Zubereitung kann man typischen yin-haltigen Lebensmitteln mehr Yang Energie hinzufügen und umgekehrt.

Es wird empfohlen, dass 2 Stunden vor und nach dem Essen nicht getrunken wird. Sonst wird der Magen angeregt, zu viel Verdauungssäfte zu produzieren. Am besten ist es, Wasser zu trinken. Fruchtsäfte sind auch als Nahrung anzusehen. Insgesamt ist auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Gekochte Nahrung ist allgemein besser verträglich. In der chinesischen Medizin wird Rohkost z.B. allein Leistungssportlern empfohlen.

Um über die eigene Ernährungszusammensetzung zu entscheiden, versucht man erst einmal herauszufinden, welcher Konstitutionstyp vorliegt, also welches der Elemente und in welchem Ausmaß Yin- und Yang-Energie zur Geltung kommen.

Man beginnt mit neutralen, leicht erwärmten und mild gewürzten Lebensmitteln. Je nach Typ kann man gezielt mehr kühlende oder wärmende Lebensmittel zu sich nehmen, mit betont mehr oder weniger Yin- und Yang-Energie. Möchte ich mehr Yang, so wird man eher braten, grillen, für mehr Yin-Energie schonend kochen, dünsten oder pochieren.

Je nach Jahreszeit wird man Lebensmittel der einzelnen Elemente betonen. Auch Lebensphase, eigenes Befinden und Verhalten und die Tageszeit spielen eine Rolle.

Neutrale Lebensmittel:

- Reis
- Pflaumen
- Brot
- Rosinen
- Karotten
- Hülsenfrüchte
- Blumenkohl
- Getreide
- Hirse
- Mais
- Nüsse
- Kürbis
- Kartoffeln
- Kohl
- Datteln
- Feigen
- Traubensaft
- Eier
- Kalb-/Rindfleisch
- Putenfleisch

Auch unsere Verdauung zeigt uns, ob unsere Lebensweise und Ernährung uns gut tut. Grundsätzlich sind 2 Mahlzeiten empfehlenswert mit mindestens einmal oder sogar zweimal Stuhlgang am Tag. Dies gilt nicht für Menschen, die aus Gesundheitsgründen viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen sollen oder dies einfach besser vertragen.

Wichtig ist Selbstehrlichkeit mit einer klaren und bewussten Wahrnehmung unseres körperlichen und psychischen Zustands und der Verträglichkeit von Speisen sowie eine Anpassung des Speiseplans und der Zubereitung an die eigenen aktuellen Bedürfnisse.

Feng Shui und die 5-Elemente-Küche
Von Dr. Ilse-Maria Fahrnow,
J.H Fahrnow und Günther Sator
GU Vitale Ernährung
Wiki.yoga-vidya.de

Eine kleine Reihe zur STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Gerade in diesen Zeiten bemühen sich viele Menschen um natürliche Maßnahmen, die das eigene Immunsystem nachhaltig und schonend stärken. Sie möchten gegenüber Krankheits-erregern und Stress gewappnet sein. Dazu gehört ein gut funktionierendes System des physischen Körpers. Die Organe sollen bestens und in Harmonie funktionieren. Sie möchten sorgsam und bewusst mit unserem

Körper umgehen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass innere Zufriedenheit, psychische Ausgeglichenheit und Freude zu einem gesunden Körper verhelfen.

Sri Sai Prana Yoga enthält neben dem traditionellen Hatha Yoga mit all seinen umfassenden Möglichkeiten das Wissen über die energetische Anatomie, die Regelung des Energieflusses für einen starken Körper und psychisches Wohlbefinden.

Im Folgenden finden Sie eine kleine Reihe von Asanas und Pranayama, Atemübungen sowie Mudras, die die Funktion unseres Immunsystems unterstützen. Sie erfordert nicht viel Zeit, aber regelmäßige Praxis, um den ausgleichenden und stärkenden Effekt wahrzunehmen.

- 1 Bauchatmen:** Dabei füllen wir zunächst den ganzen Bauch. Die Bauchdecken wölben sich dabei nach außen. Dann atmen wir nicht nur in den Bauch, sondern lassen die Atemluft auch in die gesamte Brust bis zu den Lungenspitzen gleiten. Mit dem Ausatmen entleeren wir das gesamte Atmungssystem entspannt in umgekehrter Richtung.
Mudra: Dabei führen Sie das sog. Mudra der Regeneration aus. Dazu legt man die Spitze des Ringfingers mit leichtem Druck auf die Kuppe des Daumens und streckt soweit möglich die anderen Finger. Quelle: www.gu-balance.de



2

Wenn wir den Brustkorb füllen, lassen wir den Atem bewusst die Lungen füllen. Mit den Handkanten auf dem vorderen Brustkorb spüren wir, wie die Rippen sich langsam mit den Atemexkursionen auseinander und wieder aufeinander zu bewegen. Während des tiefen Atmens richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die Lungen, atmen zum Herzen und zur Thymusdrüse und stellen uns vor, wie sich dort mit jedem Atemzug die Energie anreichert.

Mudra: Beim Einatmen legen wir nacheinander die Spitze des Zeigefingers, dann des Mittelfingers, dann des Ring- und danach des kleinen Fingers auf die Daumenkuppe und lösen sie vom kleinen bis zum Zeigefinger mit dem Ausatmen wieder. Quelle: www.gu-balance.de



3

Bhrameri-Atmung: Wir setzen die Spitzen der Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger nahe der inneren Augenwinkel, neben den Nasenflügeln, außen oberhalb der Oberlippe und in gleicher Höhe unterhalb der Unterlippe an. Mit den Daumen verschließen wir die Ohren. Nun singen wir das Mantra OM und lassen gerade das „M“ lange klingen. Dabei spüren wir das Vibrieren vor allem im Kopf. Ca. 7 x. Diese Atemübung stimuliert das Immunsystem.



4

Beine angewinkelt und mit geradem Rücken sitzen, eventuell ein Kissen benutzen, damit Sie mühelos den Rücken gerade halten können und der Sitz als angenehm empfunden wird. Nun drehen wir mit dem Einatmen den Kopf 5 x nach links, dann 5 x nach rechts. Jeweils mit dem Ausatmen kommen wir zurück zur Mitte.



5

Wir neigen mit dem Ausatmen den Kopf nach vorn und bewegen ihn mit dem Einatmen nach hinten in den Nacken. Besonders diese Übung nicht übertreiben, vorsichtig praktizieren. Beim Einatmen richten wir die Aufmerksamkeit auf den Hals, beim Ausatmen auf die gesamte Wirbelsäule.



6

In gleicher Sitzhaltung drehen wir unseren Oberkörper jeweils mit dem Ausatmen nach links, dann nach rechts. Dabei benutzen wir den gestreckten Arm und Hand der Gegenseite, um die Drehung durch Druck auf das äußere Knie zu verstärken 2x. Die Aufmerksamkeit richten wir dabei auf den Solar Plexus, den Bereich in der Mitte zwischen den Rippenbögen und spüren, wie sich die Spannung dort mit jedem Atemzug löst.



7

Nun strecken wir den rechten Arm und dehnen uns bewusst zur linken Seite. Dabei atmen wir bewusst besonders in die rechte Seite der Lunge. Wir wiederholen dies nach rechts, strecken den linken Arm nach oben und neigen uns zur rechten Seite und atmen dabei besonders in die linke Lunge.



8

In gleicher Sitzposition, die Arme nach vorn auf den Boden gestreckt, nach vorn recken und visualisieren, wie Energie beide Lungenhälften füllt.



9

In Rückenlage strecken wir nun beide Beine gerade nach oben und verschränken die Füße dabei.



10

Wir heben in Rückenlage das Becken, Beine dabei angewinkelt, und atmen in die Nabelregion.



11

Wir gehen in den halben Schulterstand, das Gewicht des Körpers liegt dabei vor allem auf Armen und Ellbogen. Wer möchte kann die Beine gestreckt über den Kopf nach hinten bewegen und dann wieder strecken (Pflug, Halasana). Im Anschluss liegen wir mit dem Gesäß auf den Händen, Handflächen nach unten, und richten den Oberkörper als Gegenbewegung zu dem Pflug im mittleren Rücken auf und lassen den Kopf locker nach hinten fallen. Das Gewicht liegt auf den Ellenbogen, die Beine sind entspannt. Mit dem Einatmen heben wir den Kopf und legen den gesamten Körper mit dem Ausatmen wieder ab.



12

Wer kann sitzt mit beiden Beinen auf den Boden seitlich angewinkelt und gleitet langsam mit dem Rumpf auf den Boden; dabei tief in den Bauch atmen. Wenn die Knie dabei schmerzen, die Position nur so weit wie möglich einnehmen und auf den Ellbogen abstützen. Mit der Aufmerksamkeit auf die Nabelregion dort einige Zeit verweilen und bewusst atmen.



13

Wir sitzen aufrecht, strecken das rechte Bein aus und setzen den rechten Fuß innen neben dem linken gestreckten Bein ab. Nun drehen wir den Oberkörper nach links und atmen bewusst in den freien Raum in unserer linken Bauchregion, ganz besonders in den Bereich der Milz mittig unter dem linken Rippenbogen. Nun wiederholen wir dies zur anderen Seite und atmen besonders in den freien Raum der rechten Bauchseite und stellen uns dabei vor, wie mit dem Atem die Energie in die Leber fließt und sie reinigt und stärkt.



14

Wir setzen beide Hände und Füße auf, blicken nach unten und strecken die Beine. Zunächst verlagern wir das Gewicht auf die Hände, bewegen den Körper etwas nach vorn und heben den Kopf leicht in die Asana des nach vorn schauenden Hundes. Dabei sind wir mit der Aufmerksamkeit bei unserem Hals. Dann verlagern wir das Gewicht nach hinten auf die Füße und gehen in den nach unten schauenden Hund. Wir spüren die Dehnung in der Rückseite der Beine und gehen mit der Aufmerksamkeit zum unteren Ende der Wirbelsäule und zum Unterbauch.



15

Wir kommen in den Kniesitz, genannt Diamantsitz, atmen mit geradem Oberkörper ein und bewegen den Oberkörper dann nach unten und legen den Kopf mit der Stirn auf dem Boden oder auf den dort platzierten Fäusten ab. Die Arme legen wir mit nach oben schauenden Handflächen neben dem Körper ab. Wir atmen ruhig und genießen die Entspannung und Ruhe.



16

Wir stehen aufrecht und gehen mit dem Einatmen auf die Zehenspitzen und strecken dabei die Arme nach oben. Die Hände können wir verschränken und die Zeigefinger nach oben zeigen lassen. Wir bleiben für einige Atemzüge in der Position und sind mit der Aufmerksamkeit auf dem Punkt zwischen unseren Augenbrauen. Dann gehen wir langsam mit dem Ausatmen auf die Fußsohlen und verschränken die Hände in Namasté-Position vor dem Herzen.



17

Nun entspannen wir selbst unseren ganzen Körper. Dazu legen wir uns bequem auf den Rücken, vielleicht mit einem kleinen Kissen unter dem Kopf. Mit jedem Atemzug führen wir den Atem in bestimmte Körperregionen und sagen uns, dass diese Körperregion sich entspannt und total entspannt ist. Zum Beispiel: ich entspanne meine Füße, ich entspanne meine Unterschenkel, meine Knie, meine Oberschenkel und meine Hüften, meine Beine sind total entspannt. So gehen wir durch unseren unteren Bauch, mittleren und oberen Bauch, den Brustkorb, den unteren, mittleren und oberen Rücken, die Arme, den Hals und den Kopf, besonders das Gesicht. Zum Schluss sagen wir uns: „Ich bin total entspannt, mein gesamter Körper erfreut sich bester Gesundheit.“



Geschafft! Du solltest dich jetzt erholt und gestärkt fühlen.

Kommende Termine auf dem Hofgut Rineck

2020 | 2021

Zweijährige Ausbildung 2020/21 für Yogalehrer/innen im Anschluss an die 4-wöchige Intensiv-Ausbildung in Narsapur/Indien. Beginn freitags 17 Uhr. Kosten € 200,- zzgl. Unterkunft und Essen. Anmeldung über Büro in München: anmeldung@srisai.de, Tel. 089 795290

07. - 09. August	Sri Sai Prana Yoga® 2 Jahres-Ausbildung für Yogalehrer/innen, Asana-Varianten bei speziellen Problemen
18. - 20. September	Sri Sai Prana Yoga® 2 Jahres-Ausbildung für Yogalehrer/innen, Integration von Meditation in den Unterricht, Yoga Nidra
23. - 25. Oktober	Sri Sai Prana Yoga® 2 Jahres-Ausbildung für Yogalehrer/innen, Power Yoga, Asanas im Flow, Sonnen- und Mondgrußvarianten
30. Dez. - 2. Jan. 2021	Silvester-Retreat mit Master Sai auf dem Hofgut Rineck



Sri Sai Prana Yoga® Lehrer-Ausbildung in Indien

Auch 2021 bieten wir wieder unsere Sri Sai Prana Yoga®-Lehrerausbildung in unserem Zentrum in Indien / Narsapur an.

Weitere Einzelheiten folgen bald.



2021 dabei sein!



*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!