

YOGA



NEWS

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

12

Sommeryoga

Kopf frei mit

Freiluft-Yoga

36

Yoga - Wunderpille
für einen gesunden

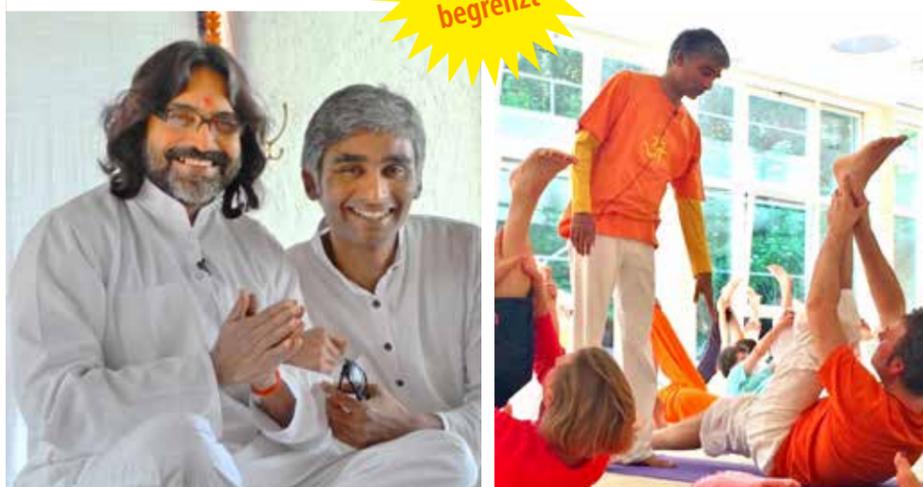
Schlaf?

22

Yoga - die perfekte

Ergänzung zum

Reitsport



Sri Sai Prana Yoga®

**LEHRER-
AUSBILDUNG
2021**

08. August - 04. September 2021

Hofgut Rineck | Odenwald

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

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

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

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

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

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

 Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

**yoga.srisai.de
srisaipranayoga.org**

EDITORIAL



Ein herzliches Namasté an alle Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da, die Inzidenzen sind kräftig gesunken und die Yogakurse kehren zurück in die Präsenz. Natürlich unter Beachtung der AHA-Regeln und mit besonderen Hygienevorschriften. Und doch ist die Freude groß die Yoga-Leidenschaft wieder in der Gruppe ausüben zu dürfen.

Während der Zeit der Einschränkungen haben wir alle nach erlaubten Möglichkeiten der Bewegung gesucht. So hat uns die Pandemie die Natur nochmal auf ihre ganz besondere Arte und Weise nähergebracht und neu zu schätzen gelehrt. Nicht wenige von uns haben die „Enge“ und „Einsamkeit“ der eigenen 4-Wände durch einen regelmäßigen Aufenthalt in der Natur getauscht.

Das hat uns dazu ermuntert die aktuelle Yoga News-Ausgabe dem Thema „Yoga und Natur“ zu widmen. Die vielen unterschiedlichen Artikel zeigen, wie schön „Outdoor Yoga“ sein kann und so für unsere Gesundheit und für viel Lebensfreude sorgt.

Lasst euch von dieser Ausgabe der Yoga News ein wenig in die Welt der Natur und des „Outdoor Yoga“ entführen und auch von dessen Wirkung auf Körper und Psyche verführen.

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

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

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion: Carola Krügener

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

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich

Nächste Ausgabe: November 2021
Anzeigenschluss: 4 Wochen vorher

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

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

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

„Die Schönheit der Erde

kann man nicht kaufen,

sie gehört dem, der sie entdeckt,

der sie begreift und versteht,

sie zu genießen.“

- HENRY BODEAUX

Foto: unsplash.com

WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



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



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



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



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

Der **SRI SAI VEREIN FÜR YOGA UND MEDITATION E.V.** hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt.

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

INHALT

DIESER AUSGABE:

- 6 Mein Wunderheiliger Natur
- 8 SUP Yoga - eine außergewöhnliche Erfahrung
- 12 Sommeryoga - Kopf frei mit Freiluft yoga
- 15 Bewegte Meditation: QiGong oder das chinesische Yoga
- 20 Master Sai empfiehlt
- 22 Yoga - die perfekte Ergänzung zum Reitsport
- 28 Kleine Kräuterkunde
- 32 Yoga und die Glückseligkeit
- 36 Yoga - Wunderpille für einen gesunden Schlaf?
- 43 Ayurvedische Ernährung
- 50 Termine

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



Foto: pixabay.com

Ein Erlebnisbericht

Von Carola Krügener

Mal wieder erlebe ich einen stressigen Tag. Viele Aufgaben wollen erledigt werden und die KollegenInnen bringen weitere Neue; alles soll noch heute erledigt sein. Um das zu schaffen, fallen die Pausen aus. Nach der Arbeit noch zum Einkaufen - viele Menschen und Lärm umgeben mich. Endlich zu Hause - die Familientermine warten auf mich: ein volles Wartezimmer, die "Taxifahrt" des Kindes zum Sport, dazwischen das Aufräumen der Wohnung und noch Vieles mehr. Eigentlich der ganz normale Wahnsinn. Und doch ist es heute extrem anstrengend für mich. Der Wunsch mal zu einem Spaziergang raus in den Wald zu gehen um aufzutanken wird groß in mir. Am frühen Abend ist es dann soweit, ich kann mich auf zu meinen

ersehten Spaziergang machen. Schon nach wenigen Schritten merke ich wie meine Gedanken ruhiger werden und meine Schultern entspannen. Nach wenigen Minuten an der frischen Luft atme ich sogar wieder tiefer durch und am Ende meines Aufenthaltes in der Natur kehre ich befreit lächelnd und glücklich entspannt nach Hause zurück - breit für neue Taten!

Abends im Bett lasse ich den Tag Revue passieren und bleibe bei meinem Spaziergang hängen. Mir wird bewusst, dass ich oft die Natur suche und immer wieder entspannt und „frisch aufgetankt“ aus ihr zurückkomme. Nun macht sich in mir die Frage breit: „Warum ist das so? Was hat die Natur Entspannendes und Auftankendes an sich?“

Spontan fällt mir ein, dass mich im Alltag oft Lärm und viele Menschen umgeben und dies bewusst oder unbewusst pausenlos meine Aufmerksamkeit beansprucht. Irgendwo klingelt ein Handy, beim Einkaufen sind die Regale mit unzähligen Produkten voll, die Schaufenster in der City laden zum Einkaufen ein, aus dem Café kommen Düfte, das Hupen der Autos dringt in meine Ohren und etliche Menschen umgeben mich. Ohne es bewusst zu wollen, sehe, rieche und höre ich ständig Etwas. Unbewusst arbeitet mein ganzer Körper und reagiert auf die Impulse meines Umfeldes. Dass das Energie und Kraft raubt, leuchtet mir sofort ein.

Langsam wird mir klar, warum bei so viel „geforderte“ Aufmerksamkeit meine Konzentration nachlässt und ich kaum noch

einen klaren (oder gar kreativen) Gedanken fassen kann. Das stresst mich wiederum noch mehr und nun bin ich zudem auch noch ungeduldig und genervt. Dadurch sinkt auch meine Fähigkeit mir etwas zu merken. Welches wiederum dazu führt, dass ich ggf. nochmal nacharbeiten oder erneut zum Einkaufen fahren muss. Mir alleine diesen alltäglichen Ablauf abends im ruhigen Bett bewusst zu machen lässt meinen Herzschlag schneller schlagen, mich kurzatmig und unruhig werden. Was für ein Teufelskreis! Also schnell raus da und zurück zur Natur.

Was erzeugt die denn nun in mir und warum?

Wenn ich rausgehen, bin ich die ersten Minuten oftmals noch sehr unruhig und voller Gedanken. Mit jedem Schritt jedoch werde ich ruhiger und ich beginne die mich umgebene Ruhe zu genießen. Der Lärm des Alltages weicht und die wohltuenden Geräusche der Natur durchdringen mich. Da raschelt Laub, dort zwitschert ein Vogel und hier summt eine Hummel. Ich atme durch. Irgendwie wirkt es so harmonisch. Meine Aufmerksamkeit wird fokussierter und ich schaue mir die Umgebung bewusster an. Meine Augen saugen nun förmlich die farbige Vielfalt

der Natur auf und durchströmen mich damit. Da ist eine bunte Blumenwiese, rote, gelbe, blaue, rosa und weiße Blumen wiegen sich im leichten Wind. Neben den Insekten erfreue nun auch ich mich daran. Im Wald umgibt mich das schöne Grün und der frische Duft der Bäume. Erneut atme ich tief durch. Mittlerweile haben sich meine Gedanken beruhigt, Ärgernisse und Sorgen habe ich vergessen. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Und mein Atmen ist befreit und tief. Insgesamt fühle ich mich frisch, erholt und glücklich. Und das alles nach „nur“ 20 Minuten in der Natur. Ja, die Natur hat wahre Kräfte und ist mein Wunderheiliger. Daher versuche ich so oft wie möglich nach draußen zu gehen, egal, ob in einen Wald oder in einen Park. Nicht selten reicht es auch, auf der Terrasse zu sitzen und meinen bepflanzten Garten zu genießen. Und die beste Kombination ist für mich, wenn ich meine Yogamatte draußen im Grünen ausrolle und mir durch die Yogatechnik zusätzlich bewusst nahekomme und entspanne. Was für ein magischer Moment...

Natürlich erfahre ich die Magie der Natur auch, wenn es grau und windig oder alles mit Schnee bedeckt ist. Jede Jahreszeit und jedes Wetter hält auf ihre Art und Weise Erholung und Entspannung bereit.

Daher lautet mein Fazit - runter vom Sofa und raus in die Natur! Denn sie ist bereit uns zu jeder Zeit ihre wundervoll entspannende Energie zu schenken und uns damit aufzutanken.



Foto: pixabay.com

Ach, diesen Artikel habe ich draußen, bei strahlenden Sonnenschein, Vogelgezwitscher und einer leichtern Brise verfasst. Danke liebe Natur, für die wundervollen kreativen Gedanken und danke an euch, die ihr diesen Artikel gelesen habt (vielleicht auch draußen sitzend?).

Sonnige Grüße
Eure Carola



Von Alfred Schmitz

Sardinien, Weststrand, 20.31h, Sonnenuntergang. Das Meer ist ziemlich ruhig und die Sonne schickt für den Abend ihren letzten Gruß. Die Stimmung ist perfekt um sich in die Yoga-Techniken (Asanas) auf dem SUP-Board zu vertiefen und die Verbindung und Einheit von Natur, Körper und Geist in außergewöhnlicher Weise zu genießen. Ein absolut perfekter „Moment“!

Doch wie kam es dazu und was ist die Geschichte davor?

In letzten Jahren hat sich der Einsatz sogenannter SUP-Boards zum stehenden Paddeln auf ruhigeren Gewässern (Stand-Up-Paddeling) immer mehr als Sport etabliert. Das SUP-Board selber ist dabei ein stabiles Kunststoffboard, das ähnlich wie eine Luftmatratze mit Luft aufgeblasen wird und durch den vergleichsweise hohen Luftdruck (ca. 1 Bar) und der, im Vergleich zu einer Luftmatratze, sehr viel stärkeren inneren Struktur eine extrem hohe Festigkeit und Steifigkeit aufweist. Die Einsinktiefen des Boardes ist gering, so dass das Board sehr gut auf dem Was-

ser schwimmt und gleitet. Punktuelle Belastungen auf dem Board, wie sie beim „Stand-Up-Paddeling“ durch die Füße auf das Board übertragen werden, werden problemlos vom Board aufgenommen und führen zu keiner merklichen Deformation.

Durch diese grundlegenden mechanischen Eigenschaften der Formstabilität lag die Idee nahe, das Board auch für andere „Sportarten“ einzusetzen, die eine solche Grundstabilität benötigen - Yoga auf dem Wasser!

Was könnte herausfordernder

und schöner sein, als die Techniken des Yoga von Ruhe, Kraft und Balance in einer besonderen Verbindung mit der Natur, hier dem Element Wasser, auf eine „höhere“ Stufe zu führen. So hat sich in den letzten Jahren das Interesse an SUP-Yoga immer weiter gesteigert.

Die besondere yogatechnische Herausforderung, der „höheren Stufe“, liegt dabei darin, dass zwar das Board selber in sich stabil ist, jedoch sich das gesamte Board je nach Belastungszustand bewegt und diese Bewegungen entsprechend zusätzlich auszubalancieren sind. Insbesondere das seitliche Verkippen des Boards bei Verlagerung der Belastung stellt eine am Anfang schier unüberwindliche Herausforderung dar, weil jede Art des Verkippens fast unweigerlich zum unfreiwilligen Abgang vom Board führt. Insofern ist die wichtigste Grundregel für ein zumindest im technischen Sinne erfolgreiches SUP-Yoga, die Asanas, aber auch die sonsti-

gen Bewegungen so auszuführen, dass der Belastungsschwerpunkt immer (!) nahe oder direkt auf der Mittellinie des Boards liegt. Hierin besteht die eigentliche Schwierigkeit und Herausforderung des SUP-Yoga denn es bedarf dazu insgesamt einer deutlich höheren Körperbeherrschung.

Wie fängt man an und welche Punkte sind zu beachten?

Einmal auf dem SUP-Board sitzend stellt sich nach wenigen Minuten trotz des schaukelnden Wassers in der Regel ein gutes Gefühl ein, man gewöhnt sich schlicht an die Notwendigkeit der Balance. Grundsätzlich empfiehlt sich für den Aufbau einer Übungsstunde eine Reihenfolge, die in Bezug auf die Schwerpunktstabilität von „leicht“ zu „schwer“ schrittweise aufbaut. Natürlicherweise ergibt sich so folgende Reihenfolge von „sitzend/ liegend“ über „kniend“ bis hin zu „stehend“ und „stehend auf einem Bein“. Die untenstehende Tabelle zeigt die Rei-

henfolge möglicher Asanas sowie deren grundsätzlichen Schwierigkeitsgrad auf dem Wasser. Werden die Asanas ausgeführt, wird sofort spürbar welche besonderen Herausforderungen das SUP-Yoga bereithält.

Emotionales Erleben und SUP-Yoga in der Gruppe

Die zuvor beschriebenen eher technischen Gesichtspunkte sind zwar allesamt wichtig, stellen jedoch nicht den Hauptaspekt beim SUP-Yoga dar. Im Vordergrund steht hier eindeutig das emotionale Erleben. Dieses emotionale Erleben beginnt bereits mit den ersten sitzenden Asanas, die noch leicht zu bewältigen sind, bei denen sich aber bereits eine tiefe innere Freude und Naturverbundenheit einstellt. Spätestens bei der Ausführung von Shavasana kann keiner mehr die Freude über das erlebte Gefühl verbergen. Die beruhigende schaukelnde Wirkung des Wassers ist im Zusammenspiel mit den Yoga-Techniken

Je nach Asana kann das SUP Yoga unterschiedlich herausfordernd sein.

Position	Schwierigkeitsgrad	Asana
sitzend / liegend	leicht	Shavasana, Paschimotasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Navasana
kniend	mittelschwer	Shashankasana, Eka Pada Rajakapotasana, Ushtrasana, Anjaneyasana
stehend zwei Beine	schwer	Adho Mukha Shavanasana, Virabhadrasana, Trikonasana, Uttanasana
stehend ein Bein	sehr schwer	Ardha Chandrasana, Natarajasana, Vrikshasana



Das emotionale Erlebnis beginnt mit den ersten Asanas, bei denen sich bereits eine tiefe innere Freude einstellt.

schlicht kaum beschreibbar. Besondere Freude kommt wiederum auf, wenn einzelne, auch schwierigere Asanas technisch gemeistert werden und die Begeisterung über die Körperbeherrschung vereint mit der inneren Ruhe und Tiefe neue Höhepunkte erlangt.

Natürlich ist es für alle Wasserfreunde immer ein besonderer Spaß Asanas eben genau nicht auszubalancieren und so (nicht selten mit Absicht) den Abgang vom Board ins Wasser herbeizuführen.

Wenngleich SUP-Yoga alleine ausgeführt schon eine Dimension für sich hat, ist eines der tiefsten Freuden, Glücksmomente mit an-

deren zu teilen bzw. diese in der Gruppe zu erleben, da eine Gruppe oder Gemeinschaft, die Gesamtenergie in aller Regel noch um ein Vielfaches steigert.

SUP-Yoga in einer Gruppe gibt einem nicht nur das Gefühl, dass andere auch an der Balance arbeiten müssen, sondern insbesondere die unverstellte Freude über den Spaß am gemeinsamen Ausprobieren, dem amüsanten Zuschauen bei doch häufigeren komisch aussehenden Abgängen ins Wasser sowie der Freude über teils nur Bruchteile von Sekunden gehaltenen Asanas mit der Frage wie und wo diese Technik schließlich enden wird.

Im Übrigen ist es eine fast immer beachtete Regel, dass derjenige in der Gruppe, der alle Asanas entweder durch sein doch geniales Können oder einfach durch eine gewisse Zurückhaltung trocken überlebt hat, am Ende mit dem Element Wasser in einer letzten Asana (WasserAsana) zwangsweise verbunden wird.

Kurzum – der Spaß in der Gruppe ist bei SUP-Yoga garantiert und ebenfalls unbeschreiblich.

Wo kann man SUP-Yoga machen und was ist noch zu beachten?

SUP-Board sollte man sich bei

den ersten Versuchen entweder von Freunden und Bekannten oder aber auch direkt an den einschlägigen Badeseen ausleihen. Im Allgemeinen bietet sich als Übungsterrain ein entsprechender Badensee o.ä. an. Das Wasser sollte vergleichsweise ruhig und nahezu strömungsfrei sein. Wenn man ein wenig fortgeschritten ist, bieten sich z.B. auch Stände als Übungsterrain an, jedoch ist hier unbedingt drauf zu achten, dass die Wasser- und Windverhältnisse entsprechend gut sind, d.h. keine größeren Wellen und kein stärkerer Wind vorhanden sind. SUP-Yoga-Kurse für Gruppen werden gerade im Sommer von verschiedenen Stellen (siehe auch srisaiyoga.org) angeboten.

Für die Ausführung von SUP-Yoga können nachfolgende Hinweise sehr hilfreich sein:

Das SUP-Board wird in der Regel über eine Fangleine mit dem Fußgelenk verbunden, so dass beim Abgang ins Wasser das Board nicht davonschwimmen kann.

Nicht-Schwimmer sollten dennoch unbedingt eine Schwimmweste tragen, damit beim Verlassen des Boards keine Panik oder gar Gefahr aufkommt, denn das Wiederaufsteigen auf das Board aus dem Wasser erfordert auch etwas Übung und Geschick. Wird SUP-Yoga öfter ausgeführt, kann die Anschaffung eines Neoprenanzuges hilfreich sein, der auch bei etwas kühlerem Wasser oder abends am Strand verhindert, dass der Körper zu schnell auskühlt.

Schon bei leichtem Wind und Wellen wird das Board mit der Zeit vom Ursprungsort fortgetrieben. Hier muss entweder von Zeit zu Zeit die Position des Boards korrigiert werden oder man bindet dies in irgendeiner Weise an Bojen oder Schwimmleinen, die zur Abgrenzung von Schwimmbereichen dienen oder an sonstige feste Punkte an. In jedem Fall ist auch beim SUP-Yoga in der Gruppe dafür zu sorgen, dass ausreichend Platz um das Board herum vorhanden ist, denn angesichts

der teilweise doch komplexen körperlichen Anforderung beim SUP-Yoga ist stets ungewiss in welcher Art und Weise und in welcher Richtung die Asana im Wasser ihre Vollendung findet.

Jetzt fehlt nur noch die eingangs erwähnte Geschichte von Sardinien kurz zu Ende zu erzählen.

Nach der Teilnahme an einem SUP-Yoga Kurs auf dem Unterbacher See in Düsseldorf vor drei Jahren hat uns (Alfred und Carola) das SUP-Yoga nicht mehr losgelassen. So haben wir uns ein eigenes SUP-Board zugelegt und schließlich selber Kurse angeboten und mit sehr viel Spaß und Freude durchgeführt. Das SUP-Board, das im Übrigen nach Rauslassen der Luft in einer dazu passenden Tasche einfach verstaut und transportiert werden kann, war dann auch der Reisegleiter bei unseren Urlauben bis nach Sardinien zum Weststrand, abends um 20.31h – zum perfekten Moment!

Alfred





Bild: pixabay.com

SOMMER YOGA

Kopf frei mit Freiluft-Yoga

Von Monique Dienlet

Unser Motto für den Sommer-Yogaworkshop am Waldsee in Königsee im vergangenen Jahr lautete: „Kopfschmerzen? Dr. Yoga hilft“.

Diesem Ruf sind einige Yogabegeisterte gefolgt, wobei wieder Yoga-Neulinge, aktive Yogis, junge und erfahrene Teilnehmer das Ambiente am Waldsee voll genießen wollten.

Zum Yoga-Workshop haben wir uns bereits am Vormittag getroffen, so konnten wir die morgendliche, unberührte Natur und

unsere Vorfreude, gut ins Wochenende zu kommen, wahrhaftig ausschöpfen.

Barfuß und ganz besonnen begannen wir den Samstagmorgen im „achtsamen Gehen“, mit leichten, fühlenden Schritten durch das teilweise noch nasse Gras. Meine Teilnehmer sollten sich durch das Fühlen und Spüren des Bodens sowie über alle Geräusche und Gerüche mit der Umgebung verbinden. So konnten sie mit allen Sinnen die Natur genießen.

Dies ist ein Geheimnis meines lieben Großvaters, der mir früher immer sagte: „Wenn Du in die Na-

tur gehst, verbinde dich mit allen Sinnen – und dein Spaziergang ist heilend!“ Ich muss dann immer grinsen, denn, was mein Opa damals schon wusste, belegen heute wiederum zahlreiche Studien. So auch die Gesundheitswissenschaftler um Mathew White von der Universität Exeter im Fachmagazin Scientific Reports: „Schon 2 Stunden pro Woche Bewegung im Wald sind gesundheitsfördernd.“

Und was letztes Jahr für viele noch neu war, ist in diesem Jahr 2021 wahrscheinlich die einfachste Möglichkeit gemeinsam Yoga zu praktizieren – Draußen!

Gerade in den Sommermonaten, wenn das schöne Wetter uns raus lockt, kann man seine morgendlichen Übungen draußen, unter freiem Himmel machen. Auch die Variante des „Ägyptischen“ Sonnengrußes bereitet jede sichtliche Freude, weckt den Körper auf und alle bewegten sich mit kreisenden Arm-Bewegungen mobilisierend in alle Himmelsrichtungen.

Jedenfalls genossen meine Teilnehmer mit nackten Füßen auf dem Waldboden Ihre Sukshma-Yoga-Übungen zu machen und fanden es wundervoll, auch mal ohne Matte zu trainieren. Eine Variante des Sonnengrußes (auch ohne Yogamatte) ist der „Kleine, gesprochene Sonnengruß“ den ich euch in Bildern hier präsentieren möchte. Ihr findet ihn auf Seite 14.

Dieser Sonnengruß eignet sich hervorragend auf Reisen und am frühen Morgen (wenn der Körper noch etwas müde ist) oder auch für ältere Teilnehmer.

Schon nach kurzer, intensiver Bewegungs- und einfacher Atemweise war vielen Teilnehmern klar: Bereits 1 Stunde achtsame Naturbegegnung kann kleine Leiden wie leichte Kopfschmerzen lindern!

Eine Teilnehmerin sagte: „Eine Stunde hier in der Natur, unter Bäumen und mit den Füßen im Gras – und mein Körper und meine Seele atmen auf.“

Dem Wunsch der Teilnehmer, erlernte Asanas daheim allein weiter praktizieren zu können, bin ich mittels unserer wunderbaren Yoga News gefolgt. In der Ausgabe 1/2020 (z.B. S. 30 – S. 34) sind zahlreiche bildliche Übungen dargestellt, welche wir gemeinsam besprochen und zusammen geübt haben.

Unser Beweis: Der Aufenthalt in der Natur reduziert akuten Stress und mobilisiert unser Immunsystem. Laut der Zeitschrift „Guten Morgen Gazette“ gibt es in Japan eine alte Tradition des Waldbadens „shinrin-yoku“. Dafür geht man in den Wald und atmet bewusst eine Zeitlang den Geruch der Natur auf. Dieser Brauch ist bereits auch in Deutschland an-

gekommen und es erfreut mich, dies unbewusst und fast schon selbstverständlich mit in unsere Sommer-Yogakurse eingebunden zu haben.

Eine Studie (Prof. E. Morita et al.) brachte ein erstaunliches Fazit der Forscher hervor: „Waldumgebungen können buchstäblich als „therapeutische Landschaften“ betrachtet werden.“

Mein Fazit ist simpel: Mein Opa hatte echt Ahnung! Und dieses Wissen, verbunden mit wunderbaren Asanas, leichten Atemübungen und Meditation ist der Knaller!

Ich kann nur jeden dazu animieren, auch die derzeitige Situation sinnvoll zu nutzen und neue Wege zu finden auch ohne Yogastudio. Einige meiner Teilnehmer behaupten, dass die Natur das besteingerichtete Yogastudio der Welt ist.

SELBSTWERT
Gesichter & Geschichten

7. - 14. August 2021
8 Tage Online-Interviews

Anmeldung: www.kongress-triade.de

Jetzt möchte ich noch einen Aufruf in eigener Sache machen! 3 meiner Yogaschüler haben sich in diesem Jahr noch etwas Besonderes einfallen lassen. Sie haben einen Online-Kongress zum Thema „Selbstwert“ ins Leben geru-

fen (siehe Flyer auf S. 13). Auch ich als Yogalehrerin wurde in unserem Yogastudio interviewt. Ich berichte u.a. über die Wichtigkeit, dass wir Yogalehrer endlich unseren Wert in dieser Gesellschaft erkennen dürfen. Die wertvolle

Arbeit, die wir mit Yoga und Prana-Heilung leisten, darf gesehen und wertgeschätzt werden. Es erwarten Euch interessante Beiträge und Geschichten aus dem Leben.



Suche dir einen schönen Platz und dann lass uns gemeinsam diesen kleinen, gesprochenen Sonnengruß machen.

>>



Bewegte Meditaion: Qigong oder das chinesische Yoga

Die 5000 Jahre alte Methode zur Selbstheilung und Prävention

Von Snezana Galijas

Die Traditionelle Chinesische Medizin besteht neben den therapeutischen Bereichen Akupunktur, Tuina, Phytotherapie und Ernährungslehre aus einer präventiven Anwendung - dem Qigong. Denn ganzheitliche Prävention galt in der chinesischen Kultur schon seit jeher als bestes Mittel gegen Krankheit.

Wer sich also mit TCM ernsthaft beschäftigt kommt um Qigong nicht herum. Dabei sind die Schwerpunkte der vielen Qigong-Stile und Interpretationen unterschiedlich. Alle gemeinsam

haben sie die Kultivierung des Chi - der Lebensenergie. Vereinfacht gesagt ist Chi oder Qi das, was Leben ermöglicht. Es ist die Prana-Energie, die (idealerweise frei) durch Meridiane und Energiepunkte fließt, was den Körper gesund erhält oder bei ungesunder Lebensweise krank macht, z.B. indem es den Energiefluss blockiert.

Die fünf großen Richtungen im Qigong (Chi Gung)

„Ich kenne Qigong“ ist in etwa vergleichbar mit der Aussage „Ich kenne Leichtathletik.“ Es gibt Tausende von Formen, die sich tradi-

tionell in fünf große Richtungen einordnen lassen: **die taoistische, konfuzianische, buddhistische, medizinische und kampfkunstorientierte Richtung.** Dabei gibt es teilweise Überschneidungen, verschiedene Schulen und (Unter-)Gruppierungen.

Bei den Qigongs der **Konfuzianer und Buddhisten** handelt es sich um die typische, stille Meditation, bei der neben der Entwicklung der Persönlichkeit vor allem die Arbeit mit dem Geist im Fokus steht. Es geht darum, über die Kontrolle über Geist und Gedanken auch Kontrolle über den Körper zu erlangen. Der Körper

dient dem Geist lediglich als Vehikel, um sich auf dem Weg zur Erleuchtung zu entwickeln, diese zu beschleunigen und letztlich zu erreichen. Ziel ist es auch, einen ausgeglichen, ruhigen Gemütszustand zu erlangen und sich unter Kontrolle zu halten, z.B. gegenüber Verführungen und Emotionen.

Selbst das **kampfunstorientierte Qigong**, auch Tai Chi oder Schattenboxen genannt, hat meditative, selbstheilende Aspekte, da das Bewusstsein und der Fokus auf ein Ziel gerichtet wird, in dem Fall das Gegenüber.

Das primäre Ziel des **medizinischen Qigong** als Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist die **selbstkontrollierte Therapie**. Es ist die Arbeit mit dem Qi, das das menschliche Energiesystem harmonisiert und stärkt und den Körper energetisiert. Mittels bestimmter Bewegungen befreit der Patient sich selbst von Blockaden und Beschwerden und stärkt Kör-

per und Geist, um Krankheiten vorzubeugen oder zu heilen - vom Ergebnis also ähnlich wie Yoga.

Anhand des **taoistischen** Bewegungs-Stils Dayan (Wildgans) Qigong möchte ich die Philosophie und Wirkweise des Chi und der Bewegungen näher erklären, da dies ein besonderer, ganzheitlicher Bewegungsablauf ist. Das Herzstück des Dayan-Systems bilden die beiden Formen Wildgans I und II.

Wildgans (Dayan) Qigong

Wildgans Qigong basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, also Yin/Yang und dem Meridianprinzip, den acht Trigrammen (Bagua), den fünf Wandlungsphasen und dem I-Ching. Wildgans I behandelt eher die postnatalen Themen, Wildgans II die prenatalen, geerbten. Jede Form besteht aus jeweils 64 sehr kurzen Einzelsequenzen, die zusammen eine feste Choreographie bilden und in jeweils 10 Min absolviert sind.

In China zählt Wildgans Qigong zu den beliebtesten Übungsformen. Es ist als eine von wenigen Stilen seit 1995 staatlich anerkannt und wird auch in Krankenhäusern therapiebegleitend eingesetzt. Es wurde lange im Geheimen gehalten und nur innerhalb der Klöster und Familien weitervererbt, bis es durch die Vertreterin der 27. Generation, Yang Meijun an die Öffentlichkeit gelangte. In Deutschland ist dieser Stil noch weitestgehend unbekannt und wird auch von Qigonglehrern kaum unterrichtet.

Über die Bewegung in die Ruhe

Die elementare Grundidee der taoistischen und TCM-Philosophie ist, dass alles aus Energie (Chi) besteht, und diese immer nach Ausgleich und Harmonie sucht. Beim Wildgans Qigong geht es in erster Linie darum, die Energie harmonisch fließen zu lassen, also das Aufnehmen und Verteilen frischer und Ausleiten verbrauchter

„Neben der Befriedigung des Bewegungsdranges finden noch eine Reihe anderer Prozesse statt, die den Praktizierenden in die innere Ruhe bringen.“



Energie. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Konzentration auf die Bewegungen. Diese bestehen aus ruhigen, anmutigen Sequenzen im Wechsel mit dynamischen, kräftigen Abschnitten und Schrittfolgen.

Abwechslungsreiche Choreographie unterbricht das Gedankenkarussell

Wildgans Qigong ist eine sehr abwechslungsreiche Choreographie mit 64, teils sehr kurzen Einzelsequenzen. Die Bewegungen korrekt und in der richtigen Reihenfolge auszuführen erfordert Konzentration. Unser Blick folgt immer der Bewegung, so dass wir eins sind mit der Bewegung, eins mit dem Körper. Die Bewegungen geben insbesondere Menschen, die schlecht abschalten können, die Möglichkeit das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen, da sie sich auf die Bewegungen und

den Ablauf konzentrieren müssen. Andere, die ständig in Bewegung bleiben müssen, sich getrieben fühlen oder sehr leistungs- und ergebnisorientiert sind, haben mit den Übungen das Gefühl, etwas vollbracht und bewegt zu haben anstatt nur „da zu sitzen“.

Neben der Befriedigung des Bewegungsdranges finden noch eine Reihe anderer Prozesse statt, die den Praktizierenden entspannt in die Harmonie und innere Ruhe bringen. Mittels Bestrahlen mit den Händen (Handchakras), Massieren und Akupressur mit Händen und Fingern werden die zwölf Organ- und acht Sondermeridiane, die Energiepunkte und inneren Organsysteme aktiviert und stimuliert. Wir bestrahlen auch Chakren und sind immer wieder mit der Bewegung und dem Blick in der Achtsamkeit. Im Qigong sind insbesondere die drei Dantians zu erwähnen; das untere ent-

spricht dem Nabenbenchakra, das mittlere dem Herzchakra und obere Dantian dem Stirnchakra. Das typische Flattern mit den Händen aus dem Handgelenk heraus öffnet die Meridiane bis in die Fingerspitzen (und auch das Handchakra) und befördert verbrauchtes Qi nach draußen. Der Durchfluss von Qi und Blut wird verbessert; der Stoffwechsel wird angeregt. So reduzieren sich mit der Zeit psychovegetative Störungen, wie Nervosität, Angst, Stress, Burnout, etc., da die Meridiane frei werden und besser fließen, also im Grunde alles Dinge, die wir auch mit den stillen Meditationen verfolgen.

Üben in der Natur

Im Freien oder im Wald, am Besten barfuß auf trockenem Untergrund zu üben ist perfekt. Qigong erfordert keine Matte und kein Equipment. Die meisten Sequen-



zen bestehen aus Beuge-, Bück- und Drehbewegungen kombiniert mit speziellen Fuß- und Handhaltungen, die wie ein Tanz anmutet. So nehmen wir besonders viel Qi oder Prana über verschiedene Wege auf: Yin-Energie über die Füßen und den Waldboden, Yang- bzw. Sonnenenergie über Baihui (Lenkergefäß 20) bzw. Kronenchakra, Luft- und Baume-energie aus der Umwelt. Zudem stärkt das Praktizieren im Winter das Immunsystem, so dass kein Infekt eine Chance hat. Durch die vielen unterschiedlichen, teils asymmetrischen Bewegungen werden Muskeln, Bänder und Sehnen

schonend gedehnt, gestärkt und geschmeidig gemacht, allerdings ohne die Position zu halten, wie dies im Yoga der Fall ist. Die vielen Rechts-/Links- und Balanceübungen stärken auch die Koordination und das Gleichgewicht, insbesondere auf unebenem Waldboden. Dadurch wird die allgemeine Verletzungsgefahr im Alltag reduziert und die Konzentration verbessert. Das physische Gleich- oder Ungleichgewicht spiegelt sich in der inneren Balance wider vice-versa und gibt dem Praktizierenden Hinweis darauf, wie gut sein Leben aktuell in der Balance ist.

Zusammenfassung

Atmung: Im Wildgans Qigong wird entspannt und normal geatmet. Dies ist ein großer Unterschied zu den meisten anderen Qigong-Stilen, zu vielen Meditationen und natürlich dem Yoga, insbesondere Sri Sai Prana Yoga.

Mentale Ausrichtung: Ebenso wie die Atmung ist auch das Gehirn entspannt, aber fokussiert, und ausschließlich mit den einzelnen Bewegungen beschäftigt. Es gibt keine konkrete Visualisierung oder Lenkung des Qi-Flusses wie bei der stillen Meditation. Es ist allerdings nicht empfehlenswert, Qigong bei akuter emotionaler

Aufregung, Wut, Ärger, etc. zu praktizieren.

Körperwahrnehmung: Die fein abgestimmten Bewegungen der Gliedmaßen und Gelenke ermöglichen die Harmonisierung und gleichmäßige, sanfte Verteilung des Qi im ganzen Körper. Jede Haltung beinhaltet eine spezielle Ausrichtung mit/zu den Qi-Energietoren, die ineinandergreifen und unterstützt werden von Knochen, Gewebe und Organen. So wird sukzessive die Körperwahrnehmung verbessert und verfeinert.

Beim Wildgans Qigong spielt - im Gegensatz zum Sri Sai Prana Yoga und anderen Meditations-techniken - die Atmung keine nennenswerte Rolle, obwohl natürlich insbesondere in der Natur das bewusste, tiefe Atmen empfehlenswert ist. Wir bedienen uns allerdings während der gesamten Dauer des Kechari-Mudras, also Zunge an den Gaumen, um den sog. Himmlischen Kreislauf zu schließen und den Qi-Fluss noch mehr zu verbessern.

Vorbereitung für die stille Meditation: Da Dayan Qigong aus der Bewegung heraus langfristig zur inneren Ruhe führt, ist diese Form für geistig und körperlich Aktive, für Hyperaktive bzw. für Menschen mit erhöhtem Bewegungsdrang und Menschen, denen Meditation zu langweilig ist, besonders gut geeignet, z.B. um den Übergang aus dem aktiven Berufsalltag in die Entspannung zu bewerkstelligen. So lernen auch Menschen, die sehr vom Außen gelenkt sind, im Laufe der Zeit, ihren Körper besser wahrzunehmen und z.B. einen drohenden Burnout frühzeitig zu erkennen bzw. abzuwenden.

Keine Nebenwirkungen: Da die Sequenzen einer strukturierten Reihenfolge folgen, kann kein Energieüberschuss, keine Energieblockaden oder Überenergetisierung entstehen, wie dies bei stillen Meditationen ohne körperliche Bewegung vorkommen kann.

Meditation to go: Wildgans Qigong lässt sich sehr gut unterwegs praktizieren, z.B. an der

Raststätte bei langen Autofahrten, bei Müdigkeit und zur Auflockerung von Körper und Klärung des Geistes. Sogar rein mental in der Bahn oder im Stau geübt hinterlässt Qigong seine Wirkung.

Die 64 Einzelsequenzen zu lernen und sich zu merken erfordert zunächst Konzentration und Einsatz. Doch die Belohnung ist groß: Mit nur 10 Minuten Übungszeit zählt diese Form vermutlich

zu den effektivsten, kompaktesten Qigong-Stilen. So berichten Anwender, wie der auf Akupunktur und Tuina spezialisierte Heilpraktiker Werner Freystätter, von einer noch dichteren, schnelleren Wirkung als bei anderen Stilen, wie z.B. dem hierzulande bekannten Fünf-Elemente-Qigong oder den acht Brokaten.

VORTEILE VON (WILDGANS) QIGONG:

- Schenkt geistige Klarheit
- Fördert die persönliche Entwicklung
- Befreit eingeschlossene Emotionen (Blockaden)
- System zur Selbstheilung und für ein langes, gesundes Leben
- Begünstigt den Wunsch nach gesunder Ernährung und Lebensweise
- Stärkt die inneren Organe
- Verbessert Herz-Lungen-Tätigkeit
- Verbessert Stoffwechsel, Immunabwehr und Gefäßfunktionen
- Entspannt Muskeln und dient dem Kraftaufbau (Athleten)
- Verringert Schädigung von Gelenken, Bändern und Knochen
- Stärkt die Nerven, wirkt stressmindernd und ausgleichend auf Emotionen
- Wird in China unheilbar (Krebs-)Kranken im Endstadium als letztes Mittel verordnet
- Beschleunigt die Regeneration nach Sport, Verletzungen und Operationen
- Verbessert Beweglichkeit, Elastizität, Gleichgewicht, Koordination und Konzentration



EINIGE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN (WILDGANS) QIGONG UND YOGA

- Meist in Bewegung
- Keine extremen oder langhaltenden Positionen
- Keine Muskelanspannung
- Kann 24h am Tag praktiziert werden
- Der Atem wird niemals angehalten
- Beruht auf TCM und Meridianlehre



Master Sai empfiehlt:

Wenn man in der Asana entspannt und sich auf die Atmung fokussiert, wird sich Leichtigkeit und Beständigkeit einstellen.

Suche dir eine Asana aus, die du gerne praktizierst oder die eine Herausforderung für dich darstellt.

Gehe in diese Asana hinein

und beobachte dich dabei. Wie an- oder entspannt bist du in der Asana? Mit welcher Anstrengung hältst du die Position; fällt es dir schwer oder leicht? Woran denkst du dabei und wie geht deine Atmung; tief und gleichmäßig oder eher kurz und stockend?

Dann praktiziere diese Asana regelmäßig und versuche da-

bei immer mehr zu entspannen und dich auf deine Atmung zu fokussieren. Mit der Zeit wirst du feststellen können, dass sich die Asana für dich leichter und vollendeter anfühlt. Es ist spannend an sich zu beobachten welche positiven Wirkungen Yoga sowohl auf der körperlichen und psychischen als auch auf der energetischen Ebenen hat.

ALLGEMEINE VORTEILE:

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



Vrikshasana - der Baum

Diese Übung ist sehr gut geeignet und hat viele positive Wirkungen:

- Der Körper wird bewusster wahrgenommen; der Stand auf einem Bein, der angelegte Fuß des anderen Beines, die gestreckten Arme über den Kopf, die Konzentration das Gleichgewicht zu halten, die Atmung.
- Die gesamte Beinmuskulatur wird, durch den Ein-Beinstand mobilisiert und gestärkt.
- Durch den Stand auf einem Bein und dem gleichzeitigen Anheben des anderen Beines, wird die Durchblutung der Beine angeregt und verbessert.
- Die Gelenke und Muskulatur der Füße werden in dieser Asana besonders aktiviert und belebt.
- Die Schultern und Rückenmuskulatur werden durch die aufrechte Haltung gestärkt.
- Das angewinkelte Bein aktiviert und öffnet die Hüften.
- Der Brustkorb wird geöffnet, das lässt die Atmung frei und gleichmäßig werden.
- Die bewusste Wahrnehmung der Atmung gelingt besser.
- Steigert und verbessert den Gleichgewichtssinn.
- Durch zahlreiche winzige Bewegungen wird der Körper ausbalanciert und so die gesamte Muskulatur mobilisiert.
- Das Halten der Position beruhigt und fokussiert den Geist.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt.
- Die Asana steigert die Ausdauer und Standfestigkeit.
- Die Zielorientiertheit wird verbessert.
- Das Halten der Position wirkt entspannend und führt zu mehr Ausgeglichenheit.
- Die tiefe Bauchatmung wird automatisch praktiziert, dies verbessert die Sauerstoffbilanz im Körper.
- Schenkt innere Ruhe, mentaler und emotionaler Stress werden reduziert.
- Aktiviert und harmonisiert sowohl das Wurzelchakra als auch das Ajna Chakra.



Ehrgeiz und Überforderung sind dabei unbedingt zu vermeiden. Und zum Schluss komm langsam zurück in die Ausgangsposition und entspanne kurz den ganzen Körper.

Viel Erfolg und Freude!



Yoga - die perfekte Ergänzung zum Reitsport

Von Carola Krügener

Reiten ist ein anspruchsvoller Sport, der sowohl Ausdauer als auch Muskelkraft fordert. Jedoch sind viele ReiterInnen in der Muskulatur verkürzt und unflexibel, teilweise sogar versteift, da sie die notwendige Dehnung und Entspannung der Muskulatur nicht regelmäßig praktizieren. Dabei benötigen gerade ReiterInnen eine stabile und gleichzeitig flexible Rumpf-, Core-, Arm- und Beinmuskulatur mit geschmeidigen

Gelenken. Zudem ist ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung notwendig.

Und genau hier kann Yoga den ReiterInnen effektiv helfen. Durch eine regelmäßige Yoga Praxis wird nämlich nicht nur die Körpermitte gestärkt und aufgerichtet, die Gelenke geschmeidiger sowie die Balance gesteigert, sondern auch die Körperwahrnehmung und die Aufmerksamkeit erhöht.

Dadurch verhilft Yoga zu einem ausbalancierten Sitz, der ein lockeres Mitschwingen sowie ein

sanftes Einwirken auf die Pferdebewegungen erlaubt. Denn, wie sehr sich ReiterInnen in die Bewegung des Pferdes einfinden, diese elastisch abfedern und locker mitgehen können, ist sehr wichtig für den Reitspaß und das Wohlbefinden des Pferdes unter dem Sattel!

Wie die Yogatechniken im Einzelnen auf den Reitsport wirken, wird nachfolgend mit Bezug auf die verschiedenen Körperregionen ausführlicher erläutert.

Der Oberkörper (Hals, Brustkorb, Schultern, Arme und Hände)

Wie schon erwähnt, sollen ReiterInnen sowohl ausbalanciert als auch locker im Sattel sitzen, so dass das Reiten leicht und unbeschwert ist. Dazu benötigen ReiterInnen eine stabile, aufrechte und gleichzeitig entspannte Oberkörperhaltung, ohne dass dabei der

Rücken rund wird und die Schultern nach vorne unten fallen. Somit sollte der Brustkorb aufgerichtet, die Schultern locker von den Ohren weg und nach hinten fallen und das alles ohne dabei zu verkrampfen.

Im Yoga werden u.a. viele Stützpositionen praktiziert. Diese

Asanas fördern zum einen die Flexibilität und Kraft der Handgelenke und erzeugen zum anderen eine kraftvolle und ausgeglichene Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur. Folgende Asanas wirken sich maßgeblich auf den Oberkörper aus:



Vasishthasana
Seitstütz



Purvottanasana
Umgedrehtes Brett



Adho Mukha Shavanasana
Herabschauender Hund

Die untere Rumpfmuskulatur (Core-Muskulatur)

ReiterInnen sollten sowohl ohne Schwierigkeiten gerade über dem Pferd sitzen als auch mit dem unteren Rumpfbereich locker mit den Bewegungen des Pferdes mitschwingen können. Dazu be-

nötigen ReiterInnen ein bewusstes Einsetzen von An- und Entspannung dieser Muskulatur. Nur so ist es ReiterInnen möglich über den Sitz dem Pferd im richtigen Augenblick gezielt Hilfe zugeben.

Die Core-Muskulatur ist bei den meisten Yogaübungen aktiviert

und wird dadurch sowohl gestärkt als auch flexibler. So wirken z.B. viele Drehübungen besonders auf die Seitenmuskulatur und Wirbelsäule. Die zugehörigen Yogatechniken sind u.a.:



Adra Matsyendrasana
Drehsitz



Salamba Sarvangasana
Gestützter Schulterstand
Variante



Parivitta Parshvakonasana
Gedrehter Seitwinkel

Die Hüfte

Für ReiterInnen ist eine gute Hüftöffnung und -kontrolle sehr wichtig, da diese zusammen mit dem Gesäß die Hauptkontaktfläche zum Pferd darstellt.

In vielen Yogaübungen werden die Hüfte sowie das Becken ge-

fordert und man lernt diese bewusst zu kontrollieren. So ist es z.B. wichtig, dass das Becken und die Hüfte bei Standpositionen aufrecht gehalten oder in Vorbeugen bewusst nach vorne gekippt werden. Das wiederum ermöglicht den Rücken so gerade wie möglich zu halten. Gleichzeitig

machen die Übungen die von der Hüfte ausgehende Muskulatur flexibler, so dass die Beine und auch die Wirbelsäule beweglicher werden. Hilfreiche Asanas für das Training der Hüfte sind:



**Parshvottasana
Brust-Bein-Dehnung**



Eka Pada Rajakapotasana - Taube



Gomukhasana- Kuhgesicht

Die Beine und Füße

Durch die Beine geben ReiterInnen zum einem dem Pferd Hilfestellung und zum anderen sich selbst einen guten Halt. Dennoch sollten die Beine und Füße unge-

zwungen an den Seiten des Pferdes anliegen.

Viele Yogaübungen beanspruchen die gesamte Beinmuskulatur, dehnen und stärken sie

gleichzeitig. Insbesondere stehende Gleichgewichtspositionen benötigen sowohl eine gestärkte also auch eine flexible Bein- und Fußmuskulatur. Zu diesen Übungen zählen:



Virabhadrasana III - Krieger III



Tadasana - Berghaltung



Utkatasana - Machtvolle Haltung

Der Bonus: Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration

Wer regelmäßig Yoga praktiziert lernt den Atmen bewusst einzusetzen, erhält ein erhöhtes Wohlbefinden und mehr Ausgeglichenheit. Die Anforderungen und der Stress des Alltages wer-

den entspannter gemeistert, da sich die Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern. Oftmals wird der Alltag mit einem Lächeln im Gesicht durchlebt. All dies überträgt sich nicht nur auf die Mitmenschen, sondern natürlich auch auf das Pferd. Je entspannter und ruhiger ReiterInnen

sind, desto wohler fühlt sich das Pferd. Und diese Kombination macht dann jeden Reitausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die beste für den Bonus geeignete Yogatechnik ist die tiefe Bauchatmung.

Nachfolgend werden noch einige der z. T. bereits oben genannten Asanas, sofern diese noch nicht hinreichend bekannt sind, zum Erlernen und Ausprobieren detaillierter erläutert.

Die Erläuterungen lassen schon beim Lesen erkennen, dass die Yogapraxis eine enorme Hilfe-

stellung bei der Ausübung des Reitsportes ist und bei regelmäßiger Praxis nicht geglaubte „Erfolge“ erzielen kann. Zudem ist es eine enorme Erleichterung, dass das Pferd bei den Yogapraktiken grundsätzlich nicht (!) mitmachen muss. Das gestaltet das Üben im Regelfall viel einfacher und deutlich effektiver.

Also mein Tipp: Regelmäßig runter vom Pferd und rauf auf die Yoga-Matte!

Und dabei wünsche ich viel Spaß,
Carola



Virabhadrasana III - Krieger III

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße sind geschlossen.
- Atme lang und ruhig durch die Nase ein und aus, verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein.
- Atme aus und beuge dabei deinen gestreckten Oberkörper nach vorne, hebe gleichzeitig das linke Bein mit an. Flexe den Fuß ab.
- Atme ein und ziehe deine gestreckten Arme weit nach hinten. Hebe dabei leicht das Brustbein an, so dass eine Rückbeuge im Brustwirbelbereich entsteht. Der Blick geht leicht nach oben.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.
- Führe die Asana auch mit der anderen Seite durch.

Wirkung:

- o stärkt die Beinmuskulatur des Standbeines
- o kräftigt die Rumpfmuskulatur
- o dehnt dir Rückseite des Standbeines

**Adho Mukha Shavanasana -
Herabschauender Hund**



- Komme in den 4-füßler Stand. Dabei liegen die Hände unter den Schultern auf der Matte auf, die Oberschenkel und Waden bilden einen 90° Winkel und die Zehe sind aufgestellt.
- Atme aus und strecke die Beine und drücke die Oberschenkel nach hinten. Der Kopf schieb sich zwischen die ausgestreckten Arme. Die Fersen ziehen Richtung Boden.
- Halte den Rücken von der Lendenwirbelsäule bis zum Nacken gestreckt.
- Schiebe nun das Steißbein und dein Gesäß nach oben raus.
- Rolle deine Schultern nach hinten und unten von den Ohren weg.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.

Wirkung:

- o dehnt den gesamten Rücken
- o kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur, sowie die Fuß- und Handgelenke
- o entlastet den Lendenwirbelbereich
- o dehnt die Schultern und Arme
- o dehnt die Beinrückseite

**Parivitta Parshvakonasana -
Gedrehter Seitwinkel**



- Komme in einen weiten Ausfallschritt und senke das hintere Knie zum Boden ab.
- Atme ein und stecke die Wirbelsäule lang aus. Nimm die Hände in Gebetshaltung vor die Mitte deines Brustkorbes.
- Atme ein und hebe das hintere Knie vom Boden ab.
- Atme aus und drehe dich zur Seite deines vorderen Beines.
- Richte den Blick nach oben oder geradeaus.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.
- Führe die Asana auch mit der anderen Seite durch.

Wirkung:

- o kräftigt und dehnt insbesondere die Oberschenkelmuskulatur
- o kräftigt und dehnt das vordere Knie und Fußgelenk
- o dehnt die Leisten
- o mobilisiert die Wirbelsäule
- o weitet den Brustkorb und die Schultern
- o verbessert das Gleichgewicht

Shalabhasana - Heuschrecke



- Lege dich flach auf den Bauch.
- Schließe die Beine, so dass sich die Füße berühren.
- Strecke die Arme nach vorne lang aus.
- Atme ein und hebe dabei die Arme, Beine und den Kopf gleichzeitig vom Boden ab. Dabei bleibt der Kopf die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Atme ruhig ein und aus, und versuche mit jeder Einatmung dein Brustbein weiter nach oben vorne rauszuschieben.
- Atme aus und presse dein Schambein dabei in Richtung Boden.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.

Wirkung:

- o stärkt die gesamte Körperrückseite; insbesondere die tiefliegende, rumpfaufrichtende Muskulatur
- o kräftigt und mobilisiert die Wirbelsäule
- o dehnt die Brust- und Schultermuskulatur
- o dehnt die Leisten

Navasana - Bootshaltung



- Setze dich auf den Boden und stelle die Füße bequem auf den Boden auf.
- Ziehe die Gesäßhälften nach hinten und außen, so dass die Sitzknochen guten Kontakt zum Boden haben.
- Lege die Hände von außen an die Kniekehlen.
- Richte den Oberkörper gerade aus. Kippe dein Becken so, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst.
- Rolle die Schulter nach hinten und unten.
- Atme ein, hebe die Beine an und strecke sie aus. Strecke gleichzeitig die Arme aus.
- Der Nacken ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Schultern sind von den Ohren weggezogen.
- Halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge und löse sie dann mit der Ausatmung wieder auf.

Wirkung:

- o stärkt die Hüftbeuger und die Beinvorderseite
- o streckt die Wirbelsäule
- o stärkt den unteren Rücken sowie Bauch- und Beinmuskulatur
- o verbessert das Gleichgewicht

Natürlich ist auch die Position „Vrikshasana - Baum“, welche Master Sai auf Seite 20 empfiehlt, sehr gut geeignet.

Kleine Kräuterkunde



Von Luana Miglio

Das Schöne an Heil-, Wild- und Un-Kräutern ist, dass man sie vor jeder Haustüre finden kann.

Heilkräuter sind vielfältig. Richtig angewendet, lassen sie so machen Sturm vorüberziehen, ohne den Körper dagegen zu immunisieren oder ihm mit Nebenwirkungen zu schaden.

Doch wo genau sucht man nach diesen wundersamen Gewächsen? Meist muss man dafür gar nicht weit. Ein Blick in den Hinterhof oder den Garten lassen meist schon kleine Schätze erahnen. Bestenfalls achtet man darauf, etwas abseits zu sammeln (nicht an

zu stark frequentierten Strassen oder beliebten Spazierwegen).

Wie sammelt man Kräuter?

Ich persönlich mache das nach Lust und Laune. Meist bin ich ohnehin mit meiner vierbeinigen Fellnase unterwegs, wenn es mich überkommt. Tatsächlich gibt es aber einen idealen Zeitpunkt. An einem trockenen, warmen Morgen, wenn es nicht gerade geregnet hat. Dann sind die Kräuter nämlich angewärmt, was ideal für die darin enthaltenen Wirkstoffe ist. Ob man die Kräuter nun aber von Hand pflückt oder sich dabei mit Messer und Schere auf den Weg macht, ist dem persönlichen Gusto überlassen.

Und wie viel sammelt man?

Empfehlenswert ist es, nicht zu viel zu sammeln. Meist reicht ein kleiner Vorrat, welcher nicht länger als ein Jahr hält. Solange hält sich nämlich auch die Wirkung der Kräuter, um uns bei unseren Alltagsbeschwerden zu unterstützen.

Na und wie soll man denn das Sammelgut haltbar machen? Ich trockne meine Kräuter am liebsten. Und zwar bei nicht mehr als 35-50 Grad (in einem Dörrautomaten), oder im Backofen, auf einem mit Küchenpapier oder einem Handtuch ausgelegten Backblech, bei eingeschalteter Ofen-

lampe und aufgeklappter Ofentür. Das geht zwar etwas länger, durch die niedrige Temperatur ist das jedoch besonders schonend und die in den Kräutern enthaltenen Öle und Wirkstoffe bleiben erhalten (gelegentliches Wenden nicht vergessen). Man kann sie natürlich auch gebündelt aufhängen. Dafür ist ein trockener, warmer, aber ebenso lichtgeschützter Ort geeignet. Wer eine gut durchlüftete Vorratskammer hat, kann sie sie dort aufhängen. Beim Trocknen ist immer gut darauf zu achten, dass

das Sammelgut keinen Schimmel bildet. Trocken sind die Kräuter, wenn sie wie Laubblätter rascheln. Nach dem Trocknungsvorgang kommen sie in lichtgeschützte, möglichst luftdichte Vorratsdosen/-gläser und wo man sie noch ein bis zwei Tage halboffen stehen lässt. Eine Woche nach Verschließen der Behälter, nochmals kurz reinschauen um sicher zu gehen, dass sich keine Feuchtigkeit gebildet hat.

Die Kräuter sind trocken, was mache ich jetzt damit?

Wie wäre es denn mit einem Tee? Ein frisch aufgebrühter (Wild-)Kräutertee muss ca. 10-15 Minuten ziehen. Trocknen, klein Häckseln und mit Salz angereichert, ergibt sich ein herrliches Kräutersalz. Das Salz weglassen und man kann damit den nächsten Kartoffelauflauf würzen. Experimentieren und überraschen lassen. Körper und Geist werden sich darüber freuen!

DAS SIND EINIGE MEINER LIEBLINGSKRÄUTER:



BRENNESEL

- Vorsicht beim Sammeln!
- blutreinigend, entgiftend, harntreibend, entschlackend
- bei Blutarmut, Durchblutungsstörungen, Kopfschuppen, Rheuma, Magengeschwüren, Nierensteinen, Verstopfung, etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar



WALDERDBEERE

- entzündungshemmend, abschwellend, harntreibend
- bei Erkältung, Durchfall, Fieber, Leber- und Gallenbeschwerden etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar



GÄNSEBLÜMCHEN

- heißt auch Tausendschön
- blutreinigend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend
- bei Hautproblemen, Erkältung, Leberschwäche und Wunden
- alle Pflanzenteile verwendbar



GIESCH

- heißt auch Geissfuß oder Drei-blatt
- antibakteriell, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend
- bei Gicht, Rheuma, Husten, Erkältungen, etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar



KLETTLABKRAUT

- antibakteriell, fiebersenkend, harntreibend, entgiftend
- für die Lymphreinigung und den Abtransport von Schlacken, bei Nieren- und Hautproblemen, Blasenentzündungen, etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar



LÖWENZAHN

- abführend, harntreibend
- Allergien, Kopfschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Gallensteine, Leberschwäche, etc.
- die gelben Blütenköpfe und die Blätter sind verwendbar, vom Stängel ist abzuraten



ROTKLEE

- blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend
- bei Augenleiden, Brustentzündungen, Menstruations-, Prostata- und Wechseljahrsbeschwerden, etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar



SPITZWEGERICH

- abschwellend, antibakteriell, antiseptisch, auswurfsfördernd, blutstillend, desinfizierend
- Asthma, Bronchitis, Lungenentzündungen, Lungenschwäche, Mückenstichen, Reizdarm, Verbrennungen, Wunden, etc.
- alle Pflanzenteile verwendbar

Die Tabelle ist bei weitem nicht vollständig, aber sie gibt einen kleinen Einblick in die Vielfalt und Großzügigkeit unserer liebevollen Naturapotheke.

Im Endeffekt gehe ich nicht nur wegen der Kräuter in die Natur. Wie gesagt, bin ich meist schon unterwegs und es ergibt sich einfach so. Die frische Luft und die Bewegung tut mir gut. Dann bin ich im Fluss und lasse mich einfach treiben. Manchmal sagt mir ein Kraut besonders zu und ich habe richtig Lust darauf. Davon darf es dann auch mal etwas mehr sein (! Immer in Relation zur Verfügbarkeit). Von Spitzwegerich kann ich persönlich kaum genug kriegen. Die dezent nussige Note macht sich frisch hervorragend in einem Salat und getrocknet ist es eine unverkennbare Geheimzutat in meinen Gerichten. Naja eigentlich nicht wirklich geheim, weil ich diese kleinen Kostbarkeiten gerne mit meinem ganzen Umfeld (in

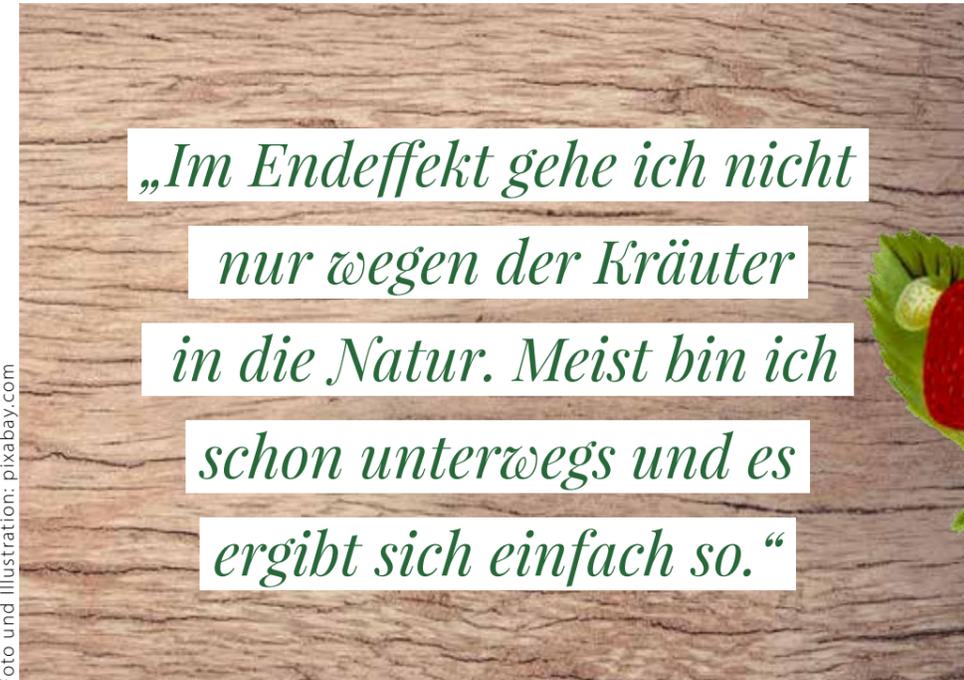
Form von Kräutersalzen) teile. Gesund, köstlich und preiswert dazu.

Bevor man jetzt aber euphorisch losstürmt und sich in die nächste Blumenwiese wirft (woran grundsätzlich nichts auszusetzen ist), sollte kein Kraut gegessen oder gepflückt werden, wenn man sich nicht wirklich sicher ist, dass es auch tatsächlich ungiftig ist. An dieser Stelle ist auch anzumerken, dass die liebe Mutter Natur zwar so einiges in petto hat, der Besuch bei Arzt oder Heilpraktiker dadurch nicht ersetzt werden kann.

Jetzt aber los und vor allem viel Spaß beim Sammeln, Entdecken und vor allem Geniessen!

WICHTIG:

„Es sollte kein Kraut gegessen oder gepflückt werden, wenn man sich nicht wirklich sicher ist, dass es auch tatsächlich ungiftig ist.“





Yoga und die Glückseligkeit

Bild: pixabay.com

Von Heike Frank

Es ist mir eine große Freude, meine Erfahrungen als Yoga-Praktizierende und -Lehrerin mit euch zu teilen. Es ist ein interessanter, verschlungener und doch gerader Weg zur Yoga-Lehrerin gewesen.

Als ich 2012 in der Prana-News von der Yoga-Lehrer-Ausbildung in Indien las, war ich gleich „infiiziert“. Ausbildung in Indien und dann auch noch in Rishikesh mit Master Sai, meinem hochgeschätzten Prana-Lehrer! Die Rishikesh-Reihe hatte ich selbst bei einem anderen Yoga-Lehrer hier im Nachbarort während meiner Yoga-Anfänge kennen und lieben gelernt. Ich dachte auch früher schon darüber nach, eine Yo-

ga-Lehrer-Ausbildung zu machen, hatte aber für mich keine passende Yoga-Schule am richtigen Ort mit der für mich stimmigen Ausbildung gefunden, so dass ich bis 2012 nicht ernsthaft suchte.

Wenn ich weiß, was ich will und es mich direkt anspricht (-springt), zögere ich nicht lange sondern lasse Taten folgen. Ich meldete mich beim Sri Sai Prana-Yoga Verein für die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin an und erhielt auch schnell die Zusage. So hatte ich genug Zeit, alles Notwendige in die Wege zu leiten. Mein damaliger Chef hatte Zeit, sich mental darauf vorzubereiten, dass ich im November/Dezember 2013 für 4 ½ Wochen in Indien weile. Ebenso hatte ich ausreichend Zeit, mir Urlaub bis dahin aufzusparen und

meine Familie hatte zum Glück auch keine Einwände, wofür ich ihr auch heute noch sehr dankbar bin.

Die Ausbildung wollte ich anfangs nur für mich machen. Sie sollte meiner spirituellen Weiterbildung und meiner Gesunderhaltung dienen. Kurz vor der Abreise kam dann der Gedanke auf, dass ich doch gerne Yoga unterrichten möchte und hatte das dann auch in meinem Bekannten- und Freundeskreis erzählt. So hatte ich schon meine ersten Anmeldungen, bevor ich überhaupt Yoga-Lehrerin war (so ein Segen ihr Lieben, ich danke euch von ganzem Herzen.) Die Zeit in Rishikesh war unbeschreiblich. Ich hatte zwei ganz wundervolle Yoga-Lehrer, Master Sai und Acharya

Sasidhar, die von anderen tollen Yoga-Lehrern unterstützt wurden. Dieser magische Ort; das Hotel direkt am Ganges und direkt dahinter die Ausläufer des Himalaya. Wenn ich auf der Terrasse stand, auf den Ganges blickte und die Berge im Hintergrund sah, kam ich mir vor wie im Märchen.

Tja nun, was soll ich sagen?! Wie einige von euch wissen, bin ich nun seit 7 Jahren Yoga-Lehrerin, und dies mit großer Freude, Begeisterung und Dankbarkeit. Ich habe ganz wundervolle Menschen, die meine Kurse schon seit vielen Jahren besuchen (an dieser Stelle einen herzlichen Dank an euch). Ich durfte sie lehren, habe aber auch viel von ihnen und vom Unterrichten selbst lernen können.

Ich startete direkt nach der Ausbildung im Januar 2014 mit zwei Kursen, nahm relativ schnell einen dritten Kurs dazu und bis Sommer letzten Jahres hatte ich dann fünf regelmäßige Kurse. Diese finden immer in 10er-Blöcken statt und gehen nahtlos ineinander über. Dank unserer wundervollen Vereinsvorsitzenden, Frau Dr. Wirkner-Thiel, konnte ich mich Ende 2019 über den Verein zertifizieren lassen, so dass ich die Zerti-

fizierung bei den Krankenkassen bis November 2020 erhielt. Dem voran gingen allerdings noch die 2jährige Yoga-Lehrer-Fortbildung und die fortgeschrittenen Yoga-Lehrer-Ausbildung in Narsapur, unserem Seminarzentrum in Indien und dem Heimatort von Master Sai.

Neben meiner Berufstätigkeit hatte ich schon gleich zu Anfang meine „kleine“ Selbständigkeit angemeldet und immer im Hinterkopf behalten, eines Tages voll

*Ich bin seit 7 Jahren
Yoga-Lehrerin,
und dies mit großer
Freude und Dank-
barkeit.*



in die Selbständigkeit zu gehen. Nun denn, diesen Schritt bin ich im Juli letzten Jahres gegangen und habe mittlerweile 8 Kurse und das Alter der TeilnehmerInnen liegt zwischen 21 - 80 Jahren.

Mein großer Dank geht auch an Claus Fischer, denn durch ihn durfte ich Lion-Kids-Trainer werden und habe so Ende August

die Kinder von 4 - 6 Jahren mit Spiel, Spaß, Spannung, Yoga und Selbstbehauptung „trainiert“. Ich glaube, die Kinder hatten viel Spaß. Von mir weiß ich es definitiv. Es ist eine Herausforderung, keine Frage, aber auch eine große Bereicherung. Die Kinder haben dann auch Hausaufgaben aufbekommen, wie z. B. eine der Yoga-Stellungen täglich (oder mehrmals wöchentlich) üben, ihr Bett selbst machen oder mal den Müll rausbringen, ihren Eltern ihre Dankbarkeit ausdrücken usw.

Den Kindern hat es Freude bereitet, Hausaufgaben machen zu dürfen. (Ich wage zu hoffen, dass sich das in der Schulzeit nicht ändert ;-).) Was ihnen auch große Freude macht, ist das Trainieren ihrer Selbstsicherheit/ihrer Selbstwertgefühls. Wenn wir das spielerisch durchgehen, gibt es viel Gelächter. Oder das Verstecken von mehreren Gegenständen unter einem Tuch. Eines der Kinder nimmt einen Gegenstand heraus und ein anderes Kind darf dann Raten, welcher Gegenstand fehlt. Auch die verschiedenen Yoga-Stellungen üben sie gerne, die aber auch teilweise eine Herausforderung für sie sind. Wie z. B. auf einem Bein stehen im Storch. Dass die Stellungen so lustige Namen haben wie: „Der zap-



Die beiden Lion-Kids der ersten Stunde

pelnde Käfer“, „Der trinkende und prustende Elefant“ oder „der Igel, der die Stacheln stellt“, finden sie witzig. Hier ein kleines Beispiel für den Igel: die Kinder legen sich eingerollt auf den Boden, d. h. sie knien und der Oberkörper liegt auf den Oberschenkeln. Sie strecken ihre Arme nach hinten hoch und ich gehe herum und massiere jedem Kind mit einem Igel-Ball den Rücken, so dass seine „Stacheln“ also die Arme nach unten gehen. Ich habe dann auch immer eine meiner Trommeln dabei und wir spielen den Stopp-Tanz. Oder „Bello Bello dein Knochen ist weg“ oder Also hier könnte ich noch ewig weitererzählen. Nur schade, dass seit Monaten kein Lion-Kids stattfinden kann. Ich hoffe, die Kinder können sich, wenn wir uns wiedersehen, noch an al-

les erinnern. Hoffentlich sehen wir uns im März alle wieder, ihr lieben Lion-Kids!

Auch meine Yoga-Kurse können leider z. Z. nicht in Präsenz stattfinden, aber hier habe ich zum Glück die Möglichkeit, online zu unterrichten (was auch von der Präventionskasse akzeptiert wird, d. h. die Kurse können weiterhin 2 x im Jahr eingereicht werden). So gebe ich seit November meine Kurse online - zu meiner großen Freude und auch zur Freude vieler meiner TeilnehmerInnen. Es nehmen leider nicht alle online teil, da einige von ihnen noch kleinere Kinder zuhause haben und ihnen einfach ein Raum und die Ruhe zum Rückzug fehlt. Oder auch, weil sie online nicht versiert sind bzw. keinen Computer haben

oder ganz einfach keine Freude daran haben, Yoga über das Internet zu machen.

Ich war selbst erst skeptisch, wie das wohl so funktioniert über Zoom und mit meinem Laptop, aber ich darf ehrlich sagen, dass es gut funktioniert und so eine wirklich gute Möglichkeit ist, im Thema zu bleiben, sich zu sehen und Yoga weiterhin zu praktizieren (und natürlich für mich, weiterhin Geld zu verdienen). Viele bestätigen mir, dass sie froh sind, dass ich das Yoga online anbiete und sie 1) ihre Yoga-Praxis weiterhin ausführen können und 2) so einen festen Termin für sich haben, da einige von ihnen schon seit Monaten im Homeoffice sind und dieser Termin ein wahrer Lichtblick für sie ist.

Das Internet spielt leider bei mir zuhause nicht immer mit. Einmal hatte ich für 4 Tage keine Internetverbindung. Ein anderes Mal kam ich dienstags nur über mein Smartphone in Zoom und konnte erst später auf den Laptop umstellen. Das sind aber nur Kleinigkeiten und ließ mich daran denken, dass wir in den Räumen, die ich für die Kurse anmiete, auch schon ab und an im Winter keine funktionierende Heizung hatten, so dass der Kurs kurzfristig ausfiel. (Wir hätten sehr viele Sonnengrü-



Schlossgarten Dieburg

ße machen müssen, um warm zu werden ;-).) Abschließend kann ich sagen, dass das Online-Yoga eine Alternative ist, aber den Präsenz-Unterricht nicht ersetzen kann.

Ich hoffe, bald auch meine schönen Extra-Veranstaltungen anbieten zu können, die ich für November, Dezember und Januar geplant hatte. So zum Beispiel: „Energetisiere dein Leben mit Prana und Yoga“ zusammen mit Beate, „Heilkreis mit Trommel und Gesang“, „Yoga in Verbindung mit Klang“ zusammen mit Gudrun und an einem Wochenende „Wandern und Yoga“ zusammen mit Margit. Dann werde ich zukünftig ein Seminar bzw. einen Kurs anbieten, der im Wald stattfindet. Hier soll es verstärkt um

Atemübungen gehen aber natürlich auch um Asanas an und mit den Bäumen. Und wir haben in Dieburg einen schönen Schlossgarten, da möchte ich auch wieder im Sommer Yoga anbieten, denn Yoga im Freien ist einfach etwas Besonderes und wird sehr gut angenommen. ... Hhmm, mal schauen, was noch so alles wachsen und kommen darf (z. B. Yoga für Schwangere und Senioren)

Abschließend kann ich sagen, dass ich immer wieder Rückmeldungen von meinen TeilnehmerInnen erhalte, dass durch die regelmäßige Teilnahme an den Yoga-Kursen, ihre Gesundheit und die Beweglichkeit nachweislich besser wurde und wird und dass sich auch die Einstellung zum Leben, zu sich selbst und zur

Gesundheit zum Positiven verändert hat. (Es geht sogar so weit, dass ich von manchen gesagt bekomme, dass der Yoga-Termin der schönste Termin in der Woche sei.)

Ich wünsche euch / uns allen viele schöne gemeinsame Yoga-Stunden. Bleibt in der Freude, im Frieden, in der Gelassenheit und vor allem in der Gesundheit. In großer Dankbarkeit für alles was ist,

Heike
Atma Namasté



Yoga - Wunderpille für einen guten Schlaf?

Von Susanna Seralvo

Diese interessante Zeit macht es möglich, dass man endlich die Bücher liest, die man sich schon lange vorgenommen hat. Inspiriert durch „There is no App for happiness“ (noch nicht auf Deutsch erschienen) von Max Strom habe ich mir ein paar Gedanken über die Wichtigkeit von gutem, er-

holsamem und regenerierendem Schlaf gemacht.

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Diese Zeit sollte dazu dienen, dass unser Körper sich regeneriert, die „Reparatur- und Instandsetzungs-Arbeiten“ erledigt werden und wir am nächsten Tag „wie neu geboren“ wieder aufstehen. Im Laufe

des Tages verbraucht sich unser Energiespeicher, der theoretisch nachts wieder aufgeladen wird.

Durch unser stressiges Leben, immer mehr zu wollen und immer mehr zu leisten, drehen wir uns im Hamsterrad. Um die Tiefpunkte des Tages besser zu überwinden greifen wir zu Stimulantien wie Kaffee, gesüßte Speisen oder

Energy Drinks; dies gibt uns kurzfristig einen kleinen Kick und wir können weitermachen, aber wenn wir nachts nicht die Batterie komplett wieder aufladen, fühlen wir uns am nächsten Tag wie gerädert.

Max Strom vergleicht unseren menschlichen Energiehaushalt mit einem System bestehend aus zwei Batterien: eine Tagesbatterie und eine Langzeitspeicherbatterie.

Wenn du die Tagesladung zu Ende benutzt hast, muss dein Körper sich ausruhen um wieder aufzuladen. Der Bedarf an Schlaf macht sich gegen Ende des Tages immer bemerkbarer.

Wenn du aber die Müdigkeitszeichen überhörst und ohne dich zu erholen weitermachst, schaltet dein Körper auf die Langzeitbatterie um und nutzt diese gespeicherte Energie. Die Kraft aus der Langzeitbatterie ist für Krisenzeiten und nicht zur täglichen Nutzung gedacht. Wenn wir jedoch ständig Energie aus unserer Langzeitbatterie nutzen, sei es, weil wir zu viel arbeiten oder keinen erholsamen Schlaf haben, beschädigen wir unser Batterie- und somit unser Energiesystem.

Unser Verdauungssystem zeigt Dysbalancen, unser Immunsystem wird schwach, unser Nervensystem hat Mühe in die Entspannungsphase zu kommen und somit wird auch unser Schlaf gestört, Einschlaf- und Durchschlafstörungen begleiten uns. Sind wir auf Dauer von einer Schlafproblematik geplagt, kann dies noch weitere affektive Störungen wie Depressionen nachziehen.

Was beeinträchtigt noch unseren Schlaf?

- Stimulantien wie Speisen mit künstlichem Zucker

- Andere Speisen

Nicht nur tagsüber sondern auch nachts muss sich unsere Verdauung mit den eingenommenen Speisen beschäftigen. Auch hier wäre es interessant, Tagebuch zu halten um eine mögliche Verbin-

dung zwischen Speisen und unruhigem Schlaf zu finden. Vielleicht verdaust du eine Pizza gut, wenn du sie mittags isst, aber am Abend verzehrt liegt sie dir schwer im Magen, weckt dich nachts auf, weil dein Körper Durst hat...

- Medikamente

Eine Vielzahl an Menschen greift regelmäßig zu Schlaftabletten: am Anfang nur pflanzliche, dann rezeptfreie und dann später werden es rezeptpflichtige Medikamente, deren Dosis oft erhöht werden muss da die Wirkung nachlässt. Dies hilft uns zwar die Symptomatik zu verdrängen aber nicht die Ursache zu lösen. Dieser medikamentöse Eingriff, der kurzfristig in manchen Situationen sicherlich sinnvoll ist, birgt auch andere noch nicht ganz erforschte Nebeneffekte. Der Verdacht besteht, dass viele morgendliche Autounfälle auf die reaktionsfähigkeitsmindernde Wirkung von Schlafmitteln zurückzuführen sind.

- Blaues Licht

Das künstlich erzeugte blaue Licht von Computern, Laptops, Handys, sowie von Fernsehern tricksen unser Körper aus und halten uns wach und fit, da die Ausschüttung von Melatonin (beginnend um zirka 21:00)

Wenn wir ständig Energie aus unserer Langzeitbatterie nutzen, beschädigen wir unser Energiesystem.



unterdrückt wird. Unser Körper ist so konzipiert, dass wir, wenn die Sonne, die ja natürlicherweise blaue Lichtanteile beinhaltet, untergeht uns langsam für die nächtliche Ruhe vorbereiten sollten. Verpassen wir diese „Starthilfe“ in den Schlaf, verschiebt sich unsere innere Uhr (Zirkadianer Rhythmus = ein physiologisches, wiederkehrendes Muster, das sich alle 24 Stunden wiederholt und hauptsächlich vom Hypothalamus im Gehirn gesteuert wird).

Wissenschaftler haben den Verdacht, dass die Unterbrechung unseres zirkadianen Rhythmus dazu führt, dass der Körper DNA nicht mehr so gut reparieren kann und somit das Krebsrisiko steigt.

- Unser Tagesablauf

Wir stehen auf und rennen von früh bis spät im „Erledigungsmodus“. Wir wollen produktiv sein und es allen recht machen. Haben

wir uns mal gefragt, ob das alles sinnvoll und nötig ist? Halte mal zwei Wochen lang Tagebuch, was du täglich machst und wie lange. Analysiere dann, was davon wichtig ist und setze deine Prioritäten fest. Streiche all das, was unnötig ist, was dir nur Zeit raubt und reserviere dir Zeiten (blockiere sie in deinen Kalender) für das, was dir wichtig ist (Sport, spirituelle Entwicklung, Lesen, Ruhen, Spazieren, etc.). Diese klare Struktur wird sich in deinem Stressniveau widerspiegeln und dir helfen, deinen Schlafrhythmus zu verbessern.

- Unsere abendliche Routine

Wir haben schon vom Einfluss des blauen Lichtes gesprochen, aber jetzt möchte ich euch daran erinnern, dass das Thema, mit dem wir uns vor dem Einschlafen beschäftigen das ist, mit dem wir uns auch nachts weiterbeschäftigen. Will ich mich mit dem Mord

aus dem „Tatort“ beschäftigen? Mit den letzten grausamen Nachrichten auseinandersetzen? Mit dem Inhalt des Horrorfilms? Oder möchte ich mich inspiriert in den Schlaf gleiten lassen?

Reserviert euch die Zeit (30 bis 60 Minuten) und freut euch über eine wunderbare, positive, impulsgebende Abendlektüre. Wählt ein Buch von einem inspirierenden Autor oder Heiligen, auf jeden Fall etwas Positives und etwas, wovon ihr überzeugt seid, ihr könnt davon profitieren. Diese aufbauende Botschaft wird euren Schlaf qualitativ verbessern. Eine Empfehlung einer Lektüre wäre z.B. „Autobiographie eines Yogis“ von Paramahansa Yogananda sowie alle Bücher von Master Choa Kok Sui, Gründer der Prana Heilung.

„Das Thema, mit dem wir uns vor dem Einschlafen beschäftigen, ist das, mit dem wir uns nachts weiterbeschäftigen.“



Foto: pixabay.com

Wie kann jedoch Yoga uns dabei behilflich sein unser Schlaf zu verbessern?

Wir könnten zum Beispiel durch abendliche Yogaübungen unseren Körper dehnen und entspan-

nen, ihn sanft auf den Schlaf vorbereiten. Unser Körper wird die Dehnungen genießen und somit die Fehlstellungen und Überspannungen des Tages durch das lange Sitzen oder Stehen ausgleichen, unser Geist wird sich leicht-

ter von den Tagesthemen trennen, sich entspannen und sich auf sich selbst zentrieren. Unsere Emotionen werden zur Ruhe kommen, sich harmonisieren und uns sanft in den Schlaf begleiten.

Körperübungen für einen erholsamen Schlaf:



Öffnung der Brustmuskulatur

Im Stehen. Strecke deine Arme zur Seite, Handflächen nach vorne. Schultern entspannen. Führe die gestreckten Arme nach hinten, der Brustkorb öffnet sich vorne und die Schulterblätter nähern sich hinten. Nimm 2 Atemzüge in der Streckung und bringe dann die Arme zurück zur Seite. Vermeide ein Hohlkreuz, Schambein nach oben.

Wiederhole die Übung, die Arme gestreckt diesmal 10 Grad höher als zuvor.

Wiederhole nochmals die Übung, die Arme gestreckt auf 45 Grad Höhe (Bild Nr. 3).

Letzte Wiederholung mit den Armen auf 90 Grad (parallel zu den Ohren). (Bild Nr. 4)

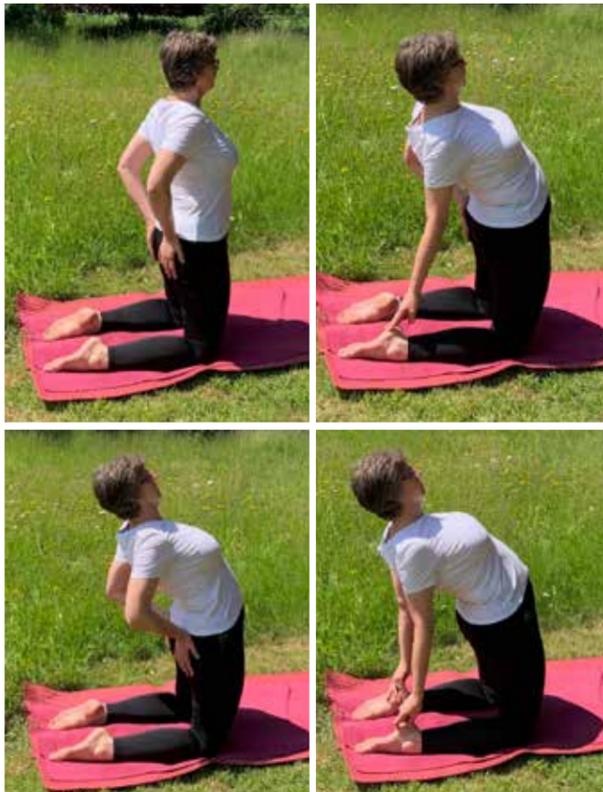
Sollten deine Arme nicht so weit hochkommen, wähle die Winkel so, dass du zum Schluss auf deinem höchsten Winkel trainierst. Wenn jedoch nur ein Arm Bewegungsschwierigkeiten hat, übe als erstes die beweglichere und danach die eingeschränkte Seite.

Torsion der Wirbelsäule

Im Stehen, Füße hüftbreit geöffnet, Zehen nach vorne gerichtet. Arme auf Schulterhöhe seitlich gestreckt, Handflächen nach oben. Drehe deinen Rumpf (inklusive Arme und Kopf) nach rechts hinten, bleibe 2-3 Atemzüge und intensiviere die Drehung (Becken, Schulter, Arm, Hand, Kopf) mit jedem Ausatmen. Komme zurück zur Mitte und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



Kamel



Gehe in den Fersenhochsitz (Fußrücken am Boden oder Füße aufgestellt).

Variante 1 (leicht): Lege deine Hände auf den unteren Pobereich. Ellbogen am Rücken zusammenziehen. Schiebe deinen Becken-/Leistenbereich nach vorne und öffne deinen Brustkorb nach hinten. Der Kopf kann nach vorne gebeugt sein, in der Verlängerung der Wirbelsäule oder nach hinten gebeugt sein (gilt für alle drei Varianten).

3 mal einatmet (EA) in die Position rein, ausatmend (AA) zurück

2-3 Atemzüge in der Position bleiben

Variante 2 (mittel): Gehe abwechselnd mit einer Hand zur Ferse, selbe Seite, und zurück in die Ausgangsposition. Schiebe dabei dein Becken-/Leistenbereich nach vorne.

Variante 3 (etwas schwerer): Bringe beide Hände zu den Fersen, schiebe dein Becken-/Leistenbereich nach vorne, öffne dein Brustkorb nach hinten und bleibe 2-3 Atemzüge.

Beinhebeübung



Liege auf dem Rücken. Rechtes Bein aufgestellt. Linkes langgestreckt. Mit dem EA hebe das linke Bein gestreckt nach oben Richtung Decke. AA, senke fersenführend das Bein wieder zu Boden. Wiederhole noch 6 mal mit dem linken Bein und danach mache

die Übung insgesamt 7 mal auf der anderen Seite: linkes Bein aufgestellt, rechtes Bein gestreckt heben und senken. Lass deinen Atem den Rhythmus angeben.



Liege weiterhin auf dem Rücken. Beide Beine aufgestellt. Lege deine Hände auf die Knie von vorne und hebe die Füße vom Boden. Mit dem EA strecke das rechte Bein Richtung Decke, strecke dein Knie, verlängere die Ferse und ziehe die Zehen ran.

Mit dem AA beuge wieder das rechte Bein. Wiederhole mit links. Abwechselnd je 7 mal. Strecke danach beide Beine gleichzeitig und versuche das Knie weiter zu strecken, die Fersen zu verlängern und die Zehen ran zu ziehen.



Lege dich einige Minuten in Shavasana (Leichenstellung). Lege dich auf den Rücken, beide Beine leicht geöffnet, Arme leicht vom Körper entfernt. Handflächen nach oben) und spüre in deinen Körper hinein. Lass deinen Atem und Puls sich harmonisieren und regenerieren.

Atemübung für einen erholsamen Schlaf:

Die Atemübung können wir im Sitzen oder auf der Bettkante, Fenster geöffnet um das Zimmer vor dem Schlafengehen zu lüften, ausüben.

Wir beruhigen auf diese Art unsere Gefühle und harmonisieren unser Nervensystem, das sich auf eine erholsame Nachtruhe vorbereitet.

Atemübung-Erklärung für eine Runde:

Wir schließen dabei mit dem Zeigefinger das eine Nasenloch und atmen durch das Andere ein. Schließen dann beide Nasenlöcher mit den beiden Zeigefingern und halten den Atem sanft an, öffnen dann das andere Nasenloch und atmen sanft aus. Halten sanft den Atem an und warten, bis der Körper wieder einatmen will: wir atmen wieder durch das gleiche Nasenloch ein, halten wieder den Atem an (beide Nasenlöcher zu), atmen durch das andere Nasenloch aus. Atme auf diese Weise für zirka 7 bis 10 Minuten.

Kurzformat-Erklärung für eine Runde:

EA rechts, beide Nasenlöcher zu, AA links, EA links, beide Löcher zu, AA rechts.



Jetzt noch eine inspirierende Abendlektüre und die erholsame, regenerierende und aufladende Nachtruhe kann kommen.

Mantra für einen erholsamen Schlaf:

Wer immer noch nicht zur Ruhe gekommen ist, oder eine Alternative ausprobieren möchte, kann es mit einem Mantra in der Sanskrit Sprache versuchen und je nachdem was einem eher zusagt, eines der folgenden Mantras aussuchen:

om so'ham || Ich bin Bewusstsein
om jyotiraham || Ich bin Licht
om mām rakṣantu || Schütze mich

Beim Mantra chanten, laut oder auch nur mental, wird der Geist beschäftigt und andere Gedanken werden zur Stille gebracht. Wer konzentriert und mit Inbrunst Mantras singt, kann gleichzeitig keine anderen Gedanken haben. Die beste Voraussetzung um entspannt und zentriert in den Schlaf zu gleiten.

Mein Rezept: Täglich eine oder am besten alle „Yoga-Pillen“ einnehmen. Die Nebenwirkungen sind nur positiv und erwünscht. Ich wünsche euch allen einen erholsamen Schlaf, süße und inspirierende Träume.

Ayurvedische Ernährung

Von Petra Luckmann

„Das Gleichgewicht von Stoffwechsel, Verdauung, Körpergewebe und Ausscheidungen sowie die Glückseligkeit von Bewusstsein, Geist und Sinnen sind die Voraussetzung für Gesundheit.“

Ernährung ist eine der wichtigen Säulen im Ayurveda, die hierzu beiträgt.

Die ayurvedische Ernährungslehre unterscheidet sich maßgeblich von vielen modernen Ernährungskonzepten, die oft einseitig sind und langfristig nicht die Bedürfnisse nach körperlichem Wohlbefinden und innerer Zufriedenheit erfüllen. Sie richtet sich vielmehr an die Beobachtungsgabe und Bedürfnisse des Körpers und nicht an starre Regeln oder Verbote.

So besitzt unser Körper ein ganzheitliches Wahrnehmungs- und Meldesystem, das auf dem Gleichgewicht und Ungleichgewicht der drei Doshas, dem Regulationssystem, das die Funktionsweise unseres Organismus bestimmt. Die-

se Prinzipien, (Vata, Pitta, Kapha), steuern alle körperlich-geistigen Vorgänge in unserem Körper. Im optimalen Zustand befinden sich diese im Gleichgewicht und sind wechselseitig voneinander abhängig, um sich gegenseitig auszugleichen.

Um ein Verständnis hiervon zu bekommen, hilft ein kleiner Einblick in die ayurvedische Philosophie, denn diese geht davon aus, dass der gesamte Kosmos ein Zusammenspiel der Energien der 5 Elemente -Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde - ist.

Die Doshas

Hieraus bilden sich die 3 funktionellen Prinzipien, die in allem enthalten sind:

Vata: das Bewegungsprinzip (Äther + Luft)

Pitta: das Umbauprinzip, Verdauung/ Stoffwechsel (Feuer + Wasser)

Kapha: das Prinzip der Schmierung und Struktur (Wasser + Erde)

Diesen Prinzipien oder Energien wiederum werden bestimmte Eigenschaften zugeordnet:

Vata: trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich, beweglich, klar, astrengend, bräunlich-schwarz

Pitta: heiß, scharf, leicht, flüssig, sich ausbreitend, ölig, sauer, bitter, rot, gelb

Kapha: schwer, langsam, kühl, ölig, flüssig, schleimig, dicht, weich, statisch, klebrig, trüb, hart, grobstofflich, süß, salzig, weiß

Diese 3 Prinzipien sind in allen Zellen, Organen, Geweben, Systemen und Organismen und auf allen Ebenen des Bewusstseins zu finden. Durch ihre funktionelle Verbindung untereinander arbeiten sie harmonisch zusammen und lenken und gleichen sich gegenseitig aus. Falls Pitta zu hoch ist, gleichen Vata und Kapha durch ihre kalten Qualitäten Pitta aus. Falls Vata zu hoch ist, helfen

wählen die die Doshas im Gleichgewicht halten und somit zur Gesundheit beitragen.

Das Agni

Damit nun unser Körper durch die Lebensmittel, den Bausteinen des Körpers, optimales Gewebe erzeugen kann ist es wichtig, dass alle biologischen Prozesse im Körper bestmöglich funktionieren.

Hierfür spielt unser Verdauungssystem (Agni) eine entscheidende Rolle. Ihm wird sogar noch eine wichtigere Bedeutung beigemessen als die zu uns genommene Lebensmittel.

ausreichend verdaute Bestandteile zurück (Stoffwechsellrückstände), die sich in den Körperkanälen ansammeln, sich festsetzen und durch Gärung dort Giftstoffe bilden können, die sämtliche Körperfunktionen beeinträchtigen können und somit einen Nährboden für verschiedenste Krankheiten bilden.

Solange unser Agni also in einem optimalen Zustand ist, sind und fühlen wir uns wohl und gesund.

Wie können wir nun unser Agni in seiner Aufgabe unterstützen?

Z.B. indem wir uns wieder mit der Natur des Lebens und den Elementen in Verbindung bringen und uns dieses Erkenntnis, welches auch in unseren Zellen vorhanden ist (Zellintelligenz) zu eigen machen.

Im Ayurveda geht man davon aus, dass Gleiches durch Gleiches verstärkt wird, d.h. wenn ähnliche Qualitäten zusammenkommen, erhöht sich diese Qualität.

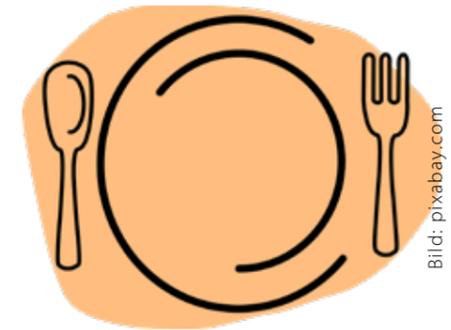
So sind im Sommer ähnliche Qualitäten zu finden wie im Pitta: heiß, flüssig, leicht, beweglich, sich ausbreitend. Deshalb erhöht sich Pitta im Sommer im Körper. Da die Doshas versuchen sich auszugleichen, reduziert der Kör-

per daher seine Stoffwechselaktivität, was bedeutet, dass unsere Verdauungskraft abnimmt. Wir sollten uns daher dieser veränderten Situation anpassen.

Aus eigenem Empfinden würden wir bei 30 °C statt eines scharfen Chili oder eines schweren mit Käse überbackenen Auflaufs eher leichtere und kühlende Nahrungs-

mitteln wählen. Was nicht bedeutet, dass wir eisgekühlte Getränke oder zu viel Eis zu uns nehmen sollten. Denn damit würden wir unser im Sommer geschwächtes Verdauungssystem noch mehr fordern und es lahmlegen. Da wir nun wissen, wie wichtig es ist, richtig verdauen zu können, sollten wir dies immer vermeiden. Wir brauchen also leichte und frische

Nahrung, um den Körper zu kühlen und gleichzeitig einen guten Stoffwechsel fördern.



Im Ayurveda geht man davon aus, dass Gleiches durch Gleiches verstärkt wird.



Pitta und Kapha für den Ausgleich. Unserer Nahrung kommt im Ayurveda eine besondere Bedeutung zu, denn auch sie wird ganzheitlich betrachtet. Auch die Nahrung besteht aus diesen 5 Elementen mit ihren entsprechenden Qualitäten. Z.B. ist Popcorn leicht und trocken und Käse schwer und ölig.

Die Hauptaufgabe von Agni ist die Verdauung, Absorption, Verwertung und Umwandlung der Nahrung und Empfindungen zu Energie.

Die Verdauung und der Stoffwechsel erfolgen im Magen und Darm, in der Leber und in den Geweben.

Sobald man diese Grundprinzipien versteht und sich seiner eigenen Konstitution bewusst ist, ist es leichter, die Lebensmittel zu

Ist die Umwandlung der Nahrung nicht durch eine optimale Funktion der Agnis gewährleistet, bleiben nicht verdaute oder nicht

Weitere wesentliche Einflüsse

Menge

- Regelmäßig und in Maßen, zu viel / zu wenig verursacht Störungen
- 2 Teile feste Nahrung, 1 Teil flüssige Nahrung, 1 Teil frei, während der Mahlzeiten nicht zu viel trinken

Tages- und Jahreszeiten, Lebenszyklen

- Morgens: aufgrund niedriger Verdauungsfunktion wenig und leicht
- Mittags: Verdauungsfeuer am höchsten, Hauptmahlzeit
- Abends: 3 - 4 Stunden vor dem Schlafengehen, leicht und warm, z.B. Gemüsebrühe mit Reis
- Die Kindheit wird der Kaphazeit zugeordnet, die Lebensmittele der Pittazeit, im Alter dominiert Vata

Qualität

- rein, hochwertig, möglichst wenig Konservierungsmittel und Schadstoffe
- mit Liebe zubereitet
- saisonal
- leicht zu verdauen
- dosha-ausgleichende Lebensmittel

Zubereitung

- möglichst frisch und warm zubereitet (warme Speisen regen den Stoffwechsel an)
- aufgewärmte und in der Mikrowelle zubereitete Mahlzeiten minimieren die feineren Qualitäten der Nahrung und sind daher nicht zu empfehlen
- durch Verwendung von Gewürzen kann man die Eigenschaften der Nahrung bekömmlicher machen oder ihre Wirkweise verstärken
- ebenso durch die Art der Zubereitung der Nahrung, roh, gekocht

Kombinationen

- Gewisse Nahrungsmittel sollten nicht kombiniert werden, da sie eine ungesunde Wirkung haben können, die die Transportfunktion behindern und das Blut verunreinigen können, z. B.:
- Milch mit Saurem, Salzigen, Fleisch, Fisch
 - rohes Obst mit Getreide
 - Fleisch mit Honig, Milch, Zuckerrohrprodukten oder Sprossen
 - Fisch mit Banane, Joghurt oder Buttermilch
 - Honig nicht zu stark erhitzen oder mit Ghee nicht zu gleichen Teilen einnehmen

Individualität

- Persönliche Vorlieben und Verträglichkeiten
- die eigene Konstitution oder bereits vorhandene Gesundheitsstörungen berücksichtigen

Atmosphäre

- genussvolles Essen, dass in Ruhe jedoch nicht zu langsam zu sich genommen wird

- an einem angenehmen Ort, der Wohlbefinden hervorruft
- gut durchkauen

Pausen

Regelmäßig aber nicht ohne Hunger oder Appetit essen, erst, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist, sonst werden die Stoffwechselprozesse belastet.

Rezepte für den Sommer

„Cooking and eating is a sacred offering to yourself.“

- DR. VASANT LAD

Morgens

WARME PORRIDGES

Getreide oder Reisflocken mit Kokos- oder Reismilch (haben kühlende Eigenschaften) mit gedünstetem süßes Obst (Beeren, Aprikose, Banane, Mango), würzen kann man mit Vanille, Kardamom, Kurkuma, Zimt, einer Prise Steinsalz. Bei wenig Hunger auch einfach gedünstetes Obst.



Bild: unsplash.com

Abends

Kokoscurry mit Gemüse oder Gemüsesuppe oder

ZUCCHINI MIT MÖHREN UND CHICORÉE

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Ghee
- 1 TL Senfsamen
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 2 große Möhren
- 2 Zucchini
- 3 Chicorée
- Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Honig



Bild: unsplash.com

Zubereitung

Senfsamen im Ghee anrösten bis sie platzen, die restlichen Gewürze hinzufügen. Zucchini und Möhren in Streifen schneiden und mitrösten. Leicht köcheln lassen, mit dem Ingwerwasser ablöschen und leicht köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Den Chicorée in Streifen schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Honig abschmecken.

Bild: pixabay.com



Zubereitung

Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Ghee im Topf erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht anbraten. Mit dem Wasser auffüllen, Pfeffer, Muskat, Salz und der Gewürzmischung hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, waschen und grob hacken und zum Gemüse geben. Zum Schluss alles pürieren.

Mittags

ZUCCHINISUPPE

Zutaten für 2 Personen

- 500g Zucchini
- 1 EL Ghee
- 350 ml heißes Wasser
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Msp. geriebener Muskat
- 1/2 TL Salz
- Gewürzmischung aus Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Zimt, Kardamom
- 1 Bund frisches Basilikum



Bilder: pixabay.com



Zubereitung

Salat waschen und putzen. Kerne nach Bedarf rösten. Alle Zutaten für das Dressing mit etwas Wasser pürieren, sodass eine dickflüssige Salatsoße entsteht. Alles in eine Schale geben und vermengen und servieren.

FELDSALAT MIT AVOCADO-DRESSING

Zutaten für 2 Personen

Salat:

- Feldsalat
- Cranberries
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Dressing:

- 1 Avocado
- Saft 1 Orange
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig, hell
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Ahornsirup
- 1-2 TL Sojasauce
- Schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Crêpes: Mungbohnen waschen und in einen Hochleistungsmixer geben. Etwas Wasser hinzufügen und die Bohnen zu einem dickflüssigen Teig pürieren. Mungbohrenteig mit den Gewürzen und Kräutern vermengen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Mungbohnen zu kleinen Blinis ausbacken. Kokoschutney: Alle Zutaten für das Chutney im Hochleistungsmixer vermischen und abschmecken. Gurke fein hobeln, mit dem Olivenöl vermischen und ebenfalls mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen mit den warmen Mung Dal Blinis anrichten und genießen.

MUNG DAL BLINIS MIT KOKOSCHUTNEY

Zutaten für 8 kleine Crêpes mit Chutney

Crêpes:

- 125 g grüne Mungbohnen (mind. 8 Std. einweichen)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, gemörsert
- ½ TL Ajwansamen, gemörsert
- 1 Msp. Kurkuma
- Curryblätter
- Frischer Ingwer, gerieben
- 1 Msp. Asafoetida (Hing)
- frischer Koriander, gehackt
- schwarzer Pfeffer, Salz, Ghee

Chutney:

- 5 EL Kokosflocken
- 3 EL Kokosmilch (der feste Teil)
- 1 TL Kokosöl
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- Saft von 1/2 Limette
- frische Minze
- 1 kleine Gurke
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- langer Pfeffer
- frischer Koriander



Zubereitung

Die Rosenblüten und das Zitronengras mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Gewürze und den Sharkara unterrühren, abseihen. Dieser Tee kann sowohl warm wie auch wohltemperiert getrunken werden.

Sommergetränke

ROSENBLÜTENTEE MIT ZITRONENGRAS

- 6 getrocknete Rosenblüten (doppelte Menge frische Blüten)
- 3 El getrocknetes Zitronengras (doppelte Menge frisches Gras)
- 800 ml Wasser
- 1 Msp. gem. Ingwer
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Vanille
- ¼ Tl gem. Kardamom
- 1-2 El Sharkara (für Kapha weniger)

AROMATISIERTES WASSER

Sehr erfrischend ist auch aromatisiertes Wasser, dass wahlweise und je nach Geschmack mit Rosenblüten Orangenscheiben, Minze, Gurke, Rosmarin, Lavendel etc. versehen wird.



Süßigkeit

REISCREME MIT MANGO

Zutaten für 2 Personen:

- 150-200 ml Kokosmilch
- 2 EL Reismehl
- 2 EL Mangomus
- ½ TL Limettensaft
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen
- 1 Msp. Vanille, gemahlen

Zubereitung

Reismehl mit Kokosmilch, Kardamom und einer Prise Steinsalz unter Rühren aufkochen, etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze weiter köcheln. Soviel Kokosmilch zugeben, dass der Brei cremig bleibt. Eventuell mit Limettensaft abschmecken. Mangomus mit 2 EL Kokosmilch und einer Prise gemahlener Vanille verrühren. Den warmen Reisbrei in Schälchen anrichten und mit der Mangocreame bedecken.



*Ich
wünsche
guten
Appetit!*

2021 Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

- 8. Aug. - 4. Sept.** **Sri Sai Prana Yoga – Lehrer-Ausbildung in Deutschland**
4 Wochen Intensiv-Ausbildung auf dem Hofgut Rineck
Kosten: € 2.350,-, Abschluss mit Zertifikat - damit erlangt man die Voraussetzung, um an der 2-Jahres-Ausbildung für Sri Sai Prana Yoga – Lehrer/innen teilzunehmen
Unterbringen in Rineck im Einzel-/Doppel- oder Mehrbettzimmer
Übernachtungen und Verpflegung bitte direkt in Rineck vereinbaren
- 17. - 19. September** **Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand**
- 15. - 17. Oktober** **Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung**
- Voraussetzung für die Wochenend-Seminare ist die 4-wöchige Sri Sai Prana Yoga® Lehrer-Ausbildung.



Anmeldung & Kontakt

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

Anmeldung & Infos:

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

Infos gern auch unter:

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

Kontakt Hofgut Rineck:

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



Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.



Yoga und Meditation verbreiten!

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?

KONTAKT

Mail: verein@srisaipranayoga.org

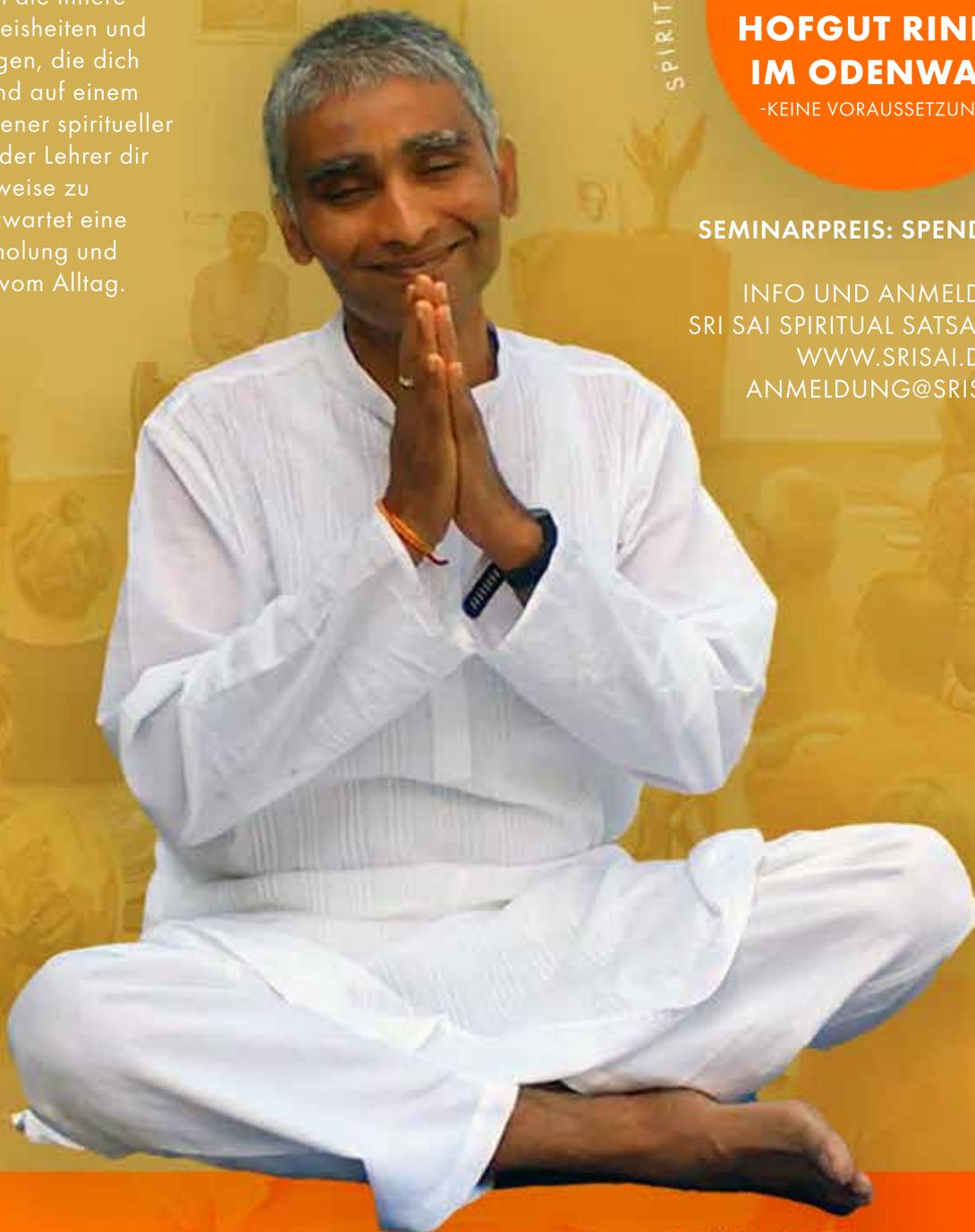
Telefon: 0172 4248768

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

SPIRITUAL AWAKENING

RETREAT MIT MASTER SAI

Nimm dir eine Auszeit für dich selbst und deine persönliche Entwicklung! Die hohe Schwingung des Lehrers und dieses besonderen Ortes erlauben dir innere Erfahrungen zu machen und tief in die Stille einzutauchen. Master Sai gibt dir Einblicke in die innere Welt, spirituelle Weisheiten und Antworten auf Fragen, die dich bewegen. Basierend auf einem reichen Schatz eigener spiritueller Erfahrungen kann der Lehrer dir helfen deine Sichtweise zu verändern. Dich erwartet eine kleine Insel der Erholung und Inspiration fernab vom Alltag.



SPIRITUELLE INSPIRATIONEN - MEDITATION - SATSANG

**1. - 3.
OKT. 2021**

**HOFGUT RINECK
IM ODENWALD**

-KEINE VORAUSSETZUNGEN-

SEMINARPREIS: SPENDENBASIS

INFO UND ANMELDUNG:
SRI SAI SPIRITUAL SATSANG GMBH
WWW.SRISAI.DE
ANMELDUNG@SRISAI.DE

KOSTENLOSES LIVE WEBINAR IN zoom
Hier registrieren: www.bit.ly/SpiritualAwakeningInside

SAI SPIRITUAL
AWAKENING
INSIDE



**MASTER SAI
CHOLLETI**