

# YOGA



# NEWS

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

6

Fibromyalgie:

Yoga hilft

22

Sri Sai Prana Yoga®

Lehrer-Ausbildung

auf dem Hofgut Rineck



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

f Master Sai Cholleti  
Instagram MasterSaiCholleti

yoga.srisai.de  
srisaipranayoga.org

## EDITORIAL



Ein herzliches Namasté an alle Leser und Leserinnen,

endlich sind unsere Yogakurse wieder in Gang gekommen, welche Freude, wieder zu unterrichten und eben mit „Coronaregeln“ in der Gruppe gemeinsam Yoga zu genießen. Unsere Lehrer sind kreativ, einige haben das Internet für sich als Unterrichtsplattform entdeckt oder bieten beides an.

Diesmal widmen wir uns auch Menschen, die krankheitsbedingt eine besondere Betreuung benötigen und die dabei so gut gerade von Yoga profitieren: Menschen mit Fibromyalgie und andere mit Osteoporose.

Den Tag mit Yoga beginnen, und sei es nur für eine kurze Sequenz, steigert die Lebensfreude, gerade jetzt ein gutes Ansinnen.

Wir freuen uns, vom kommenden Jahr an wird unsere 4-wöchige Intensivausbildung erstmals in Deutschland auf dem Hofgut Rineck angeboten.

Und viele weitere Kurse erwarten die Yogalehrer dort 2021, u.a auf Einladung von Master Sai ein Yogawochenende mit dem BDY-Yogalehrer Sri Ram. Schaut gern auf unsere Termine.

Nun viel Freude mit diesem Heft und alle guten Wünsche für alle Leser/innen.

Dr. Christa Wirkner-Thiel  
Vorstandsvorsitzende des Sri Sai Vereins 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:** Dr. Christa Wirkner-Thiel

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

**Erscheinungsweise:** 3 Mal jährlich

**Nächste Ausgabe:** April 2020  
**Anzeigenschluss:** 4 Wochen vorher

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

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

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

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

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

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

### UNSER ANGEBOT:

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

### AKTUELLE VERANSTALTUNG:

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



### SIND SIE INTERESSIERT?

Rufen Sie an:  
0172 4248768

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

Besuchen Sie uns:  
Rodigallee 28  
22043 Hamburg



# WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



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



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



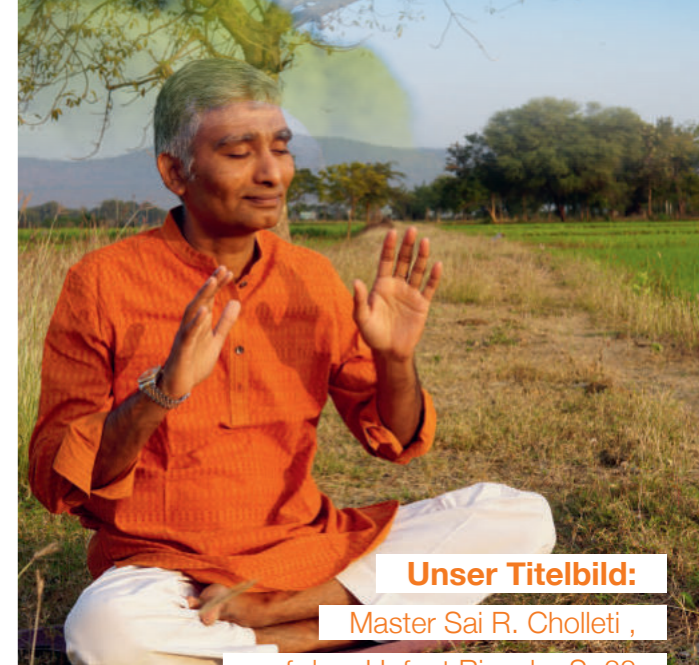
**Master Sai Cholleti** (3) ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



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

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

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



Unser Titelbild:

Master Sai R. Cholleti ,

auf dem Hofgut Rineck , S. 22

## INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Kennst Du Fibromyalgie?
- 14 Wie ich Fibromyalgie erlebt habe
- 20 Master Sai empfiehlt...
- 22 Neue Zeiten: Sri Sai Prana Yoga® Lehrer-Ausbildung in Deutschland
- 27 Idylle auf dem Hofgut Rineck
- 29 Mein Yogastudio, Corona und ich
- 34 Muskelverkürzung? Yoga hilft
- 43 Da lachen die morschen Knochen: Yoga bei Osteoporose
- 55 Das Lachen der Kinder - Lachyoga
- 58 Glücklich durch Meditation
- 62 Sri Sai Prana Yoga®: Anregung für ein Wochenprogramm
- 78 Kinderyoga auf dem Eis
- 83 Ayurvedische Frühstücksrezepte
- 86 Termine auf dem Hofgut Rineck

Hier könnte Ihre  
Anzeige erscheinen!

## Rücken Sie Ihr Angebot ins richtige Licht!

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

### Kontakt:

verein@srisaipranayoga.org

# KENNST DU Fibromyalgie?

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

„Fibro“ bedeutet Gewebe oder Faser, „myo“ Muskel und „algie“ Schmerz. Fibromyalgie beschreibt eine chronische und sehr schmerzhaftes Erkrankung, die vor allem den Bewegungsapparat betrifft. Eine große Zahl an Menschen ist daran erkrankt und leidet über Jahre, oft ohne dass man ihnen die Beschwerden glaubt. Bis zur Diagnosestellung vergehen im Mittel 8 Jahre, 8 Jahre starker und ständiger Schmerzen und Unsicherheit. Leider gibt es bis heute keinen Labor-, Röntgen oder anderen Nachweis. Die Diagnose gelingt aufgrund einer typischen Symptomatik und nach Ausschluss anderer auch mit Schmerzen von Knochen, Gelenken und Weichteilen einhergehenden Erkrankungen. Sehr ähnlich verläuft z.B. Rheuma, eine Autoimmunerkrankung, die sich allerdings labormäßig und bildgebend diagnostizieren und

so von der Fibromyalgie unterscheiden lässt.

Können Sie sich vorstellen, über viele Jahre an Schmerzen zu leiden, die unvorhersehbar sind und Beweglichkeit wie Belastbarkeit stark einschränken? Nicht selten sind nicht nur Auseinandersetzungen

*„Du musst Dich einfach mal zusammenreißen!“  
Doch die Betroffenen tun das schon ständig.  
Sonst könnten sie das alltägliche Leben gar nicht bewältigen.“*

gen und Druck am Arbeitsplatz wegen häufiger Arbeitsunfähigkeiten die Folge, sondern auch Unverständnis und Ungeduld in der eigenen Familie. „Du musst

Dich einfach mal zusammenreißen!“ Doch die Betroffenen tun das schon ständig. Sonst könnten sie das alltägliche Leben gar nicht bewältigen. Welch eine Erleichterung und sogar Freude, wenn endlich die Diagnose gestellt wird, auch wenn man dabei erfährt, dass es sich um chronische und schmerzhaftes Erkrankung handelt.

Die lange Dauer und Intensität der Schmerzen und die Reaktionen darauf im persönlichen Umfeld sind schwer zu ertragen, und nicht selten sind depressive Stimmungen und, Verzweiflung bis zur Hoffnungslosigkeit die Folge, was zu einer weiteren Verschlimmerung noch

Vorschub leistet. Wem ist bei jahrelangen Schmerzen und gleichzeitig Misstrauen vonseiten der Familie, von Freunden und Kollegen noch zum Lachen zumute? Das eigene Selbstvertrauen und Zufriedenheit schwinden immer mehr, Selbstzweifel verstärken

das Beschwerdebild. Aufgrund der psychischen Symptomatik man früher und viele, gerade Mediziner, auch noch heute von Fibromyalgie als einer psychosomatischen Erkrankung aus. Sie schließen u.a. darauf, weil sie sich gezeigt hat, dass Antidepressiva bei einigen zu einer teilweisen Besserung führen konnten. Aber das kann nicht als Nachweis für eine psychische Genese der Beschwerden angeführt werden, sondern zeigt nur das Ausmaß der auch psychischen Beeinträchtigung im Rahmen des chronischen Schmerzsyndroms.

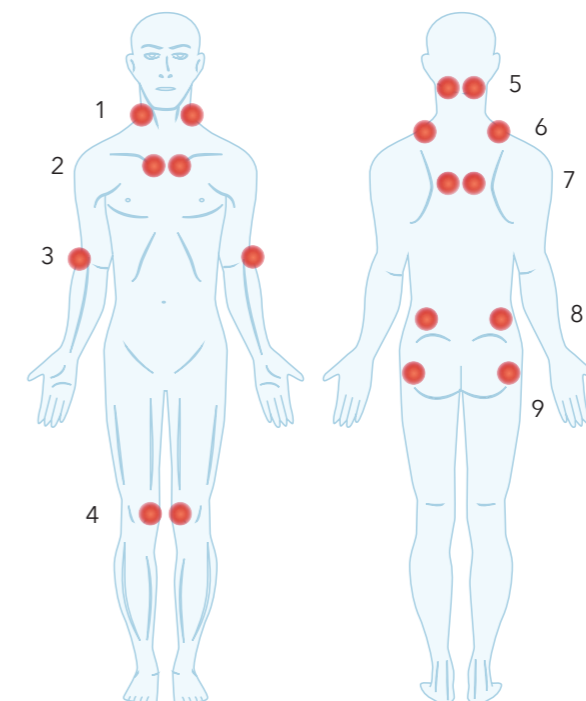
Typisch für Fibromyalgie sind Schmerzen, meist den gesamten

Körper betreffend, die nicht auf ein Wirbelsäulensyndrom, Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis oder Stoffwechselstörungen zurückzuführen sind. Dabei werden dauerhafte brennende, reißende oder dumpfe Schmerzen wechselnder Intensität beschrieben, die mit Einschränkung der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, Berührungsempfindlichkeit und Steifigkeit einhergehen.

Hilfreich für die Diagnose sind sog. Tenderpoints, druckdolente Punkte an bestimmten Muskel- und Sehnenansätzen. Die Intensität und Empfindlichkeit der Schmerzwahrnehmung kann

von Mensch zu Mensch und auch bei einem Betroffenen variieren. Es gibt eben gute und schlechtere Tage. Der Verlauf ist dabei unvorhersehbar und die Planung auch nur der nahen Zukunft für Fibromyalgiekranke so kaum möglich. Auch reagieren nicht immer alle Tenderpoints in gleicher Weise schmerzhaft auf Druck. Die Erfahrung zeigt, dass eine Druckdolenz von 11 der 18 unten genannten Punkte mit einiger Sicherheit für eine Fibromyalgie spricht.

## Tenderpoints - Druckpunkte



1 - M. Trapezius-Ansatz seitlich bzw. am Hinterkopf

2 - Knorpel-Knochengrenze der 2. Rippe

3 - Ellbogen seitlich

4 - Weicher Teil mittleres Kniegelenk (manchmal auch Kniekehle)

5 - Bänder zwischen Halswirbeln C4-7

6 - M. Supraspinatus, Verlauf von Oberseite des Schulterblattes zum Schultergelenk unterhalb der Schlüsselbeine

7 - Mitte des Randes des Trapeziusmuskels

8 - Oberer äußerer Quadrant der Gesäßmuskulatur

9 - Trochanter major, seitliche Hüften

Grafik: vectorfree.com

Beschwerden, familiäre Erfahrungen und Reaktionen im Kollegen- und Freundeskreis ähneln sich bei den verschiedenen Patienten meist sehr.

Es gibt außerdem eine Vielzahl von Begleitsymptomen, die weitere Organsysteme betreffen und häufiger bei Fibromyalgie beschrieben werden. Dazu gehören z.B. eine Reizblase mit ständigem Harndrang, Reizdarmsyndrom, häufig verbunden mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Verstopfung oder Durchfall, Kopfschmerzen, Geruchs-, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schwere- und Schwellungsgefühl, Schlafstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung; und andere psychische Beschwerden wie gedrückte Stimmung, innere Unruhe, Antriebslosigkeit und auch Angststörungen.

So vielfältig das Krankheitsbild ist, so individuell sollte auch eine erfolgreiche Therapie sein. Dazu arbeiten Ärzte, vor allem Schmerztherapeuten, alternativmedizinische, physiotherapeutische, neuraltherapeutische und homöopathische Behandler und Yogalehrer zusammen. Man bezeichnet dies als multimo-

dale Therapie. Anfangs stehen Schmerzmittel zusammen mit praktischen Übungen, vorzugsweise Yoga, im Vordergrund. Es gilt dabei die Menge an Schmerzmitteln herauszufinden, die so

*Entscheidend für den Erfolg ist, dass man Yoga regelmäßig praktiziert, Geduld mit sich selbst hat.*



hoch wie nötig und so sparsam wie möglich ist und den Patienten die Freiheit zu geben, dies von Tag zu Tag selbst anzupassen. Dies verschafft erst einmal Erleichterung.

Manchen Menschen helfen, wie bereits erwähnt, Antidepressiva oder eine Psychotherapie, auch um Antrieb und Stimmung zu verbessern und die Schmerzwahrnehmung zu normalisieren.

Für einen symptomatischen und gleichzeitig ursächlichen Therapieansatz würde ich nach meiner Erfahrung energetische Heilweisen wie die Prana-Heilung nach

Grandmaster Choa Kok Sui und Sri Sai Prana Yoga empfehlen. Entscheidend für den Erfolg ist dabei, dass man Yoga regelmäßig praktiziert, Geduld mit sich selbst hat, die richtige Mischung aus Selbstliebe und Selbstdisziplin, liebevolle Strenge entwickelt. Sind die ersten Erfolge erst einmal spürbar, Befinden, Beweglichkeit, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Stimmung gebessert, so nimmt die Motivation bei den meisten Teilnehmern erheblich zu; sie üben auch allein und kommen regelmäßig zu den Yoga-

kursen. Und viele, die die Prana-Heilung erfahren haben, lernen die Heilweise irgendwann selbst, wenn sie genug Kraft geschöpft haben, sich wieder selbst zu helfen. Das eigene Potential wird wieder wahrgenommen und kann auch mehr und mehr abgerufen werden. Außerdem genießen die meisten gerade in den Yogakursen die Möglichkeit, sich in den Kursen mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Dabei sind aus körperlicher Sicht alle Yoga-Übungen erlaubt, doch man sollte es langsam angehen und vor allem dehnen- de Asanas auswählen. Das wird

meist als wohltuend empfunden, auch wenn gerade Dehnübungen sehr schwer fallen. Schon ein aufrechter Langsitz ist am Anfang schmerzhaft und oft nicht möglich. Geduld und bewusste Wahrnehmung des Körpers und des Atems in den Bewegungen sind wichtig und eine gute Erfahrung und die spirituellen Hintergründe sehr hilfreich im Umgang mit dem Krankheitsbild.



**Der aufrechte Langsitz** - schon diese einfache Übung kann für Betroffene oft zunächst schmerzhaft sein.

*„Man sollte es langsam angehen und vor allem dehrende Asanas auswählen.“*

**Hier einige Yogaübungen als Anregung:**



1

Wir liegen gerade auf dem Rücken. Wenn es im unteren Rücken unangenehm ist, einfach ein Bein leicht angewinkelt anstellen. Das andere Bein gestreckt heben und die Zehen zum Kopf ziehen. Halten und ruhig atmen. Mit der anderen Seite wiederholen. Danach beide Beine so gestreckt wie möglich nach oben heben und in der Position ruhig atmend verweilen.



2

In Rückenlage die Beine einmal eng nebeneinander, dann schulterbreit gespreizt aufstellen. Die Arme mit den Handflächen nach unten zur Seite strecken. Nun mit dem Ausatmen den Kopf zur einen Seite, die Knie zur anderen Seite legen. Dabei berühren sich die Knie bzw. bei weiter ausgestellten Füßen berührt das obere Knie den unten liegenden Knöchel. Einige ruhige Atemzüge so halten, genießen und der Dehnung nachspüren.



3

Nach einiger Zeit eine weitere Übung in Rückenlage üben, dazu ein Bein heben und langsam und gestreckt über das andere zur gegenüberliegenden Seite fallen lassen. Die Arme mit den Handflächen nach unten zu den Seiten ausstrecken. Den Kopf zur Gegenseite drehen. Die Dehnung im Rumpf, den Armen und Beinen wahrnehmen und mit ruhiger Atmung einige Zeit möglichst entspannt so verharren und dann mit dem anderen Bein wiederholen.



4

Die Beine angewinkelt aufstellen, die Hände zu den Knöcheln bewegen und dann das Becken so weit wie möglich heben und mehrere Atemzüge so bleiben.

5



In dieser Position nun die Arme gerade nach oben strecken, entspannt und ruhig atmen. Arme, Nacken und vorderer Rumpf werden gedehnt und die Beine gestärkt.

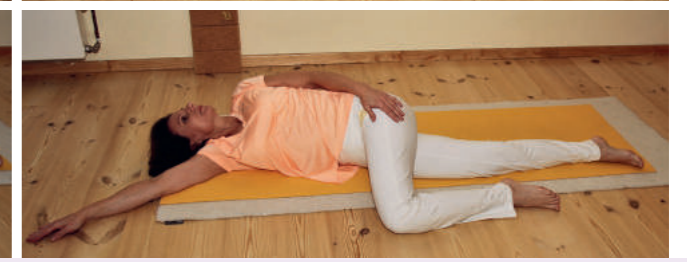
6



Gerade bei Verdauungsbeschwerden sind diese Asanas nützlich: In Rückenlage ausstrecken und ruhig atmen. Mit dem Einatmen ein Bein gestreckt heben, mit dem Ausatmen beugen und unterhalb des Knies umfassen. Den Kopf heben, und die Position im ausgeatmeten Zustand so lange wie möglich im angehaltenen Atem halten. Mit dem Einatmen dann die Position auflösen, das Bein wieder nach oben strecken und mit dem Ausatmen ablegen.

7

Im Weiteren heben wir beide Beine gestreckt nach oben, falten sie mit dem Ausatmen, halten sie mit beiden Armen unterhalb der Knie und ziehen sie so zum Körper heran. Wir heben den Kopf und bewegen die Stirn Richtung der Knie. Wir bleiben in dieser Haltung und atmen ruhig so lange es geht und angenehm ist. Dies aktiviert und reguliert die Funktion der Bauchorgane, hilft, den Darm zu befreien und stärkt Bauch-, Rücken- Bein und Nackenmuskeln.



8

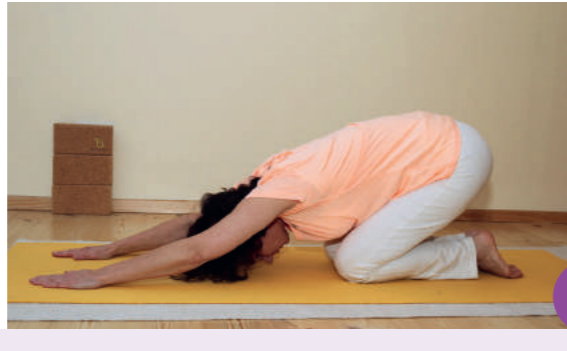
Dies ist eine sehr harmonisierende Übung, die bewusst, gleichmäßig und im Atem ausgeführt werden soll. Auf die Seite legen, den unten liegenden Arm nach oben strecken, die andere Hand auf das angewinkelte obere Bein. Wir lassen jetzt diese Hand vom Oberschenkel nach vorn, oben, nach hinten, zum unteren Rücken und zurück zur Ausgangsposition bewegen. Beim Strecken bis über den Kopf einatmen, bei der

Bewegung hinten bis zur Ausgangsposition ausatmen. Die Hand soll durchgehend den Boden berühren. Im oberen Kreis zeigt die Handfläche nach oben, der Körper öffnet sich bis wir ganz auf dem Rücken liegen. Bei der Rückführung der Hand kommen wir in die Seitenlage. Wir führen den Kreis 3-5 Mal aus und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

9



Auf den Bauch legen, der Kopf ruht in den aufgestellten Handflächen. Die Unterschenkel verspielt auf und ab bewegen und dann beide Unterschenkel gleichzeitig anheben. Wir versuchen, dabei das Gesäß zu berühren.



10

In Bauchlage die Hände in Höhe der Brust aufsetzen, dann die Arme strecken und den Oberkörper dabei aufrichten und dehnen. Dann mit dem Ausatmen auf die Knie, den Oberkörper in der Kaninchenposition nach vorn schieben und die Arme strecken. Versuchen, dass die Stirn den Boden berührt. Mit dem nächsten Ausatmen gleiten wir mit dem Gesäß auf die Füße und legen den Kopf mit der Stirn auf den Boden oder formen aus den Fäusten einen kleinen Turm, auf dem wir den Kopf ablegen können. In dieser Kindsposition entspannt und ruhig atmend verharren. Zum Schluss langsam hochkommen.



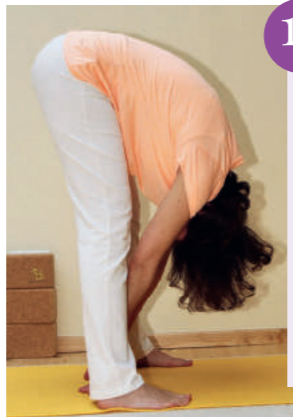
11



Aus dem aufrechten Stand mit nach oben gestreckten Armen den Oberkörper gerade nach unten senken, Handspitzen Richtung Boden und das Gesicht nahe zu den Knien. Einige Atemzüge so verharren und die Dehnung dabei verstärken. Dann langsam aufrichten.

FALSCHES BILD??

12



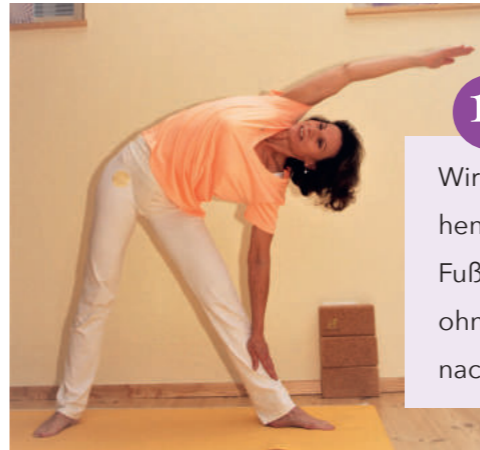
Alternativ zuerst die Hände auf dem Boden aufsetzen, dann zwischen den Beinen auf dem Boden weiter nach hinten bewegen und dann über die Mitte hinaus nach vorn.

Im Stand ein Bein mit dem Knie aufsetzen, das andere so angewinkelt, dass im rechten Winkel das Knie über dem Knöchel steht. Die Hände auf dem vorderen Knie ablegen oder die Arme nach oben strecken. Im regelmäßigen Atmen das hintere Bein leicht weiter nach hinten schieben. Fällt uns dies leicht, können wir die Übung steigern, indem wir das vordere Knie weiter nach vorn schieben, den Damm näher zum Boden bringen und das hintere Bein weiter nach unten und hinten strecken.

13



14



Wir üben das Dreieck, Triconasana, für das es viele Variationen gibt. Hier stehen wir mindestens schulterbreit mit den Füßen auseinander, den rechten Fuß leicht nach vorn ausgerichtet. Wir neigen den Oberkörper nach rechts, ohne die Hüfte zu verdrehen und strecken über dem Kopf den linken Arm nach rechts.

15

Nun folgt der Tadasana (Berg), eine Asana, die aufrichtet und dehnt, das Gleichgewicht verbessert und Muskeln und Gelenke wie auch den Energiefluss in inneren Organen steigert: Auf dem Stuhl, wenn es geht im Stehen, strecken wir den gesamten Körper, die Arme nach oben. Wir verschränken die Finger und strecken die Zeigefinger nach oben. Mit dem Einatmen stellen wir uns auf die Zehenspitzen und bleiben ruhig atmend für einige Zeit in der Position. Ist der Stand unsicher, so gehen wir mit dem Einatmen auf die Zehenspitzen und mit dem Ausatmen wieder auf die Ferse zurück.



Vielen Fibromyalgiekranken fehlt aufgrund seltenen körperlichen Trainings die Ausdauer, und Muskulatur und Sehnen reagieren mit Schmerzen gerade auf Dehnung und Strecken, was aber anderer-

seits der Körper gerade verlangt. Daher ist es ratsam, sich bewusst zu bewegen, Überforderung zu vermeiden und die Übungen langsam aufzubauen und zu steigern. Man soll sich wohl fühlen in

einer Yoga-Asana. Mit längerem Halten und bewusstem Atmen kann man wahrnehmen, wie sich Widerstände reduzieren und wir immer tiefer in eine Übung gehen können.

# Wie ich Fibromyalgie erlebt habe

Von Anna Gaebler

Die ersten Beschwerden hatte ich vermutlich schon mit Anfang bis Mitte 20. Geschwollene Hände, Füße, Augen und Schmerzen in den Armen und Beinen, wie Muskelkater. Zeitweise standen meine Lehre, die erste eigene Wohnung und letztendlich mein Arbeitsplatz im Vordergrund, und doch hatte ich immer wieder geschwollene Augen, Hände, Füße sowie Schmerzen in verschiedenen Berei-

chen des Körpers und Muskelkater ohne große Anstrengung. Ich dachte mir nur: „Sport ist eben nicht für jeden!“ Eine schwierige Schwangerschaft folgte, während der ich fast nur liegen musste.

Warum fange ich, einen Artikel über Fibromyalgie, so an?! Weil dann eine Geschichte begann, die in einer Traumatisierung endete. Nicht jede Fibromyalgie-Erkrankung geht mit einem trau-

matisierenden Erlebnis einher, aber in meiner Familie sind einige Frauen daran erkrankt und alle hatten auch ein Trauma erlitten.

*In meiner Familie sind einige Frauen an Fibromyalgie erkrankt und alle hatten ein Trauma erlitten.*

”

Meistens wird die Diagnose „Fibromyalgie“ in dem Alter um die 35 Jahre festgestellt. Da litt ich schon viele Jahre an einer Reihe von Symptomen. Ich war froh, als man mir endlich eine Erklärung für meine Beschwerden lieferte, aber was macht man nun mit der Diagnose, den Schmerzen und dem Wissen, dass es allenfalls Linderung, aber keine Heilung gibt?

Akzeptieren und die Erkrankung

vielleicht wie einen guten Freund sehen, der einem immer mal wieder sagt, dass man mehr Rücksicht auf sich selbst nehmen soll, dass man wieder einmal nicht „Nein“ gesagt hat, dass man sich wieder zu viel aufgeladen hat und für alles und jeden da war, nur für sich selbst nicht, auch wenn die eigene Kraft gar nicht reichte? In solchen Zeiten steigerten sich die Beschwerden ins Unerträgliche. Das Fatale war, dass ich es einfach zu spät gemerkt habe.

Im Laufe der Jahre hat sich bei mir über die Fibromyalgie hinaus auch noch eine Depression, Angst- und Panikstörung sowie eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. In der Zusammenschau werden die Schmerzen oft als somatoforme Schmerzstörung eingestuft.

Die ständigen Schmerzen und psychischen Symptome wurden immer extremer, bis es 2016/2017

zu einem totalen Zusammenbruch kam. Nicht ging mehr; selbst zu meinem heiß geliebten Job zu fahren, bei dem ich freilebende Katzen in Hamburg versorgte, war mir nicht mehr möglich. Ich verschanzte mich im Haus und mein Körper spielte komplett verrückt.

Ich litt an dem Vollbild der Fibromyalgie mit dauerhaften, zum Teil sehr starken Schmerzen, Steifigkeit, geschwollenen Händen, Füßen und auch Schwellung im Gesicht, kalten Händen und Füßen, Wetterfühligkeit, ständigem Schwächegefühl, rascher Ermüdung und Leistungsschwäche. Immer wieder spürte ich Herzrasen, wurde schwindlig und gesteigerte Atmung. Meine Blase brannte und ich erlitt Krämpfe, Verdauungsstörungen und Bauchschmerzen wie bei einem Reizdarmsyndrom. Ich konnte kaum ruhig sitzen, selbst nachts hatte ich Unruhe in den Beinen und immer wieder auch

Gefühlsstörungen an Händen, Armen und Beinen. Zeitweise hatte ich das Gefühl, dass mein Seh- und Hörvermögen nachließen und ich empfindlicher auf Geräusche und helles Licht reagierte. Gleichzeitig fiel es mir schwer, mich zu konzentrieren. Auffällig oft fielen mir Worte einfach nicht ein, und mein Gedächtnis ließ nach. Mit diesen Belastungen verschlimmerten sich depressive Stimmungen und Ängste.

Heute bin ich überzeugt davon, dass ich erst einmal zusammenbrechen musste, um mich wirklich mit mir und der Frage: „Wer bin ich? Was will ich, und was nicht?“, auseinanderzusetzen.

Ich lernte, meine Grenzen zu erkennen, auch einmal „Nein“ zu sagen und mit dem Unverständnis dafür in meiner Umgebung umzugehen. Mittlerweile, klappt es schon ganz gut, und manchmal bringt es fast ein bisschen

Spaß, „Nein“ zu sagen. Und es ist spannend, herauszufinden, was ich will, wer und wie ich bin, wo meine Grenzen sind und meine wirkliche Meinung zu erkennen. Eine meiner Ärztinnen sagte mir einmal: „Was Dir im Weg ist, ist der Weg“. Das hat mir sehr geholfen, mein Leben anzunehmen, wie es ist.

Ich will nicht mehr im Außen suchen, sondern in mich schauen und so lernen, mich selbst zu heilen. Ich weiß mehr, was mir guttut und kann mir inzwischen auch helfen lassen.

Und da bin ich wieder am Anfang, die Fibromyalgie nicht als Feind sehen, sondern als ein Signal für eigene Überlastung und schädliche Entscheidungen zu schätzen. Meinem Körper gönne ich wie einem guten Freund, was ihm hilft, ob es nun Prana-Heilung, Yoga oder auch Sauna, Rotlichtanwendungen, und Yoga und noch

*Nichts ging mehr. Ich verschanzte mich im Haus und mein Körper spielte komplett verrückt.*

”

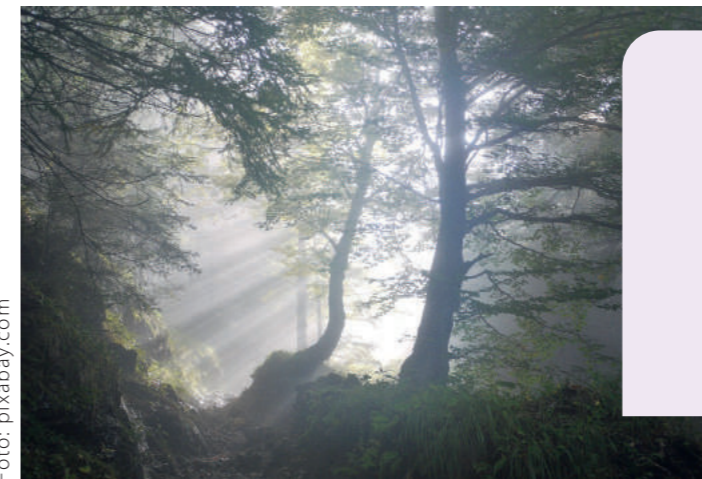


Foto: pixabay.com



*Für mich ist meine Yogamatte  
wie meine Rettungsinsel.  
Ich komme innerlich zur Ruhe.*

”

einmal Yoga sind.

Für mich ist meine Yogamatte wie meine Rettungsinsel. Ich komme innerlich zur Ruhe, zumindest klappt es meistens und immer mehr.

Vor allem öffnende Asanas liebe ich, vor allem alle, die die gesamte Körpervorderseite dehnen. Da-

bei übe ich sehr langsam, nehme mir Zeit, bewege mich und atme dabei bewusst und bleibe mindestens zwei Minuten und länger in den einzelnen Stellungen. Da s wirkt so belebend und lindert die Schmerzen. Mit der Besserung der körperlichen Beschwerden entdecke ich gerade neue Motivationen in mir, möchte mir das Klavierspielen beibringen, wer-

ken, basteln malen und schreiben. Wunderbare Aussichten Dinge für mich zu tun, die mir guttun.

Ich darf glücklich sein, mich freuen, auch mal etwas egoistisch sein, meine Meinung sagen, sie auch vertreten und manchmal, die anderen einfach reden lassen und ihnen ihre eigene Meinung zuzugestehen, ohne sie zu kritisieren.

In diesem Sinne, wünsche ich allen, die Heilung brauchen, einen spannenden Weg zu sich selbst, und die Freude und Dankbarkeit darüber, dass da jemand ist, der uns sagt: „Achte mal auf Dich!“ Denn vielleicht haben wir das lange Zeit vergessen: uns selbst!

**Das sind einige Übungen, die mir guttun:**



1

Zur Entlastung der Wirbelsäule und vorsichtigen Dehnung platzieren wir ein festes Kissen unter dem oberen Brustkorb. Der Kopf fällt nach hinten, die Arme zur Seite, Handflächen nach oben. Die untere Wirbelsäule und Beine liegen entspannt auf dem Boden. Wir atmen bewusst und füllen den Bauch und Brustkorb.

Dann legen wir das Kissen unter die untere Wirbelsäule. Die Beine sind ausgestreckt und entspannt. Der Oberkörper liegt auf dem Boden und Hals und Kopf sind entspannt.

Danach unterpolstern wir die Oberschenkel. Rumpf, Hals und Kopf sind entspannt.

Einige Minuten halten und langsam und tief atmen und immer mehr in der Dehnung entspannen.

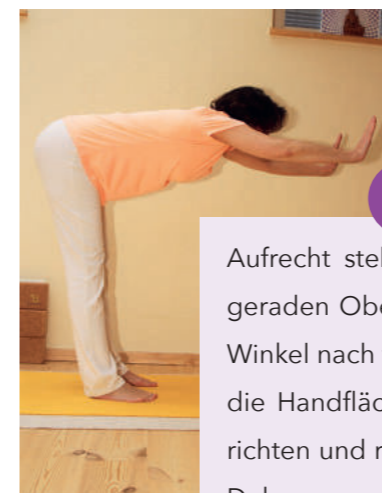
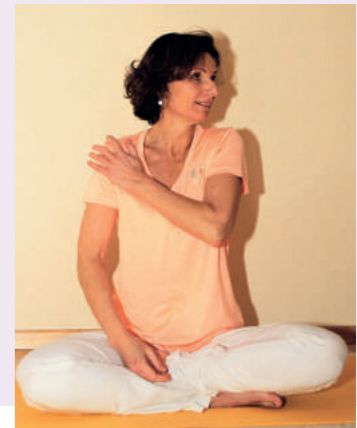


2

Im bequemen Sitz bewegen wir passiv das Gelenk im Knöchelbereich und die Zehen und nehmen uns Zeit dabei. Dann massieren wir Stück für Stück unsere Fußsohlen. Verhärtungen lösen sich dabei langsam auf, und die korrespondierenden Körperregionen werden dadurch entlastet.

Dann bewegen und massieren wir die Hände und die Finger und Zwischenräume und bewegen die Handflächen kreisend über den Ellbogen und Schultern und sonstigen schmerzhaften Stellen.

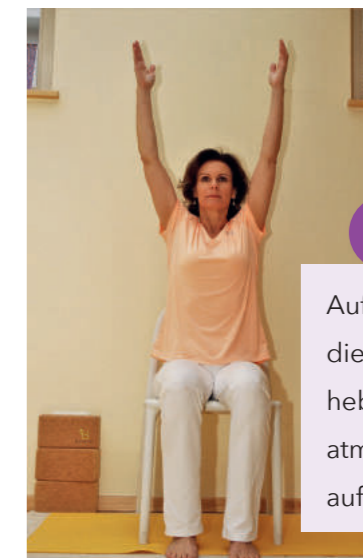
Auch eine leichte Massage der Tenderpoints ist meist wohltuend.



3

Aufrecht stehen und dann den geraden Oberkörper im rechten Winkel nach vorn beugen. Dabei die Handflächen nach vorn aufrichten und ruhig atmen und die Dehnung genießen.

*„Ich übe sehr langsam,  
lasse mir Zeit, bewege mich  
und atme bewusst.“*



4

Auf dem Stuhl oder im Langsitz die Arme gestreckt nach oben heben, strecken und bewusst atmen. Rücken und Kopf gerade aufrecht halten.



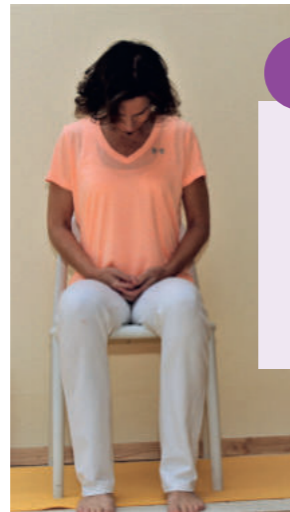
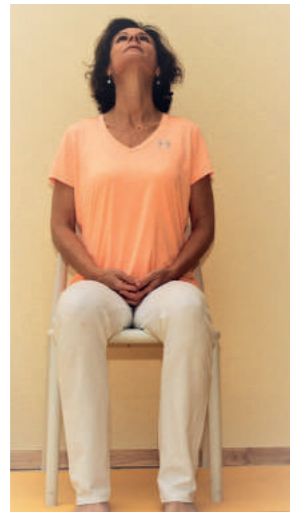
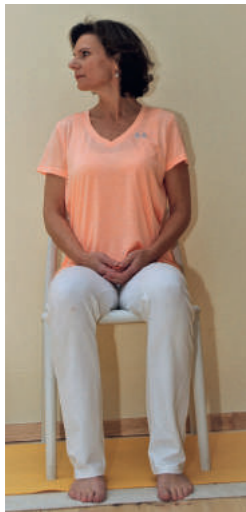
5

Von dort falle ich ins Paschimottanasana und strecke den Oberkörper dabei so weit wie möglich nach vorn.



6

Als Gegenbewegung stütze ich mich so gut es geht auf die Hände und hebe in der Einatmung mit geradem Körper das Becken nach oben.



7

Vorsichtig drehe ich den Kopf mit dem Einatmen zur Seite und ausatmend zurück zur Mitte, dann neige ich den Kopf leicht nach hinten und dann mit dem Ausatmen ganz nach vorn mit dem Kinn auf die Brust.



8

Majarjyasana (Katze). Im Vierfüßlerstand den Rücken gerade halten, im Einatmen den Rücken leicht ins Hohlkreuz bewegen, mit dem Ausatmen den Rücken rund machen.



9

Im Fersensitz mit aufrechtem Rücken die Arme zur Seite strecken, die Handflächen aufrichten und nach außen zeigen lassen. So mit bewusster Atmung verharren.

10

Ushtrasana. Aus dem Fersensitz aufrichten. Mit dem Ausatmen den Oberkörper nach hinten neigen, Arme nach hinten, bis die Hände die Fersen berühren. Den Bauch mit ruhiger Atmung nach vorn strecken. Die Position auflösen und dann noch einmal wiederholen.



11

Halasana. Aus der Rückenlage die Beine heben und gestreckt nach hinten führen und die Füße so nah wie möglich zum Boden senken. Ruhig atmen und die Übung halten.

Ich wünsche Dir viel Spaß mit den Übungen und hoffe, sie tun Dir ebenso gut wie mir.

*Ich will nicht mehr im Außen suchen, sondern in mich schauen und so lernen, mich selbst zu heilen.*

”

- ANNA GAEBLER



## Master Sai empfiehlt:

**Nutzen und Schwierigkeiten einer Yogaübung zeigen sich oft erst, wenn man sie längere Zeit hält.**

Such Dir einmal eine Asana, die du magst oder die eine

Herausforderung für Dich darstellt und praktiziere diese regelmäßig und immer länger. Anfangs halte die Übung kurz, dann 3 Minuten und schließlich bis zu 10 Minuten oder mehr.

Es ist spannend, an sich zu beobachten, welche gute Wirkung dies nicht nur körperlich, sondern auch psychisch, energetisch und geistig 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



### Sarvangasana - der Schulterstand

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

- wir nehmen bewusst unseren Körper, die Entlastung durch seine Umkehrhaltung, die verschiedenen Reaktionen in uns und gleichzeitig das Halschakra wahr
- die Schilddrüse wird stimuliert und ihre Funktion harmonisiert
- die Nebenschilddrüsen und der Knochenstoffwechsel werden gestärkt, die Regeneration der Knochen verbessert
- der gesamte Kreislauf wird verbessert und balanciert
- die Atmung wird gestärkt und reguliert. Die Wahrnehmung des Atems gelingt besser
- der gesamte Verdauungstrakt wird stimuliert und ausgeglichen
- die Verdauungsorgane werden entlastet und ihre Funktion verbessert. Die Bauchorgane werden massiert
- die Geschlechtsorgane werden besser durchblutet und mit Energie versorgt; ihre Funktion wird gestärkt und harmonisiert
- der Druck auf die Analmuskeln reduziert sich und mit bewusster Atmung können sich Hämorrhoiden zurückbilden
- es gibt einen positiven Effekt auf das gesamte Drüsensystem
- Muskulatur vor allem in den Beinen, Bauch, Rücken, Nacken und Armen werden gestärkt. Auch Bindegewebe, Knochen und Gelenke werden entlastet und gestärkt
- die Flexibilität der Halswirbel wird verbessert und die Spinalnerven gerade in diesem Bereich tonisiert
- durch verbesserte Zirkulation werden Ohren, Augen und Mandeln revitalisiert
- die Funktion des Nervensystems, zentral wie peripher, wird verbessert und balanciert
- der Gleichgewichtssinn wird gesteigert
- die Gedanken beruhigen sich, mentaler und emotionaler Stress werden reduziert, ebenso hilft es, sich jeder Form von psychischen Störungen zu entledigen
- man praktiziert automatisch mehr Bauchatmung und verbessert so die Sauerstoffbilanz im Körper



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!**



NEUE ZEITEN:

# Sri Sai Prana Yoga® Lehrer-Ausbildung in Deutschland

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

In den letzten Jahren gab es immer wieder Anfragen und Bitten, unsere Yoga-Lehrer-Ausbildung auch in Deutschland anzubieten. Nun ist es soweit! Erstmals im August 2021 wird die Sri Sai Prana Yoga Intensivausbildung über vier Wochen auf dem Hofgut in Rineck abgehalten. Ein wunderbarer Ort

für eine ganz außergewöhnliche Ausbildung!

Gerade in "Coronazeiten" bietet sich eine Ausbildung in Deutschland an; keine Gefahr durch langes Reisen, durch hohe Infektionszahlen und insgesamt eine sehr gute Versorgung. Schon bei der Vorstellung an solch eine intensive Zeit auf dem Hofgut Rineck

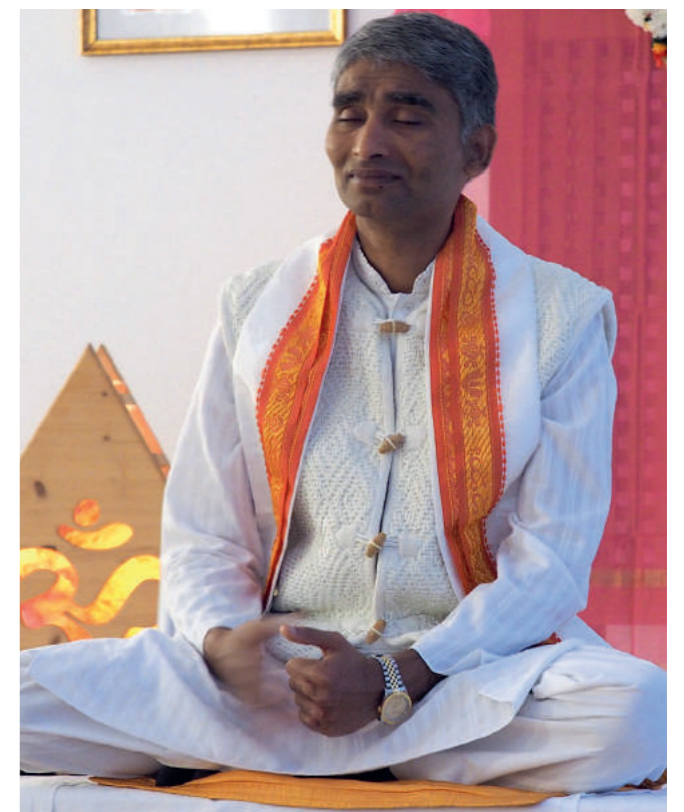
kommen Begeisterung und Vorfreude auf die wunderbare Zeit auf, die Teilnehmer erwartet.

Die Ausbildung wird in unserem Zentrum auf dem Hofgut Rineck stattfinden: Vier herrliche Wochen in der Präsenz von Master Sai Cholleti, gemeinsame Erfahrungen, freundschaftliches Miteinander, intensives Studium und tiefe

spirituelle Einblicke.

Wie üblich, verbringt die Gruppe der Teilnehmer/innen die 4 Wochen gemeinsam. Auch wenn das Zuhause näher ist während der Zeit, als das Seminar in Indien stattfand, bleibt man besser durchgehend beisammen. In der Weite des Hofguts Rineck mit seinen umgebenden Feldern, Wiesen, Gärten und Wäldern gibt es genug Möglichkeit, auch mal für sich allein zu sein und vielleicht die bisherigen Erfahrungen ungestört zu reflektieren.

Die Ausbildung wird im August 2021 stattfinden. Zu dieser Zeit wird es sicher oft möglich sein, Yoga und





Unterricht auch nach draußen auf den Innenhof, auf eine Wiese oder unter den besonders kraftvollen Baum hinter dem Seminarhaus zu verlegen. Yoga im Freien in reiner und lieblicher Natur, was könnte es Schöneres geben?

Das Hofgut Rineck ist seit Jahrzehnten ein besonderes Seminarhaus. Vegetarische Ernährungsliebevoll zubereitet, kein Alkohol

und Nikotin, ein freundlicher Umgang miteinander haben Tradition in diesem Haus. Man spürt die lebendige sanfte Natur, die Kraft, die davon ausgeht, den geistigen Beistand und Inspiration. So ist dies ein Ort, der bestens geeignet ist für Yoga, Meditation und die Vermittlung spiritueller Weisheiten und Lehren. All das erwartet die Teilnehmer/innen der Yogalehrer-Ausbildung 2021.

Erfahrungsgemäß haben nicht alle tatsächlich vor, danach als Yogalehrer/in zu arbeiten. Manche nehmen die Zeit als eine Art „spiritueller Kur“. Sehr ratsam! Obwohl – man weiß nie, ob einen nach den vier Wochen nicht doch die Begeisterung packt oder die Umstände einen dahin leiten, selbst Yogakurse zu geben. Lasst es auf Euch zukommen. Alles ist möglich.



Die körperliche Verfassung, Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer der Teilnehmer/innen sind unterschiedlich, ebenso gibt es meist ein großes Altersspektrum. Auf jeden Fall kann jeder teilnehmen und wird mit großer Wahrscheinlichkeit nach den 4 Wochen die gelehrten Yoga-Asanas gut ausführen und auch unterrichten können, sich körperlich wie geistig fit fühlen, tiefe Erkenntnisse gewonnen haben und Erfahrungen mitnehmen, die sich für das tägliche Leben als sehr nützlich erweisen werden.

Ohne dass man es als sehr anstrengend empfindet, nehmen die körperlichen Fähigkeiten Tag für Tag zu. Viele sind fast überrascht, wie das spirituelle Leben, die Regelmäßigkeit von Atem-

übungen und täglicher Yogapraxis, die gute Ernährung und das Leben in der guten Natur und vor allem die Präsenz unseres Lehrers Master Sai Cholleti und seines Teams über die gesamten vier Wochen Kraft und Ausdauer verbessern und körperliche Widerstände sich auflösen.

Plötzlich gelingen Bewegungen, die vorher nie möglich waren. Und man bemerkt nun selbst die innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und geistige Kraft, von der immer wieder in der Werbung für Yoga zu lesen ist.

Und bei allem Fokussieren und Üben macht die Yogalehrer-Ausbildung Spaß. Wir haben eine richtig gute Zeit miteinander, genießen Fröhlichkeit und immer

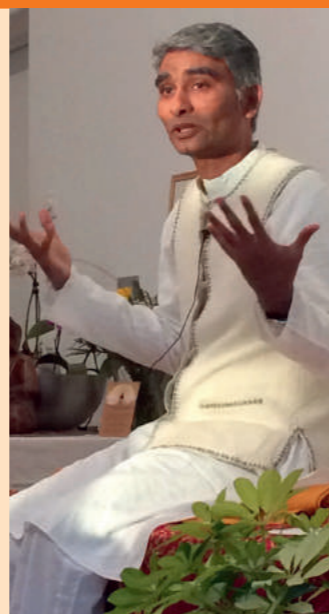
mehr Leichtigkeit.

Stellt Euch vor, wie früh morgens, es ist noch schummrig, die Aktivität im Haus beginnt. Das Licht geht an, man hört Lachen, Duschen. Alles wacht auf. Gleichzeitig ist die „Weckmannschaft“ aus zwei bis drei Leuten unterwegs, geht durchs Haus und bringt mit Mantrasingen auch die Letzten dazu, aufzustehen. In aller Stille trifft man sich dann zu Atemübungen und Meditation zum Sonnenaufgang. Ein wunderbares Einstimmen auf den Tag!

Danach erwartet uns ein heißer Tee, eine kleine Pause, bevor es nun an den Yogaunterricht geht. Ein gutes Gefühl, den Körper im Atem und mit Bedacht zu bewegen. Das tut gut!

### Hier nun ein paar Daten zur Ausbildung 2021:

- Termin:** 08. August bis 04. September 2021
- Abschluss:** mit Zertifikat
- Veranstaltungsort:** Seminarhaus Hofgut Rineck  
Rineck 1, 74834 Muckental | Odenwald
- Kosten:** € 2.350,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)
- Unterbringung und Verpflegung:** Hofgut Rineck im Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer  
info@hofgut-rineck.de | Tel. 06267 231  
www.hofgut-rineck.de
- Anmeldung:** ab sofort unter: anmeldung@srisai.de | Tel. 089 795290  
Plätze sind limitiert!
- Weitere Infos:** verein@srisaipranayoga.org





Und endlich dürfen wir einen leckeren Brunch genießen. Darauf freut man sich jetzt schon und kann ihn gut gebrauchen.

Am Nachmittag gibt es Anatomieunterricht, theoretische Erklärungen zu den erlernten Yoga-Übungen, später auch weitere Anleitungen zum eigenen Unterrichten und vor allem die spirituelle Unterweisung anhand der Bhagawad Gita. Unglaublich, welche Erkenntnisse dies für den eigenen Alltag bringt!

Nach einer ausgedehnten Pause, die man zum Ausruhen, Spaziergehen oder Wiederholen des gelehrtens Stoffs, zum Studium der Yoga-Asanas und Anleitungen oder einfach als freie Zeit für sich nutzen kann treffen wir uns erneut zum Tee. Vielleicht gibt es sogar etwas kleines Süßes dazu? Und

dann freut man sich wieder auf eine gemeinsame Zeit mit Yoga, gut betreut von Master Sai und seinem Team. Nach einer erneuten kleinen Pause folgt ein gut verträgliches Abendessen. Und wir beschließen den Tag mit einem Satsang und Diskussion der Erfahrungen des Tages mit Master Sai.

Mit einem guten Gefühl kann man einschlafen, lässt den Tag noch einmal Revue passieren und freut sich auf den Mantra-Gesang am nächsten Morgen, der den nächsten Tag einläutet.

**Allen, die sich entschließen, teilzunehmen im nächsten Sommer wünschen wir eine wunderbare Zeit!**



# Idylle auf dem Hofgut Rineck

Von Chris Billings

„Es ist so ruhig hier!“ Ist ein Spruch, den ich hier in Rineck oft von unseren Gästen höre. „Die Energie ist wunderbar auf diesem Hof,“ „ihr habt es wirklich schön hier,“ oder es wird von dem leckeren Essen geschwärmt.

Bei der Ankunft nach einer anstrengenden Woche und meist auch einer langen Anreise kommen unsere Gäste manchmal sichtbar müde an. Nach einem Wochenende auf Rineck verschwinden Stress und Belastun-

gen meist. Am Sonntag sehen sie einfach anders aus; frisch, erholt und voller Inspirationen und Schwung. Es ist einfach beeindruckend, wie sehr sich die Gäste schon nach kurzer Zeit hier erholen können. Die meisten bleiben ein Wochenende, aber nach solch guter Erfahrung kommen einige auch für einige Tage, genießen Energie, Ruhe und Natur.

Für Gäste und vor allem auch die Menschen aus unserem Landkreis bieten wir auch wöchentliche Yoga- und Meditationskurse an. Auch für die Teilnehmer aus

der Umgebung hier ist Rineck ein Erholungsort, und sie kommen gern. Manche sagen, dass nach Rineck zu kommen wie Urlaub ist, selbst wenn es nur für ein paar Stunden gewesen ist.

Hofgut Rineck, das deutsche Zentrum für Prana-Heilung, Arhatic Yoga und Sri Sai Prana Yoga, liegt inmitten der Natur im Odenwald, eine alleinstehende Lage auf 195 ha mit Wald, Wiesen und Feldern.. Wir betreiben hier seit Längerem. Bio Prana-Landwirtschaft und mit erstaunlichem Erfolg. Wenn auf den umliegenden

Feldern, selbst bei Demeter-Bewirtschaftung, die Saat gerade sanft aufgeht, sind die Prana-Felder schon leuchtend und dicht grün.

Die Landschaft hier hat in jeder Jahreszeit ihre Reize. Es ist wunderbar zu sehen, wie im Frühling die vielen Obstbäume in voller Pracht blühen und die Bienen anziehen. Wir haben übrigens begonnen, unseren eigenen Honig herzustellen. Im Sommer kann man abends bei einem gemütlichen Spaziergang die Glühwürmchen betrachten. Im Herbst ist das Laub an den Bäumen bunt gefärbt und auf dem Herbstboden duften die vielen Pilze. Und im Winter fühlt man deutlich die Ruhe der Natur.

Aber was ganz besonders hier auf Rineck ist, ist das innere Wachstum der Teilnehmer zu sehen. Rineck ist nicht nur ein Zentrum, in dem man sich gut erholen kann, sondern auch ein guter Ort, um sich selbst zu finden, ein Ort, an dem wir alle zusammenkommen dürfen und uns gemeinsam entwickeln.



*„Was ganz besonders hier auf Rineck ist, ist das innere Wachstum der Teilnehmer zu sehen“*



## Mein Yogastudio, Corona und ich

### Rückblick auf das etwas andere Jahr 2020

Von Tanja Kneitinger

Von Ende Januar bis Anfang Februar 2020 genoss ich noch mit Master Sai das Yogalehrer-Advanced-Teachers-Training in Narsapur, Indien. Da war die Welt noch in Ordnung. Am 13. Februar flog

ich von Indien über Dubai zurück nach Deutschland. Am Flughafen in Dubai fiel es mir schon verstärkt auf, dass viele, vor allem Asiaten Masken trugen, und man hörte ganz weit weg etwas über Corona. Ich dachte mir: „Ja, ja in China, weit, weit weg.“

Am 16. März war es dann soweit: Lockdown! Der Freistaat Bayern rief den Katastrophenfall aus. Kinder zuhause, Mann zuhause, Yogastudio auf unbestimmte Zeit geschlossen!

Ich war völlig fertig und ver-

*Ich war völlig fertig und versank in meinem Selbstmitleid.*

”



sank sage und schreibe 2 Wochen in meinem Selbstmitleid! Kein Einkommen, keine Alternativen (dachte ich), kein baldiges Ende in Sicht und dazu noch Home-Schooling! Da meine Kinder meinem negativen und fast schon depressiven Verhalten natürlich nacheiferten, war die Stimmung nach zwei Wochen komplett am Boden. Wir durften nicht mehr raus. Wir durften keine Familienmitglieder oder Freunde besuchen. Alles war in meinen Augen einfach nur sch...!

Mein armer Mann versuchte alles Erdenkliche, mich aus diesem Tal herauszuholen, aber ohne Erfolg. Ich war stur wie ein Esel, eine meiner stärksten Eigenschaften, nur in diesem Fall nicht sehr produktiv. Ich wollte mir einfach nur selbst leidtun. Mein Wurzelchakra hatte vor mir komplett resigniert!

Aber ganz plötzlich erhellte sich der Horizont! Die grauen Wolken verschwanden, die Sonne kam wieder zum Vorschein. Das erste Webinar mit Master Sai. Es war meine Rettung! Dieses Webinar rettete mich im wahrsten Sinne vor mir selbst!

Ja, ja ich weiß ich bin nicht der Körper, nicht die Gedanken und nicht die Gefühle. Aber ich brauchte einen Schubser in die



richtige Richtung und diese Stunde half mir, dies alles wieder zu realisieren.

So rückte ich meine Krone gerade, richtete mich auf und es ging weiter. Nur diesmal war ich der Boss und nicht meine Emotionen. Endlich begann ich, diese Krise produktiv zu nutzen. Ich pimpte mein Wissen im Social-Media Bereich auf, was ich eigentlich schon lange tun wollte. Ich drehte mit meinem Mann zwei YouTube Videos, einen Imagefilm und ging mit meinen Yogakursen und der Zwei-Herz-Meditation ONLINE. Nebenbei beschulten wir noch unsere zwei Kinder.

Zugegeben, aller Anfang ist schwer. Der Zulauf ließ auf sich warten. Yoga-Online-Kurse schossen wie Pilze aus dem Boden. Es waren immer nur vereinzelte Teil-



nehmer da. Aber die blieben. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön für eure fleißige Teilnahme. Ich weiß das sehr zu schätzen.

Am 8. Juni durfte ich nach sage und schreibe 3 Monaten mein Yogastudio unter den gegebenen Hygienevorschriften wieder öffnen. Das bedeutete allerdings nur halbe Teilnehmerzahl in den Stunden, sprich halber Verdienst. Rein wirtschaftlich gesehen war das etwas fraglich. Deshalb übertrug ich alle meine 8 Yogakurse paral-



*Sollten wir nicht öfter neuen Dingen eine Chance geben? Sollten wir nicht die eigene Komfortzone einfach mal verlassen?*



lel Online.

Allerdings fand das nur sehr schleppend Zulauf, und das schöne Sommerwetter trieb die Leute nicht unbedingt dazu, sich am Abend vor den Laptop zu legen, um Yoga zu praktizieren. Mein Ersparnis war weg, das Konto leer, also musste ein Plan B her:

Ich brauchte einen größeren Raum! So sagte ich zu allen meinen Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch zu allen meinen Yogateilnehmern: „Falls jemand eine große Räumlichkeit weiß, die sehr kostengünstig und nur vorübergehend gemietet werden kann, dann soll er sich bitte bei mir melden!“ Es wurden

einige Stimmen laut: „So etwas findest du nie!“ Aber wie gesagt, ich bin sehr stur. Wenn ich etwas wirklich möchte, kann ich mich wie eine Zecke richtig festbeißen. Eine Woche später meldete sich eine Yogateilnehmerin: Sie hätte sich eine Immobilie gekauft, die bis zur Renovierung vorübergehend leer stand. Sie sagte: Es ist nicht schön, aber groß! Du kannst es nutzen. Es war perfekt! Der Raum hat 300 m<sup>2</sup> und ich nutze ein Drittel des Raumes für meine Yogastunden. Wir pimpten die durchaus renovierungsbedürftigen Räume mit Stoffen und indischen Wandteppichen auf, rollten einen roten Teppich aus und brachten so ein bisschen „Yoga-flair“ in diesen Raum. So konnte

ich im September wieder mit voller Teilnehmerzahl loslegen, da wir in den großen Räumlichkeiten alle Hygienevorschriften einhalten konnten. Ich organisierte mir einen mobilen Router, sodass ich auch weiterhin mein Online-Angebot anbieten konnte.

An dieser Stelle noch einmal ein dickes Dankeschön an meine „Vermieterin“ und an alle Helfer!

Ich arbeitete 2 Monate wieder relativ „normal“ und dann war es wieder soweit: Lockdown, die zweite Runde! NEIN!!! Nicht schon wieder!!! Aber beim zweiten Mal nahm ich es schon gelassener. Nach nur einem Tag des „Schocks“ rutschte ich meine Kro-



ne gleich wieder gerade und begann mit einer erneuten Umstrukturierung meines Arbeitsalltages. Doch etwas dazu gelernt.

Glücklicherweise darf ich dieses Mal meiner Arbeit als Physiotherapeutin weiter nachgehen, d. h. meine Einzelstunden laufen weiter. Auch die Kinder werden weiter „normal“ beschult. Was für ein Segen!

Mein Fazit aus der ganzen Krise:

Sollten wir nicht öfter neuen Sachen eine Chance geben, Erfahrungen zulassen und nicht alles von vornherein verteufeln? Sollten wir nicht die eigene Komfortzone einfach mal verlassen? Was sagt Master Sai immer?

„Dranbleiben“. Was ist das Wichtigste in deiner Entwicklung? GEDULD UND VERTRAUEN! DU musst dich anpassen und die Veränderung in DIR zulassen.

Diese Zeit zwang mich quasi dazu, mich beruflich umzustrukturieren und alte Gewohnheiten loszulassen, die Zweifel und Ängste vor neuen Dingen zu überwinden und alte Denkmuster zu löschen: „Kann ich das?“, „Bin ich gut genug?“, „Was sagen die anderen!“

Diese Krise spülte so einige alte, negative Muster tief aus mir heraus. Diese alten Muster und diese aufkommende Negativität bekam ich, wie schon erwähnt beim ersten „Lockdown“ auch nicht gleich in den Griff. Veränderung braucht auch Zeit. Aber durch Master Sais Webinar bekam ich den Energiekick, den Tritt in den Hintern, den ich brauchte. Ich praktizierte danach sehr fleißig Arhatic-Yoga und diese Techniken, natürlich auch

*Ich kann euch nur raten, schaut euch regelmäßig Master Sais Videos an, es ist ein unglaublicher Energieboost!*

”

Yoga & Prana-Heilung, halfen mir auf unglaubliche Art und Weise.

Also stellte ich mich diesem Kampf und packte die Dinge an! Eigentlich wollte ich schon längere Zeit in meiner Praxis etwas umstrukturieren, um etwas mehr Flexibilität aber auch Stabilität in meinen Arbeitsalltag zu bringen. Aber mir fehlte schlichtweg der Mut und auch die Idee etwas zu verändern. Eigentlich kann ich

sagen „Danke Corona“, dass du mich aus meiner Komfortzone herausgeholt hast! Ich betrat, wie schon geschrieben, in vielen Ebenen absolutes Neuland. Meine Kurse verwaltete ich bis Anfang des Jahres noch handschriftlich! Social Media? Keine Ahnung! Mittlerweile habe ich mich in eine Verwaltungsplattform eingearbeitet bzw. ich tue es immer noch, besuchte einige Online-Seminare bzw. ich las viele Artikel

zum Thema „Wie funktioniert Social Media?“ und „Wie bewerbe ich mein Business online?“. Woher die Energie dafür nehmen? Ganz klar, wie oben erwähnt: Arhatic-Yoga, Yoga und Prana-Heilung. Ohne diese Techniken wäre ich in vielen Bereichen „untergegangen“!

Der Haken an der Sache ist nur: du musst es REGELMÄßIG praktizieren! Ich kann euch nur raten, schaut euch regelmäßig Master Sais Videos an, es ist ein unglaublicher Energieboost! Du kannst jederzeit auf die Streams zurückgreifen, es ist wirklich perfekt organisiert! Danke an Master Sai & Team, die glaube ich, Tag und Nacht gearbeitet haben, um das alles in kürzester Zeit auf die Beine zu stellen! An alle die mit

JEDE WOCHE NEUE VIDEOS!

DEINE SRI SAI PRANA YOGA ONLINE-STUNDE

Wann und wo DU willst!

LIVE-STREAMS - REPLAYS - VIDEOTHEK

Yoga & Pranazentrum  
by Tanja Kneitingner

Deine Yoga-Streaming-Plattform  
WWW.YOGA-PRANAZENTRUM.DE

dem PC nicht so viel Umgang haben: Wenn ich es als absoluter PC-Neuling geschafft habe, mich in all dies einzuarbeiten, kann das in meinen Augen jeder. Mit der Zeit wird es auch immer leichter!

Jetzt zu Beginn des zweiten Lockdowns stelle ich fest, dass ich wirklich einiges gelernt habe und viel klarer und stabiler mit dieser zweiten Krise umgehen kann.

Meinen Artikel möchte ich gerne mit einem Zitat von Grandmaster Choa Kok Sui beenden:

„Bewahrt euren inneren Frieden! Führt eure Arbeit kontinuierlich durch. Handelt entsprechend und bodenständig. Lasst euch nicht vom Sog des Getümmels mitreißen. Lasst euch nicht in Gerüchte, Krisen und manipulative Machenschaften verstricken. Der Schlüssel liegt darin, spirituell über den

Dingen zu stehen!“

Ich wünsche euch allen weiterhin viel Vertrauen, Geduld, Kraft und Optimismus, diese Zeit gut zu überstehen! Ich denke, wenn wir zusammen versuchen, bestmöglich mit der Situation umzugehen, auf welcher Ebene auch immer, ist allen am meisten geholfen!

Wir Yogalehrer, Yoga-Praktizierende, Prana-Lehrer, Prana-Anwender haben so viele geniale Techniken an der Hand, dass wir mit gutem Beispiel vorangehen können und uns nicht von der allgemein herrschenden Negativität und dem ganzen Gemecker dauerhaft anstecken lassen!

Sobald ein Tief überwunden ist, fühlt es sich immer gut an, aber wenn man mitten in einem

Lernprozess steckt, kostet es oft Überwindung innerlich zu sagen: „Danke, dass ich lernen und wachsen darf!“ Bis jetzt habe ich am meisten im Leben gelernt, wenn es tatsächlich nicht so gut lief.

Am Ende ist es immer die eigene Erfahrung die zählt!

Atma Namasté

Tanja Kneitingner  
Yoga & Pranalehrerin,  
Physiotherapeutin, Mama

# Muskelverkürzung? *Yoga hilft!*

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Ob aktiver Sportler oder Bewegungsmuffel – Muskelverkürzungen kennen wir alle, oder? Viele halten sich daher nicht für Yoga geeignet. Dabei ist gerade Yoga das beste Mittel, um Muskelverkürzungen entgegen zu wirken.

*Es kommt darauf an, seine eigenen Grenzen festzustellen, zu respektieren und Stück für Stück zu überwinden.*

”

Beim Gedanken an Yoga haben viele ein Bild von Menschen vor sich, die sich so verdrehen können, dass man schauen muss, wo Anfang und Ende ist – und sie lächeln noch dazu. Das trifft natürlich nicht zu. Yoga kann jeder.

Wichtig ist nicht Gelenkigkeit, sondern gerade die gezielte Bewegung und vor allem die die Übung begleitende Atmung sowie die bewusste Wahrnehmung des Körpers, des geistigen Befindens und des Atems. Es kommt nicht darauf an, eine Übung in idealer Weise auszuführen, sondern seine eigenen Grenzen festzustellen, zu respektieren und Stück für Stück zu überwinden. Dies gelingt durch regelmäßiges Üben. Und Spaß macht es außerdem.

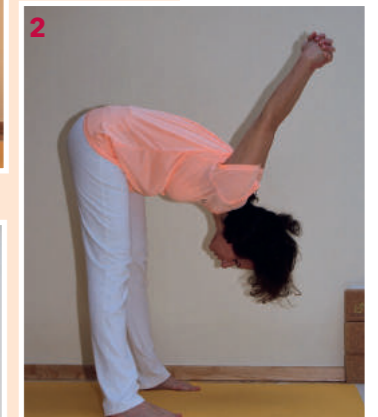
Hier findet ihr eine Auswahl von Asanas, die den Körper flexibler und elastischer machen und gleichzeitig helfen, sich auszurichten und sich zu entspannen. Führt die Übung bewusst und achtsam aus und nehmt dabei wahr, welche Körperregionen hier beansprucht werden, wo sich Widerstände in Form von Schmerzen, Span-

nung oder Einschränkung der Bewegung zeigen. Bewegt Euch langsam und bewusst und haltet die Übung ein wenig länger, als der Körper es vielleicht möchte. Manchmal scheint die Dehnung einer Muskelgruppe nur schwer möglich. Dann kann es helfen, an diese Grenze zu gehen, ohne sie zu überschreiten. Man geht wieder ein wenig zurück ins Wohlbefinden und atmet bewusst und tief und stellt sich dabei vor, wie der Atem in diese Körperregion fließt. Nach einiger Zeit versucht man noch einmal tiefer in die Position zu gehen. Durch das längere Halten einer Übung und das bewusste Lenken des Atems dorthin setzt man einen Impuls, der hilft, Blockaden zu lösen. Und oft zum eigenen Erstaunen gelingt es nun nicht nur, tiefer in die Übung zu gehen, sondern man fühlt sich auch allgemein entspannter und der Umgang mit belastenden Gedanken oder Stress verändert.

## Los geht's!

### 1 Samakonasana (Rechteck)

Wir strecken uns gerade nach oben und beugen dann mit gestreckten Knien den Oberkörper nach vorn. Dazu heben wir die Fingerspitzen nach oben, Handflächen nach vorn. Zusätzlich drehen wir uns in gleicher Weise zu beiden Seiten. Man kann dazu die Handflächen nach oben strecken oder die Finger dazu verschränken  
Die Übung wiederholen und dabei die Finger der hinten gestreckten Arme nach oben bewegen. Auch zu den Seiten üben.



*„Bewegt Euch langsam und bewusst und haltet die Übung ein wenig länger, als der Körper es vielleicht möchte.“*

### 2 Seitliche Dehnung



Wir stehen aufrecht, Arme gerade zur Seite gestreckt. Mit dem Ausatmen dehnen wir den Körper und recken uns zur Seite zur Seite. Mit dem nächsten Atemzug zur anderen Seite. Dabei blicken wir immer zu der Hand des Arms, den wir dehnen.

### 3 Langsitz

Lasst uns in den Langsitz gehen. Falls es schwer fällt, den Rücken gerade zu halten, kann es hilfreich sein, sich auf ein dünnes Kissen zu setzen. Rücken und Beine, Kopf und Nacken sind gestreckt, die Arme sind entspannt und der Atem ruhig.





#### 4 Flanken-/Rückendehnung

Mit gekreuzten Beinen im Sukhasana oder Ardha Padmasana sitzen wir aufrecht und strecken die Arme gerade nach oben. Wir setzen die rechte Hand neben dem Körper auf und neigen den Oberkörper mit zur rechten Seite gestrecktem linken Arm und wiederholen dies zur Gegenseite.

Dann drehen wir im Atem den Oberkörper rechts, den rechten Arm hinter dem Körper, die linke Hand verstärkend am rechten Knie. Zur anderen Seite wiederholen

Wieder die Arme mittig nach oben strecken und dann den geraden Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen.



#### 5 Becken öffnen



Knie auseinander beginnen wir im Vierfüßlerstand, schieben das Becken weiter nach vorn und legen die Fußsohlen aneinander. Wir schieben uns noch etwas nach vorn und senken das Becken etwas und spüren die Dehnung im Leisten- und Beckenbereich.

#### 6 Merudanasana



Im Langsitz spreizen wir die Beine, umfassen die Fußsohle von innen, ziehen dieses Bein an und strecken es dann mit aufrechtem Rücken nach seitlich oben. Mit der anderen Seite wiederholen.



Wenn das einigermaßen gelingt umfassen wir beide Füße von innen und strecken nun beide Beine etwas seitlich gerade nach oben. Es kann helfen, um das Gleichgewicht zu halten, ein Sitzkissen dicht an den unteren Rücken zu legen.

#### 7 Ekapadottanasana

Wir winkeln ein Bein im Sitzen an, das andere strecken wir vorn gerade nach oben, umfassen es mit den Armen und ziehen es an den Körper.



#### 10 Meru Akarshanasana



Shiva's Pose - gemütlich. Wir legen uns auf die Seite, stützen den Kopf in die Hand des aufgestellten Arms, greifen die Zehen des Beins der anderen Seite und strecken es gestreckt nach oben.

#### 8 Simhagarjanasana



Für den „brüllenden Löwen“ sitzen wir auf den Fersen und setzen die Hände mit den Fingerspitzen nach hinten zwischen den Beinen auf. Den Kopf nach hinten strecken wir die Zunge weit heraus und brüllen wie ein Löwe.

#### 9 Vyahrasana (Tiger)

Aus dem Vierfüßlerstand strecken wir ein Bein gerade nach hinten. Dann verstärken wir die Dehnung, indem wir das Bein anwinkeln und die Fußsohle Richtung Hinterkopf bewegen. Wenn es gelingt, nun den Fuß mit der Hand der Gegenseite halten und weiter hoch und nach vorn ziehen.

Nach einigen Atemzügen lösen wir die Position auf, ziehen das Knie unter den Körper, machen dazu den Körper rund und ziehen den Kopf ein.



11

### Padottanasana



In Rückenlage heben wir abwechselnd ein Bein nach oben und halten das andere entspannt gestreckt am Boden. Bei Rückenbeschwerden kann man das Bein am Boden leicht anwinkeln. Die Zehen des gestreckten Beins überstrecken. Dann in Rückenlage ein Bein angewinkelt aufstellen, das andere Bein nach oben strecken und dann gestreckt zur anderen Seite auf dem Boden ablegen. Den Fuß anziehen. Die Arme mit den Handflächen nach unten zur Seite strecken und wenn es geht, den seitlich angelegten Fuß greifen. Der Kopf ist zur Gegenseite gedreht.

*„Wichtig ist nicht Gelenkigkeit, sondern die bewusste Wahrnehmung des Körpers, des geistigen Befindens und des Atems.“*

12

### Supta Pawanmuktasana Variante



In Rückenlage beugen wir das rechte Bein und legen den Fuß mit dem Außenknöchel auf dem linken Oberschenkel ab. Dann ziehen wir mit dem Einatmen das linke Bein angewinkelt an, der rechte Fuß bleibt auf dem linken Oberschenkel. Mit dem Ausatmen heben wir den Kopf und bewegen ihn Richtung linkem Knie. Das linke Bein halten wir dabei mit beiden Händen.

13

### Sarvanga-und Halasana

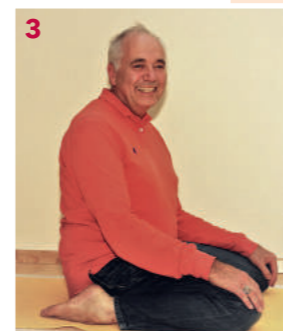


Schulterstand und Pflug sind wirkungsvolle und beliebte Asanas. Aus der Rückenlage heben wir mit dem Einatmen die Beine gestreckt nach oben und stützen den Rücken mit den angewinkelten Armen. Bleibt die Belastung auf den Armen, so ist dies der halbe Schulterstand. Im vollen Schulterstand stehen wir gerade, vor allem auf den Schultern. Der Nacken wird wenig belastet, und die Arme stützen ein wenig. Wir atmen ruhig in der Position und lassen dann die getreckten Beine nach hinten senken und versuchen, mit den Füßen auf den Boden zu kommen. Die Arme strecken wir diesmal in Kopfrichtung. Als Variante versuchen wir, die Knie neben den Ohren abzulegen. Zurück in die Ausgangsposition kommen wir langsam und bedacht.



14

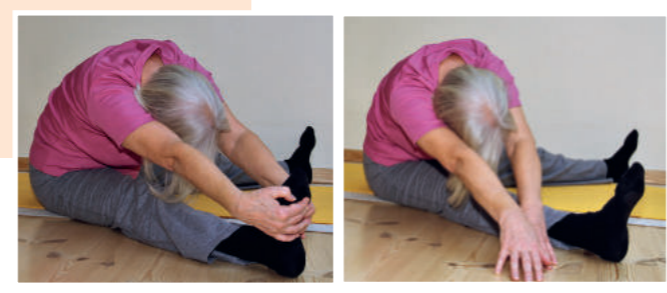
### Diamantsitz / Fersensitz



Im Diamantsitz, Fersensitz, neigen wir den Körper nach und nach nach hinten, stützen uns zuerst auf die Ellbogen und legen dann den Körper hinten ab. Spüren die Dehnung in den vorderen Oberschenkel und dem vorderen Rumpf und atmen gleichmäßig. Wir wiederholen die Übung und sitzen dabei auf dem Boden zwischen den Fersen. In der umgekehrten Reihenfolge lösen wir die Übung langsam auf.

**15 Paschimottanasana Variante**

Im Langsitz mit gespreizten Beinen strecken wir den Oberkörper so weit wie möglich nach oben. Dann richten wir uns wieder auf, Arme nach oben und drehen den Oberkörper zur Seite und beugen uns so gerade wie möglich nach vorn über ein Bein und umfassen den Fuß. Wir bleiben einige Atemzüge so und setzen dann die Hände seitlich neben dem Fuß oder Unterschenkel ab. Wir atmen bewusst in die beanspruchten Areale.



**16 Gytyatmak Meru Vakrasana**



Im Langsitz mit gespreizten Beinen heben wir die Arme nach oben, senken den Oberkörper, drehen den Oberkörper so, dass wir mit der rechten Hand die linken Zehen greifen. Den linken Arm strecken nach hinten oben.

**17 Setu Asana (Brücke)**



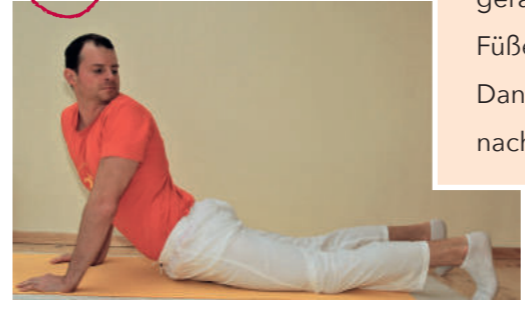
Wir setzen die Hände mit den Fingerspitzen nach hinten oder vorn auf und heben dann den gestreckten Körper wie ein Brett.

**18 Setu Asana (Brücke)**



Wir richten uns im Fersensitz auf und neigen den Oberkörper und Kopf nach hinten und setzen die Hände auf den Fersen ab. Gelingt dies nicht, stützen wir uns am Gesäß oder im hinteren Oberschenkelbereich ab. Als Alternative können wir uns schon im Fersensitz mit den Händen auf den Fersen abstützen und uns dann aufrichten und den Bauch weit nach vorn strecken. Der Kopf fällt nach hinten. Wir halten die Übung einige Zeit mit ruhigem Atmen und kehren dann wieder zurück in den Fersensitz.

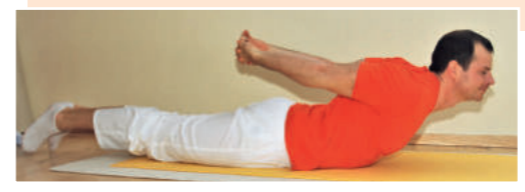
**19 Bhujangasana (Kobra)**



Aus der Bauchlage setzen wir die Hände in Höhe der Brust auf und richten uns dann auf, bis die Arme fast gestreckt sind, Kopf gerade oder etwas nach hinten, Augen nach oben gerichtet. Die Füße flach auf dem Boden. Dann stellen wir die Zehen auf und blicken über die Schulter nach hinten, so dass wir zur Ferse des anderen Beines blicken.

**20 Bhujagasana Variante**

Kobraposition so ausüben, dass kaum Gewicht auf den Händen ist. Dann strecken wir die Arme mit angehobenem Oberkörper gestreckt nach hinten. Kopf etwas heben und nach oben blicken.



**21 Dhanurasana (Bogen)**

Wir fassen auf dem Bauch die Füße, Beine angewinkelt. Dann richten wir den Oberkörper auf und strecken die Arme so weit wie möglich nach oben. Wer möchte kann mit dem Ein- und Ausatmen den Körper dabei vor und zurückbewegen. Von kleinen Töchtern gern genutzt als Schaukelpferd!



**22 Utthan Pristhasana (Eidechse)**

Sich im Vierfüßlerstand mit nach vorn geschobenem Becken auf den Ellbogen unter der Brust abstützen. Füße liegen flach. Dann den Kopf vor den Ellbogen auf oder nahe am Boden ablegen, dazu den Brustkorb zum Boden und das Gesäß nach oben bewegen.

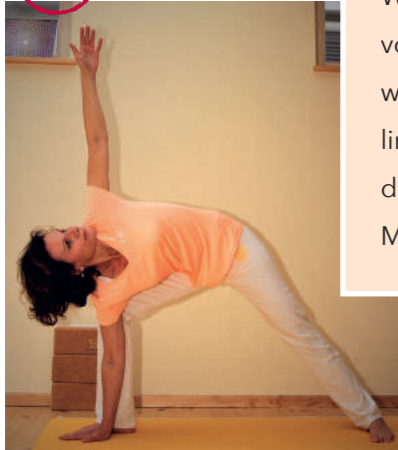


**23 Titeli Asana (Schmetterling)**



Im Sitzen legen wir die Fußsohlen aneinander, umfassen die Vorfüße und lassen die Knie wippen und bewegen die Beine so auf und ab wie ein Schmetterling seine Flügel.

## 24 Trikona Variante



Wir stehen mit den Füßen schulterbreit auseinander, den rechten Fuß leicht nach vorn gestellt. Die Arme strecken wir zur Seite. Dann beugen wir das rechte Knie ein wenig, setzen die rechte Hand auf dem Fußrücken an, strecken den linken Arm nach oben und schauen zur Handfläche. Als weitere Variante kann man dabei den linken Arm parallel zum Boden zur rechten Seite strecken. Mit der anderen Seite wiederholen.

## 25 Ashwa Sanchalana

Neige das gebeugte Bein im Knie weit nach vorn und strecke das andere Bein weit nach hinten. Der Körper nähert sich dem Boden. Die Arme strecken wir nach oben und neigen den Oberkörper und Kopf nach hinten.



## 26 Akarna Dhanurasana - Pfeil und Bogen



Wir stehen mit den Füßen schulterbreit auseinander, den rechten Fuß in Schrittstellung nach vorn gestellt. Wir blicken zur rechten Seite zum Pfeil und Bogen, den wir uns in der rechten Hand oben vorstellen. Dabei dehnen wir die Vorder- bzw. Rückseite der Armmuskeln und Schultern. Dann stellen wir uns vor, wie wir kraftvoll den Bogen spannen. Mit der anderen Seite wiederholen.

## 27 Vrikshasana Variante

Wir stehen auf einem Bein, das andere winkeln wir an und setzen den Fuß hoch oberhalb des Knies, vorzugsweise im Leistenbereich an. Die Arme strecken wir nach oben und neigen uns dann mit geradem Oberkörper nach unten und versuchen, den Boden mit den Händen zu berühren und das Gleichgewicht zu halten.

*Geschafft!*



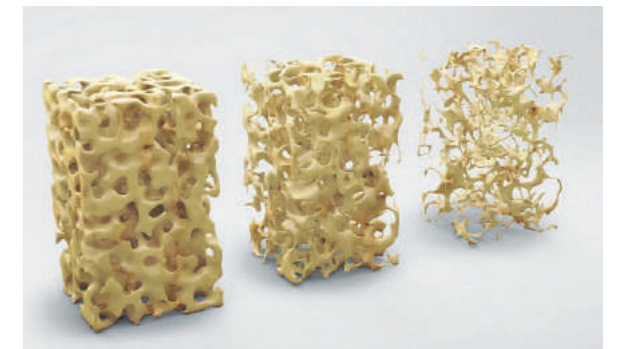
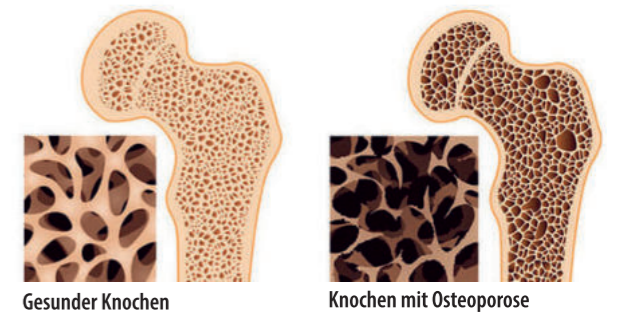
*Da erholen sich die morschen Knochen*

# Yoga bei Osteoporose

Von Dr. Christa Wirkner-Thiel

Osteoporose ist eine weit verbreitete Erkrankung, die Menschen jeden Alters betreffen kann, meist aber in höherem Alter vorkommt. Typischerweise sind oft gerade schlanke Menschen betroffen, Frauen eher als Männer. Insbesondere mit sinkendem Östrogenspiegel, also mit Beginn der Wechseljahre, tritt Osteoporose häufiger auf. Auch Vererbung spielt eine Rolle. Weitere Gründe, die Osteoporose begünstigen können sind Immobilität, z.B. nach längerer Bettlägerigkeit, regelmäßige und meist höher dosierte Cortisontherapie und Mangelzustände durch Ernährung.

Die Knochendichte ist verringert, und dies führt zu vermehrter Gefahr knöcherner Verletzungen. Bei Stürzen erleiden die Betroffenen leichter Knochenbrüche, aber auch spontan, ohne äußeren Anlass oder aus geringen Gründen können die Knochen brechen. Sie sind dünn und spröde und leicht verletzlich. Hormonell wird der



Knochenstoffwechsel vor allem über das Hormon Calcitonin und Parathormon aus den C-Zellen der Schilddrüse bzw. den Nebenschilddrüsen über den Calcium- und Phosphatspiegel reguliert.

Betroffen sind vor allem die Wirbelsäule, die Hüften sowie die langen Knochen der Arme und Beine. An der Wirbelsäule kommt es im Rahmen der Osteoporose oft zum Zusammensinken der Knochenstruktur. Der mittlere Teil eines Wirbelkörpers, aber auch die Vorder- oder Hinterkante können zusammensinken. Damit kommt es zu einer Abflachung des Wirbels oder zur Ausbildung von sog. Keilwirbeln und meist schmerzhafter auch äußerlich sichtbarer Deformierung der Wirbelsäule. So können ein Rundrücken- und Knickbildungen entstehen. Die gesamte Länge der Wirbelsäule vermindert sich, die Menschen werden kleiner und damit können sich der untere Rippenbogen und die Hüftschaukeln annähern und damit die Bauchorgane in Bedrängnis geraten.

Therapeutisch achtet man zum einen auf eine geeignete Ernäh-

rung sowie auf regelmäßige Bewegung. Körperliche Überlastung des Bewegungsapparates sowie Scherkräfte sind zu vermeiden; andererseits ist Belastung ein Impuls für den Körper, um die Knochen und ebenso die Muskulatur zu verstärken, Außerdem gilt es, die Angst vor Verletzungen und Brüchen zu überwinden. Durch



*Betroffen sind vor allem die Wirbelsäule, die Hüften sowie die langen Knochen der Arme und Beine.*

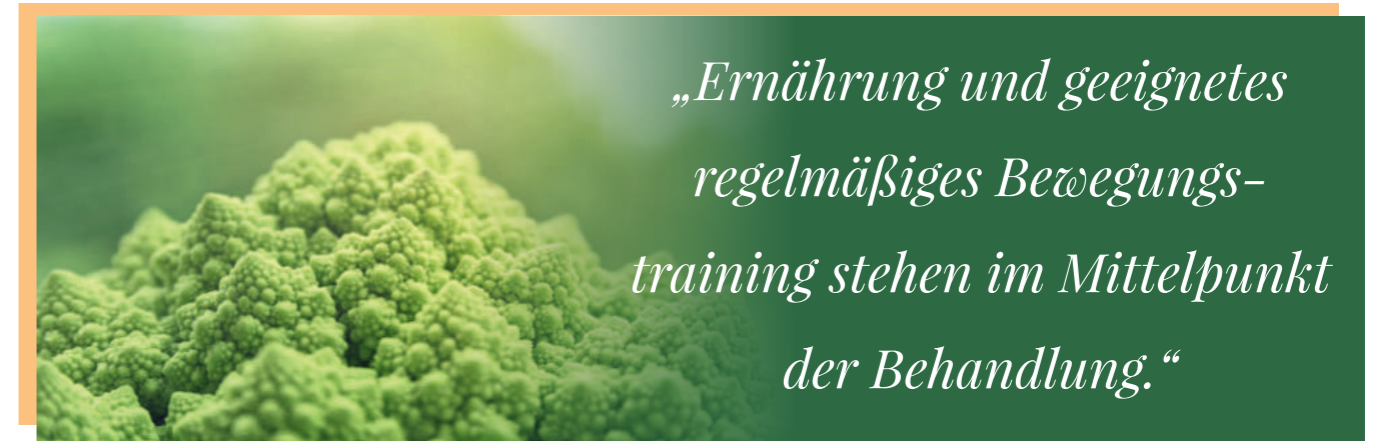


solche Befürchtungen vermeiden die Menschen mit Osteoporose nicht selten körperliches Training und verschlimmern so die Erkrankung weiterhin.

Yoga ist eine wunderbare Art, der Osteoporose entgegen zu wirken. Aber auf jeden Fall ist Vorsicht geboten, und dabei kommt den Yogalehrern eine besondere Aufgabe zu. Keine Bewegung darf erzwungen werden. Bewegungen in der Vertikalen sind günstig, auch isometrische und andere Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Besserung der Ausdauer. Erkrankte haben Angst und trauen ihrem Körper kaum etwas zu. Diese Angst ist ja zum Teil berechtigt. Mit regelmäßiger Yogapraxis und Zunahme von Ausdauer und Beweglichkeit entwickeln die Betroffenen allerdings wieder mehr Selbstvertrauen. Viele fühlen sich nicht in der Lage, auf den Boden herunter zu gehen. In dem Fall können die Yogaübungen natürlich auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Therapeutisch gibt es bestimmte Medikamente, die der Krankheit gerade im Anfangsstadium entgegenwirken. Außerdem sollte man ausreichend Vitamin D zu sich nehmen. Vitamin D kann man aber auch überdosieren. Daher soll man es nur in Absprache mit dem Hausarzt oder

Foto: pixabay.com



Knochenspezialisten einnehmen. Rauchen und Alkohol vermindern ebenso die Knochensubstanzmenge und sind zu vermeiden, und es ist ein Normalgewicht anzustreben. Bei der Ernährung kommt es hier darauf an, ausreichend Calcium zu sich zu nehmen und Calcium- und Phosphatspiegel auszugleichen. Auf Fertiggerichte, bestimmte Softdrinks und gezuckerte Speisen die relativ viel Phosphor enthalten sollte man besser verzichten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 1000 mg Calcium zu sich zu nehmen. Den Calciumgehalt deckt man am bestens durch eine frische und ausgewogene Ernährung, die, wenn es passt, viele Milchprodukte oder entsprechenden Ersatz durch andere Calciumlieferanten, aber auch grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Feldsalat und Fenchel sowie Fisch oder entsprechende pflanzliche Produkte enthält. Hartkäse liefert viel mehr Calcium als Milch oder Joghurt.

Als Calciumräuber wirken Rauchen und Alkohol, Kochsalz- und fettreiche Kost. Viel Phosphat enthalten z.B. Wurst, Fleisch, Schmelzkäse und viele Fertiggerichte, Schokolade. Spinat, Rhabarber und rote Beete sind im Übermaß zu vermeiden.

Ernährung und vor allem geeignetes regelmäßiges Bewegungstraining stehen im Mittelpunkt der Behandlung. Yoga ist dabei sehr empfehlenswert. Es ist schonend und kann den Bedingungen des Einzelnen angepasst werden. Es wirkt auf den ganzen Körper und ist mit Auswahl geeigneter Übungen bei Osteoporose bestens geeignet, und zwar als Ausdauer-, Kraft- und Balancetraining.

Scherbewegungen, Seitneigungen, Drehungen und übermäßiger Druck sind auf jeden Fall zu vermeiden. Bei ausgeprägter Osteoporose könnte es dadurch tatsächlich zu Frakturen kommen. Auch starke Rückbeugen sind

zum Schutz der Wirbelsäule nicht ratsam. Als besonders gefährdet gelten Oberschenkel und Hüften, die Wirbelsäule sowie Ober- und Unterarme, auch die Rippen. Es ist ratsam, Teilnehmern/innen mit Osteoporose genau zu erklären, welche Übungen zu vermeiden sind und warum, damit sie auch selbst darauf achten. Gerade in Kursen mit sehr unterschiedlichem körperlichen Zustand ist dies wichtig. Gleichgewichtsübungen verbessern das Körperbewusstsein, sorgen für mehr Selbstvertrauen und vermindern das Sturzrisiko und tragen so auch zu mehr Freude an der Bewegung teil.

**Hier folgt eine Empfehlung für eine kleine Übungsreihe, die man täglich praktizieren könnte, in Ruhe, auf dem Stuhl oder einer weichen Unterlage.**

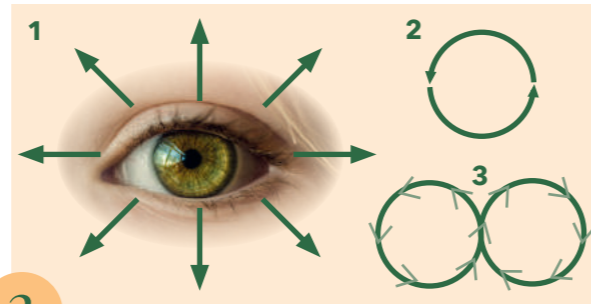
# Yoga-Übungsreihe bei Osteoporose

1



**Bewusstes Bauchatmen**, dabei sich des ganzen Körpers bewusst sein. Im weiteren Bauchatmen visualisieren, wie mit dem Atem beim Einatmen Energie von oben bis nach unten zum Ende der Wirbelsäule fließt und diese Kraft die Wirbelsäule stärkt und aufrichtet.

Zuerst konzentrieren wir uns dabei auf die Lendenwirbelsäule. Wir atmen bewusst dorthin und spüren, wie der untere Teil der Wirbelsäule sich streckt. Wir lassen die Aufmerksamkeit dabei langsam nach oben wandern, die obere Lendenwirbelsäule richtet sich auf. Mit jedem Einatmen fließt frische Energie von oben in die Wirbelsäule, in jeden Wirbelkörper. Die Brustwirbelsäule wird gekräftigt. Der Rücken wird gerade, das Brustbein bewegen wir bewusst dabei nach vorn. Nun fließt die Energie in die Halswirbelsäule. Wir richten den gesamten Körper noch weiter auf, in dem wir uns vorstellen, wie wir uns mit der Mitte des Kopfes noch ein klein wenig nach oben ziehen. Die Wirbelsäule hält uns, wir sind aufrecht und gleichzeitig locker. Wenn wir dabei das Kinn unbewusst nach oben halten, bewegen wir es nun nach unten zum Brustbein und den Hinterkopf ein wenig nach hinten. Dies kräftigt die langen Muskeln entlang der Wirbelsäule und die kleinen Muskeln, die sie halten. Wir atmen in Ruhe und bewusst in den Bauch und Brustkorb, in das gesamte Atemsystem.



2

**Bewegung des Augapfels.** Die Augenübungen sind sehr wirksam und haben nicht nur einen Effekt auf die Augenmuskeln, die für die Blickbewegungen verantwortlich sind, sondern wirken auch auf den Energiefluss im gesamten Körper und stärken so innere Organe wie auch den Bewegungsapparat.

Mit dem Einatmen bewegen wir den Blick zur Peripherie, mit dem Ausatmen zurück zur Mitte, in alle 8 Richtungen. Dann lassen wir den Blick kreisen und bewegen danach die Augen in einer liegenden Acht. Dies lockert und harmonisiert die Augen und Augenmuskeln. Beim Blick nach oben atmen wir jeweils ein, nach unten atmen wir aus. Nach den Augenübungen reiben wir die Handflächen aneinander und legen dann locker die hohlen Handflächen auf die Augen und lassen die Energie in die Augen fließen.



*„Yoga wirkt auf den ganzen Körper und ist mit Auswahl geeigneter Übungen bei Osteoporose bestens geeignet.“*

3



Wir legen den Kopf mit dem Einatmen leicht, mit aller Vorsicht in den Nacken, mit dem Ausatmen bewegen ihn nach vorn, das Kinn soweit wie möglich zum Brustbein. 3-5 Wiederholungen.

4



Im aufrechten Stand strecken wir die Arme zur Seite und ziehen die Fingerspitzen mit den Handflächen nach außen nach oben. Dann führen wir die angewinkelten Arme mit den Handflächen nach vorn zurück mit dem Einatmen und legen die Handflächen dann mit dem Ausatmen vor dem Herzen zusammen. Dabei sind wir mit der Aufmerksamkeit bei unserem Herzzentrum in der Mitte der Brust.

5



Wir legen die Hände auf die Schultern und drehen die Schultern mit den so angewinkelten Armen nach vorn und hinten, dabei ruhig atmen. 5 Wiederholungen.



## Bild falsch?

6

Nun beugen und strecken wir die Ellbogen im Atemrhythmus und öffnen und schließen dabei die Hände.



7

Wir strecken die Arme und ziehen mit den Handflächen nach vorn die Fingerspitzen nach oben und mit dem Ausatmen nach unten. Dann öffnen und schließen wir die Hände und drehen sie dann je 5mal nach rechts und links. Zum Schluss schütteln wir die Hände zum Lockern aus.



8

Wir stellen uns vor, dass wir mit beiden Händen mit Anstrengung ein schweres Seil herunterziehen. Wir umfassen es mit beiden Händen, strengen dabei die Hände, die Unter- und Oberarme an. Auch die Bauch- und Rückenmuskeln werden dabei gekräftigt. Dabei atmen wir jeweils beim Anfassen ein, beim Herunterziehen aus.



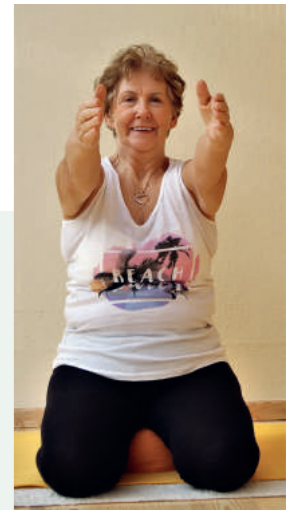
9

Dann strecken wir die Arme zur Seite und die gestreckten Hände und Fingerspitzen mit den Handflächen nach außen. So verharren wir einige Atemzüge und wiederholen die Übung noch einmal.



10

Wir sitzen aufrecht auf dem Boden oder Stuhl mit leicht gegärtschten Beinen. Wir richten uns bewusst auf und benutzen wenn nötig ein Kissen in der Art, um uns bequem aufrecht halten zu können. Wir stellen uns vor, dass wir einen Ball zwischen den Händen halten. So strecken wir die Arme nach oben, atmen gleichmäßig und bewusst und halten die Position für einige Atemzüge und nehmen sie mit dem Ausatmen herunter. Wir gehen wiederum mit dem Einatmen mit den Armen nach oben und drücken nun seitlich kräftig auf den Ball und nehmen wahr, wie dabei die Arm- und Schultermuskeln betätigt werden. Wir nehmen die Arme gestreckt vor den Körper und üben wiederum Druck auf den vorgestellten Ball von den Seiten aus. Wenn wir den Oberkörper nun weiter nach vorn verlagern und wiederum auf den Ball, seitlich Druck ausüben, spüren wir, wie jetzt auch die mittleren Rückenmuskeln beansprucht werden.



11

Mit geradem Rücken lassen wir den geraden Oberkörper kreisen, als würden wir Mahlsteine bewegen. Mit dem Einatmen richten wir den Rücken dabei gerade auf, beim Ausatmen beugen wir uns so weit nach vorn, wie es uns leicht möglich ist. Achtung: nicht die Wirbelsäule verdrehen dabei!





12

Im Stehen praktizieren wir nun den sog. Ägyptischen Sonnengruß in alle 4 Himmelsrichtungen, beginnend Osten, dann Süden, Westen und Norden. Wir strecken uns ganz nach oben, öffnen die Hände, blicken nach oben und nehmen die Energie von oben auf.

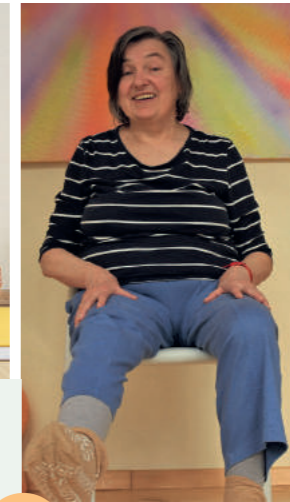
Wir führen die Arme gestreckt nach unten bis zum Boden, nehmen die Erdenergie auf und heben sie mit dem Einatmen nach oben, Handflächen zeigen dabei nach oben. Wir mischen dabei die Himmels- und Erdenergie.

Mit dem Ausatmen bewegen wir die Arme mit den Handflächen seitlich nach unten und verteilen dabei die Energie über den ganzen Körper.



13

Wenn wir uns auf den Boden legen, wählen wir eine weiche Unterlage, die bequem ist und nachgibt. Krümmungen der Wirbelsäule polstern wir. Ein kleines Kissen legen wir unter die Bereiche der Wirbelsäule, die nach hinten vorstehen. In den darüber entstehenden hohle Raum nutzen wir ein dickeres Kissen, damit die gesamte Wirbelsäule aufliegt. Außerdem benutzen wir ein Kissen für den Kopf.



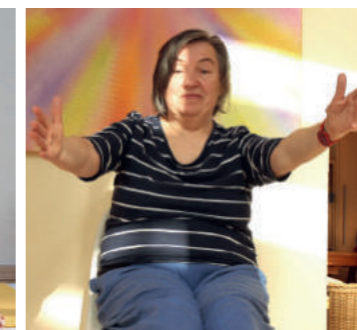
In Rückenlage oder aufrecht auf dem Stuhl heben wir abwechselnd das linke, dann das rechte Bein und halten es für einige Atemzüge.

14



15

Wir strecken ein Bein, das andere winkeln wir an und mit dem Ausatmen heben wir den Kopf zum Knie, halten das angewinkelte Bein dabei unterhalb des Knies. Dabei halten wir den Atem an, solange es uns möglich ist. Mit dem Einatmen strecken wir das Bein nach oben und legen es mit dem Ausatmen ab. Mit dem anderen Bein wiederholen.



16

Nun folgt die Bootposition. Wir setzen die Füße mit angewinkelten Beinen auf und bewegen den gestreckten Oberkörper nach hinten. Gleichzeitig legen wir die gestreckten Arme an die Körperseiten. Wir atmen ruhig und bewusst und spüren die angestregten Muskelgruppen im Bauch, den Beinen und Armen. Wenn möglich heben wir die Arme nach oben.



Wir sitzen im geraden Langsitz – benutzen ein Sitzkissen, so dass wir mühelos sitzen können – heben die Arme mit dem Einatmen nach oben und beugen den Oberkörper mit dem Ausatmen gestreckt nach vorn ins Paschimottasana. So verharren wir für einige Atemzüge. Einmal wiederholen.

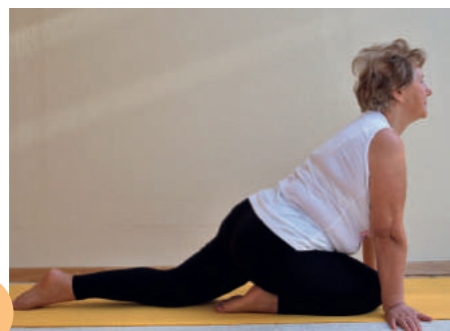


17



18

Dann stützen wir die Handflächen neben den Hüften und heben mit dem Einatmen gestreckt den Körper. Auf dem Stuhl verlagern wir das Gewicht auf die Hände und heben den Körper so ein wenig an. Mit dem Ausatmen senken und Hände entlasten. Danach die Handgelenke locker bewegen.



19

Wir knien auf dem vorderen Bein, das in der Körperlinie liegt; das andere Bein strecken wir nach hinten. Diese Übung wird die Taube genannt. Wir stützen uns auf dem vorderen Knie ab oder, wenn es geht, strecken wir die Arme nach oben. Auf dem Stuhl schieben wir ein Bein weit unter den Stuhl, das andere Bein stellen wir im rechten Winkel auf. Die Hände stützen wir auf das vordere Knie und richten den Körper dabei auf. Zum Schluß legen wir den Oberkörper nach vorn gestreckt ab. Auch auf dem Stuhl strecken wir den Körper nach vorn.



20

Auf dem Boden benutzen wir das Sitzkissen, auf dem Stuhl sitzen wir mit im rechten Winkel aufgestellten Beinen. Wir legen die Hände seitlich auf die unteren Oberschenkel und drücken nun die Knie nach außen und halten mit den Händen dagegen. Dann legen wir die Hände innen an den Oberschenkeln an und drücken nun die Beine nach innen und halten wieder mit den Händen dagegen. 2 Mal wiederholen.



21



Aus dem Diamantsitz (Fersensitz) machen wir uns gerade und beugen den Oberkörper nach vorn, machen uns rund, legen den Kopf auf dem Boden ab oder formen die Fäuste als kleinen Turm zum Ablegen der Stirn. Dies ist die sog. Kindsposition. Auf dem Stuhl stellen wir die Füße auf, strecken uns, Arme nach oben, dann machen wir uns rund und legen den Kopf auf den Knien ab. Die Hände benutzen wir zum Ablegen des Kopfes auf den Knien oder führen die Arme nach hinten zu den Seiten der Lehnen und verharren so bequem für einige Atemzüge. Langsam aufrichten.



22

Im Stand, Füße etwa schulterbreit, gehen wir soweit nach unten und so aufrecht wie möglich mit den Fußsohlen am Boden in die Knie und strecken die Arme nach oben. Wir atmen bewusst und ruhig.



23

Auf den Knien bewegen wir ein Bein nach vorn und stellen es angewinkelt auf. Mit den Händen auf dem vorderen Knie richten wir den Oberkörper auf. Wenn möglich strecken wir die Arme nach oben.



24

Zur Bergposition; im Stehen, Füße ein wenig auseinander, richten wir uns auf, legen die Hände in Gebetsposition vor dem Herzen zusammen und strecken dann so die Arme nach oben. Wir verschränken die Finger und strecken nur die Zeigefinger nach oben. So gehen wir auf die Zehenspitzen und verharren so einige Atemzüge. Wenn es nicht gelingt, das Gleichgewicht länger zu halten, mit dem Einatmen auf die Zehenspitzen und mit dem Ausatmen wieder zurück auf die Fersen.



25

Krischnas Flötenspiel und Shivas Tanz: Wir stehen aufrecht, stellen eine Ferse an den innenknöchel des anderen Beins und halten das Gleichgewicht. Die Hände halten wir, als würden wir eine Flöte spielen. Zum Tanz Shivas heben wir das rechte Bein angewinkelt nach oben und drehen den Oberkörper ein wenig zur rechten Seite. Den rechten Arm heben wir locker angewinkelt nach seitlich oben im Chin Mudra, den linken Arm halten wir locker nach vorn vor den Körper, die Handfläche über dem rechten Knie.



26

Wir legen uns auf den Boden oder sitzen bequem auf dem Stuhl und entspannen von den Füßen bis zum Kopf den gesamten Körper.

*Viel Freude mit den Übungen!*



*Das Lachen der Kinder:*



**Lachyoga**

Von Karin Ufer

Da ist ein Schatz in deinem Herzen, der gehoben werden möchte. Eine ganz besondere Aufgabe, wenn man Yoga im Altenheim gibt. Aber alle waren auch mal jung, waren Kinder und haben viel gelacht - mit Grund oder einfach so. Jedes herzhaftes Lachen erzeugt ein wundervolles Strahlen in den Augen, das aus dem tiefsten Inneren kommt. Scheinbar mühelos wird alles ausgeschwemmt, was wir nicht mehr brauchen. Einfach glücklich sein heißt die Devise.

Wenn man anfängt Lachyoga zu geben, so kann man an den Reaktionen der Teilnehmer erkennen, dass sie herzhaftes Lachen kennen, aber meistens schon lange

nicht mehr erlebt haben. Aber im Alter ist genau das nicht nur gesundheitsförderlich, es hilft auch ungemein den Alltag besser zu meistern. Die Reaktionen können ganz unterschiedlich sein: „Oje, was ist das denn?“, „Auf Kommando lachen, muss das sein?“, „Es gibt nichts zu lachen!“, „Ich kann nicht lachen!“, „Na ja, ich mach einfach mit, bin ja schließlich im Yoga.“



*Man kann an den Reaktionen der Teilnehmer erkennen, dass sie herzhaftes Lachen meistens schon lange nicht mehr erlebt haben.*

”

## Und los geht es:

Wir nehmen die Hände in die Namasté-Haltung vor unser Herz (Anjali-Mudra), klopfen sanft unser Brustbein und machen Ha-Ha. Bei manchen kommt dies nur als Wortlaut heraus, ohne Emotion, aber das macht nichts. „**Fake it, until you make it**“ lautet die Devise - wir sind ja erst am Anfang.



Anschließend klatschen wir in die Hände und sagen „Sehr gut, sehr gut, sehr gut!“ und bei „Jaaaaa!!!“ strecken alle die Hände in die Höhe. Die Teilnehmer werden lockerer und freuen sich riesig über Lob: „Das hat schon lange keiner mehr zu uns gesagt.“



Weiter geht es mit dem **1m-Lachen**: wir nehmen die Hände vor unsere Brust, ca. 50 cm auseinander und machen sanft Ho-Ho. Wir steigern uns auf 75 cm und machen schon lauter Ha-Ha. Die Krönung ist dann 1m Abstand zwischen den Händen und laut heraus zu lachen.

Die Freude steigt und wir machen weiter mit der **Lach-Creme**. Jeder nimmt ein imaginäres Creme-Döschen in seine Hand, öffnet es und nimmt ein bisschen Creme heraus. Die Creme wird im Gesicht aufgetragen und weil es schließlich Lach-Creme ist, lachen alle laut dabei. Und weil das so viel Spaß macht, tragen wir gleich noch eine Portion Lach-Creme auf.



Foto: pixabay.com

Ein wunderbarer Übergang zum Lachen bietet das Knubbeln an den Ohrrändern. Mit beiden Händen werden die Ohrränder von oben nach unten nach außen gedreht bis wir am

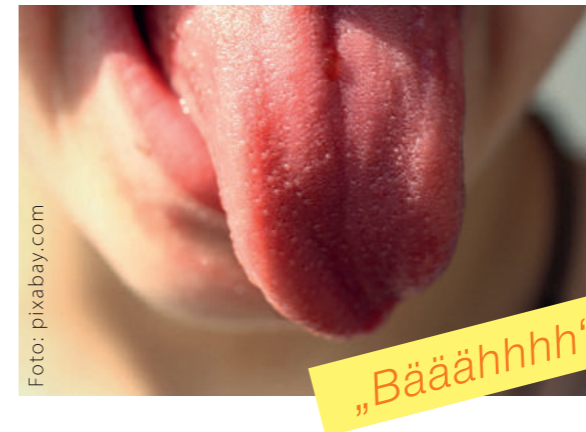


Foto: pixabay.com

Ohr läppchen angekommen sind. Anschließend ziehen wir kräftig an den Ohrläppchen, strecken dabei die Zunge heraus und sagen „Bääähhhh“. Spätestens hier fängt ein Gegackere und Gelächter an, denn entweder trauen sie sich nicht oder sie freuen sich darüber. Das Ergebnis zählt: das Lachen. Wunderschön anzusehen ist, wenn Teilnehmer Ihre Brillen nach oben schieben, um sich Ihre Lachtränen wegzuwischen - was für ein Feedback :-).

Gern betont Master Sai wie wichtig das Lachyoga ist, denn die Wirkung ist groß. Die Hälfte der Arbeit schon gemacht. Ja, was gibt es schöneres, als zu Lachen wie die Kinder. Trau dich und mach Lachyoga. Und wenn die Teilnehmer dies gewohnt sind, so fangen sie schon an zu lachen, wenn du sagst: „Und nun knubbeln wir unsere Ohrränder...“.

Atma Namasté und viel Spaß :-).

*Gern betont Master Sai  
wie wichtig das Lachyoga ist,  
denn die Wirkung ist groß.*

”

# Glücklich durch Meditation

## Ein Gespräch mit Carsten Fischer



Grafik: pixabay.com

Von Carsten Fischer

Seit diesem Frühjahr fesselt mich meine Meditation ganz besonders. Es macht mir so viel Freude! So gut wie jeden Morgen und abends, sogar wenn ich nachts aufwache freue ich mich, mich in die Stille zu begeben. Anfangs schweiften meine Gedanken leicht ab, aber die Meditationen fesselten mich immer mehr, so dass es mir zunehmend gelang, ganz bei mir zu sein.

Kürzlich habe ich einen interessanten Bericht über Leistungssportler gesehen, die in einer Art meditativen Zustand Bestleistungen erbringen. Das kann ich mir gut vorstellen. Durch instrumentelle Modulation der Hirnströme sind die Sportler besonders konzentriert, auf Körper und Geist fokussiert und kaum abzulenken.

Anfang des Jahres litt ich alle paar Tage unter plötzlicher Schwäche. Mir war einfach häufig „kotte-

rig“, wie der Hamburger sagt. Ich bin Ende 60 und aufgrund meiner Gesundheitsgeschichte kamen leicht Besorgnis und zweifelnde Gedanken auf, wenn sich immer wieder ein Unwohlsein ohne erkennbaren Grund einstellte. Mit dem regelmäßigen Meditieren sind diese Zustände völlig verschwunden. Es geht mir körperlich wieder bestens, und gleichzeitig habe ich viele beglückende Erkenntnisse erfahren dürfen. Ich bin sehr dankbar, dass ich dies al-

les erleben darf.

Wenn ich zurückschaue, so bin ich eigentlich schon etwa seit meinem 18. Lebensjahr darum bemüht, meinen spirituellen Weg zu finden und habe dabei vieles kennengelernt. Die Beschäftigung mit dem Buddhismus ermöglichte mir wunderbare Erfahrungen. Als einen weiteren Schritt in meiner spirituellen Karriere lernte ich die Prana-Heilung kennen und absolvierte alle Kurse bis zum Arhatic Yoga. Nun bin ich schon viele Jahre dabei. Von Herzen danke ich Grandmaster Choa Kok Sui für die Lehren und Erfahrungen. 2007 genoss ich in Indien die Sri Sai Prana Yoga Lehrerausbildung. Von meinem Naturell her neige ich immer wieder zu Zweifeln und Kritik, die meine gesamte Entwicklung nicht unbedingt leichter gemacht haben. Jetzt hat dies aufgehört.

Vertrauen, Glaube und Zuversicht sind ziemlich fest in mir verankert. Ich weiß, dass all die kleinen Umwege und Hindernisse in meinem

*Ich bin schon seit meinem 18. Lebensjahr darum bemüht, meinen spirituellen Weg zu finden.*

”

Leben, die ich mir oft zum Vorwurf gemacht habe, notwendig waren und kann sie aus vollem Herzen annehmen, und es gelingt mir, mich nicht mehr ständig an anderen zu messen und mich dabei selbst klein zu machen. Mit der regelmäßigen Meditation kann ich mich akzeptieren, wie ich bin und gebe mir Zeit, Widerstände zu überwinden. Schwächen sind

menschlich und auch ich darf sie mir zugestehen. Wie Grandmaster sagt: Entwicklung braucht Zeit, Fehler und Geduld. Alles Erlebte war genau richtig für mich. Welche Erleichterung, ich bin froh und glücklich und viel selbstbewusster.

Vielleicht haben auch andere Lust, meinen Weg einmal selbst nachzuvollziehen und mögen dies als Anregung nehmen.

**Auf den nächsten Seiten zeige ich mein Vorgehen beim Meditieren für alle, die es selbst einmal probieren möchten.**

Nutze die reinigende Energie des Januars, um mit Lebensfreude, Selbstvertrauen und Zuversicht in das neue Jahr zu starten. Spüre Dich selbst und nimm Deinen eigenen Körper ganz bewusst wahr. Freue Dich auf die Stille der Natur und auf das Innehalten am Lagerfeuer.



### YOGA RETREAT

29. - 31.01.2021

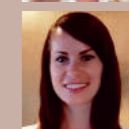
Lüneburger Heide  
Yoga Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld

- ♥ täglich Yoga, Meditation, Atemübungen
- ♥ 2 Übernachtungen im DZ inkl. Vollpens.
- ♥ leckere vegetar. Ayurveda-Landküche
- ♥ Nutzung des Wellnessbereichs (Sauna)
- ♥ eine kleine Überraschung
- ♥ keine Yoga-Erfahrung erforderlich

Wir freuen uns auf Dich!



CHRISTIN DUNKER  
· Yoga · Doula  
· Pranic Healing  
· Ayurv. Ernährung



KATHARINA KINSKI  
· Yoga  
· Pranic Healing

#### Kontakt & Anmeldung:

mail@prayoveda.de  
+49 173 5811284  
www.prayoveda.de  
Gesamtpreis p.P. im DZ: 399 €

## Vorgehen:

Es ist gut, einen festen Meditationsplatz einzurichten. Das vermindert die Ablenkung durch äußere Einflüsse. Ein bequemes Kissen, hoch genug, um mühelos mit geradem Rücken zu sitzen, Sauberkeit und vielleicht ein kleiner Altar mit uns liebgewonnenen Bildern oder Figuren verbessern die Energie.

Man beginnt, indem man still wird, besinnt sich auf den Körper und ganz besonders die Atmung. Kommen Gedanken, so lassen wir sie einfach vorbeiziehen. Man spürt den Atemfluss an der Nasenspitze, atmet gleichmäßig ein und aus und nimmt die Verteilung der Luft im Körper wahr. Wenn wir so etwas zur Ruhe gekommen sind, fahren wir im Stehen fort:

So bewusst wir atmen, so bewusst bewegen wir uns jetzt. **Den folgenden Zyklus 7 Mal ausführen:**



Foto: pixabay.com



**„Ich ahne jetzt, was Master Sai Cholleti meint, wenn er von Glückseligkeit spricht.“**

Ob man das Gesagte glaubt oder nicht, es entfaltet seine Wirkung.

Danach sitze ich still, genieße die innere Ruhe, atme gleichmäßig und tief, nehme wieder bewusst die Atemluft und den ganzen Körper wahr. Wir lächeln uns selbst zu, sagen uns selbst: „ich liebe mich, so wie ich bin, allen Menschen begegne ich liebevoll. Ich nehme mich selbst liebevoll an, bedingungslos, mit allen Schwächen und Fehlern, so wie ich da bin.“

Nicht nur körperlich, auch in Gedanken und Gefühlen, habe ich deutlich die inneren Widerstände in mir beobachtet, und war froh darüber. Insbesondere die Selbstliebe fiel mir anfangs schwer. Kennt ihr das? Einfach dabei bleiben, mit Leichtigkeit und ohne Zwang. Es ist normal. Alle haben Fehler und Schwächen, das ist menschlich. Eine kritische Selbstbeobachtung ist o.k., aber man

soll sich dadurch nicht selbst blockieren. Am besten, man bleibt neutral, nimmt auch seine Widerstände freundlich und mit einem Lächeln an. Diese große Wertschätzung für uns selbst, tut sehr gut. Mir wurde bewusst, wieviel in mir steckt, welche Möglichkeiten in mir schlummern. Ich bin so viel mehr! Und mit dieser offenen Haltung tauchten im Laufe der Meditationen ganz unerwartet Erkenntnisse auf, die mir anstehende Entscheidungen erleichterten oder mir zeigten, wodurch ich mich selbst behindere. Und damit war der Prozess, dies liebevoll aufzulösen, schon begonnen.

Aus dem Herzen in der Art der Zweiherzen-Meditation von Grandmaster Choa Kok Sui segne ich die Menschen, alle Lebewesen und Mutter Erde und kreierte ein positives Bild davon in mir. Von dieser positiven Stimmung getragen gehe über mich hinaus und bin frei und offen.

Insbesondere habe ich, ganz neu für mich, einen Zugang über Jesus Christus bekommen. In der Meditation seine Liebe zu spüren ist einfach beglückend. Ich ahne jetzt, was Master Sai Cholleti meint, wenn er von Glückseligkeit spricht. Ich kann diese Liebe jetzt wirklich spüren, und die Erkenntnis, dass die bedingungslose Liebe die Essenz ist, dass alles in der Liebe steckt, nichts ohne Liebe geht, berührt mich tief. Dazu gehört auch die Selbstliebe. Manche Menschen sehen viel in der Meditation, ich bin eher jemand der fühlt. Ganz neu für mich kann ich mich auch selbst lieben. Und wahrzunehmen und es auch zu fühlen, dass ich und auch jeder andere diese Liebe in sich hat, ist ein Geschenk.

# SRI SAI PRANA YOGA®

## Ein Wochenprogramm

### 1 Tag

1



**2 Lockerung im Sitz:** Wir sitzen im Fersensitz oder mit gekreuzten Beinen, Oberkörper aufrecht, strecken beide Arme nach oben und neigen uns mit dem Ausatmen zu jeder Seite (2x), dann drehen wir uns und blicken nach hinten. Dabei stützen wir uns am gegenseitigen Knie ab und verstärken die Drehung. Wir neigen den Kopf bds. Richtung Schulter. Dazu strecken wir zuerst die Wirbelsäule, insbesondere im Halsbereich und neigen dann mit gestrecktem Nacken den Kopf zur Seite. Die aufrechte Haltung ist wichtig. In der Mitte atmen wir jeweils ein, mit der Bewegung aus. Dann strecken wir wieder die Arme gerade nach oben und bewegen den geraden Oberkörper ganz nach vorn und verharren so für einige Atemzüge.



**3 Padottansana:** Beine gestreckt heben und senken. In Rückenlage heben wir abwechseln rechtes und linkes Bein nach oben, Knie gestreckt, ziehen die Zehen nach vorn und verharren ruhig atmend in der Position. Mit dem Ausatmen wieder ablegen.



**4 Shava Udarakarshanasana, Rotation in der Wirbelsäule:** Wir blicken nach rechts, Arme zur Seite gestreckt mit den Handflächen nach unten, rechtes Bein gestreckt heben und mit dem Ausatmen langsam nach links ablegen. Den Fuß nach oben ziehen und so die Spannung erhöhen. Wenn möglich kann man den Fuß mit der linken Hand greifen. Gelingt die Übung mit gestrecktem Bein nicht, stellen wir das rechte Bein angewinkelt auf und bewegen das angewinkelte Knie zur linken Seite.



**5 Paschimottanasana - Zange:** Im Langsitz Oberkörper und Arme strecken und den aufrechten Oberkörper auf den Beinen ablegen. Wir bleiben für einige Zeit bewusst atmend in der Position und schieben uns im Verlauf wenn möglich noch ein wenig nach vorn.





**5 Setu Asana, schiefe Ebene:** Aus dem Langsitz, Hände hinter den Hüften aufgestützt, Fingerspitzen zeigen nach oben oder unten, heben die Hüften, so dass der gesamte Körper gerade ist.



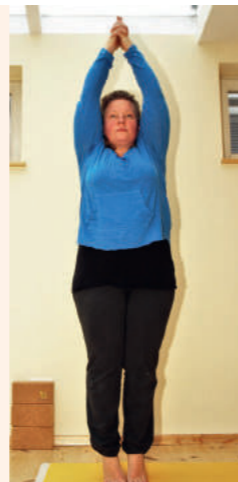
**6 Saral Bhujangasana, leichte Kobrapose:** Auf dem Bauch legen wir die Unterarme vor dem Körper auf, heben den Kopf und blicken nach oben. Bewusst atmen und Körper wahrnehmen. Als Ergänzung kann man zur Steigerung auf die Zehenspitzen gehen und wer möchte, jeweils ein Bein gestreckt heben.



**7 Garbasana, Kindsposition:** Im Fersensitz strecken wir die Arme nach oben und legen dann den Oberkörper rund ab. Die Stirn ruht auf dem Boden oder auf einem kleinen Turm, den wir aus unseren Fäusten bilden. Je mehr wir den Kopf einziehen, desto stärker wird die Dehnung im Wirbelsäulenbereich.



**8 Tadasana, Berg:** Wir stehen mit geschlossenen Füßen oder leicht geöffnetem Stand und strecken den gesamten Körper, Arme nach oben, Die Hände verschränken wir, Zeigefinger nach oben. Mit dem Einatmen gehen wir auf die Zehenspitzen, mit dem Ausatmen auf die Fersen zurück. Wir versuchen einige Atemzüge auf den Zehenspitzen zu stehen.



**9 Erholung:** In Rückenlage, Arme und Bein entspannt, leicht gespreizt zur Seite, atmen wir ruhig und gehen mit unserer Aufmerksamkeit von den Füßen bis zum Kopf und entspannen bewusst nach und nach dabei den gesamten Körper.



**1 Suria Namaskar, Sonnengruß (siehe Tag 1, Übung 1):** 1x in normaler Geschwindigkeit, dann 1x schneller, 1 bewusst langsamer Durchgang. Bei letzterem jeweils 1-2 Atemzüge in den einzelnen Positionen verharren.

**2 Supta Pawanmuktasana (rechtes, linkes Bein):** In Rückenlage heben wir ein Bein gestreckt mit dem Einatmen, winkeln es an mit dem Ausatmen, halten den Atem an, umfassen das Bein unterhalb des Knies und bewegen die Stirn zum Knie im angehaltenen Atem. Wenn der Einatemimpuls kommt, strecken wir das Bein wieder nach oben und legen es mit dem Ausatmen ab.



**3 Pawanmuktasana:** Wir heben beide Beine gestreckt nach oben. Mit dem Ausatmen winkeln wir sie an, halten sie fest mit beiden Armen und heben den Kopf Richtung Knie. So verharren wir für einige Atemzüge.



**4 Kandharasana, Schulter Postion:** Wir stellen die Beine dicht am Gesäß auf und fassen die Knöchel. Mit dem Einatmen heben wir das Becken nach oben und gehen mit dem Gewicht vor allem auf die Schultern. Wir atmen tief in den Bauch.



**5 Paschimottanasana, Zange gespreizt:** Aus dem Langsitz mit geradem Rücken und weit gespreizten Beinen kommen wir aus der Streckung so weit wie möglich nach vorn und genießen gleichmäßig atmend die Position und dehnen uns so weit wie möglich nach vorn.



**6 Setu Asana, schiefe Ebene:** siehe Tag 1, Übung 5.



**7 Bhujangasana, Kobra:** In Bauchlage Hände in Höhe der Brust leicht aufsetzen, mit dem Einatmen den Kopf und Oberkörper heben, Blick nach oben, lächeln, Füße entspannt flach am Boden. Die Position halten und bewusst atmen. Auf den Händen ist kaum Gewicht. Im 2. Durchgang können wir die Arme gestreckt auf dem Rücken halten, Handflächen zusammen.



**8 Shalabhasana, Heuschrecke:** Auf dem Bauch die gestreckten Arme unter dem Körper ablegen und mit dem Einatmen erst jedes Bein einzeln, dann beide Beine gleichzeitig gestreckt heben. Einige Zeit die Position so halten, dann mit dem Ausatmen ablegen.



**9 Dolasana - Pendeln nach vorn:** Wir verschränken die Hände im Nacken und beugen den gestreckten Oberkörper, Füße schulterbreit auseinander, erst über das eine, dann das andere Bein. Danach strecken wir die Arme auf dem Rücken, verschränken die Finger und beugen uns mit geradem Oberkörper erst über das rechte, dann das linke Bein.



**10 Shashanka, Kaninchen:** Aus dem Fersensitz strecken wir uns mit geraden Armen ganz nach vorn und schieben auch das Becken etwas nach vorn. Wir nähern die Brust so weit dem Boden, dass wir die Stirn ablegen können, nehmen die Dehnung wahr und atmen bewusst in den Bauch.



**11 Garbasana, Kindsposition:** siehe Tag 1, Übung 7.



**12 Eka Padasana, Waage:** Im festen Stand auf einem Bein strecken wir ein Bein gerade nach hinten und beide Arme gestreckt nach vorn.

**13 Erholung:** Wir nehmen eine bequeme Position auf dem Bauch oder Rücken ein und entspannen den gesamten Körper im Atem und Stück für Stück.

# Tag 3

**1 Suria Namaskar, Sonnengruß:** 1 Durchgang zum Einstimmen, 2-3 Sonnengrüße schnell, 2-3 langsam



**2 Majari Asana, Katze:** Im Vierfüßlerstand gehen wir ins leichte Hohlkreuz und strecken den Kopf nach hinten mit dem Einatmen, mit dem Ausatmen machen wir uns rund und bewegen den Kopf nach unten.



**3 Vyaghrasana, Tiger:** Im Vierfüßlerstand strecken wir ein Bein nach hinten, winkeln dann das Bein an und bewegen die Fußsohle Richtung Hinterkopf. Den Kopf richten wir auf und neigen ihn nach hinten. Wer möchte kann den Fuß mit der gegenseitigen Hand greifen.



**4 Drehung der Wirbelsäule:** In Rückenlage stellen wir die Beine angewinkelt auf, einmal beide Füße dicht nebeneinander, einmal schulterbreit. Die Arme liegen seitlich, Handflächen nach unten. Die Beine drehen wir mit dem Ausatmen zur einen, den Kopf zur anderen Seite. Damit kommen Knie auf Knie bzw. Knie auf Knöchel zu liegen.



**5 Janu Shirshasana, Kopf zur Knie Pose:** Im Langsitz winkeln wir ein Bein an und legen die Fußsohle an den inneren Oberschenkel des anderen Beins. Mit gestreckten Armen kommen wir mit geradem Oberkörper über dem gestreckten Bein nach vorn und unten. Wir drehen vorsichtig den Oberkörper, greifen mit der unteren Hand zur Großzehe heben den anderen Arm über den Kopf. Wir halten ihn leicht rund über dem Kopf. Wenn es geht, greifen wir damit die Kleinzehne. Diese Haltung nicht erzwingen. Wenn wir den Oberkörper nicht gänzlich auf dem Bein ablegen können, lassen wir den oberen Arm locker über dem Kopf.

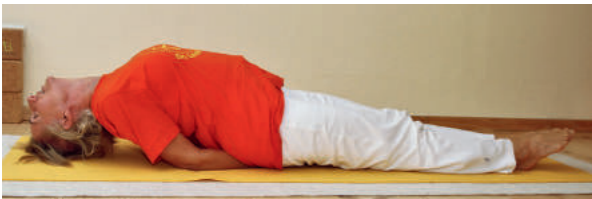


**6** Setu Asana, schiefe Ebene: siehe Tag 1, Übung 5. Wir verharren ein wenig länger als bisher in der Position.



**7** Gomukhasana, Kuhgesicht: Wir sitzen mit den Knien übereinander, den Füßen zur Seite, Oberkörper aufrecht. Nun fassen sich auf dem Rücken die Hände, eine Hand kommt von oben, eine von unten. Einige Atemzüge so verharren und dann die Arme wechseln.

**8** Viparata Karani Asana, halber Schulterstand: Mit dem Einatmen heben wir die Beine gestreckt nach oben, stützen uns am Rücken mit beiden Armen ab. Dabei verteilen wir das Gewicht so, dass uns vor allem die Ellbogen, aber auch Schultern und Nacken tragen.



**9** Matsyasana, Fisch: Als Ausgleich zum halben Schulterstand legen wir die gestreckten Arme in Rückenlage unter den Körper und wölben dann mit dem Einatmen den Oberkörper nach oben. Der Kopf gleitet damit nach hinten unten, und das Gewicht ruht auf den Ellbogen. Wir atmen tief, füllen Bauch und Brustkorb und sind mit der Aufmerksamkeit beim Herzchakra in der Mitte der Brust.

**10** Bhujangasana, Kobra: siehe Tag 2, Übung 7.

**11** Ardha Shalabhasana, halbe Heuschreckenpose:

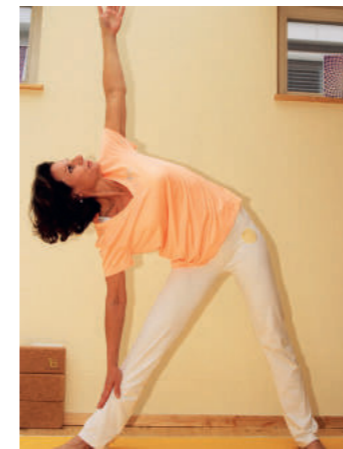
**BILD FEHLT??**

Im Text steht hinter dem Namen „203“

**12** Ardha Matsyendra, Drehsitz:



**13** Parvatasana, nach vorn und nach unten schauender Hund: Handflächen mit den Mittelfingern nach vorn und Fußsohlen aufsetzen, Oberkörper und Beine gerade, wie ein Berg. Beim nach unten schauenden Hund nehmen wir den Kopf nach unten zwischen die Arme, beim nach vorn schauenden Hund verlagern wir das Gewicht nach vorn auf die Arme und heben den Kopf, blicken nach vorn.



**14** Triconasana, Dreieck: Mit gespreizt stehen Füßen, den rechten etwas nach vorn gedreht, neigen wir den Oberkörper nach rechts, den rechten Arm so weit wie möglich nach unten, ohne sich abzustützen, den linken Arm gestreckt nach oben, Handfläche nach vorn und wir blicken zur Hand oben. Oder wir strecken den linken Arm über dem Kopf weit nach rechts.



**15** Moordhasana, Krone-Boden-Pose: Die Hände auf den mehr als schulterbreit stehenden Füßen beugen wir uns nach unten, den Kopf nahe am Boden.



**16** Vrikshasana, Baum: Diesmal setzen wir einen Fuß auf den anderen Fußrücken und strecken die Arme nach oben und bleiben so für einige Zeit.



**17** Erholung.

# Tag 4

**1 Suria Namaskar, die Sonne grüßen:** 1 Durchgang normal, 2 schnell, 2 langsam.



**2 Kopfbewegung:** Den Kopf mit gerader Halswirbelsäule drehen und neigen

**3 Chakki Chalanasana, Mahlstein:** Wir lassen den Oberkörper kreisen, hinten sitzen wir gerade und atmen ein, dann kreisen wir nach vorn und atmen dort aus. Wir stellen uns vor, wie wir einen Stab halten, um Mahlsteine vor uns zu bewegen. 2 Mal in jede Richtung.



**4 Padottanasana, Beine heben u. senken:** siehe Tag 1, Übung 2. Rechtes und linkes Bein, dann beide heben, halten und mit dem Ausatmen wieder ablegen.

**5 Supta Pawanmukthasana und Pawanmukthasana:** siehe Tag 2, Übung 2 und 3.



**6 Sarvangasana, Schulterstand:** Diesmal versuchen wir einen ganzen Schulterstand, bei dem wir auf den Schultern ruhen. Achtung, nicht den Nacken zu sehr belasten. In dem Fall besser in den halben Schulterstand zurückgehen. Einige Zeit so verharren und tief in den Bauch ein- und ausatmen.



**7 Halasana:** Aus dem Schulterstand lassen wir zunächst im Wechsel je ein Bein nach hinten auf den Boden gleiten, das andere gestreckt nach oben, dann beide Beine nach hinten. Die Arme strecken wir nach hinten und greifen die Hände. Wir bleiben so einige Zeit in bewusster Atmung.



**8 Matsyasana, Fisch:** siehe Tag 3, Übung 9. Variante: Beine gekreuzt anziehen.

**9 Bhujangasana, Kobra:** siehe Tag 2, Übung 7.

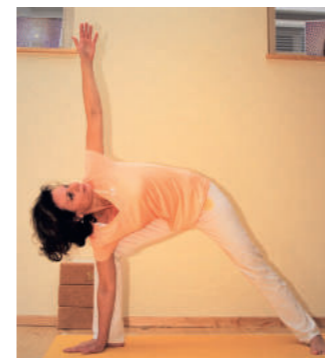
**10 Shalabasana, Heuschrecke:** Auf dem Bauch legen wir beide Arme gerade unter den Körper und heben dann zunächst ein Bein nach dem anderen, dann beide Beine gestreckt nach oben. Der Kopf ruht weiter mit der Stirn auf dem Boden.



**11 Anjali, Haltung auf dem Rücken:** Sitzend, im Fersensitz oder mit gekreuzten Beinen führen wir die Hände nach hinten und legen die Handflächen aneinander.



**12 Parvatasana, Hund:** Aus dem nach unten schauenden Hund (siehe Tag 3, Übung 13) strecken wir ein Bein gerade nach oben. Dann öffnen wir den Körper, indem wir das Bein oben etwas anwinkeln und leicht nach hinten bewegen.



**13 Tricono-Variante:** In der Dreiecksposition, rechten Fuß leicht nach vorn gedreht, winkeln wir das rechte Knie etwas an, und ohne die Hüfte zu verdrehen setzen wir die rechte Handfläche neben dem Fuß auf, den anderen Arm strecken wir nach oben und blicken dorthin. Zur anderen Seite wiederholen.

**14 Garuda, Adler:** Im Stehen winden wir einen Fuß um den anderen Unterschenkel, beugen dabei das Knie des Standbeins ein wenig. Die Arme winden wir gegenseitig umeinander, legen die Handflächen aneinander, Fingerspitzen wie ein Schnabel nach vorn.



# Tag 5



**1 Suria Namaskar, Sonnengruß:** Bewusst im Atem und sorgfältig im ersten Durchgang bewegen, 3x schnell, 1x langsam, 1x mit Verharren in einzelnen Positionen.

**2 Strecken beider Beine:** Im Liegen heben wir beide Beine nach oben und halten die Zehen oder den Knöchelbereich mit den Händen. Dazu richten wir den Oberkörper auf.



**4 Sarvangasana, Schulterstand:** siehe Tag 4, Übung 6.

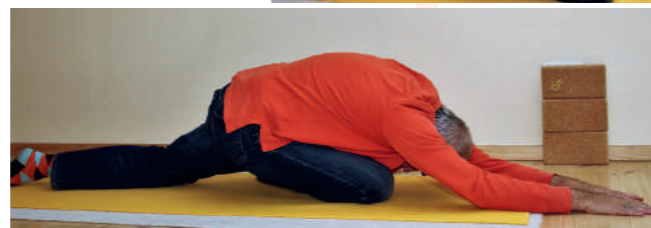
**5 Halasana:** siehe Tag 4, Übung 7. Diesmal die Hände nach oben über den Kopf hinaus strecken.

**6 Setu Asana, schiefe Ebene:** siehe Tag 1, Übung 5. Auch hier sind diesmal die Arme nach oben gestreckt.

**7 Paschimottanasana:** Aus dem gestreckten Langsitz den geraden Oberkörper so weit wie möglich nach vorn strecken. Mit dem Verweilen in der Position und bewussten Atmen weiter nach vorn.



**3 Chaturangasana, Taube:** Vorderes Bein, Knie auf dem Boden, Fuß unter dem Körper oder seitlich abgelegt. Das andere Bein ist gerade nach hinten gestreckt. Zunächst auf dem vorderen Knie leicht abstützen und Oberkörper aufrichten. Tief atmen. Dann versuchen, die Arme nach oben mit dem Oberkörper leicht nach hinten geneigt zu halten. Mit dem Ausatmen den Körper sanft vorn auf dem Boden ablegen und die Arme nach vorn strecken. So bleiben und tief in den Bauch atmen. Stück für Stück wieder aufrichten.



**8 Purvottanasana: Tisch:** Im Sitzen die Beine angewinkelt aufsetzen, Händen an den Hüften absetzen. Dann mit dem Einatmen Becken und Rumpf heben, Hals und Kopf gerade halten und bewusst atmen. Die Übung sieht einfach aus, braucht aber auch Kraft.



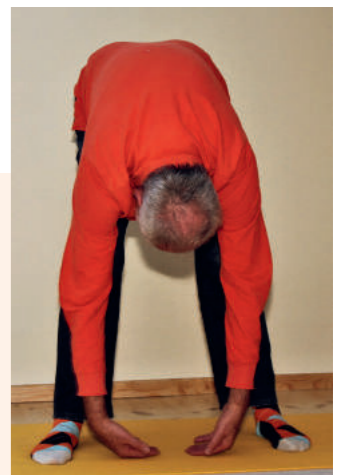
**9 Virabhadrasana, Held oder Krieger:** Wir stehen mit vorderen Fuß nach vorn gerichtet, dem hinteren mehr seitlich, in etwa einer Linie. Dann beugen wir das vordere Bein, verlagern das Gewicht nach vorn, strecken die Arme nach oben und neigen den Oberkörper etwas zurück.



**10 Ardha Matsyendra, halber Drehsitz:** Ein Bein ist gestreckt, das andere angewinkelt. Wir sitzen aufrecht und drehen der oberen Körper und legen dabei die Hand auf Oberschenkel des angewinkelt Bein ab. Wir bewegen uns bewusst und verharren längere Zeit in der Position.



**11 Padahastasana:** In dieser Asana noch einmal entspannt den Rücken dehnen und entlasten. Die Beine mit den Händen umfassen und den Oberkörper und Kopf so dicht in Richtung Knie ziehen. Zum Schluss Arme locker über den Boden schwinden lassen.



**12 Vrikshasana:** Der angestellte Fuß ruht auf dem Vorfuß des anderen Beines. Gleichmäßig atmen und das Gleichgewicht eine Zeitlang halten. Wenn man sicher steht, versuchen, die Augen zu schließen.

**13 Entspannung.**

# Tag 6



**1 Suria Namaskar, Sonnengruß:** beim ersten Durchgang in allen Positionen 1-2 Atemzügen verharren, 2 Durchgänge schnell, 2 langsam, den letzteren mit Sanchalanasana ausführen.



**2 Dehnung Rücken:** Wir kreuzen die Beine, heben die Arme in dem Sitz gestreckt nach oben und strecken uns mit den Armen nach vorn so weit wie möglich.

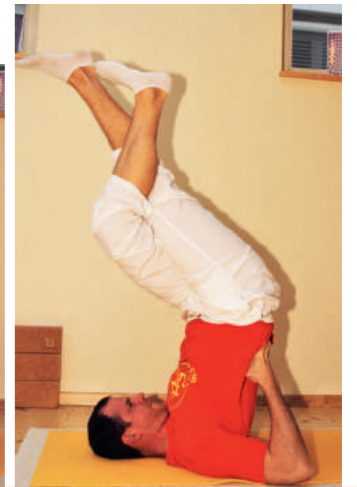
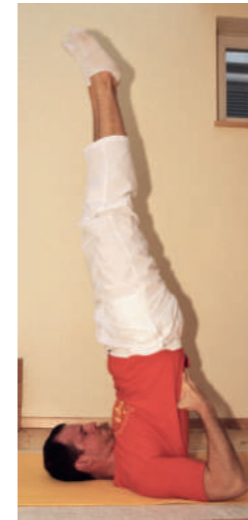
Wir umfassen einen Fuß im Sitz von innen mit den Händen und strecken dann das Bein nach oben. Mit dem anderen Bein wiederholen. Wenn es gelingt, nun beide Füße greifen und gerade nach oben strecken.



**4 Naukasana - Boot im Sitzen:**



**3 Brett mit Varianten:** Aus dem Vierfüßlerstand heben wir den Körper gestreckt, stehen auf den Zehenspitzen. Dann drehen wir uns seitlich, Füße aneinander und strecken den oberen Arm gerade nach oben. Wenn möglich kann man dazu das gleichseitige Bein nach oben strecken.



**5 Sarvangasana - Schulterstand mit Variationen:** Schulterstand, dabei zunächst die Beine gerade, dann die Beine spreizen und im Hüftbereich drehen, dann die Beine wie in der Garuda-Stellung umeinander winden.

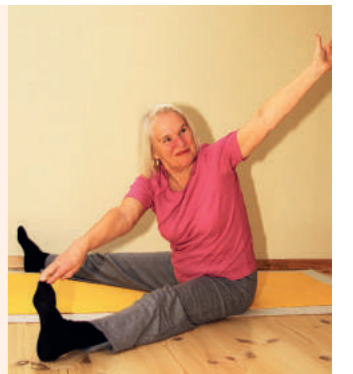
**6 Halasana:** Die Arme diesmal nach oben strecken und auch versuchen, die Knie neben dem Kopf abzulegen. Dann Beine wieder gerade strecken, Arme in Fußrichtung ablegen, Hände dabei verschränken. Dann Stück für Stück, ohne den Kopf zu heben, die Position auflösen.



**7 Setu:** Aus der Rückenlage stellen wir die Beine angewinkelt auf, heben das Becken und wölben den Oberkörper weit nach oben. Dabei stützen wir uns in der Taille mit beiden Händen ab. Die Arme ruhen auf den Ellbogen, alle Finger, auch die Daumen zeigen nach innen.



**8 Paschimottanasana-Variante:** Im gespreizten Landsitz Arme gestreckt nach oben, tiefe Bauchatmung. Dann den Oberkörper nach links drehen, mit der rechten Hand die Zehen des linken Fußes greifen, den linken Arm gestreckt nach hinten oben richten und dorthin blicken. Zur anderen Seite wiederholen.





**9 Dhanurasana, Bogen:** Wir liegen zunächst gemütlich auf dem Bauch, Kopf in den Händen und bewegen spielerisch die Unterschenkel auf und ab. Dann greifen wir die Beine im Knöchelbereich und strecken die Füße nach oben, so dass der vordere Körper rund wird. Beim tiefen Ein- und Ausatmen können wir den Körper vor und zurückwippen lassen.

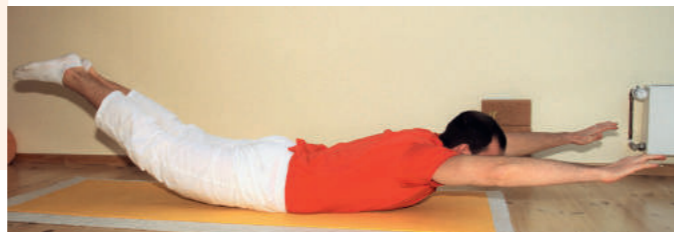
**12 Shashanka, Kaninchen gedreht und Garbasana,**

**Kindposition:** Aus dem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, schieben wir den rechten Handrücken unter dem Körper zur linken Seite, drehen den Oberkörper und legen dabei das Gesicht mit der rechten Seite auf dem Boden ab. Den linken Arm winkeln wir ab mit der offenen Hand nach oben, ebenso legen wir den rechten Arm parallel dazu. Mit der anderen Seite wiederholen, in den Vierfüßlerstand zurück und von dort in der Kindposition entspannen.



**10 Naukasana, Boot in Bauchlage:**

Wir liegen gerade, die Arme nach oben. Zunächst heben wir jeweils mit dem Eintamen einen Arm, dann gegenüberliegend Arm und Bein und zum Schluss heben wir beide Arme und Beine und bleiben 3 Atemzüge in der Position.



**13 Saral Natarajasana, Shivas Pose - Variante:**

Auf ein Bein stellen und im Knie leicht anwinkeln. Das andere Bein nach hinten strecken, leicht anwinkeln, Fuß mit der anderen Hand greifen und den Fuß nach oben strecken. Den anderen Arm mit gestrecktem Zeigefinger nach vorn strecken. So für einige Zeit in Ruhe und mit gleichmäßigem Atem bleiben. Blick nach vorn gerichtet.

**11 Ushtrasana, Kamel:**

Aus dem Diamant/Fersensitz sich aufrichten und den Oberkörper nach hinten neigen, bis man die Hände auf den Fersen absetzen kann. Gelingt dies nicht, kann man sich am Gesäß oder den Oberschenkeln hinten abstützen. Der Kopf fällt leicht nach hinten und wir atmen bewusst in den Bauch. In umgekehrter Folge wieder aufrichten.



**14 Padahastasana:**

Noch einmal den Oberkörper beugen und mit den Händen den Boden berühren. In der Position ruhig atmen und Rücken, Schultern und Arme entspannen.



**15 Entspannung.**

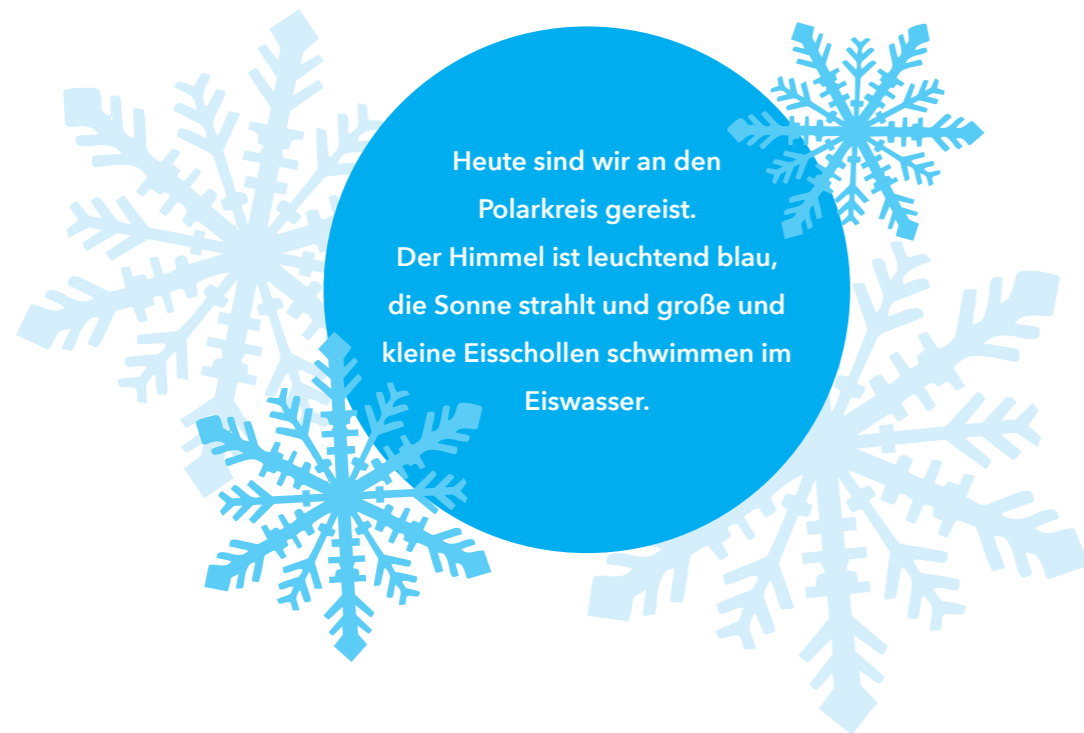


Das war eine Woche Sri Sai Prana Yoga®.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude damit!



# Kinderyoga im Eis



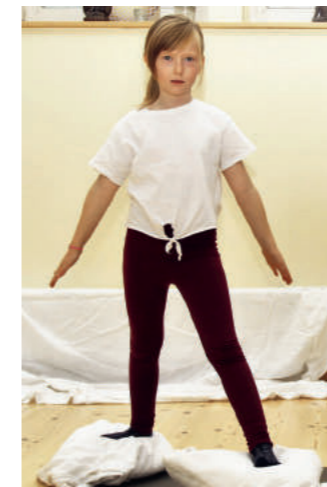
Heute sind wir an den  
Polarkreis gereist.  
Der Himmel ist leuchtend blau,  
die Sonne strahlt und große und  
kleine Eisschollen schwimmen im  
Eiswasser.



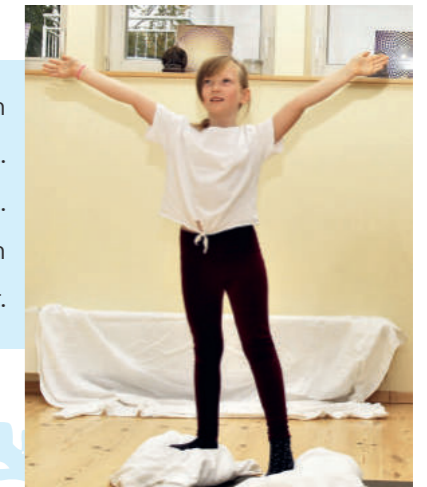
Wir bewegen uns von Eisscholle zu Eisscholle. Dabei dienen uns unsere Sitzkissen als Eisschollen. Vorsicht, nicht daneben treten und nicht abrutschen; das Gleichgewicht halten! Das Wasser ist eisig!



Ist das schön! Wir genießen die warmen Sonnenstrahlen. Kalte Füße und warme Hände. Das Sonnenlicht wärmt den ganzen Körper.



Wir fangen den Sonnenschein ein und verteilen ihn über uns. Herrlich!



Ob es auch Fische gibt? Wir beugen uns bis zum Rand der Eisscholle und spähen ins tiefe Wasser. Kannst Du die Beine dabei strecken? Da, da - schau mal die schillernden Fische!



Da steigt plötzlich ein Fisch aus dem Wasser auf. Der kann tatsächlich fliegen! Weg ist er, verschwunden in den Lüften.







6 Und da kommt ein Eisvogel geflogen. Er landet auf dem Eis, die Flügel weit nach hinten gestreckt landet er auf unserer Scholle.



10 Er richtet sich auf und zeigt sich in ganzer Größe. Die Vorderpfoten hält er nach vorn, die Hinterbeine beugt er, macht sich klein, macht sich dann ganz gerade und streckt sich zu voller Größe und lässt sein Bärenbrummen hören.



7 Er schaut sich um. Brrrr, kalte Füße. Er zieht ein Bein an und zieht es unter den Flügel. Unsere Arme legen wir leicht gebeugt seitlich wie schützende Flügel an unsere Seiten und bleiben auf einem Bein stehen. Dann wechseln wir und stellen uns auf das andere Bein.



11 Er fühlt sich richtig wohl, legt sich auf das Eis, streckt die Arme und Beine nach oben und wärmt sich die Pfoten.



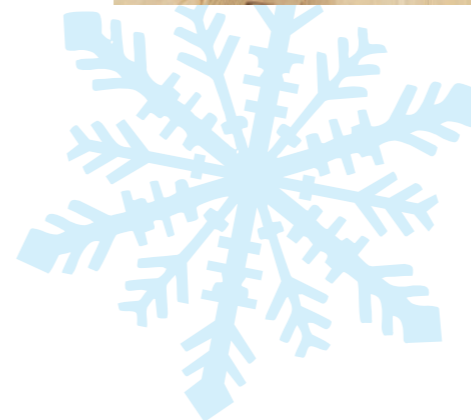
8 Der Eisvogel fühlt sich richtig wohl und ruft fröhlich seine Eisvogelfreunde. Dazu klappert er laut mit seinem Schnabel. Wir strecken die Arme nach vorn aus und bewegen sie gestreckt aufeinander zu, so dass sie zusammenklatschen.



12 Dann rollt er sich zusammen, zieht die Hinterläufe an und umfasst sie mit den Vorderbeinen und macht sich ganz rund. So rollt er hin und her und vor und zurück.

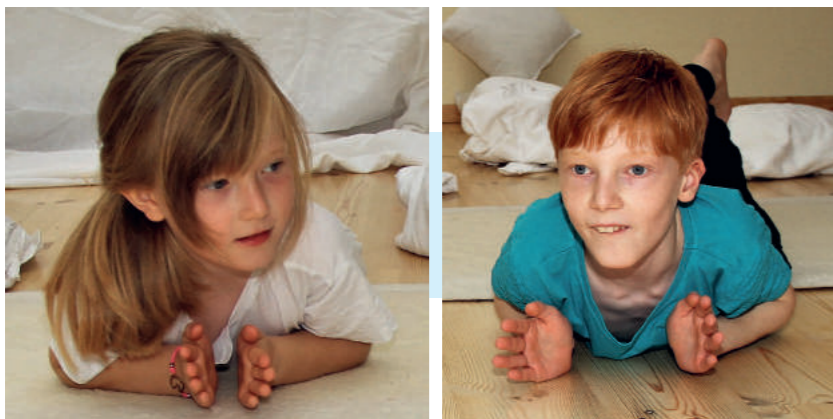


9 Gegenüber tappst ein großer schwerer Eisbär heran auf allen Vieren und schaut nach rechts und links.



13 Vom Rand her schiebt sich doch tatsächlich eine Robbe auf das Eis. Sie stützt sich auf die Flossen, hat den Kopf und Oberkörper gehoben und gibt hohe Robbentöne von sich.





Die Robbe ist begeistert und klatscht sich selbst Beifall.



Dann schiebt sie sich wieder an den Rand, stößt sich ab und schwimmt davon. Flosse für Flosse bewegt Sie dabei vor und zurück.



Schaut mal, da kommt ein Pinguinpaar angewatschelt!



Wir legen uns in den Schnee auf eine Eisscholle, schließen die Augen, spüren die warme Sonne, die frische Luft und wissen, dass wir umgeben sind von den Tieren, die glücklich im Eis leben.



Foto: pixabay.com

*Lecker!*

## Ayurvedische Frühstücks- rezepte

Von Petra Luckmann

Da das Agni, unser Verdauungsfeuer, morgens noch nicht sehr hoch und eher unbeweglich, schwer und träge ist, empfiehlt es sich, warme Speisen zu sich zu nehmen, die am besten leicht verdaulich, frisch und natürlich sind. Wenn diese zusätzlich in Ruhe und angenehmer Atmosphäre, in gesunder Menge zu sich genommen werden, können sie bes-

ser von unserem Körper verdaut werden, denn Stress, Unruhe und starke Emotionen belasten unseren Verdauungsprozess zusätzlich. Wer seine Verdauung schon vor dem Frühstück anregen möchte, trinkt ca. 30 Min. vor dem Frühstück ein Glas warmes Wasser, das ca. 10 Min. geköchelt hat oder ein Glas Wasser mit etwas Zitrone oder Ingwer und bereitet seinen Magen so auf die Nahrungsaufnahme vor.

**Grundzutaten für einen gesunden Brei (viele Variationen möglich)**

- » Getreideflocken (gern frisch in der Getreidequetsche zubereitet)
- » Ghee
- » Gewürze
- » Pflanzenmilch
- » ggf. gedünstetes Obst
- » Nüsse - für alle, die es gern knackig mögen

*Auf den folgenden Seiten haben wir drei unserer Lieblingsrezepte vorbereitet.  
Wir wünschen guten Appetit!*

## 1 Dinkel-Porridge

### ZUTATEN:

- » 3 EL Dinkel-, Hafer-, Buchweizen-, Quinoa- oder/und Amaranthflocken
- » 2 TL Ghee
- » 250 ml Pflanzenmilch oder Milch
- » 1/2 TL gemahlener Kardamom
- » 1 EL Kokosflocken
- » Obst: Apfel, Birne, Trauben, Datteln, Beeren, je nach Geschmack
- » ein paar gehackte Nüsse oder Nussmus

### ZUBEREITUNG:

- » 1 TL Ghee auf kleiner Flamme erhitzen und Getreideflocken ca. 5 Min. darin leicht rösten.
- » Die Milch einrühren und Kardamom und Kokosflocken hinzufügen.
- » Bei kleiner Hitze in etwa 15 Min. weichkochen und rühren, bis die Masse bindet.
- » In der Zwischenzeit in einer Pfanne einen weiteren TL Ghee erhitzen.
- » Das Obst kleinschneiden, in die Pfanne geben und mit einer Prise Zimt oder Kardamom würzen und für 5 Minuten bei niedriger Temperatur andünsten
- » Den Porridge in eine Schüssel geben, mit dem gedünsteten Obst und ggf. Nüssen und wer mag mit etwas Honig anrichten



Foto: pixabay.com

## 2 Würziger Brei

### ZUTATEN:

- » 1-2 TL Ghee
- » TL Koriandersamen
- » TL Anis
- » TL Kardamom
- » 1 Stück Langpfeffer (besser verträglich als Pfeffer)
- » 1 Stück Zimt
- » 4 EL Dinkel-, Hafer-, Buchweizen-, Quinoa- oder Amaranthflocken
- » 1 EL Leinsamen geschrotet
- » 1 EL Sesamsamen
- » 1 EL Sonnenblumenkerne
- » 1 Pr. gem. oder frischer Ingwer
- » 1 Pr. Salz
- » 1 ½ - 2 Tassen Wasser, je nach Konsistenz

### ZUBEREITUNG:

- » Die Gewürze, am besten frisch gemörsert, in der erhitzten Pfanne mit etwas Ghee kurz anrösten.
- » Die Flocken sowie Samen und Kerne, Ingwer und Salz hinzugeben und unter ständigem Rühren weiter rösten und mit dem Wasser ablöschen.
- » Umrühren, bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, von der Platte nehmen, noch ca. 5-10 Min. ziehen lassen.

## 3 Süße und erfrischende Reisgrieß-Creme mit Bratapfelmus

### ZUTATEN FÜR DEN REISGRIESS:

- » 40 g gequetschter Basmatireis (Basmatigrieß)
- » 1/2 TL Kurkuma
- » 2 Scheibe Ingwer
- » 6 zerstoßene Kardamomkapseln
- » 1 Pr. Langpfeffer oder Pfeffer
- » 250 ml Reismilch
- » 100 ml Kokosmilch
- » nach Belieben Kokosblüten- oder Rohrohrzucker

### ZUTATEN FÜR DAS BRATAPFELMUS:

- » 2 Äpfel
- » 1 EL Rosinen
- » 1 EL Ghee
- » 1/4 TL Anissamen
- » 2 Nelken
- » 1/2 TL gem. Zimt
- » 1/2 TL geriebener frischer Ingwer
- » Vanille
- » gehackte Walnüsse/Cashews



Foto: pixabay.com

Perfekt  
im Winter!

### ZUBEREITUNG FÜR DEN REISGRIESS:

- » Die Gewürze in der Reis- und Kokosmilch aufkochen und ca. 10-15 Min. bei leichter Hitze ziehen lassen.
- » Danach abseihen, die Milch nochmals aufkochen und den Reisgrieß einrühren und unter Rühren andicken lassen, ggf. noch Milch nachgießen
- » für weitere 5-10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, süßen nach Belieben

### ZUBEREITUNG FÜR DAS BRATAPFELMUS:

- » gehackte Walnüsse oder Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- » Äpfel waschen und klein schneiden.
- » Anissamen und Nelken in Ghee anrösten, frischen Ingwer und gemahlene Zimt hinzugeben.
- » Äpfel und Rosinen beimengen und alles miteinander vermengen.
- » Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind
- » nach Belieben mit frischer Vanille verfeinern
- » Einen Teil der Walnusskerne/ Cashews zur Deko beiseite stellen, den Rest zum Bratapfelmus geben
- » Bratapfelmus in Schälchen geben, die Reiscreme darauf verteilen, mit den übrigen Walnüssen/Cashews bestreuen und genießen.

### Hinweise

» Ghee wird auch als geklärte Butter bezeichnet, da es weder Eiweiss noch Milchzucker und kaum noch Wasser enthält und somit zu fast 100 % aus reinem Fett besteht und auch von lactoseintoleranten Menschen vertragen wird.

» Da Obst säurehaltig ist und somit schwerer abgebaut werden kann, wird es gedünstet, somit verliert es etwas an Säure. Gewürze wie Zimt und Kardamom tragen ebenfalls dazu bei, die Säure abzubauen.

# 2021 Termine auf dem Hofgut Rineck für Yogalehrer/innen

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

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



## Anmeldung & Kontakt

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

### Anmeldung & Infos:

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

### Infos gern auch unter:

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

### Kontakt Hofgut Rineck:

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



*Wir wünschen Ihnen  
und Ihren Lieben eine besinnliche  
Weihnachtszeit und einen  
schönen Jahresanfang 2021.*

Wenn das Jahr 2020 auch anders war, als wir es erwartet haben, sind wir dennoch dankbar für all die schönen Momente und die lehrreichen Erfahrungen, die es uns beschert hat.

Herzliche Grüße und alles Gute

Dr. Christa Wirkner-Thiel  
und der Vorstand des Sri Sai Vereins  
für Yoga und Meditation e.V.



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



# *Yoga und Meditation verbreiten!*

## **KONTAKT**

Mail: [verein@srisaipranayoga.org](mailto:verein@srisaipranayoga.org)

Telefon: 0172 4248768

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

Möchten Sie Mitglied werden  
oder uns durch eine Spende  
unterstützen?

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

Wir freuen uns darauf,  
von Ihnen zu hören!