

YOGA



NEWS

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

26

Wer bin ich?

Eine Reise durch die fünf Hüllen

48

Yoga und Demenz

44

Kinderyoga





Sri Sai Verein für Yoga
und Meditation e.V.



Yoga und Meditation verbreiten!

KONTAKT

Mail: verein@srisaipranayoga.org

Telefon: 0172 4248768

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

Möchten Sie Mitglied werden
oder uns durch eine Spende
unterstützen?

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

Wir freuen uns darauf,
von Ihnen zu hören!

EDITORIAL



Namasté, liebe Sri Sai Prana Yoga-Lehrer und Yogafreunde,

wir freuen uns sehr, Euch heute die neue Yoganews vorstellen zu können.
Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder viel zu entdecken, hier gleich ein großen DANKE-
SCHÖN an alle, die uns ihre Artikel mit so viel Liebe geschrieben haben. Hier ist wirk-
lich die Hingabe und Freude zum Yoga zu erkennen, einige Zeilen haben mich wirklich
sehr berührt.

Deutlich wird die Vielfältigkeit des Yoga, ob für Kinder oder bis ins hohe Alter, Yoga ist
für Sportler oder fitte Menschen genauso geeignet wie für Menschen mit Körperlicher
oder Geistiger Einschränkung, ob für unseren physischen Körper oder unseren Energie-
körper auf emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene, Yoga hilft Leiden lindern und ist
gleichermaßen vorbeugend, jeder sollte das Sri Sai Prana Yoga zu seinem Yoga machen,
Yoga ist für alle und jeden!

Wir wünschen Euch weiterhin viel Freude, Erfolg und wunderbare Zeiten mit dem Sri Sai
Prana Yoga.

Carsten Brandt *Christa Wirkner-Thiel*

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und
Meditation e.V., 74834 Elztal-Muckental,
Hofgut Rineck, Tel. 0172-4248768.
Email: 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: Dezember 2019
► **Anzeigenschluss:** 4 Wochen vorher

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

Auflage: 3000. Direktversand an alle Abonnenten und
Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung
über Sri Sai Prana Yoga Lehrer in Deutschland. Der
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

ZENTRUM FÜR 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.



UNSERE ANGEBOTE:

- o allgemeiner Hatha-Yoga Kurs, keine Vorerfahrung notwendig
- o Yoga zur Stressreduktion
- o Yoga für Kinder und Eltern mit Kindern
- o Yoga für Vitalität im Alter
- o Yoga für Jugendliche
- o Yoga für den gesunden Rücken
- o Yoga bei Fibromyalgie und Rheuma

AKTUELLE VERANSTALTUNG:

Seminar mit Master Sai Cholleti:
„Einswerden mit der Seele“,
14.09.2019



SIND SIE INTERESSIERT?

Rufen Sie an:
0172 4248768

Schreiben Sie uns:
yoga-und-prana@drwt.de

Besuchen Sie uns:
Rodigallee 28
22043 Hamburg



WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



1

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, Grand Master Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.



2

Grand Master 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.



3

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.



4

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.



INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Mein Weg zu authentischem Yoga
- 10 Gute Vorsätze der Atem und was dazwischenkommt
- 12 Der Kopfstand - Shirsasana
- 14 Mein neues Leben mit der Bhagavadgita
- 22 Verändert Yoga unser Leben?
- 24 Yoga unterrichten ohne eigens Studio
- 26 Wer bin ich? Eine Reise durch die fünf Hüllen (Koshas)
- 29 Yoga- ein spiritueller Weg zur Quelle der eigenen Kraft
- 30 Kein Stress mehr mit Yoga
- 34 Yoga und Meditation
- 39 Rückbildungsyoga
- 44 Yoga mit Kindern
- 48 Yoga im Alter und mit Demenz
- 49 Yoga und Demenz
- 52 Weil jeder Mensch wertvoll ist - Yoga bei geistiger und körperlicher Behinderung
- 55 Vom Yogaschüler zum Yogalehrer
- 59 Yoga in der westlichen und östlichen Welt - nach Swami Vivekananda
- 67 Buchbesprechung
- 69 Rezept: Kichererbsen
- 70 Nächste Termine
- 71 20 Wahrheiten

Hier könnte Ihre
Anzeige erscheinen!

Rücken Sie Ihr Angebot ins richtige Licht!

Haben Sie Interesse, eine Anzeige in unserem Magazin zu platzieren?

Ihnen stehen verschiedene Formate und Möglichkeiten zur Verfügung und auf Wunsch können Sie die Annonce professionell gestalten lassen.

Kontakt:

verein@srisaipranayoga.org

Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen.



Mein Weg zu authentischem Yoga

BESONDERHEITEN DES SRI SAI PRANA YOGA

„Lass deinen Körper so ausdauernd, deine Emotionen so ausgeglichen und deinen Geist so klar wie möglich sein.“ Eine Aussage aus meinem ersten Yogabuch, die mir eindrücklich in Erinnerung geblieben ist. Ich weiß noch genau, wie ich als Vierzehnjährige in der Buchhandlung stand und

dieses Yogabuch mit den vielen bunten Abbildungen auswählte. Die Yogahaltungen versprachen besondere Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Meine Neugierde war geweckt. Ich übte die Positionen nacheinander in der vorgeschlagenen Reihenfolge. Viele der

Dehnungen kannte ich bereits aus meinem Turnunterricht. Doch etwas war anderes. Es stellte sich bei den ersten Übungsversuchen ein Gefühl tiefer Entspannung und Freude ein. Wie kam dieses Gefühl zustande? War es eine bestimmte Yogahaltung? War es die Reihenfolge der Übungen oder

vielleicht meine innere Sehnsucht, die überkörperlichen Wirkungen des Yoga zu spüren?

Nach anfänglichen tollen Erfahrungen schwand meine Begeisterung. Die wunderschönen Gefühle stellten sich nicht mehr ein. Es musste wohl so ähnlich sein, wie Paulo Coelho es in seinem Buch „Der Alchemist“ formuliert: „Eine Suche beginnt immer mit dem Anfängerglück.“ Die Lektion ist klar: **Wenn du dich auf deinen Seelenweg begibst, dann bestärkt dich das Universum am Anfang mit guten und positiven Erfahrungen. Du bekommst einen Vorgeschmack und dann liegt es an dir, diesen Weg zu gehen oder auch eine andere Richtung einzuschlagen. Es ist dein freier Wille.**

In meinem Fall war eine innere Flamme angeheizt worden, die im Verborgenen weiter flackerte und mich antrieb, verschiedenste Yoga- und Meditationsrichtungen auszuprobieren. Schließlich war es auch diese verborgene Kraft, die mich zur Prana-Heilung und Master Sai führte.

Sri Sai Prana Yoga berücksichtigt das Wissen der Prana-Heilung

Master Sai praktizierte als junger Mann in indischen Klöstern intensiv Yoga und qualifizierte sich als Yogameister. Als er nach Deutschland umsiedelte und seine erste Yogaschule

leitete, bekam er öfter den Satz zu hören: „Wow, das ist also Yoga!“ Das original indische Hatha Yoga aus der Tradition von Sivananda war doch etwas anderes als das, was vor 30 Jahren hier im Westen allgemein unter dem Begriff Yoga unterrichtet wurde. **Mit dem Segen von Grandmaster Choa Kok Sui, dem Begründer der Prana-Heilung schaffte Master Sai eine Synthese aus Hatha-Yoga und Prana-Heilung: das Sri Sai Prana Yoga.** Wobei sich Sri Sai auf den großen Yogi und Heiligen Sri Shirdi Sai Baba bezieht.

Sri Sai Prana Yoga betont den energetischen und spirituellen Aspekt

Viel wusste ich nicht über Sri Sai Prana Yoga, als ich mich 2017 zur Yogalehrerausbildung in Indien anmeldete. Es war das Vertrauen in die Prana-Heilung und Master Sai, das mich dazu bewog. Insgeheim hoffte ich, dass sich die wohltuenden Wirkungen meiner ersten Yogaversuche als Teenager wiedereinstellen würden. Ja, ich wollte einen Monat lang intensiv mit meinem Körper und meinem Geist arbeiten. Als ich mich in den ersten Yogastunden körperlich unterfordert fühlte, stellte sich eine gewisse Frustration

ein, und auch das gute Gefühl blieb erst mal aus. **Als ehemalige Wettkampf-Turnerin war ich es gewohnt, meinen Körper zu fordern. Wenn ich ein Yogastudio besuchte, wählte ich immer die schwierigsten Kurse aus.** Niemals zuvor hatte ich an einer Yogaanfängerstunde teilgenommen, und hier in Indien lernte ich nun die Yogaübungen komplett von der Pike auf. Mein Verstand, der sich meldete mit „Das kenne ich bereits“ und „Kann ich schon“, war gar nicht zufrieden. Doch ich wurde wachgerüttelt, als Master Sai sagte, die schwierigste Übung sei die Entspannungshaltung Shavasana. Konnte das sein? **Mir dämmerte, es gab noch etwas Wichtigeres als die physische Ausführung der Position.** Wie oft hatte ich es schon gehört: „Yoga ist mehr als Sport“. Gerade weil die Wirkung von Yoga über den physischen Körper hinaus geht und die



tieferen Schichten unseres Seins berührt, hatte es mich als Teenager so fasziniert. Hier war ich nun in Indien auf meiner Yogamatte als vermeintliche Yoga-Fortgeschrittene und erkannte, dass ich eigentlich ziemlich wenig über die tieferen Ebenen des Yoga wusste. Ich war in dieser Hinsicht ein totaler Yoga-Anfänger. Mit dem Geist des Anfängers konnte ich mich für die Unterweisungen zwischen den gesprochenen Worten öffnen. Ich wurde während der Yoga-Übungen bewusster und konnte langsam ihre Wirkungen auf den Energiekörper und die Chakren spüren. Nach einer Woche Yoga, Bhagavad Gita Unterricht und Mantrén chanten war es mir gar nicht mehr wichtig, ob die Yoga-Übungen meine Muskeln nun mehr definierten, meine Bänder mehr dehnten oder meine Sehnen mehr streckten. **Ich wollte vor allem die alles durchdringende, alles klärende und alles erhellende Hingabe der großen Yogis entwickeln.** Master Sai und unser Bhagavad Gita Lehrer Acharya Sasidhar sind hier perfekte Vorbilder.

Sri Sai Prana Yoga zeichnet sich aus durch gezielte Lenkung des Atems, bewusste Entspannung und eine sorgfältig abgestimmte Reihenfolge

Erstaunlicherweise fing ich an, gerade die einfacheren Übungen zu genie-

ßen. Sie ermöglichten es mir, bewusst zu atmen und die Wirkung der Asanas durch gezielte Lenkung des Atems zu intensivieren. In den Yogapositionen sollten wir immer wieder unnötige Anspannungen lösen. Gar nicht so einfach, wenn man als Turnerin

Hier war ich nun in Indien auf meiner Yogamatte als vermeintliche Yoga-Fortgeschrittene und erkannte, dass ich eigentlich ziemlich wenig über die tieferen Ebenen des Yoga wusste.

”

gewohnt ist, Übungen mit maximaler Spannung auszuführen. Aber es macht durchaus Sinn. Wie soll die Energie frei fließen, wenn der Körper angespannt ist? Nur durch die kleine Korrektur die Füße oder Beine zu entspannen, fühlen sich viele Positionen sofort intensiver an. Für mich ist diese Entspannung ein Schlüssel für die effektive Praxis. Ich frage mich, warum ich niemals zuvor in einem Yoga-Buch darüber gelesen habe. Aber vielleicht habe ich es auch überlesen, mein Fo-

kus lag stets darauf, tiefer in die Dehnung zu kommen und die Übung beeindruckender ausführen zu können. Auf meiner Yogamatte in Indien musste ich, die ich zu Hause selbst Shavasana ausließ, lernen, mich in und auch zwischen den Asanas zu entspannen.

Zu Beginn wertete mein kritischer Verstand die Entspannung zwischen den Positionen noch als Anfängerpause ab. Nach und nach leuchtete mir jedoch diese Phase ein. Die Entspannung des in der Asana beanspruchten Bereichs ist genauso wichtig wie die Übung selbst. In der Entspannung wirkt die Energie nach. Dies hätte ich wohl ohne Sri Sai Prana Yoga nicht erfahren.

Dass die Reihenfolge der Übungen eine Rolle spielt, ahnte ich hingegen bereits. Auch in meinem ersten Yogabuch gab es bestimmte Sequenzen. Die Logik dahinter kannte ich allerdings nicht. **Welche Übungen aufeinanderfolgen, hängt mit dem Energiefluss im Körper zusammen. Das System der Meridiane und Chakren ist eine Wissenschaft für sich.** Umso besser, dass Swami Sivanda mit seiner unendlich großen Weisheit, ein perfekt aufeinander abgestimmtes Übungssystem entwickelt hat, das wir im Sri Sai Prana Yoga lernen.

Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wurde meine Atmung von Tag zu Tag tiefer und mein

Geist klarer. Die Prana-Energie durchströmte meinen Körper kontinuierlich freier. Eine 2-stündige Yogasession mit Master Sai verging jedes Mal wie im Flug. Es stellte sich schließlich wieder das unbeschreiblich gute Gefühl ein, welches ich als Teenager unter Anfängerglück verbuchte.

Sri Sai Prana Yoga ist für Alle und zeigt unmittelbare Wirkung

Zurück in Deutschland unterrichtete ich meine Arbeitskollegen, genauso wie ich es gelernt hatte. Die gesungene Endentspannung kam nicht bei jedem gut an. Die Rückmeldungen waren von „Ich konnte mir das Lachen nicht verkneifen“ bis „Sanfte Wellen der Freude durchströmten meinen Körper“. Doch abgesehen von der Endentspannung **waren die Rückmeldungen meiner Kollegen zu Sri Sai Prana Yoga durchweg positiv.** Und das bei einem Teilnehmermix aus geübten Yogis und Kollegen, die vor



allem kamen, weil es im Rahmen der Arbeitszeit bezahlt wurde. Ein männlicher Kollege berichtete einmal, dass er, nachdem es zweimal ausgefallen ist, wieder mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatte. Die Yogaübungen wirkten, obwohl er erst seit kurzem praktizierte und auch nur für 1 Stunde die Woche.

Sri Sai Prana Yoga Lehrer sind Teil einer kraftvollen Segenslinie

Ich erinnere mich noch gut an das Gefühl der ersten Sri Sai Prana Yogastunde für meine Arbeitskollegen. Auch wenn wir das Unterrichten in Indien intensiv geübt haben, war ich aufgeregt. Sollte ich noch andere Übungen einbauen? Ich erinnerte mich an die Aussage von Master Sai: „Wenn ihr Sri Sai Prana Yoga in reiner Form ohne große Experimente unterrichtet, werden die Leute gerne zu euch kommen“. Ich dachte lange über diese Worte nach. War dies eine Zauber-

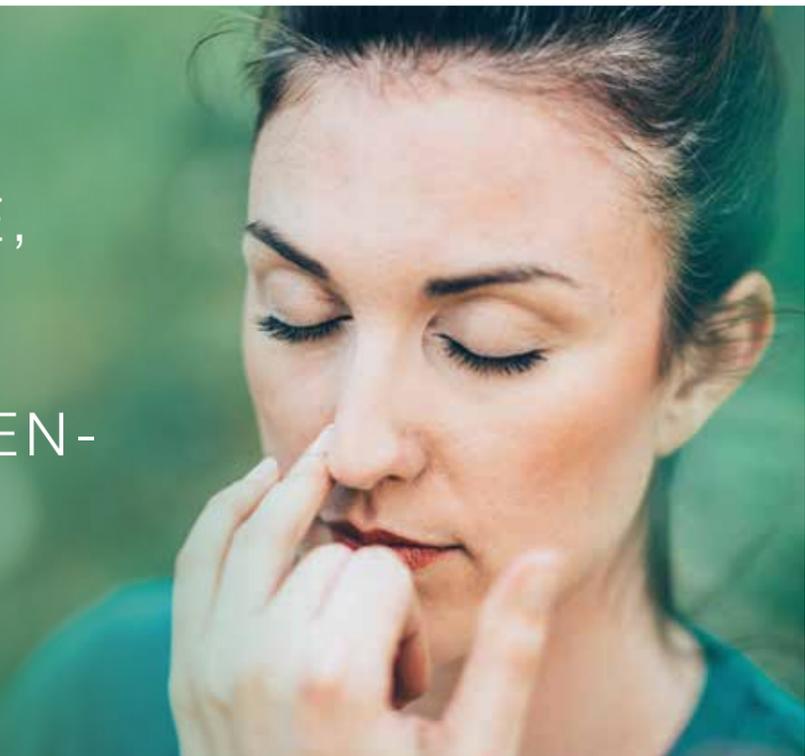
formel für Erfolg? Nachdem ich die erste Yogastunde in Deutschland gegeben hatte, stellte sich ein tiefes Gefühl inneren Friedens ein. Ich war einfach glücklich. Welche Energien

bewirkten dies? Lag es an dem kurzen Gebet, das ich vorher im Stillen gesprochen hatte? Zuerst glaubte ich, es sei wieder Anfängerglück, aber auch nach den darauffolgenden Stunden war ich freudig erfüllt. Für mich ist die Antwort klar: der Segen des großen Yogi Swami Sivananda, des Heiligen Sri Shirdi Sai Babas und aller hoher Wesen des Yogas wirkt. Wie, kann ich mit dem Verstand nicht erklären, aber mit dem Herzen fühlen.

Besonders deutlich spürte ich dieses Prinzip oder besser gesagt spürte ich es nicht, als ich später im Fitnessstudio unterrichtete. Meine rationalen Erwägungen veranlassten mich zu glauben, dass Yoga hier fordernd und schweißtreibend sein müsste. Also plante ich mit Hilfe von YouTube Yoga-Fitnessstunden. Auch wenn diese Stunden auf dem Papier perfekt durchorganisiert waren, blieb ein Teil von mir nach der Stunde unbefriedigt. Daher kehrte ich wieder zum authentischen Sri Sai Prana Yoga zurück. Zu Beginn einer neuen Yogastunde erwähne ich immer wieder gerne, dass ich Sri Sai Prana Yogalehrerin bin. **In der Tradition von Master Sai und den großen Heiligen zu unterrichten ist etwas, worauf ich durchaus stolz bin.**

Rebecca Bernsmann

GUTE VORSÄTZE, DER ATEM UND WAS DAZWISCHEN- KOMMT



Gegen Ende des Jahres halten wir kurz inne und überlegen uns, was wir im Neuen Jahr ändern und manifestieren wollen. Meistens nehmen wir uns folgende Vorsätze vor: weniger Süßes essen, ein paar Kilos abnehmen, mehr Prana Heilung anwenden oder einfach öfters mal Yoga praktizieren. Die Liste kann ewig lang sein oder kurz und prägnant. **Dann aber, wenn das Jahr fortschreitet, verblasen unsere Vorsätze und wir verfallen wieder dem alten Schema.**

Einer der guten Vorsätze ist oft, etwas abzuspucken, zu entgiften oder modern ausgedrückt „detoxen“, vielleicht auch eine neue Diät ausprobieren. Wenn wir bedenken, dass der Körper 3 Wochen ohne Essen, 3 Tage ohne Trinken aber nur 3 Minuten ohne Atmen überleben kann, sollten

wir vielleicht unsere Sichtweise ändern und die Priorität auf das, worauf wir am Wenigsten verzichten können, setzen: das Atmen. In Fakt, das bes-

Die Atmung ist direkt mit unseren Emotionen verbunden. Ist unser Atem tief und ruhig, sind auch unsere Emotionen und Gedanken ruhig.



te Essen und das beste Training sind halb so wirkungsvoll, wenn unsere Atmung flach oder inkorrekt ist.

Unser Nervensystem spielt eine große Rolle in unserem Leben. **Der Sympathikus ist für den „Flucht oder Kampf“-Reflex („fight or flight“) zuständig, während der Parasympathikus für den „Entspanne und Verdaue“-Reflex („rest and digest“) in unserem Leben zuständig ist.** Idealerweise wäre unser Leben immer entspannt, der Parasympathikus hätte Vorrang und wir würden nicht nur unser Essen besser verdauen, sondern auch unsere Emotionen. Die Realität hingegen sieht vorrangig so aus, dass unser Tag die meiste Zeit vom Sympathikus dominiert wird: Stress in der Arbeit, zu Hause und auch in den Beziehungen, als würden wir ewig von einem Löwen (dem Stress) gejagt werden. Der eine oder andere fragt sich jetzt: **was hat unser Nervensystem mit unserer**

Atmung zu tun? Ganz viel, denn die Atmung ist direkt mit unseren Emotionen verbunden. Ist unser Atem tief und ruhig, sind auch unsere Emotionen und Gedanken ruhig. Regen wir uns auf, befinden wir uns unter emotionalem oder physischem Stress, reagiert unser Körper, stellt auf „Flucht oder Kampf“ um und der Atem wird schneller. Der Körper stellt in dem Moment alle Verdauungsfunktionen und alle Reparaturarbeiten ein, konzentriert sich darauf, Adrenalin auszuschütten und die Muskeln mit Kraft zu füllen. Der Körper stellt sich auf Notfall-Modus ein.

Was ist denn richtige Atmung?

Die meiste Zeit ist uns unsere Atmung nicht bewusst, wir wissen nicht wie wir atmen und trotzdem, dank unglaublicher Körperintelligenz, findet sie statt. Sie geschieht, besser oder schlechter, und der Körper versucht, alle wichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten, sowie die einzelnen Teile so gut wie möglich zu bedienen. **Was wäre, wenn wir bewusst atmen und alle Funktionen im Körper in ihrer täglichen Arbeit unterstützen würden?** Der Körper hätte mehr Zeit für „Instandhaltungsarbeiten“.

Dafür gib es Unterstützung aus dem Hatha Yoga: die yogische Atmung.

Wenn wir uns der yogischen Atmung bedienen, können alle Funktionen im Körper unterstützt werden: von der Verdauung zu der Entgiftung, verbesserte Bewegung und Elastizität.

Die yogische Atmung besteht aus drei Teilen: Bauchatmung, Brustatmung und Atmung in den Lungenflügel. Ein- und ausgeatmet wird immer durch die Nase.

Wenn wir einen kurzen, aber lebensverändernden Vorsatz in die Tat umsetzen wollen, dann lasst uns unsere Atmung jetzt verändern.



Um die Bauchatmung zu üben, legen wir die Hände auf unseren Bauch und nehmen wahr, wie sich unsere Bauchdecke beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen, wie unsere Bauchdecke nach innen gezogen wird.

Beim zweiten Teil der Übung legen wir die Hände an die Seitenrippen. Atmen ein und füllen erst unseren Bauch, atmen weiter ein und nehmen wahr, wie sich unsere Rippen seitlich nach außen bewegen. Beim Ausat-

men bewegt sich der Rippenbogen zurück und die Bauchdecke nach innen.

Nun intensivieren wir und kommen zum dritten Teil der yogischen Atmung. Wir nehmen wahr, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke nach außen wölbt, der Rippenkasten sich seitlich ausdehnt und diesmal auch die Lungenflügel (der oberste Bereich der Lunge, welcher leicht unter dem Schlüsselbein und beim Übergang vom Nacken zu den Schultern zu fühlen ist) gefüllt werden. Beim Ausatmen bewegt sich alles wieder zurück.

Wenn wir also einen kurzen, aber prägnanten und lebensverändernden Vorsatz in die Tat umsetzen wollen, dann lasst uns unsere Atmung jetzt verändern. Jeden Tag 10-15 Minuten bewusste yogische Atmung üben, am besten bei leeren Magen. Unser Körper und unser Umfeld werden bald die Veränderungen merken. Viel Spaß dabei.



Susanne Seralvo-Wedlich

DER KOPFSTAND – SHIRSASANA

Die Königsübung

Foto: pixabay.com

2013 begann ich mit der Yoga-Lehrer-Ausbildung in Rishikesh am Ganges. So viel Zeit hatte ich mir in 50 Jahren nicht für mich selber genommen. **Mit Yoga begann für mich ein neuer Lebensabschnitt.** Ich habe nur bedauert, dass ich nicht schon 10 Jahre eher zum Yoga gekommen bin. Der Kopfstand war damals noch nicht aktuell, es gab so viele andere Asanas zum täglichen Üben.

Bei der Yogalehrer-Weiterbildung mit Acharya Sashidar 2014 in Hamburg konnte ich dann nur bewundern, was er im Kopfstand alles machen konnte. Am letzten Tag haben wir dann alle mit gegenseitiger Hilfe den Kopfstand geübt. Als Kind haben wir Kopf- und Handstand in der Schule gelernt, aber Yoga-Kopfstand geht langsam. Man muss lernen, in jeder Position das

Gleichgewicht zu halten. Als Frau hat mir vor allem die Kraft in den Schultern gefehlt. Da hilft außer regelmäßigen Sonnengrüßen besonders der Delfin, da man sich hier ebenfalls auf den Ellenbogen und verschränkten Händen abstützt. Das hilft physisch, die Schulter- und Armmuskulatur zu stärken und sich mental auf den Kopfstand vorzubereiten.

In der Fortgeschrittenen Yogalehrer-Ausbildung 2017 in Narsapur (Indien) war der Kopfstand dann schon integrierter Bestandteil. Erst als ich gesehen habe, wie Paul und Mathias sich aus dem Kopfstand in den Skorpion gestützt haben, **wurde mir klar, dass ich noch zu viel Gewicht auf den Kopf verlagert hatte und ich mehr mit den Schultern arbeiten müsste.** Wieder zu Hause angekommen, habe ich

festgestellt, dass der Kopfstand in der Gruppe viel leichter geht als alleine. **Um den Druck auf den Kopf nicht zu stark zu erhöhen, habe ich monatelang die „Laufübung“ integriert,** bevor ich wieder Kopfstand gemacht habe. Bei der „Laufübung“ wird der Kopf in den verschränkten Händen auf dem Boden abgelegt und Ellbogen zum gleichschenkligen Dreieck auf die Matte (wie für Kopfstand), dann mit den Beinen ran laufen an den Körper bis der Rücken senkrecht ist und Beine gestreckt am Boden (mit Zehenspitzen). Hierbei kann man den Körper mit den Schultern mehrere Zentimeter hochdrücken und wieder entspannen.

Bei der Yogalehrer-Ausbildung zu den Umkehrübungen im März 2019 hat Elke Köhler dann den Yogahocker



FeedUp® mitgebracht und wir konnten unter Anleitung den Kopfstand damit ausprobieren. Also habe ich mir den Yogahocker bestellt, da er durch das Hängen des Kopfes hilft, auch die Halswirbelsäule zu entspannen. Seitdem ist es für mich kein Problem, gleich nach den Sonnengrüßen den Kopfstand zu machen. Ich freue mich, dass ich durch das Festhalten am Hocker erstmals in der Lage bin, langsam in die Position zu gehen und auch langsam wieder zurück. Das langsame „Zusammenfallen“ übt die

entsprechenden Muskeln im Bauchbereich, welche bisher noch nicht beteiligt waren. Langsam steigere ich jetzt auch die Dauer der Übung. Hinterher ist man ruhig, sehr klar im Kopf und fröhlich. **Also werden nicht nur Schlacken im Kopfbereich abgebaut, sondern auch ein paar Glückshormone ausgeschüttet.** Außerdem merke ich wie sich die alten Verklebungen und Ablagerungen im Beckenbereich lösen und der untere Rücken flexibler wird.

Jetzt weiß ich, warum der Kopfstand die Königsübung genannt wird, und bin dankbar, dass mein Körper immer besser in der Lage ist, in dieser Asana zu entspannen. Ich danke allen meinen Lehrern und hoffe, dass meine Erfahrungen Euch helfen können, diese Übung zu meistern. Let's do it!

Odett Kühn,

Sri Sai Prana Yoga-Lehrerin

„Hinterher ist man ruhig, sehr klar im Kopf und fröhlich.“





MEIN NEUES LEBEN MIT DER BHAGAVADGITA

*Loslösen und Hingabe
auf dem Weg des Yoga*

Seit ich im November 2017 bei Master Sai die Yoga-Lehrerausbildung in Narsapur, Indien absolviert habe, **hat sich viel Erstaunliches und Positives in meinem Leben verändert.** Mein Leben teilt sich daher grob in zwei wesentliche Abschnitte ein: Mein Leben

davor und mein Leben danach. Mit meiner Selbstoffenbarung in diesem Artikel hoffe ich, alle Yoga- und auch Prana-Freunde zu motivieren, trotz aller Schwierigkeiten den Weg des Yoga weiter zu gehen mit viel Mut, Kraft und Hingabe.

Ich arbeite als Apothekerin in einer öffentlichen Apotheke. Hier bin ich immer nah am Menschen dran, da ich viele Patienten persönlich berate und versorge. In der Beratung zu Fragen der Selbstmedikation kann ich meinen Heilberuf in großer Vielfalt und

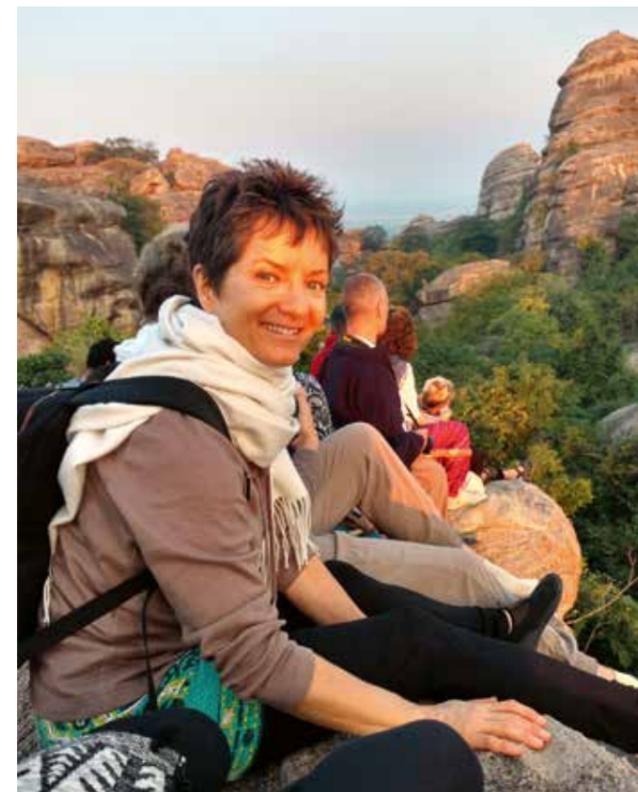
in einer herausfordernden Intensität ausleben. Natürliche Heilverfahren finanziert die Kassenmedizin kaum und verpasst so wertvolle Heilungschancen. Die „Marktlücken“ im Bedarfsfeld der gesuchten und nicht gefundenen Heilung werden mir täglich durch viele Patienten-Schicksale offenbart. Darin sehe ich eine wunderbare Chance für die Verbreitung des Sri Sai Prana Yoga und der Prana-Heilung nach GMCKS.

Zwar empfinde ich meinen Beruf als erfüllend, spannend und wertvoll, doch in den letzten Jahren habe ich in persönlichen Gesprächen mit Kunden bei diesen zunehmend Angst, Aggressivität, Unsicherheit, Unzufriedenheit und Einsamkeit erlebt. Vieles hat

mich oft emotional mitgenommen. Hinzu kommen in meiner Branche ein hochakuter Fachkräftemangel, unfairer Wettbewerb von ausländischen Versandapotheken, grandiose Lieferengpässe bei Arzneimitteln und immer höhere Anforderungen durch den Gesetzgeber, die eine straffe Mehrarbeit abverlangen. All diese Stressfaktoren lösten in mir regelmäßig Zweifel am Sinn meiner Tätigkeit, Frustration und regelmäßig körperliche Erschöpfung aus. Von aufrichtiger Hingabe kann in so einem gestressten Zustand nicht die Rede sein. Ich war

eher geneigt, vor der anstrengenden, scheinbar sinnlosen Pflichterfüllung zu fliehen - ähnlich wie es der Krieger Arjuna tun wollte, bevor er in seine Schlacht zog.

Völlig erschöpft also, müde und blass kam ich in Narsapur mit der Gruppe unserer auszubildenden Yogafreunde an. Es folgte eine vierwöchige intensive Ausbildung in der Praxis des Hatha-Yoga, der Pranayamas und Vor-





*Was für eine Faszination,
was für ein Schock,
was für eine Begeisterung!
Ich war innerlich leer
und gleichzeitig angefüllt
vor Glück!*

”

lesungen zum Inhalt der Bhagavadgita. Diese lichtvolle Zeit der Ausbildung war für mich eine wunderschöne, erholsame und sehr lehrreiche. Anstrengungen habe ich mit Neugier angenommen.

Feine, stärkende Energien nahm ich an diesem wunderbaren Ort Narsapur wahr. Neben Reinheit, Einfachheit und Schönheit des Ortes, der Unterkunft und der Nahrung erfuhr ich hier die starke Liebe und Hingabe unserer Lehrer Master Sai und Acharya Sechidar an uns Schüler. Ein Geschenk, eine gesegnete Gabe, die mit Worten nicht zu beschreiben ist. Vielen Dank!

Hier, an diesem besonderen Ort habe ich die erste Bekanntschaft mit der Bhagavadgita gemacht. Was für eine Offenbarung, die mir die Tränen der Freude und Dankbarkeit in die Augen getrieben hat! Was für eine Faszination, was für ein Schock, was für eine Begeisterung! Ich war innerlich leer und gleichzeitig angefüllt vor Glück beim Hören der Vorlesung und der Erklärungen von Acharya Sasidhar.

Jetzt endlich wurde mein jahrelanges Suchen klarer, zielgerichteter und auch etwas erfolgreicher: Das Wort Gottes mit einer klaren Anweisung zum Weg des Yoga, der sehr viel mehr ist als Asanas und Pranayamas zu praktizieren. Der Antworten für alle Formen des Zweifels gibt und diese komplett ausräumt. Wow!

Als ich nach meiner Yoga-Lehrer-Ausbildung nach Hause zurückkam, entdeckte ich in meinem Bücherschrank etliche Yoga-Bücher, eines davon heißt „Kundalini-Yoga“ von Swami Rhada Sivananda. Dieses Buch hatte ich mir vor etwa 10 Jahren gekauft und - weil nicht so recht verstanden - zurück in das Buchregal gestellt. **Ich las es jetzt intensiv mit gutem Verständnis und voller Begeisterung durch. Mir wurde klar: Du warst doch schon so lange am Thema Yoga dran und bist immer wieder davon abgekommen. Was hat Dich denn abgelenkt?** Ich betrachtete mein bisheriges Leben wie eine Speise auf dem Teller: Was hat mich denn immer



wieder so „erschöpft“ gemacht, wo waren die Energieräuber in meinem Leben? Die Antwort erschreckte mich, denn sie lautete: mein Ego, meine hohen Ansprüche, mein Stolz, mein Drängen nach Erfolg und Anerkennung. Kein anderer als nur ich selbst habe es zugelassen. Das möchte ich jetzt gern mit Gottes Segnungen bzw. mit Shivas Kraft erreichen: Bewusste Hingabe zu meinem spirituellen Lehrer, regelmäßige Übungspraxis und tiefe Demut. **Ich möchte bewusst ein liebevolles gütiges Herz entwickeln, welches bedingungslose Liebe (auch Selbstliebe), Vergebung und die regelmäßige Praxis von Karma-Yoga im Hauptfokus hat.**

Warum waren diese Bhagavad-Gita-Vorlesungen in unserer Yoga-Ausbildung etwas ganz besonderes für mich?

Meine Wahrnehmung öffnete sich dahin gehend, dass ich meine sinnlosen, selbstzerstörerischen Denk- und Verhaltensmuster erkannte. Ich werde diese hier nicht öffentlich benennen, dies ist auch nicht zielführend, weil sehr persönlich. Aber: Wenn ein Fehler im Webmuster des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns vom Unbewussten ins Bewusstsein gelangt, ist es etwa so, als ob man sich selbst ertappt und sich über sich selbst erschreckt! Natürlich regte meine Selbstbetroffenheit auch den eigenen Willen an, diese Denk- und Verhaltensmuster abzulegen. Dass diese überhaupt da waren und nun transformiert werden wollten, ist ein Bewusstsein verändernder Erkenntnisprozess, den ich mit Worten nicht beschreiben kann. Es ist ein wertvolles Geheimnis von tiefgreifender Qualität. Ich bin überzeugt: So etwas

geschieht nur durch Gottes Gnaden mit Hilfe eines spirituellen Lehrers. Ein Ziel mit einem Weg lagen seit der Bhagavadgita-Vorlesung liegt jetzt klar vor mir: Platz machen für Heilung, Frieden und bedingungslose Liebe! In mein Leben soll Platz geschaffen werden für viel, viel mehr Spiritualität und Hingabe.

Aber was ist Hingabe?

Früher habe ich unter Hingabe immer meinen vollen Leistungseinsatz bei einer Lebensaufgabe verstanden, mit dem ich ein perfektes Ergebnis abliefere, auf das ich „stolz“ sein und das „sich sehen lassen konnte“. Hingabe zeigt in unserer Sprache, dass man bei der Erfüllung einer Aufgabe etwas zu geben hat. Sei dies nun Liebe, Hilfe, eine Anstrengung bei einem Lernprozess oder eine körperliche Verausgabung: Es ist kein Kauf, sondern

es ist eine Gabe! Also nicht nehmen, sondern nur geben ohne Erwartung, ohne Lohn und ohne Anerkennung! Wie wir bei diesem Geben Glückseligkeit und Erfüllung erreichen können, wird in der Gita durch Gott Krishna punktgenau erklärt: Die wahre Hingabe ist ein bedingungsloses Geben und gleichzeitig ein Loslösen davon, eine innere geistige Losgelöstheit vom Ergebnis unseres Handelns.

Hingabe kann vieles sein: Gebet, liebevolle Fürsorge und Güte für Angehörige, Kollegen und Freunde, hilfreiche Unterstützung für meinen spirituellen Lehrer, Karma-Yoga, Vergebung, das Praktizieren von Yoga und Meditation. Der Schwerpunkt liegt bei jedem Menschen sicher etwas anders, je nach „karmischem Profil“. **Wir müssen wohl alle akzeptieren, dass die Erfüllung von karmischen bzw. familiären Verpflichtungen genauso wichtig wie unser spirituelles Streben nach Gotteserfahrung sind.** Sie hängen zusammen und bedingen einander so sehr, dass mir manchmal die Entscheidung schwer fällt, wieviel Zeit ich denn anteilig verbringe mit Berufsausübung, Lebenspartner, Kindern, spiritueller Übungspraxis?

Die Zusammenhänge meines Denkens und Handelns mit der Reinheit meines Prana-(Energie)feldes sind

mir verständlich geworden, seit ich alle Stufen der Pranaheilung nach Grandmaster Choa Kok Sui erlernt hatte. Sie bilden in mir eine wichtige Motivation für die regelmäßige Übungspraxis der Prana-Selbstheilung, der Charakterbildung mit den Techniken des blauen Dreiecks, der Meditation (Arhatic-Yoga-Vorbereitungsstufe) und der Bewusstwerdung

Ist dieser Riesenplan spiritueller Übungspraxis überhaupt realisierbar, wenn der Tag nur 24 Stunden hat?

”

und Korrektur meiner Gedanken und meiner Handlungen mit der Selbstreflexion. Mir ist in der Yoga-Intensivausbildung bewusst geworden: Nur mit der allerhöchsten Reinheitsstufe bzw. Stärke meiner Lebensenergie in allen Zentren und Feldern ist eine Vereinigung meiner Seele mit dem höheren Selbst und später dann mit dem göttlichen Selbst möglich.

Ist der „Riesenplan“ spiritueller Übungspraxis realisierbar, wenn der Tag nur 24 Stunden hat?

Ich suchte nach einer Lösung meines Problems, wie ich mit Hingabe, vollkommen stressfrei alle erlernten spirituellen Übungsdisziplinen täglich praktizieren konnte:

- Meditation (Arhatic-Yoga)
- Sri Sai Prana-Yoga
- Prana-Selbstheilung
- Hingabe (Sharanagati- und Dank-Gebet, Segnungen) und
- Charakterbildung mit den Techniken des blauen Dreiecks

Alle diese wundervollen, hoch effektiven Werkzeuge lagen jetzt in meinem Reisekoffer auf dem Weg zum Yoga. Danke, Master Sai Cholletti! Ich bin diesem Weg zum Yoga jetzt treu und aufrichtig ergeben, sowie auch all meinen spirituellen Lehrern. Meinen Perfektionsdrang lege ich jetzt ab, um mir selbst für manchen Fehler zu vergeben. **Hingabe, Herzensgüte und Demut wünsche ich mir als Segnung für den Rest meines Lebens.** „Dranbleiben“ mit klarer Fokussierung ist meine Devise. Es wird schon gut gehen, eins nach dem anderen.

Mein Plan sieht so aus: Anspruchlosigkeit praktizieren und wieder lernen, Prioritäten zu setzen, unwichtige Dinge aus dem Zeitplan herausstreichen, fürsorglich die innere und berufliche Organisation straffen. Für sich selbst gut sorgen und mal

Entspannen durch Auflösung des eigenen Leistungszwanges. „Fahr mal Deine Geschäftsfrau-Allüren herunter...“ sage ich mir oft und lächle dann innerlich. „Bleib mal cool, Mädel, Du schaffst das.“ Wer sucht, der findet Korrekturmöglichkeiten. Und tägliche Übungspraxis, auch wenn nicht immer alle Übungen vollständig machbar sind! Gib Vollgas, soweit das „Benzin“ dafür ausreicht! Es ist ein Entwicklungsprozess, der Geduld, Toleranz mit sich selbst und Selbstliebe erfordert. Nichts anderes machen auch Unternehmensberater, wenn sie vor der Insolvenz stehende Unternehmen sanieren: **Unnötiges streichen, Wichtiges und Gewinnbringendes fokussieren und verstärken.**

Die bekannte Yoga-Lehrerin Kali Ray motiviert uns hierzu im Buch „Die Schätze des Yoga“ so: „Die Reinigung des Geistes von alten, schädlichen, Leid erschaffenden Mustern ist die größte Lehre. Praktiziere, übe, wachse und du wirst Yoga erleben“. Ziel des Yoga mit all seinen spirituellen Disziplinen ist die Verwirklichung des Selbst und seine Vereinigung mit dem Höchst Göttlichem Sein, was gleichbedeutend ist mit Erleuchtung: Es ist ein glückselig machender Bewusstseinszustand der Realisierung der Einheit allen Lebens, des Einsseins mit allem. In der Bhagavadgita erklärt hierzu Gott Krishna seinem Freund, dem Krieger Arjuna, wie der Weg des Yoga von einem Mensch erfolgreich

gegangen werden soll, um dieses Ziel zu erreichen: „Jemand, der frei ist von selbstsüchtigen Anhaftungen, der sich selbst und seine Leidenschaften gemeistert hat, erlangt höchste Freiheit vom Handeln. Unfehlbar im Urteilsvermögen, Beherrscher der Sinne und Leidenschaften, frei vom Gezeter der Vorlieben und Abneigungen, führt ein solcher Mensch ein einfaches, eigenverantwortliches, auf Meditation beruhendes Leben, Rede, Körper und Geist bezähmend.“ Kap. 18/ Vers 49/50.

Die positiven Auswirkungen der täglichen Meditation, auf die wir mit viel Geduld und Hingabe bei unserer täglichen Übungspraxis vertrauen dürfen, beschreibt uns Gott Krishna in der Gita so:

„Die Meditationsausübung befreit einen von aller Bedrängnis. Das ist der Pfad des Yoga. Folge ihm mit Ent-

„Fahr mal Deine Geschäftsfrau-Allüren herunter...“ sage ich mir oft und lächle innerlich.

”

schlossenheit und anhaltender Begeisterung. Benutze rückhaltlos auf alle selbstsüchtigen Begehren und Erwartungen verzichtend deinen Willen zur Zügelung der Sinne. Ganz allmählich, durch Geduld und wiederholtes Bemühen, wird der Geist zum Stillsein im Selbst gelangen.“ Kap 6/ Vers 23

Gott Krishna erklärt Arjuna auch wie wichtig dabei die Hingabe ist, die ein wahrer Yogi seinem spirituellem Lehrer und dem höchst göttlichem Sein gegenüber bewusst praktizieren soll-



te, um das Ziel des Yoga zu erreichen: „Leicht erreicht werde ich von dem Menschen, der stets meiner gedenkt und an sonst nichts hängt....Große Seelen machen ihre Leben vollkommen und entdecken mich; sie werden von Sterblichkeit und dem Leid dieses gesonderten Daseins befreit. Alle Kreaturen im Universum sind der Wiedergeburt unterworfen, Arjuna, außer derjenigen, die mit mir vereinigt sind.“

Kap 8/Vers 14-17

Ich bat abends im Gebet meinen spirituellen Lehrer darum, mich morgens 4 Uhr zu wecken, damit ich die Yoga-Übungen, Charakterbildung mit dem blauen Dreieck und eine Arhatic-Meditation vollständig machen könne.

Und? Tatsache, es funktioniert wunderbar jeden Tag, an dem ich abends vorher das Gebet gemacht habe. Genau 4 Uhr morgens durchströmt mein Körper ein angenehmes Energie-Prickeln, wie ein zarter Wind von unten nach oben. Zeit zum Aufstehen, zum Duschen und Zeit für körperliche Übungen des Sri Sai Prana-Yoga. Danach kommt mit Schwung das Sharanagati-Gebet zur Hingabe und zur Danksagung für alle Segnungen. Anschließend folgt eine Meditation der Arhatic-Vorstufe bis 7 Uhr morgens. Das große Zahnradwerk des beruflichen und privaten Alltags mit

all seinen Verpflichtungen nimmt danach seinen Lauf. Abends folgen die Prana-Selbsteilung, die Selbstreflexion und die Techniken des blauen Dreiecks. Vielleicht schaffe ich abends nochmal eine andere Arhatic-Meditation oder eine Prana-Selbsteilung,

Das viele Gute in meinem Leben kann ich jetzt viel intensiver wahrnehmen, wertschätzen und anerkennen.

”

wenn die Kraft bzw. die Zeit dazu da ist. Das gelingt ca. ein- bis zwei Mal in der Woche. Bis sich diese Übungspraxis bei mir eingespielt hatte, war eine sehr lückenhafte Übergangszeit von 15 Monaten mit intensiver Selbstreflexion erforderlich. Die Selbstreflexion behandelte stets die Frage, was heute wieder schief gelaufen war, warum es nicht geklappt mit der täglichen Übungspraxis hatte. Anschließend betete ich und bat um Unterstützung. Fazit heute: Körperliche Kraft, geistige Konzentration, Stress-Resilienz, verstärkten sich zunehmend seit der regelmäßigen Übungspraxis, die ich mir nach der Yoga-Lehrerausbildung in Narsapur als Ziel setzte. **Vor allem**

ist mein Lebensgefühl viel positiver und zuversichtlicher geworden, da sich meine Verbundenheit zu Gott und allen Menschen intensiviert hat. Misserfolge bzw. Enttäuschungen sind keine Katastrophen mehr, sondern Lehrstücke für eine gewollte spirituelle Entwicklung, die wahrscheinlich voran schreitet. Innere Gelassenheit und Heiterkeit sind eine neue, sehr positive Erfahrung, die immer wieder neu durch überraschende Herausforderungen trainiert werden möchte. Meine „Ansprüche“ und „Erwartungshaltungen“ an mich und andere

Menschen weichen allmählich einer neugierigen Offenheit und Bescheidenheit. Erstaunlich, wie wenig Nahrung, Urlaubsreisen bzw. Kleidung man wirklich braucht... Diese innere Freude, diesen Frieden und dieses Glück wünsche ich wirklich jeden Menschen. **Es scheint völlig unabhängig von dem zu sein, was man ist, was man hat und wo man sich in der Welt aufhält. Es ist immer und überall möglich.** Ich danke Dir von ganzen Herzen, Master Sai und Acharya Sasidhar!

Was passiert, wenn der „Gute-Laupe-Pegel“ und die persönlichen Kraftreserven ansteigen? Es spendet mehr Durchhaltekraft für die tägliche Übungspraxis. :-)

Das viele Gute in meinem Leben kann ich jetzt viel intensiver wahrnehmen, wertschätzen und anerkennen. Ich weiß natürlich, dass mein Lernprozess noch lange nicht abgeschlossen ist. Doch ich kenne den Prüfstein, an Hand dessen ich erkennen kann, ob ich noch korrekt auf dem Wege des Yoga bin. Diesen „Prüfstein des Willens“ hat Gott Krishna seinem Freund

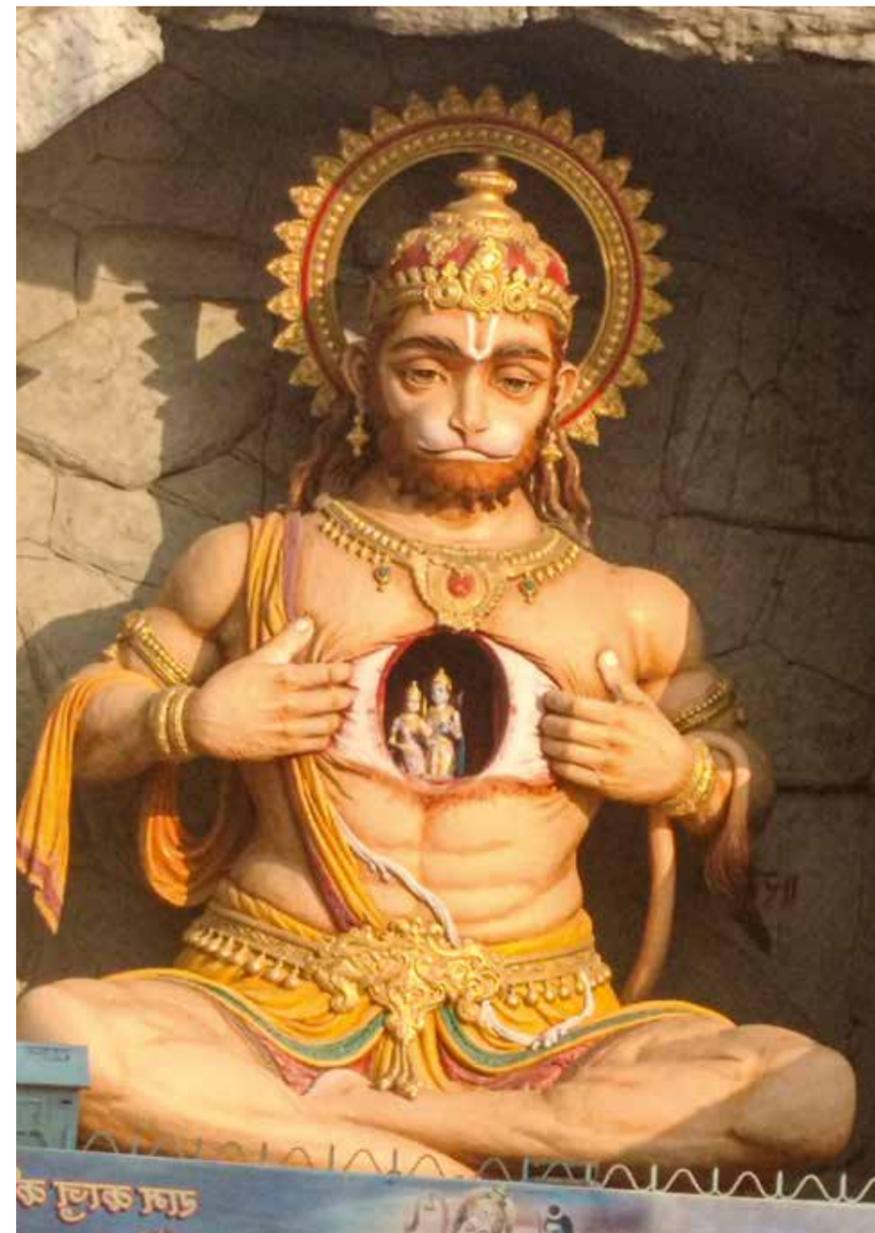
Arjuna in der Gita folgendermaßen beschrieben:

„Gestalte Dich mittels der Kraft des Willens um, lass Dich nie durch Eigenwillen herabwürdigen. Der Wille ist der einzige Freund des Selbst und der Wille ist der einzige Feind des Selbst“. Gott Krishna beschreibt dem Krieger Arjuna, wie die „höchste

Wirklichkeit im Bewusstsein jener enthüllt steht, die sich selbst bezwungen haben: Sie leben in Frieden, unverändert gleich in Kälte und Hitze, Lust und Schmerz, Lob und Tadel. Für solche Menschen sind ein Erdklumpen, ein Stein und Gold gleich. Sie sind gleichgesinnt gegenüber Angehörigen, Feinden und Freunden, gegenüber jenen, die feindselig sind, gegenüber den Guten und ebenso den Bösen.“

Der innere Frieden und Glückseligkeit sind ein eindeutiger Prüfstein: Hier arbeite ich daran, diesen Bewusstseinszustand (immer wieder) zu erreichen. Damit gebe ich ehrlich zu: Noch habe ich diesen nicht als permanenten Zustand erreicht. Doch ich empfinde den Weg zu diesem anspruchsvollen Ziel herausfordernd und sehr erstrebenswert. Denn das Ziel an sich ist so wunderbar, friedlich und glücklich machend: es ist Yoga!

Sylvia Trautmann
www.srisai-pranayoga.de





Verändert Yoga unser Leben?

Und wenn ja - wie?

Wie die meisten meiner Yoga-Teilnehmer kam ich vor vielen Jahren über körperliche Beschwerden zum Yoga. Massive Rückenbeschwerden durch einen lang zurückliegenden Motorrad-Unfall in jungen Jahren verursacht, eine Knieverletzung, die beim Rock'n Roll-Tanzen entstanden war und mich jahrelang beim Sport-Treiben eingeschränkt hatte, und ein Ski-Unfall on top führten dazu, dass ich mich an keinen einzigen schmerzfreien Tag erinnern konnte.

Rückblickend betrachtet finde ich es eigenartig, dass ich nicht schon viel früher den Weg zum Yoga gefunden hatte. In meiner ersten Yoga-Stunde konnte ich nicht lang ausgestreckt am Boden liegen und als ich nach der Endentspannung aufstehen wollte, musste ich mich unter unsäglichen Schmerzen über die Seite rollen, brauchte eine gefühlte Ewigkeit, bis ich zum Sitzen gekommen war und hatte den Eindruck, dass alles viel

schlimmer war als vorher. Ich war gefrustet, fühlte mich mit Mitte vierzig uralt und dachte, ich würde mich nie wieder richtig bewegen, geschweige denn Sport treiben können.

Wenn wir akzeptieren, was wir nicht ändern können, stellt sich ein wunderbares Gefühl der Freiheit ein.



Nach ein, zwei Kursen fand ich dann auch eine Yoga-Lehrerin, bei der ich mich gut aufgehoben fühlte und ganz allmählich entstand für einmal in der Woche Freude an der neuen Bewegung. Die Übungen taten gut, und ich entwickelte ganz langsam auch ein Durchhaltevermögen, wo ich mich zu Beginn einfach durch die Übungen, die mir schwer fielen, durchgemogelt hatte. Mein Leitspruch war immer: **„ein paar Asanas muss ich mir auch noch für das nächste Leben aufspa-**

ren“ oder wahlweise auch, wenn ich etwas partout nicht mochte: „dafür bin ich zu alt, da hätte ich mit zwanzig anfangen müssen.“

Dass es bei den körperlichen Aspekten nicht bleiben sollte und die Yoga-Praxis einmal mein ganzes Sein beeinflussten würde, konnte ich damals noch nicht ahnen. Es folgte die Yoga-Lehrer-Ausbildung 2013 in Rishikesh, zu der ich mich angemeldet hatte, weil ich etwas für meine spirituelle Entwicklung tun wollte. **Dass dies in Rishikesh passieren sollte, dort, wo die Beatles ihr grandioses weißes Album geschrieben hatten, fand ich schon sehr cool.** (An die zwei Dutzend Songs haben die Beatles Anfang 1968 in Indien geschrieben - sehr reduziert komponiert, nur Akustikgitarre und Gesang, also genau mein Fall :-))

Durch die sehr fundierte Ausbildung - Dank an Master Sai, Acharya Sasidhar und das ganze Team - tauchte ich

tief ein in die Philosophie des Yoga und **kam mit Bereichen meines Seins in Berührung, die ich bis dahin gar nicht so genau anschauen wollte.** So war es denn auch nicht mein primäres Ziel, Yoga auch zu unterrichten. Nach meiner Rückkehr aus Indien sollte dann doch alles sehr schnell gehen.

Heute unterrichte ich in sechs Kursen zwischen 40 und 50 Teilnehmern im Alter von 25 bis 80 Jahren neben meiner Vollzeit-Tätigkeit, besuche mit viel Freude die Fortbildungen unseres Sri Sai Prana-Yoga Vereins und kann wirklich voller Überzeugung sagen: All Life is Yoga. (Sri Aurobindo)

Warum?

Weil die Veränderungen, die Yoga bei mir bewirkt hat, mein ganzes Sein betreffen. Meinen Körper, meine Gedanken, meine Beziehungen privat und beruflich, meine Ziele und Werte.

Yoga kultiviert die Achtsamkeit, das heißt, **wir lernen wahrzunehmen, was ist und in der Gegenwart völlig präsent zu sein. Wir kommen in Kontakt mit unseren Bedürfnissen und lernen nach und nach loszulassen, was uns nicht gut tut.** Wir achten unseren Körper, weil wir wissen, dass er unser Tempel ist, unser Instrument, mit dem wir unser wahres Selbst erfahren können. Zugebenermaßen nicht immer, aber immer öfter ;-)

Die Erkenntnis, dass wir zu dem werden, was wir denken, hilft uns, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und nicht mehr Personen oder Situationen im Außen für Glück oder Unglück verantwortlich zu machen. Wenn wir akzeptieren, was wir nicht ändern können, stellt sich ein wunderbares Gefühl der Freiheit ein.

Unsere Beziehungen verändern sich, wenn wir erkennen, dass alles, was wir aussenden, um ein Vielfaches zu uns zurückkehrt. Die Botschaft des Yoga lautet: Alles ist eins. Du bist ich und ich bin Du.

Kaum etwas fällt uns so schwer wie das Loslassen. Wir klammern uns an Menschen, Besitz oder Wertvorstellungen und haften der Illusion an, wir hätten die Kontrolle. Durch Yoga lernen wir nicht nur den Wandel schätzen, sondern kommen auch in Kontakt mit dem einzig Unvergänglichen: unserem wahren Selbst. Mit viel Geduld und Übung erkennen wir nach und nach, dass das reine Bewusstsein unsterblich ist und können dadurch auch die Angst vor der irreführenden Identifikation mit der Vergänglichkeit ablegen.

Es erfüllt mich mit großer Freude, wenn meine Teilnehmer schon nach kurzer Zeit von ihren positiven Veränderungen berichten und ich sehe, dass ich dieses großartige Geschenk, das ich erhalten habe, weitergeben kann.

Einatmen - Ausatmen.

Namasté - Ursula Maria Konrad

Idealer Begleiter für Einsteiger in die Welt der Meditation.



MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG

AUDIO-CD, € 18,00

Entspannungstexte und Meditationen von Ursula Maria Konrad

Bestellbar unter prana-yoga-lorsch.de



Yoga unterrichten ohne eigenes Studio

Yoga - ein Wort voller Magie und fremdem Zauber, die Phantasie beflügelnd, Neugier weckend... So empfand ich vor mehr als 25 Jahren, wenn ich von Yoga hörte. Meine erste Teilnahme an einem Yoga-Kurs ergab sich 1993 - wie wunderbar und aufregend! Danke! **Wie konnte ich damals wissen, dass Yoga viel mehr ist als einfach nur Körperübungen?** Das Karma wirkt und das Leben findet seinen Weg. Und so fand ich mich viele Jahre später auf dem Yoga-Pfad wieder, am „Start“ des spirituellen Weges.

Yoga-Kurse besuchend, fast täglich auf der Matte zu Hause ügend, Literatur verschlingend und zur Prana-Heilung findend! Was für ein Geschenk! Grundkurs, Prana 2 und Prana Psychotherapie, Selbstschutz, Prana-Intensiv, Prana Kristallheilung. Eine interessante und spannende, wunderbare Zeit, für die ich sehr dankbar bin. Dann das Jahr 2013: ein besonderes Jahr für mich, in dem sich mein Blickwin-

kel auf's Leben ganz gewaltig änderte! Mir wurde die große Ehre zuteil, die Yogalehrerausbildung machen zu dürfen - aber das nicht irgendwo, nein. Die Yogalehrerausbildung in Rishikesh! Dort, wo die Yogis den Yoga erfanden! Direkt am Ganges, am Fuße des Himalaja! Es war eine faszinierende, eine unbeschreibliche Zeit dort im fernen Indien. Eine Zeit, die so unglaublich viel bewirkt und verändert hat!



Danach die große Frage: Wie jetzt weiter? So wie bisher? Unmöglich! Das Wissen, die Fähigkeiten, die neuen Erkenntnisse - das musste raus! Aber wohin? Geduld! Ja Geduld...

Unerwartet ergibt sich die Möglichkeit, Yogastunden vertreten zu dürfen in den Räumlichkeiten einer Physiotherapie-Praxis. Die erste Gelegenheit zum eigenen Unterrichten! Das Gelernte anwenden! Großartig! Und aus den Vertretungsstunden wird zunächst ein eigener Kurs, dann dienstags eigene Kurse!.Danke!. Kurze Zeit später meldet sich die Volkshochschule - sie sucht einen Yogalehrer. Eine weitere Gelegenheit tut sich auf. Nicht lange überlegt - die Zusage ist ziemlich schnell gegeben. Donnerstags zwei Kurse hintereinander in der Sporthalle einer Grundschule. Eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit beginnt - drei Yogakurse in der Woche für ca. 35 Yogaschüler, Vor- und Nachbereitung des Unterrichts, eigene Yogapraxis, Prana-Übungsabende, Behandlungen, Selbstheilung, und manchmal auch ein bisschen Müdigkeit, denn nebenbei ist da noch ein 40-Stunden-Bürojob in der Verwaltung, ist da vor allem noch Familie, Ehemann, drei Kinder nebst

Schwiegerkindern, Enkelkind, Haus und Garten.

Im Jahr 2016 wird mir ein weiteres Geschenk zuteil: eine Meditationsreise mit Master Sai nach Südindien! Tiruvannamalai, Arunajala, Ashram Ramana Maharshi, Narsapur, MEEF-Schule, Shirdi, der Ashram von Shirdi Sai Baba - unvergessliche Erlebnisse! Es fühlt sich ein bisschen an wie "nach-Hause-kommen". Danke! Viele Eindrücke, viele Erkenntnisse, viele gute Energien, alles aufnehmen, alles wirken lassen- Das Verarbeiten dauert eine Zeitlang.



Zu Hause wieder eine Nachricht von der Volkshochschule: Ein Yogalehrer scheidet aus. Für zwei Kurse wird ein neuer Lehrer gesucht! Das erste Mal ein „Nein, das wird zu viel.“ Aber es findet sich kein Yogalehrer in ganz Thüringen, der diese beiden Kurse



übernimmt. Das gibt's doch nicht! Nach langem Zögern mein Kompromiss: ein Kurs mittwochs- Ok. Und so wird mein vierter Yogakurs geboren, mittwochs in den Räumlichkeiten der Volkshochschule.

Jetzt sind es wöchentlich vier Yoga-Kurse mit insgesamt 50- 58 Schülern, die ich unterrichten darf. Danke! - aber: verschiedene Räumlichkeiten in verschiedenen Orten, immer Autofahren, immer alles „Zubehör“ mitnehmen, nichts vergessen!...

Zu Beginn als frischgebackene Yogalehrerin aus Indien zurückgekehrt **hatte ich kurzzeitig der Traum vom eigenen Yoga-Studio. Trotz Eigenheim und langen Überlegungen ist daraus einfach nichts geworden.** Ein bisschen schade, ja vielleicht. Aber mit den mir zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten habe ich mich gut arrangiert: Teelichter und Räucherstäbchen auf den Sport-Bänken, Klangschalen, ein Saphir-Klangspiel, ein kleiner Ganesha, das „OM“ von Grandmaster Choa KoK Sui während der Stunden, die Yogamatte aus Narsapur, das gesungene Mantra am Ende jeder Stunde. Auch diese Räumlichkeiten werden „yoga-heimelig“. Letztendlich ist es das Wissen, was zählt, das an die Schüler weitergegeben wird, unabhängig von Zeit und Räumlichkeit. **Letztendlich ist es die Lehre und nicht der Lehrer, ist es die Matte und nicht das Studio.** Es ist das

Finden der eigenen Mitte, das Finden zu sich selbst, sich selbst wieder spüren, den Körper wahrnehmen, den Atem spüren, wieder lernen, ganz bei sich zu bleiben, sich selbst wieder wertschätzen, sich so akzeptieren, wie es im Hier und Jetzt ist. Und dazu braucht's eigentlich nur eine Yogamatte - symbolisch ausgerollt mitten im Gewusel einer Großstadt oder nicht? **Der wahre Yoga-Weg führt nach innen - tief im Herzen sich selbst wieder spüren, das Selbst finden ohne Glanz und Schmuck von außen, und das geht überall.**

Danke für den großen Segen!

Danke Master Sai, Danke Acharya Sasidhar, Danke Acharya Winfried, Danke Conny und Torsten aus Erfurt, Danke Kerstin aus Sömmerda, Danke der VHS Sömmerda, Danke meinen Yoga-Schülerinnen und Yoga-Schülern, Danke meinem Ehemann für Unterstützung, Verständnis und Geduld, Danke meinen Kindern und Schwiegerkindern für ihr Verständnis, Danke meinen Enkelchen Hannah und Paul für ihre Liebe.



Namasté
Karin Müller

WER BIN ICH?

Eine Reise durch die fünf Hüllen (Koshas)



Mein physischer Körper liegt auf der Matte in Shavasana: Kopf, Rumpf und Beine in einer Linie, Arme neben dem Rumpf, alle Körperteile schwer und entspannt.

Die Hülle aus Nahrung, Annamaya-Kosha: Geboren aus Erde, durch Erde genährt und in die Erde sich auflösend. „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub.“

Die Leichenstellung macht mir diese fundamentale Wahrheit ganz bewusst.

Ich bin nicht der Körper.

Der Körper entsteht und vergeht. Was geboren ist muss sterben, im Kreislauf des Lebens, im Rad von Wiedergeburt und Tod.

Ich bin nicht der Körper.

Ich Sorge aber gut für ihn, weil allein er meiner Verankerung in der grobstofflichen Welt dient. Das Handeln in der Welt ist durch die Hülle aus Nahrung erst möglich.

Ich bewundere seine Leistung und wertschätze die Kom-

plexität seiner Programme. Ich erkenne die göttliche Genialität und schöpferische Kreativität in seiner Funktion.

Ich bin dankbar meinem Körper gegenüber, ich atme tief ein und aus. Ich fühle den Atem in meinen Nasenwegen, die Bewegung des Bauches und der Brust.

Ich bin nicht der Atem.

Eine Welle feiner Energie dehnt sich aus, trägt mich in die feinere Schicht meines Systems, vom äußeren zum inneren Atem, zum Pranamaya-Kosha. Die Hülle aus Prana, der Vitalkörper, versorgt mich mit Lebensenergie. Ohne Prana, dem Atem des Lebens, könnte nichts existieren. Prana ist die ursprüngliche Kraft, die Mutter aller sichtbaren und unsichtbaren Formen. Ich lächle, ich bin dankbar meinem Lehrer gegenüber, der mich so viel über den Energiekörper erfahren lässt. Ich kenne das Netzwerk aus Chakras und Meridianen. Ich kann, eingeweiht in die Techniken der Pranaheilung von GMCKS, mein Energiesystem sehr intensiv beeinflussen. Ich kann dem Ungleichgewicht und sogar der Krankheit entgegenwirken, ich kann Selbstheilung unterstützen. Ich kann das Prana zu einem gewissen Maß lenken, was manchmal an Wunder gränzt.

Ich bin nicht das Prana, aber Prana, als das verbindende Glied zwischen Körper und Geist, lenkt meine Auf-



merksamkeit auf die noch feinere Hülle, auf Manomaya-Kosha, den Mentalkörper. Hier bleibe ich eine Weile, nicht weil es hier so angenehm ist, sondern weil es hier so viele wichtige Bereiche gibt. Die Kommunikation mit der Außenwelt, die Wahrnehmung durch die Sinnesorgane, das Verarbeiten der aufgenommenen Daten und die Ausführung der Handlungen durch die Handlungsorgane findet hier statt, teilweise auf der instinkti-

ven, reflexartigen, teilweise auf der mentalen Ebene.

Das „Alltagsdenken“ und damit eng verbundene „Alltagsfühlen“ kreist hier oft in einem unkontrollierbaren Karussell. Die Programme des „Autopiloten“, die unzähligen Konditionierungen, die unbewussten Regungen führen hier ein selbständiges Leben und bereiten mir ganz viele Überraschungen.

All das wird zusammen- und dazu ganz festgehalten durch den Ich-Macher, das Ego. Diese Instanz, statt hilfreich zu sein, betrachtet alles durch die Brille der Trennung und kämpft um die eigene illusorische Existenz. Es heißt, das Ego soll gut erzogen und dem höheren Willen unterzogen werden ein super Vorsatz, der viel Achtsamkeit, Geduld, Ausdauer, Gelassenheit und Selbstliebe fordert. Ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Manchmal hilft nur eins - das Loslassen der falschen Identifikation.

Ich bin nicht die Gefühle.

Ich bin nicht die Gedanken.

Ich bin nicht die Programmierungen.

Ich bin nicht der Verstand.

Ich bin nicht das Ego.

Ich schaue auf die Gefühle, Gedanken und Spielchen des Egos wie auf die Wolken am Himmel. Ich bin der Beobachter, ich nehme Abstand, begeben mich in die subtileren Bereiche meines Systems, zum Vignanamaya-Kosha, dem Körper der Weisheit, der Intuition, der Erkenntnis, der Inspiration. Von hier aus möchte ich meine Entscheidungen treffen, aus der Position des geklärten, reinen Geistes wahrnehmen und handeln, urteilsfrei und doch durch Viveka, die höhere Unterscheidungskraft angeleitet; weit entfernt von den einschränkenden Ambitionen der Person, in

der universellen Wahrnehmung der Ganzheit der gesamten Schöpfung und meiner Rolle darin.

Das Sein, welches sich selbst bewusst ist und dadurch glücklich. Das passt, das bin ich wirklich und gern.

”

Ich empfinde ein Gefühl der Freude und der Stille, nichts was neu und aufregend wäre, was ich nicht schon kennen würde. Ganz im Gegenteil, es ist etwas, was mir sehr bekannt vorkommt, ganz natürlich, ungezwungen, ohne Anstrengung. Hier ist es hell, lichtvoll, leicht, voller Freude und Frieden, glücklich, die Lebendigkeit sprudelt hier konstant und leise Anandamaya-Kosha, die Hülle der Glückseligkeit. Hier fühle ich mich wirklich gut, zuhause, hier möchte ich dauerhaft Platz nehmen, hier ruhen zwischen den Phasen der Arbeit auf den niedriger liegenden Ebenen des Geistes und des Körpers, oder anders ausgedrückt, auf den äußeren Ebenen des Seins. Aber auch diese wunderbare Hülle bin ich nicht.

Wer bin ich?

Die Schriften nennen es: Atman, Purusha, Reine Essenz, Seele, Das Selbst, Innerer Kern, Reines Gewahrsein

Sat - Chit - Ananda, Sein - Bewusstsein - Glückseligkeit. Das Sein, welches sich selbst bewusst ist und dadurch glücklich.

Das passt, das bin ich wirklich und gern.

Ich bin das. So Ham.

Einatmen So, ausatmen Ham.

Der Atem holt mich zurück zum Wachbewusstsein. Die Reise ist beendet. Sie hat mich jedoch verändert, verfeinert, transformiert und ich freue mich jetzt schon auf die nächste.



Beata
Gillaschke-
Kedziora

YOGA

Ein spiritueller Weg zur Quelle der eigenen Kraft

Yoga ist für mich keine Religion, sondern eine Hilfe zum Finden und Praktizieren der grundlegenden spirituellen Wahrheit.

Yoga kann von Christen, Buddhisten, Hindu, Sufi, oder auch Atheisten praktiziert werden.

Am Anfang meines spirituellen Weges war ich übrigens auch ein solcher Atheist. Einfach ein Mensch mit seinen ganz alltäglichen Dingen und Problemen. Durch meine Arbeit als Therapeutin bin ich auf diesen Weg gestoßen, - oder vielleicht geführt worden? Ich erkannte, dass es ein sehr praktisches System ist, mit dem ich Körper, Geist, Seele und Bewusstsein entwickeln kann.

Yoga ist mehr als Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras oder Kriyas. Dies alles dient nur als Hilfsmittel bei der Ausübung der Yogapraxis. Diese erfordert Disziplin, Nachdenken und ggf. Verändern des eigenen Handelns.

Sehr hilfreich ist die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer. **Wirkliche Yogapraxis verlangt nicht, sich vom täglichen Leben abzuwenden. Sie verlangt, ins tägliche Leben integriert**

zu werden. Es ist für mich ein Lebensstil, der nicht vom Leben getrennt stattfindet. Yoga bedeutet für mich ebenso, in schwierigen Zeiten nicht wegzulaufen, nicht von der Familie, nicht von zu Hause, nicht vor Freunden, auch wenn diese die Welt anders sehen als ich. **Yoga als Lebensstil bedeutet Entwicklung und Anpassung, auch durch andere Menschen.**

Ein Yogaaspirant sollte Vertrauen in seine Fähigkeiten haben. Energie, Frohsinn, Mut, Geduld, Beharrlichkeit, Aufrichtigkeit und Reinheit sind ebenso wichtig. Sein Geist sollte zuversichtlich sein. Konzentration, Gelassenheit und gewaltfreies Handeln sind anzustreben. Das tägliche Leben ist momentan voller Anspannung, Mühe, Nervosität, Reizbarkeit, Leidenschaft, Eile und Hektik. Würden mehr Menschen nur einige der elementaren Prinzipien des Yoga im täglichen Leben praktizieren, so wären sie deutlich besser gerüstet, um die komplexen Dinge des täglichen Lebens zu bewältigen.

Wirkliches Yoga bringt Frieden, Glück und führt zu Vollkommenheit. Der Mensch bringt sein Leben damit in ruhige Bahnen, erlangt mehr Energie, Kraft und Vitalität. Er unterstützt

seinen Körper bei der Gesunderhaltung und optimiert seine Lebensdauer. Yoga gibt Kraft, Vertrauen und Selbstbewusstsein. Die Konzentrationsfähigkeit kann sich verbessern.

Aus der gemeinsamen Wirkung auf Körper, Geist und Seele ergibt sich eine neue Weltsicht und ein neues Bewusstsein. All diese Faktoren werden das weitere Leben beeinflussen. Den Erfolg auf diesem Weg, bestimmt die eigene Beharrlichkeit. Ernsthaftigkeit und aufrichtige Hingabe. Die eigenen Sinne und Gewohnheiten sind zu beherrschen und eventuell kritisch zu hinterfragen. Unschöne Eigenschaften müssen abgelegt, göttliche Tugenden entwickelt und praktiziert werden. Die „Erfolgsleiter“ des/der Yogi/ni ist mühsam und möchte Sprosse für Sprosse erklommen werden. Ebenso der eigene spirituelle Weg. Auch dieser muss Schritt für Schritt, Stufe für Stufe bewältigt werden. Aber glaubt mir - dass Ziel am Ende des Weges ist es wert!

Elke Köhler





Kennst Du Stress?

Endlich stressfrei
mit Yoga!

Stress ist das Resultat einer Belastung, die übermächtig geworden ist. Der Ursprung kann vielfältig, beruflich bedingt, aus dem privaten Bereich kommend oder Folge von Konkurrenz und übermäßigem Ehrgeiz sein. Jeder kennt das und weiß auch, dass man unterschiedlich damit umgehen kann. **Wie alle länger bestehenden emotionalen Zustände kann eine Stressbelastung bestimmte Reaktionsmuster entwickeln.** Müdigkeit, Schwäche, mangelnde Belastbarkeit, Verlust von Selbstvertrauen und Lebensfreude sowie körperliche Reaktionen vonseiten der Haut, dem Verdauungstrakt, dem Bewegungsapparat, dem Immunsystem u.a.

Als Lösung bemüht man sich erst einmal um mehr Freizeit, Urlaub, Schlaf

treibt mehr Sport – das alles hilft ein bisschen, aber nicht selten hört man: „ich war so schön entspannt nach dem Urlaub, und kaum stecke ich wieder in dieser Mühle, fühle ich mich mehr und mehr gestresst. So kann das nicht weitergehen.“ Gerade wer einmal ein völliges Versagen des Körpers, ein Burn-Out erlebt hat, kennt die Vorboten und kann ihm manchmal doch nicht entkommen.

Manchmal mag es ratsam sein, seine Lebensumstände zu ändern, aber solche Entscheidungen sollte man nicht in einem Zustand von Stress und Erschöpfung treffen, sondern mit klarem Geist und guter Kraft und positiver Lebenseinstellung.

Yoga ist eine effektive Möglichkeit, die Stressresistenz zu stärken

Auf die Frage, warum man sich denn gerade für Yoga interessiert, antworten die meisten: „Ich brauche mehr innere Ruhe“, „ich suche Ausgeglichenheit und Entspannung“, „suche einen Ausgleich zu Belastungen und Stress“, „möchte dieser ständige Getriebenheit und Druck entgehen“, „ich möchte einmal innerlich frei sein und die Gedanken loswerden, was ich noch alles zu tun habe“ oder ähnlich.

Yoga kann uns schützen, hilft uns eine gesunde Distanz zu entwickeln, damit negative Gedanken nicht so dicht an uns herankommen. Das ist die notwendige Professionalität, die jeder, insbesondere Führungspersönlichkei-

ten brauchen, um in der eigenen Kraft zu bleiben und besonnen zu reagieren. Die Quelle unserer eigenen Kraft liegt in uns.

Yoga gibt uns nicht nur das Gefühl für die Selbstwahrnehmung, sondern auch die Selbstachtung, verschafft uns die innere Ruhe, die wir für unsere Tages- wie Lebensplanung brauchen. Wir wollen nicht länger von Ängsten, Ärger, Sorgen gelenkt sein, sondern den Meister in uns erkennen, der Herr über Gefühle, Verstand und Körper ist. Das letztendliche Ziel ist die Einheit mit unserem Innersten, mit unserer Seele. Und das ist dieser Zustand, der uns hilft, Stress zu begegnen.

Dynamisch oder ruhig - Yoga hilft gegen Stress

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, innerlich ruhig und still zu werden durch Yoga. und damit den ständigen Gedanken verbunden mit den alltäglichen Überbelastungen, die einen so unter Druck setzen, zu entkommen. Ich kann körperlich und geistig in die Stille gehen, in einer Position lange verharren, den Atem spüren, meine Aufmerksamkeit dabei auf meinen Körper richten. Ich kann aber auch gerade körperlich sehr aktiv sein, den Körper so sehr fordern, dass kein anderer Gedanke mehr Raum hat, der Stress erzeugt. Beides erfolgt immer im Atem, d.h. ich nehme den Atem wahr bei jeder Bewegung, atme in ei-

nem bestimmten Rhythmus, bewege mich betont beim Ein- oder Ausatmen oder im angehaltenen Atem. **Ob man Yoga dynamisch oder mit bedachten langsameren Bewegungen praktiziert, entscheidend ist die Konzentration auf den Atem und die Atemübungen.** Man spürt seine eigenen Grenzen in der Aktivität, in der Dehnung und in der Dauer, die ich eine Asana halte. Mit der Zeit sind wir uns nur noch des Körpers und des Atems bewusst, und können uns auf diese spezielle Haltung oder Anstrengung einlassen. Der Körper wird weicher und bewegt sich leichter, wird flexibler. Unter Anleitung des Lehrers wird man sich des eigenen Ich bewusst, das sowohl den Körper bewegt, als auch die Gedanken lenkt. Atem- und Körperübungen sowie Meditationen in diesem Bewusstsein umhüllen uns mehr und mehr mit der Kraft, die uns vor Stressgedanken und Belastungen des Alltags schützt.

Unsere eigene Kraft, Anpassungs- und Leistungsfähigkeit und die Freude bei allem, was wir tun, werden beständig zunehmen. Wir tasten uns an die eigenen Grenzen heran und arbeiten daran, sie zu überwinden, wo es sinnvoll ist. **Unser körperlich-geistiger Zustand ist wesentlich von der Güte unseres Energiekörpers abhängig.** Lange bevor wir körperlich reagieren, zeigen sich Verletzungen, Negativität und Schwäche in unserem Energiefeld. Yoga stellt den Energiefluss im

Körper wieder her, reinigt und stärkt die Chakras, die Energiezentren, die alle unterschiedliche Bedeutung für unser tägliches Leben haben. Sie versorgen jedes bestimmte Systeme unseres physischen Körpers, sind auch aber wichtig für Unternehmungsgeist, Selbstvertrauen, Entscheidungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit, Entscheidungen auch umzusetzen. Und dieses Selbstbewusstsein und Kraft setzen wir ohne niedere Motive, sondern rücksichtsvoll und liebevoll uns selbst und anderen gegenüber ein und mit einer tiefen Ein- und Übersicht, die aus dem Bewusstsein resultiert, dass wir die Seele sind, und die ist durch Stress nicht erreichbar.

Die Atmung ist der Schlüssel

Im bewussten Atmen sind wir immer in der Gegenwart präsent. Man kann weder vorweg noch in der Vergangenheit atmen. Das Lenken des Atems und bewusstes Atmen in den Asanas verbessert den Energiefluss und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Hat man einmal diese Erfahrung gesammelt, so wird die regelmäßige Yogapraxis zu einem persönlichen Bedürfnis. Man mag den Tag gar nicht ohne dies beginnen, und hat man auch nur Zeit für eine kurze Yogasequenz. Auch diese wappnet uns für den Tag.

YOGA GEGEN STRESS : ZWEI VARIANTEN

1



Ägyptischer Sonnengruß, ½ Min. danach in der Ruhe verharren, sich der Energien bewusst sein

2



Tricona Asana

3



Rückenlage, Beine heben, senken, strecken; halber Schulterstand (Viparita kranani Mudra), wenn möglich

4



Unterkörper drehen

5



Strecken, Bauchlage einnehmen, Kobra (Bhujangasana)

7



Berg (Tadasana) oder Baum (Vrikshasana)

6



Kaninchen zum Garba

BASIS



Tiefe Bauchatmung, Yoga-Atmung, Wechselatmung, wenn man es beherrscht

ABLAUF 1: IN ALLER RUHE

ABLAUF 2: DYNAMISCH

ZUM SCHLUSS



Kurze Entspannung und Meditation: z.B.: Tratak

1



1. Sonnengruß- Suria Namaskar, 2 x langsam, 4 x schnell, 2 x langsam

2



2. Hinlegen, Shavasana, Pavanmuktasana

3



Sethu Bandha

4



Im Wechsel Paschimottanasana und Halasana

5



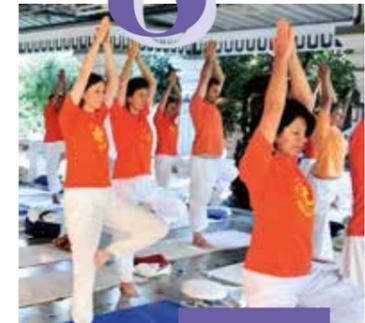
Bauchlage, Navasana (Boot) und Hund, 2 x im Wechsel, zum Schluß jeweils 1 Bein nach oben strecken im Hund, evtl. auch einen Arm strecken

6



Drehsitz, Ardha Matsiendra

8



Vrikshasana

7



Wage

ÜBER YOGA UND MEDITATION

Mit dem Ochsen übers Feld

Es ist eine wundervolle Sache, dass Yoga sich immer weiter über die ganze Welt verbreitet und immer mehr Menschen von den Lehren des Yoga profitieren können. **Die Schönheit des Yoga liegt vor allem auch darin, dass sie frei von Glauben ist.** Egal ob wir Buddhist, Christ, Moslem, oder Atheist sind, Yoga spricht den Menschen an und nicht das Weltbild, das hinter ihm steht. Jeder Mensch und jedes Lebewesen möchte vor allem eines: Glücklich sein und Leiden vermeiden. Wir sollten uns das immer im Bewusstsein behalten, denn jede/r hat seine/ihre eigene Strategie, von der sie/er meint, dass sie zu mehr Glück und weniger Leiden führen wird. Und meistens ist genau das das Motiv unseres Handelns. Yoga hat sich genau dieser Fragestellung gewidmet und

möchte uns einen ganzheitlichen Weg zu mehr Glück und weniger Leiden aufzeigen.

Yoga ist also mehr eine Wissenschaft, die das eigene Selbst zum Objekt seiner Forschung gemacht hat, und das damals wie heute mit erstaunlichen Ergebnissen für den Übenden. Viel des ursprünglichen Yoga wurde angepasst und verändert um den Anforderungen unserer heutigen Schnelllebigen Gesellschaft gerecht zu werden, aber worin liegt die Essenz des Yoga und warum ist es wichtig Yoga als ein ganzheitliches System für Körper, Geist und Seele zu sehen?

Der Begriff Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie Anbinden oder Vereinigen.

Wie dürfen wir das verstehen?

Stellt euch einen Ochsen vor, der vor einen Karren mit Pflug gespannt wird und diesen über ein Feld zieht, um es umzugraben. Wenn der Karren in einem guten Zustand ist und alle Teile des Karrens möglichst reibungsfrei funktionieren, so kann der Ochse den Karren lange und weit ziehen. Geht der Karren kaputt, so wird es der Ochse nicht mehr schaffen den Karren weiter zu ziehen und es wird ein anderer Karren vor den Ochsen gespannt. Der Ochse macht die ganze Arbeit, weil sein Besitzer es so von ihm verlangt. Dafür wird der Ochse von seinem Besitzer mit Nahrung und Pflege versorgt, damit dieser auch weiterhin seine Arbeit tut. Der Besitzer des Ochsens möchte, dass sein Feld am

Ende des Jahres in reicher Ernte steht, dass die Früchte auf seinem Feld wachsen und gedeihen. Dafür braucht er den Ochsen und seinen Karren und den Pflug. Ohne sie schafft er es nicht seinen Acker zu bestellen.



Der Karren und der Pflug, das sind wir Menschen mit unseren Werkzeugen, den Sinnen und unserem Verstand. Wir sind das Potenzial und das Werkzeug aus dem Entwicklung und Frucht entstehen kann.

Lord Krishna spricht in der Baghavat Gita mit Ardjuna sehr detailliert über drei Wesenheiten. Sie lassen sich unter verschiedenen Begebenheiten betrachten und die folgende Darstellung ist nur eine unter mehreren.

Nach den drei Wesenheiten, die unser ganzes Universum durchdringen, die sogenannten Gunas, sind wir Menschen „Tamas“, das Potenzial. Gäbe es niemanden, der den Karren zieht, würde dieser nutzlos sein und langsam verfallen ohne sein Potenzial ausgelebt zu haben.

Der Ochse ist die Kraft und die Energie die uns zieht, die uns in Bewegung hält und es liegt in seiner Natur

mit Kraft voranzuschreiten. Er spiegelt die Wesenheit „Rajas“ die Leidenschaft oder das Handelnde wieder. Der Ochse steht für die Triebe und Leidenschaften die uns zum Handeln bewegen. Für unsere Sturköpfigkeit und unser beständiges Handeln in eine Richtung.

Der Besitzer des Ochsens ist unsere Seele. Sie verkörpert die Wesenheit Sattva, oder die Intuition, den Plan. Der Plan unserer Seele ist angepasst an unser Wesen und unseren Körper. So wie wir sind, sind wir perfekt um diesen Plan auszuführen. Die Seele versorgt uns mit allem was wir brauchen um ein glückliches Leben zu führen und um die Früchte des Feldes zu ernten. Aber das Ganze funktioniert nur, wenn der Ochse auf seinen Besitzer hört und der Karren in einem guten Zustand gehalten wird.

Das ist mit Anbindung gemeint, wir müssen uns an unsere Seele anbin-

den, denn sie hat den Plan für unser erfülltes Leben.

Aber wie verbinden wir uns mit unserer Seele, und wie können wir von unserem Plan erfahren?

Der achtgliedrige Pfad des Ashtanga nach Patanjali be-

schreibt das Raja Yoga, den königlichen Weg zur Anbindung an unsere Seele und möchte uns genau dorthin führen.

- 1. Nama** - Tugenden (innere Reinigung)
- 2. Niyama** - Persönliche Disziplin (innere Reinigung)
- 3. Pranayama** - Kontrollieren des Atems, Kontrollieren der Lebensenergie (innere und äußere Reinigung)
- 4. Asana** - Kontrollieren des physischen Körpers (äußere Reinigung)
- 5. Pratyahara** - Zurückziehen der Sinne nach innen (den Ursprung des Leidens erkennen)
- 6. Dharana** - Konzentration (alle Aufmerksamkeit ist auf einen Punkt gerichtet)
- 7. Dhyana** - Meditation (erweitertes Gewahrsein, Konzentration breitet sich immer weiter im Raum aus.)
- 8. Samadhi** - Erleuchtung (Einheit mit allem)

Die acht Glieder bauen aufeinander auf und ergänzen sich, um zum letztendlichen Ziel dem Samadhi zu führen. Arbeitet, man nur mit einem der Glieder, so führt dies zwar zu einer Verbesserung des eigenen Lebens und zu mehr Leichtigkeit, aber es braucht immer die Ganzheit dieses Systems um das Ziel zu erreichen. Es gibt keine Abkürzungen.

Dieser Weg, er ist lang und beschwerlich, aber auch voller Wunder und Leichtigkeit, soll uns Schritt für Schritt zu unserem wahren Selbst führen, zu unserer vollen Anbindung an unsere Seele, zu unserem vollen Bewusstsein und zum Erreichen unseres Potenzials.

Nama ist der erste Schritt.

Dieser ist wichtig, um innere Stille in uns zu kultivieren. **Zusammen mit Niyama bildet er eine Einheit** aus Praktiken, die uns helfen innerlich ruhig zu werden und Dingen die uns daran hindern Ruhe zu erhalten. Das ist mit innerer Reinigung gemeint, denn ein Nichtbeachten dieser Tugenden führt zu einem inneren Ungleichgewicht in uns Menschen. Sie sind an die Menschliche Natur und unsere Evolution als soziale Wesen angepasst. Die menschlichen Tugenden

werden wie folgt beschrieben.

- Liebevoller Freundlichkeit und Nicht-Verletzen
- Ehrlichkeit
- Genaue Wahrnehmung
- Korrekter Ausdruck und Nicht-Lügen
- Großzügigkeit und Nicht-Stehlen
- Mäßigung und Nicht-Übertreiben
- Beständigkeit in Ziel und Anstrengung und Nicht-Faulsein

Haben wir das Wesen dieser Tugenden verstanden und gelernt sie zu einem Maß zu kultivieren könnten wir direkt mit der Meditation beginnen. Aber es gibt noch mehr was innere



Unruhe in uns erschafft. Stellen wir uns einen Menschen vor der innerlich ruhig ist. Wie wirkt dieser Mensch auf uns was strahlt seine Stille aus? Er/Sie atmet ruhig und gleichmäßig, und seine/ihre Bewegungen sind entweder still, oder mit viel Bewusstsein und Eleganz ausgeführt. Er/Sie wirkt fokussiert und wach. Was immer ihr/sein gegenüber ihr/ihm auch sagt, ob diese/r schreit oder provoziert, die innere Ruhe bleibt erhalten. Jetzt stellen wir uns vor wir setzten uns hin zur Meditation und nach drei Sekunden fängt der Verstand an uns zu sagen: "Was machst du da? Findest du das produktiv? Pizza wäre jetzt nett. Hab

ich eigentlich vorhin das Auto abgeschlossen?" Innere Ruhe - Fehlanzeige. **Wir müssen zuerst lernen unseren Geist zu kontrollieren und uns innerlich zu beruhigen.**

Erstmal tief durchatmen. Wir signalisieren unserem Körper so, dass alles in Ordnung ist und beruhigen so auch unser Nervensystem. **Aber Pranayama ist mehr als nur tiefes, bewusstes Atmen.** Es gibt verschiedenste Techniken, die enorme Auswirkungen auf unseren ganzen Körper haben. Dabei ist es sehr wichtig, diese mit Vorsicht auszuführen und

genau auf Signale unseres Körpers zu achten. Korrektes Pranayama ist sehr sanft und gleichmäßig aber gleichzeitig stark und Kraftvoll. Korrekt angewendet macht es uns widerstandsfähiger, ausgeglichener, innerlich ruhig, kann Hitze und Kälte im Körper erzeugen, vitalisiert alle Organe und verbessert die Leistung des Gehirns.

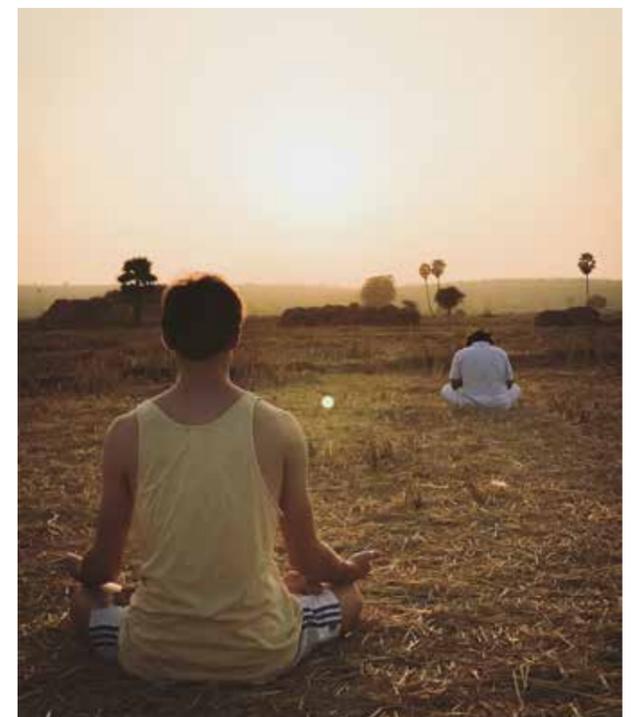
Haben wir den Atem zu einem gewissen Grad unter unserer Kontrolle, setzen wir uns wieder hin und vielleicht schaffen wir es für 30 Sekunden ohne Gedanken einfach nur dazusitzen. Dann kommen ein paar Gedanken, dann wieder Stille und nach fünf Minuten schaltet sich der Verstand wieder ein: "Aua. Knie tut weh." Dann wieder kurze Stille, doch dann: "Aua. Rücken tut weh". Und schon ist die innere Ruhe wieder dahin.

Nach einer bestimmten Zeit der völligen Konzentration und in Stille entsteht ohne weiteres Zutun Meditation.



Deswegen gibt es Asana, die Körperstellungen, die uns dabei helfen, Kontrolle und Bewusstsein in unseren gesamten Körper zu bringen. Außerdem fühlt sich unser Körper durch diese Übungen leichter an. Sie machen uns widerstandsfähiger und ausdauernder, sodass es uns durch die Übung von Asana leichter fällt für einen längeren Zeitraum zu sitzen, ohne von Schmerzen oder Müdigkeit gestört zu werden.

Können wir ohne Störung für einen längeren Zeitraum sitzen, dann können wir beginnen mit der **Übung von Pra-**



tyahara, dem Zurückziehen der Sinne nach innen. Normalerweise sind unsere Sinne nach außen gerichtet. Wir sehen einen Apfel und sagen: "Dort liegt ein Apfel." Wir riechen den Apfel und wenn wir nach ihm greifen, können wir ihn fühlen und das knackende Geräusch hören, wenn wir in ihn hineinbeißen. Unsere Sinne richten sich nach außen auf den Apfel und erschaffen in uns gewisse Erwartungen, die aus vorhergehenden Erfahrungen mit dem Apfel hervorgehen. Werden die Erwartungen unserer Sinne nicht erfüllt, sind wir enttäuscht. Werden sie erfüllt, wird diese Erwartung gestärkt. Richten wir unsere Sinne aber nach innen, so können wir erkennen, dass der Apfel als den wir ihn sehen, rie-



chen, schmecken, fühlen und hören, so wie alle anderen Dinge die unsere Sinne und unser Verstand wahrnehmen in uns selber erschaffen werden. Wir sind in der Lage an die Wurzel unseres Leidens zu gehen, indem wir die Sinne von den Objekten der Begierde im außen, nach innen richten. Dort können wir sie als einfaches Werkzeug zur Beobachtung eben dieser Begierden nutzen. Wir beginnen zu verstehen, was uns leiden lässt und warum wird leiden, was uns davon abhält damit aufzuhören und später auch, wer wir sind. Wir lernen uns innerlich kennen.

Dharana, oder Konzentration ist der erste Schritt wenn wir beginnen wollen zu meditieren. Meditation bedeutet erweitertes Gewahrsein, also eine Ausdehnung des normalen Bewusstseins.

Wollen wir unser Gewahrsein erweitern, müssen wir lernen, unseren

Verstand auf ein einzelnes Objekt zu richten. Nach einer bestimmten Zeit der völligen Konzentration und innerer Stille entsteht ohne weiteres zutun Meditation. Wir werden eins mit dem Objekt unserer Betrachtung und befinden uns, wenn wir fortfahren in einem Zustand, in dem unser Ego und unsere Gedanken keine Rolle mehr spielen. Es ist ein zeitloser Zustand voller Glückseligkeit. Im Yoga wird dies auch mit unserer eigentlichen Natur als Sat Chit Ananda beschrieben. Existenz mit Bewusstsein in Glückseligkeit. **Aus der Meditation wird durch diesen Zustand eine Verschmelzung mit allem - Samadhi.**

Yoga ist kein Hobby, sondern eine Lebenseinstellung, auch wenn es Menschen, die Yoga hobbymäßig betreiben, auf jeden Fall nutzen wird.

Wer immer sich auf dem Pfad des

Wer sich auf dem Pfad des Yoga befindet, wird immer wieder auf die Probe gestellt werden.

”

Yoga befindet, wird immer wieder auf die Probe gestellt werden, er/sie wird immer wieder Schwierigkeiten haben, den Weg fortzuführen. Sie/Er wird auch immer wieder belohnt werden und immer wieder Zeiten voller Leichtigkeit und innerem Glück durchleben. Es kann sein, dass ihm/ihr alles genommen wird und es kann sein, dass sie/er alles bekommt. Es ist wie das Leben selbst.

Es ist der Weg den wir alle bewusst oder unbewusst gehen.

Sri Aurobindo - „All life is Yoga“



Mittwochmorgen, 9:00 Uhr:

RÜCK- BILDUNGS YOGA

Ein kurzer Erfahrungsbericht

Mittwochs - 9.00 Uhr im Multifunktionsraum; wie immer sind die Stühle bei Seite geräumt, eine Mattenfläche ausgelegt und das Spielzeug bereitgestellt. Es ist die Zeit für „Rückbildungsyoga“. **Eine besondere Yogaform, bei der die Mütter zusammen (!) mit ihren kleinen Kindern Yoga praktizieren.** Hierbei wird nicht zuletzt ein besonderes Augenmerk auf die Körperteile gelegt, die bei Schwangerschaft und Geburt stärker beansprucht wurden.

Das Interesse an Rückbildungsyoga war nach der ersten Ankündigung erstaunlich hoch. So treffen nun jede Woche kurz vor 9.00 Uhr nach und nach glücklich strahlende und teils sichtbar übernachtigte Mütter mit ihren noch kleinen und zum Teil schon erkundungsfreudigen Kindern zur gemeinsamen Yogastunde ein. Zunächst werden Kinderdecken und Rasseln ausgebreitet und die noch jungen Erdenbewohner darauf gebettet. Die „älteren“ Kinder, die schon krabbeln oder laufen können, bewegen sich rasch zu den bereit gestellten Spielzeugen und beginnen so die gemeinsame Stunde auf ihre Art und Weise.

Ein kurzer Austausch untereinander und schon starten wir in die fast immer dynamische und auch kraftgebende Yogaeinheit. Der Sonnengruß - bewusstes Ein- und Ausatmen, den Körper strecken und beugen. Die ersten Anstrengungen zeichnen sich

Die zu Beginn noch deutlich wahrnehmbare Müdigkeit verfliegt und ersetzt sich trotz zunehmender Anstrengung durch ein tiefes, nachhaltiges Lächeln.

”

bereits meist fröhlich auf den Gesichtern ab. Die Kinder ihrerseits unterbrechen ihre Aktivitäten und schauen gebannt dem Treiben ihrer Mütter zu. Die älteren Kinder versuchen es ihnen nachzumachen, recken die Arme nach oben und beginnen so auf ihre unnachahmliche Weise mitzumachen. **Unaufhaltsam breitet sich eine wunderbare und weich harmonische Atmosphäre aus.** Die zu Beginn noch auf den Gesichtern der Mütter zum Teil deutlich wahrnehmbare Müdigkeit verfliegt und ersetzt sich trotz zunehmender Anstrengung durch ein tiefes, nachhaltiges Lächeln.



Eine kurze Atempause nach dem Sonnengruß schenkt Kraft und Konzentration für die nächsten Asanas - einen Krieger Flow. Ein Flow, der insbesondere die Bein-, Gesäß-, Brust- und Rückenpartie fordert und bei dem natürlich auch der Beckenboden bewusst angespannt wird. **Das erste tiefere Stöhnen und kraftvollere Atmen erfüllen den Raum, während die Kleinen immer noch vergnügt spielen, vor sich hin brabbeln oder zuschauen und weiterhin versuchen die Techniken für sich zu erschließen.** Die Mütter ihrerseits packt der Tatendrang, sie fühlen sich nun besonders motiviert, holen alles aus sich heraus und spüren dabei ihre Kräfte. Alle Gesichter strahlen.

Die folgende Ansage „Shavasana“ wird dann doch dankend angenommen. Die Mütter legen sich auf den Boden und **Dies ist die besondere Zeit für die Kleinen, eine unwiderstehliche Einladung. Sie krabbeln oder laufen auf die erholungsbedürftigen Mütter zu, klettern auf sie rauf und / oder auf ihnen herum.** Statt tiefer Atmung und Entspannung wird jetzt meist viel gelacht und ausgiebigst gekuschelt.

Der nächste aktive Teil für die Mütter wird nun angekündigt. Bein- und Baucharbeit. Hierbei wird der untere Körper festgemacht, der Beckenboden angespannt, die Beine gehoben, gegrätscht, gesenkt und gehalten. Und wiederum packt die Mütter der Tatendrang und sie holen abermals alles aus sich heraus, aber diesmal



Schwingende Stille macht sich breit und fühlbare Liebe erfüllt den Raum. Eine unbeschreibliche Atmosphäre zum Entspannen, die jeder zutiefst genießt.

”

auch mit ihren Kindern auf dem Bauch, denn die wollen jetzt nicht mehr „runter“. Eine wunderbar ausgelassene Atmosphäre macht sich breit, **die Mütter üben, atmen, halten und lachen.**

Trotz der einzigartigen Atmosphäre wird die Ansage „Shavasana“ wieder mit Freuden angenommen. Nicht zu-

letzt, da der ein oder andere junge Erdenbürger ein eigenes Bedürfnis anmeldet. Nun wird wo nötig beruhigt und gefüttert. Diese Mütter schauen daher entspannt den jeweils anderen zu und genießen in tieferer Stille mental.

Im nächsten Teil der Stunde sind die Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur gefordert. Hierfür eignet sich besonders der Vier-Füßlerstand. Begonnen wird mit einer Einheit aus vielfältigen Streckungen, Arme und Beine werden gehoben, gestreckt, gebeugt und wieder gestreckt. Ganz automatisch sind die Muskeln angespannt, der ganze Körper arbeitet. Die Kleinen liegen hier zum Teil unter der Mama, die Gesichter sind einander zugewandt und beide strahlen sich an, haben engen Blick- und





„Seelenkontakt“, während die Mutter sich gleichzeitig den Yogatechniken hingibt. Der Vier-Füßlerstand der Mütter ist daher für die Kleinen immer etwas Besonderes, Zeit um unter und auch auf Mama rumzukrabbeln, die Haare von Mama zu erwischen, daran zu spielen oder sich an ihr hochzuziehen. Und wieder wird gelacht.

Nach einer kurzen Entspannung geht die Stunde weiter in Bauchlage, Heben und Strecken der Arme und Beine. Jetzt sind die älteren Kinder wieder begeistert, können sie Mama nun besonders gut unterstützen. So krabbeln sie auf ihre Mütter was diese dann zu Höchstleistung anspornt, natürlich wie immer lachend. Sie tragen ihre liebsten Engel und genießen den kraftvollen Kontakt. Anschließend folgt eine

Entspannungsphase in der Stellung des Kindes, die den Übergang in die sitzende Position vorbereitet. Die Zeit ist nun schon fortgeschritten und es wird zunehmend unruhiger. Die individuellen Bedürfnisse der Kinder werden langsam größer und auch die Mütter sind trotz tieferer Entspannung körperlich erschöpft. Dennoch - es geht weiter. Vorbeugen und Drehungen, die u.a. speziell den Rücken fordern und entspannen werden durchgeführt. **Jetzt werden die mittlerweile unruhigen und müden Kinder gezielt bewusster eingebunden. Sie liegen zum Teil bei Mama im Arm und können so nicht zuletzt auch kuscheln.**

Schließlich folgt die Endentspannung, sanfte Musik erfüllt den Raum und alle Gesichter strahlen Freude und Entspannung aus. Die Mütter, weil sie wieder eine besondere Yogastunde erlebt haben und die Kinder, weil sie nun auch wieder die volle Aufmerksamkeit ihrer Mütter bekommen. Eng aneinander geschmiegt legen sich jetzt alle bequem hin. Schwingende Stille macht sich breit und

fühlbare Liebe erfüllt den Raum. Eine unbeschreibliche Atmosphäre zum Entspannen, die jeder zutiefst genießt.

Am Ende der Stunde sind die Mütter glücklich, fühlen sich fit, energiereich und nicht zuletzt emotional berührt. Die Kinder wiederum sind müde und einige sogar eingeschlafen und so auf ihre Art „ganz besonders still“. Schnell wird noch gemeinsam aufgeräumt - auch die älteren Kinder helfen begeistert mit, bis dann alle schließlich entspannt den Raum verlassen und sich auf das Wiedersehen am nächsten Mittwoch freuen.

Aus persönlicher Sicht ist „Rückbildungsyoga“ immer eine sehr besondere Yogaeinheit. Sie zeigt mir, wieviel Kraft und Liebe in uns steckt, wie besonders die Beziehungen zwischen den Müttern und ihren Kindern sind und wie auch

Die Yogaeinheiten zeigen mir, wieviel Kraft und Liebe in uns steckt, wie besonders die Beziehungen zwischen den Müttern und ihren Kindern sind und wie auch dies durch Yoga gefestigt werden kann.

”

dies alles durch Yoga erweckt und nachhaltig gefestigt werden kann. So bin ich jede Woche dankbar; dankbar den Müttern für ihre Zeit, ihr tiefes Vertrauen und ihren schönen Energien. Dankbar aber auch den Kindern für ihre noch unverfälschte Freude, offene „Liebe“ und faszinierende Neugier.

Daher freue auch ich mich auf den nächsten Mittwoch, wenn es wieder heißt „Rückbildungs- yoga - eine Yogaeinheit mit viel Charme.“

Namaste

Carola Krügener





AUFWIND Kinder-Yoga

Auf der Suche nach Ausgleich vor dem Alltagsstress.

Kopfschmerzen, Herzkreislauf-Beschwerden und Magen-Darm-Probleme, die häufig nicht auf körperliche Ursachen zurückzuführen sind, Erschöpfung und sogar Depressionen... Was sich anhört wie die Beschreibung typischer Symptome von Menschen,

die unter jahrelangem Dauerstress und am Ende sogar unter Burn-out aufgrund ihrer beruflichen Überbeanspruchung leiden, ist in Wahrheit das, worunter in etwa 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden. Dies geht aus einer Studie der KKH vom Oktober 2018 hervor¹.

Als Gründe dafür nennt die Studie Stress aus hohem Leistungsdruck durch Schule, Eltern und eine dauerbeschleunigte Gesellschaft, die digitale Reizüberflutung, Mobbing in sozialen Netzwerken und Versagensängste. **Viele Kinder und Jugendliche kommen mit ihrem Leben nicht mehr klar, weil sie überfordert und verzweifelt sind.**

Die schlechte Nachricht: Der Stress wird in Zukunft nicht weniger werden. Ich als Mutter von zwei Kindern (7 und 9 Jahre) merke dies bereits in erheblichem Maße. Und das, obwohl ich von mir behaupten würde, bemüht darum zu sein, meinen Kindern eine ruhige Umgebung und Kindheit bieten zu wollen. **So sehr man sich darum bemüht, äußere Umstände, wie zum Beispiel sozialer Druck bei bestimmten Dingen dabei sein zu müssen um teilzuhaben, ziehen unsere Kinder in diese Welt hinein.** Natürlich gilt auch: Es macht wenig Sinn, alles von unseren Kindern fernzuhalten, was nach Stress und Belastung riecht. Denn immerhin müssen sie auch lernen, spä-

ter damit umgehen zu können. Es ist also umdenken notwendig, nicht jammern oder Gesellschaftsschimpfe, denn das würde eh nichts bringen.

Und das führt mich nun zur guten Nachricht. Denn es gibt Wege und Möglichkeiten unseren Kindern zu vermitteln, wie sie mit den Herausfor-

derungen der Gesellschaft umgehen können. **Ein für mich sehr naheliegender Weg ist natürlich Yoga, und zwar Yoga für Kinder.** Nachdem ich nun bereits seit vielen Jahren die wohl-



tuende Wirkung des gesamten „Yoga-Way-of-life“ genieße, dachte ich mir, **dass man ja nicht immer erst bis zum ersten großen Eintauchen in das „wahre Leben“ mit Anfang 20 warten muss, wenn man dann feststellt, dass das Leben nicht nur aus Party und Sonnenseiten besteht.** Nein, unsere Kinder können und müssen heutz-

tage schon viel früher Strategien entwickeln und kennenlernen, mit Stress umzugehen.

Kinder-Yoga darf aber nicht so aussehen, dass man mit Kindern einfach wie mit Erwachsenen Asanas und Atemübungen durchführt. Es muss kindgerecht aufbereitet sein und man muss sie dort abholen, wo sie sind. **Kinder haben unglaublich viel Energie und wollen sich nicht 20 Minuten lang bewegungslos auf den Boden legen** und dann dort bei der Endentspannung mehr oder weniger freiwillig in den Schlaf hinübergleiten, was ich jede Woche bei meinen Erwachsenenyogastunden beobachten kann. Ich brauchte

also erst einmal Inspiration und die Auseinandersetzung mit Yoga für Kinder. Ein besonderer Dank geht hier an Claus Fischer und sein Team von LionKids, von deren Konzept ich sehr viele Ideen in meine Yoga-Stunden für Kinder gewinnbringend übernehmen durfte. Und die Kinder lieben es! Das zeigt sich alleine schon daran, dass

die Kinder in nahezu jeder Yoga-Kids-Stunde vollzählig anwesend sind.

Eckpfeiler der Yoga-Kids-Stunden sind Bewegungsspiele, Wahrnehmungsspiele, Meditation, Atemübungen und natürlich auch die Entspannung. Am

Beginn jeder Einheit steht aber unser Anfangsritual. Wir sitzen dabei im Kreis, begrüßen uns mit einem herzlichen Namastè und der Sprechstein dreht seine Runde. Das bedeutet, jedes Kind äußert kurz wie es sich fühlt, wie die Woche war usw. Daraus resultiert dann auch, welche Asanas und Spiele heute gemacht werden. Dies wird durch mich als Yoga-Lehrerin festgelegt. Wenn es aber passt oder bestimmte

Anlässe es anbieten (z. B. Geburtstage), dürfen auch die Kinder mitbestimmen. Die Bewegungsübungen können einfache Spiele sein wie die „Reise nach Jerusalem“ oder aber auch KIM-Spiele. Nach den aktiven Phasen und den Asanas gibt es immer wieder kurze Entspannungssequenzen, bei denen die Kinder ihren Körper und Atem spüren. Die Kinder atmen in den Bauch. Als Unterstützung dienen Kuschtiere, die die Kinder auf ihren Bauch legen. Damit können sie sich besser vorstellen, wo-



hin sie atmen müssen. Wir nennen es daher die „Kuscheltieratmung“.

Auch Charakterbildung fließt in jede Stunde mit ein. Jeder Monat unterliegt einem Motto. In diesem Monat besprechen wir, wie wichtig Zusammenarbeit ist. Zu jedem Thema bekommen die Kinder eine kleine Hausaufgabe. Sie sollen sich z. B. mit der Frage auseinandersetzen, wie man sich fühlt, wenn einem unaufgefordert bei einer Arbeit geholfen wird und man unterstützt wird. Zu der Reflexi-

on gesellt sich dann auch eine ganz praktische Aufgabe, wie z. B.: „Hilf jemandem unaufgefordert bei einer Aufgabe.“ Wird die Aufgabe erledigt, bekommen die Kinder einen Stempel in ihr Hausaufgabenheft. Die Hausaufgaben stellen aber in den allermeisten Fällen keinen zusätzlichen Aufwand für die Kinder dar. Es hat sich gezeigt, dass die Kinder die Aufgaben meistens in ihrem Alltag sowieso schon erledigen. Ziel davon ist es aber, ein Bewusstsein bei den Kindern zu erzeugen, indem sie die Aufgaben auch einmal ohne Aufforderung von Mama oder Papa angehen und damit ihren Beitrag zur Gemeinschaft von sich aus leisten. Die Kinder sind darauf dann auch besonders stolz und sehen ihr

Hausaufgabenheft als Auszeichnung und weniger als lästige Pflicht. Auch hier möchte ich nochmals auf das Lion-Kids-Konzept von Claus Fischer und seinem Team verweisen, das hier viele sehr wertvolle Ideen und Anregungen liefert.

Eine große Herausforderung für die Kinder sind Meditation und Entspannungsübungen. Hier äußert sich in besonderem Maße, wie wenig unsere Kinder heutzutage zur Ruhe kom-



men. Das Nichtstun ist ihnen fremd. Stille und Situationen ohne visuelle und auditive Reize sind für sie ungewohnt, man meint in manchen Fällen auch unangenehm.

Hier kommt unsere Schüttelflasche ins Spiel. Dies ist eine ganz normale Milchflasche aus Glas. Diese ist mit Wasser, Sand und „Schneeflocken“ wie in einer Schneekugel gefüllt. Vor der Meditation wird diese einmal kräftig geschüttelt und dann abgestellt. Jedes Kind reflektiert, wann sich das Treiben in der Flasche so beruhigt hat, dass es dem eigenen aktuellen gedanklichen Zustand widerspiegelt. Jedes Kind darf dies kurz beschreiben, wenn es möchte. Die Flasche wird stehen gelassen bis sich das Treiben der Partikel in der Flasche beruhigt und sich das meiste am Boden abgesetzt hat. Dies soll nun den erwünschten Zustand visualisieren. Die Meditation beginnt mit dem Mantra „Om“ oder „Om Mani Padme Hum“ und danach wird kurz

allermeisten Fällen ein inneres Ruhigerwerden fest. Auch hier sind also wieder die persönliche Erfahrung und das Wahrnehmen von großer

Unsere Zeit ist, wie sie ist. Das können wir so schnell nicht ändern. Wir können unsere Kinder aber darauf vorbereiten.



Bedeutung. Es ermöglicht den Kindern, ihren Zustand auch in anderen Situationen mehr als Beobachter und weniger als direkt Reagierende wahrzunehmen.

Zum Abschluss der Stunde wird immer eine Endentspannung durchgeführt. Sie kann passiv in Form einer Körperreise oder auch aktiv in Form einer Massage sein. Hier wie auch bei der Meditation gilt: weniger ist zu Beginn mehr. Die Kinder müssen an diese Phasen des Stillseins herangeführt

in die Stille meditiert. Danach wird verglichen. Wie waren die Gedanken zuvor und wie sind sie danach? Die Kinder stellen in den

werden. Man sollt also zu Beginn mit kürzeren Entspannungsphasen beginnen. Man kann diese dann verlängern, wenn man merkt, dass die Kinder dazu auch bereit sind.

Unsere Kinderyoga-Gruppe gibt es seit mittlerweile einem Jahr und es ist wirklich schön zu sehen, wie gerne die Kinder in die Stunde kommen. Alles, was wir machen, saugen sie förmlich auf. **Es tut ihnen richtig gut, ihren Körper zu bewegen ohne dabei etwas leisten zu müssen. Jeder ist wo wie er ist. Und so finden auch eher „unsportliche“ Kinder viel Spaß daran.** Für viele war es auch wichtig sich selbst erst einmal spüren zu lernen. Unsere Zeit ist wie sie ist. Wir haben sie so gemacht und das können wir auch nicht mehr so schnell ändern. Wir können unseren Kindern aber etwas mitgeben und sie auf das, was sie vorfinden vorbereiten. **Schon Frederick Douglass sagte: „Es ist einfacher starke Kinder aufzuziehen, als kaputte Erwachsene zu reparieren“.** Yoga für Kinder kann definitiv ein passendes Werkzeug dafür sein!

Tanja Kneitingner



1: Quelle: <https://www.kkh.de/content/dam/KKH/PDFs/Presse/KKH%20-%20Stress%20bei%20Schülern%20-%20Presseinformation%20und%20Grafiken.pdf>



Foto: pixabay.com

Yoga im Alter und mit Demenz

Meine Erfahrungen
als Yogalehrer

Warum ist Yoga gerade im Alter so gut geeignet: Die Asanas im Yoga kann man sehr gut den individuellen Beweglichkeitszustand anpassen und nach den Möglichkeiten steigern ohne Überforderung.

Die Teilnehmer erkennen ihre persönlichen Grenzen, mit der Achtsamkeit bekommen sie eine gute Wahrnehmung für ihren Körper.

„ Vitalität im Alter “. Dies sind begehrtesten und meist besuchten Kurse. Die Schüler nehmen regelmäßig und langfristig und mit großer Freude teil.

Auch mit „Yoga mit Demenz“ durfte ich persönliche Erfahrung machen. Für mich war es sehr lehrreich. Ich musste mich sehr zurücknehmen mit meinen Erwartungen an die Schüler, wir wiederholten vieles immer wieder.

Es war für mich und den Schüler erfolgreich, die Achtsamkeit auf die Atmung zu lenken und diese wahrzunehmen ohne Erwartungen und Druck. Dieses war auch für den Schüler ein positives Erlebnis dieses konnte ich deutlich sehen.

Carsten Fischer



Foto: unsplash.com

*Über welches Thema wollte ich
noch gleich schreiben?!?*

Ach ja - Demenz!

Was ist überhaupt Demenz und wie entsteht diese Krankheit?

Jeder von uns hat hin und wieder Schwierigkeiten, sich an Dinge zu erinnern. Wie war der Name noch gleich? Wo habe ich denn nur meinen Schlüssel zuletzt hingelegt?

Solche Erfahrungen machen wir alle im Laufe unseres Lebens.

Ein Extremfall ist jedoch die Krankheit Demenz, eine schwere Form der Vergesslichkeit, bei der sich Betroffene oft nicht mehr an ihre Familienangehörigen oder Freunde erinnern können.

Das Wort Demenz stammt aus dem Lateinischen (Demens) und bedeutet „ohne Geist“.

Demenz ist ein Sammelbegriff für verschiedene Arten der Leistungsminde- rung der kognitiven Fähigkeiten - wie z. B. Erkennen, Gedächtnis, Sprache, Lernen und Planen, aber auch die emotionalen und sozialen Fähigkeiten können beeinträchtigt sein.

Grundlegend kann man zwei Arten von Demenz unterscheiden, die **primäre (hirnorganische)** und die **se-**

kundäre (nicht-hirnorganisch) Demenz.

Die **primäre (hirnorganische) Demenz** kann noch einmal in zwei Gruppen aufgeteilt werden - die **neurodegenerative Demenz** bei der es zum Verlust der Nervenzellen kommt

maßen positiv auf Körper, Geist und Seele. So verringern sich durch Yoga Depressionen, Stress und Ängste, wodurch sich die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessern.

Wie hilft Yoga bei Demenz?

und gezielt zu steuern.

Im Yoga lernen wir etwas über **sieben Energiezentren (Chakras)**, die unsere Lebensenergie (auch Prana genannt) durch unsere Meridiane zu den einzelnen Körperteilen und Organen leiten



Bild: pixabay.com

(auch die häufigste Demenzerkrankung „Alzheimer“ zählt dazu) oder die **vasculäre Demenz**, hier entstehen die Schädigungen im Gehirn durch Durchblutungsstörungen einzelner Bereiche.

Die zweite Art ist die **sekundäre (nicht-hirnorganisch) Demenz**, bei der sekundären Demenz wird der geistige Verfall durch z.B. Hirnverletzungen, Giftstoffe usw. ausgelöst.

90% aller Demenzerkrankungen gehören zu der ersten, primären Gruppe, hier haben Studien aus England und den USA bewiesen, dass Yoga in Verbindung mit Meditation sowie Gedächtnistraining den Verlauf der Demenz deutlich verlangsamt. Yoga hat hier noch den großen Vorteil, nicht nur das Gedächtnis zu verbessern, sondern wirkt gleicher-

Wer sich mit dem Yoga etwas vertraut macht, lernt schnell, das Yoga nicht nur Übungen für unseren physischen Körper sind, sondern das Zusammenspiel von Asanas, Atemübungen und Meditation neben dem physischen, auch für unseren Energiekörper zu-

Studien haben bewiesen, dass Yoga in Verbindung mit Meditation und Gedächtnistraining den Verlauf der Demenz deutlich verlangsamt.



ständig ist. Das regelmäßige Praktizieren lehrt uns, unseren physischen, als auch unseren energetischen Körper bewusster wahrzunehmen und im Idealfall sogar die Energie bewusst

und diese damit versorgen. Gibt es in dem Energiefluss eine Störung oder einige Bereiche werden mit zu wenig Prana versorgt, so kann es in diesen Bereichen zu Problemen/Krankheiten kommen. Das Zusammenspiel von Asanas, Atemübungen und Meditation erhöht unsere Lebensenergie und lässt die Energie wieder ungehindert in die einzelnen Regionen unseres Körpers fließen, gleichzeitig lernen wir auch unseren Körper wieder bewusster wahrzunehmen.

In der Prana-Heilung lehrt uns Master Chao Kok Sui sogar 12 Haupt-Chakras oder Energiezentren, sowie die Funktionen der einzelnen Chakras und auch welches Chakra für welches Körperteil oder Organ zuständig ist. Kennt man nun die Funktionen unseres Energiekörpers und der Chakras, kann man durch geziel-



Foto: pixabay.com

tes Aktivieren der Energiezentren die Lebensenergie in Bereiche unseres Körpers fließen lassen und so dort Beschwerden lindern und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Im Alter ist es so, dass wir mit der Zeit unseren Alltagsablauf automatisiert haben, wenn wir nicht mehr arbeiten brauchen und unser Alltag immer monotoner wird. Wenn Tag aus Tag ein immer der gleiche Ablauf unser Leben dirigiert, muss unser Gehirn weniger leisten, es bekommt weniger Reize. Yoga hilft uns hier wieder achtsamer zu werden, den Körper, die Atmung, die einzelne Bewegung wieder bewusster wahrzunehmen, die Energie zu steigern, unsere Chakras zu aktivieren und unser Gehirn wieder ausreichend mit Prana zu versorgen. Ohne Training wird unser physischer Körper mit der Zeit immer schwächer, genauso muss auch unser Gehirn ausreichend trainiert werden, um fit zu bleiben.

Yoga ist also nicht nur ideal um Beschwerden zu lindern, sondern sollte am besten vorbeugend praktiziert werden, denn es ist immer schwerer mit der Yogapraxis zu beginnen, wenn man bereits Beschwerden hat.

Welche Yoga-Übungen helfen zur Vorbeugung gegen Demenz?

Ausgesprochen nützlich und empfehlenswert sind Asanas, bei denen sich der Kopf nach unten befindet, wie beispielsweise: Schulterstand, Kopfstand, Pflug und Kamel.

Diese Übungen fördern besonders die Durchblutung des Gehirns.

Aber auch der Bogen, die Kobra, Sonnengrüße sowie Savasana (die Ruheposition) sind sehr hilfreich.

Gibt es eine schnelle tägliche Abfolge, die in den Alltag integriert werden kann?

Master Choa Kok Sui lehrt uns in der Prana-Heilung eine schöne und sehr einfache Übung um unser Gehirn

mit mehr Prana zu versorgen. Viele Pranalehrer und Sri Sai Prana Yoga-lehrer unterrichten den Workshop Superbrain Yoga, in dem nicht nur die Übungen, sondern auch das Wissen über die einzelnen Energiezentren und Hintergründe vermittelt werden. Begleitend dazu gibt es auch das Buch Superbrain Yoga mit allen Einzelheiten.

Also los - den nächsten Yogakurs auf unserer Webseite suchen und Lebensenergie tanken...

...tut gut für Herz und Hirn und Spiritualität.

Namasté,
Carsten Brandt und Christin Dunker





Foto: pixabay.com

WEIL
JEDER MENSCH
WERTVOLL
IST

Ein Konzept mit Yoga und Bewegung für Menschen mit Behinderung für mehr Mobilität und innere Stärke

Eine besondere Yoga- Gruppe in der Innenstadt von Schwerin sind Menschen mit geistiger und körperlicher Einschränkung. Die Teilnehmer wohnen in einer Wohnstätte für Menschen mit geistiger Behinderung. In diesem Haus gibt es eine 24-Stunden Betreuung für die insgesamt 30 Bewohner im Alter zwischen 34 und 89 Jahren. Es gibt dort schon zahlreiche Freizeitangebote, wie z.B. Musiktherapie, Leseveranstaltungen und ähnliches. Die sportliche Betätigung gehörte bis dahin allerdings nicht dazu. Deshalb gründeten wir gemeinsam mit dem

Freizeitclub der Dreescher Werkstätten 2015 den Kurs „Bewegungsmix“.

Da Menschen mit Handicap oft sensibel und ängstlich sind, und viele unterschiedliche Defizite in der Motorik und auch in der Sprache aufweisen, erstellte ich ein besonderes Konzept zum Ablauf der YOGA-Stunden. Schnell wurde mir bewusst, dass das gelernte YOGA abgewandelt werden musste. Dazu war es erst einmal erforderlich, jeden Teilnehmer persönlich kennen zu lernen, um die individuellen körperlichen und geistigen Fähig-



keiten und Einschränkungen in dem zu entwickelnden Konzept berücksichtigen zu können. Schritt für Schritt gewöhnten sich die Teilnehmer auch an mich und bauten die Ängste ab und Selbstvertrauen auf.

Die 60-minütige Stunde beginnt, wie jede Yogastunde, nach der Begrüßung mit Atemübungen und Aufwärmen. Meditation und Atemübungen mit behinderten Menschen lassen sich noch gut vorstellen, aber wie sieht es mit Körperübungen bei behinderten Menschen aus? Dieses funktioniert ähnlich wie bei älteren Menschen, die durch orthopädische Probleme mit Knochen und Gelenken nicht alle Körperstellungen einnehmen können. Als Basis wird ein Stuhl als Hilfsmittel eingesetzt. Die abgewandelten YOGA-Übungen im Sitzen bieten vielfältige Möglichkeiten z.B. lassen sich Hände, Arme, Schultern und Rücken auch mit individuellen Einschränkungen sehr gut dehnen und bewegen. Zum Einsatz kommen hier auch Schwimnudeln oder Massagebälle. Bein-, Fuß- und Beckenbewegungen sind auch im Sitzen möglich. Sie stabilisieren die Rumpfmuskulatur und beugen Stürzen vor. Mit weiteren Bewegungsspielen wie Dosen

werfen, Fußball und Kegeln wird die Ausdauer trainiert. Für jede, bis an die individuelle Grenze der machbaren gegangenen Bewegung bedankt sich der Körper mit emotionaler Ausgeglichenheit. Bei allen Übungen gilt der Grundsatz: **Jeder nach seinen Möglichkeiten, der Weg ist das Ziel.** Auch wenn nicht alle Übungen mit Perfektion ausgeführt werden können, schaffen sie doch eine verbesserte Beweglichkeit und fördern die Koordination. Zum Abschluss jeder Übungsstunde kommt neben der Entspannung die beliebte Fantasiereise. Dies löst eine innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit aus, so dass die Kursteilnehmer schon dem nächsten Kurs entgegenfieberten.

Zusätzlich werden durch das Miteinander in der Gruppe die Verhaltensweisen positiv beeinflusst; die Kursteilnehmer gehen respektvoller miteinander um, es wird Rücksicht auf den Anderen genommen und das Mitgefühl gestärkt. Jede Übung regt außerdem durch Beobachten und Nachmachen die Konzentration und die Merkfähigkeit an.

Festzustellen bleibt, dass die kontinuierlichen YOGA- und Be-



wegungsübungen bei bisher allen Teilnehmern kleine Erfolge zeigen, kontinuierlich eine verbesserte Beweglichkeit erreicht wurde und somit **die Selbstständigkeit und bestmögliche Unabhängigkeit im Alltag unterstützt wird.**

Der Kurs ist kostenfrei und wird von mir bisher ehrenamtlich durchgeführt. Im Falle meiner Verhinderung ist allerdings die Kursdurchführung nicht mehr gegeben, da sich bisher keine ehrenamtliche Vertretung gefunden hat. **Deshalb starte ich hier den Aufruf, liebe Yogalehrer, für die zwei weiteren Einrichtungen der Dreescher Werkstätten in Schwerin ebenfalls aktiv zu werden.** Über Eure Unterstützung würde ich mich sehr freuen. Gerade für Menschen mit Behinderung ist es wichtig, vorhandene körperliche Fähigkeiten zu erhalten und nach Möglichkeit diese zu verbessern.

Mein Name ist Uta Steinführ. Ich habe meine Ausbildung zur YOGA - Lehrerin 2013 in Rishikesh absolviert und die zweijährige Ausbildung in Rineck abgeschlossen. Ich leite drei Yoga-Gruppen, die sich regelmäßig einmal wöchentlich treffen.



Namaste

Uta Steinführ



*„Jeder nach seinen
Möglichkeiten,
der Weg ist das Ziel. „*



Vom Yogaschüler zum Yogalehrer - Immer Schüler

Im Rückblick kann ich nur erstaunen, denn der Weg stellt sich als göttliche Vorsehung mit zahlreichen Fügungen dar.

In der DDR geboren und aufgewachsen studierte ich von 1975-78 Physiotherapie. Durch die Ausbildung in Anatomie und Physiologie wurde ich mit den Zusammenhängen des vegetativen Nervensystems in Bezug auf

die Atmung, die Pulsfrequenz, Blutdruck, Anspannung und Entspannung vertraut gemacht. Mein Psychologielehrer klärte uns über die Wirkung des Geistes auf den Körper auf. Obwohl unser Anatomielehrer häufig mit uns sprach, wie man durch Konzentration auf den Körper Wärme erzeugen kann, was mich faszinierte, redete er sehr abfällig über Yoga.

Mit 18 Jahren am Ende meiner Ausbildung viel mir bei einer Freundin ein Yogabuch „aus dem Westen“ in die Hände. Obwohl ich mich auf meine Prüfung vorbereiten sollte, verschlang ich es.

In dem kleinen Taschenbuch stand doch tatsächlich, wie man mittels Atmung, Konzentration und Geistesbeherrschung auf den Körper einwirken

kann. **Einem inneren, für einen Außenstehenden eher witzigen Impuls folgend, nahm ich mir vor, Yoga zu erlernen, um zu beweisen: "Das alles stimmt."** Meine innere Stimme und mein physiologisches Wissen sagten eindeutig: „Ja, das geht“.

So ließ ich mir das Buch über eine Tante schicken und begann entschlossen und ausdauernd zu lernen und zu praktizieren. **Yoga wurde von da an mein täglicher Begleiter und ich spürte, welche Kraft und Veränderungen er brachte.** Um nicht dem hektischen Wesen meiner erblichen Herkunft zu verfallen, war Yoga ein wunderbares Mittel und hat mich vor dem Versinken in den genetischen und erzieherischen Prägungen gerettet. Dieser unterstützte mich auch, in der mir selbst auferlegten Charakterschulung. Ich blieb dem Yoga üben treu und praktizierte annähernd täglich. Nur die Geburt meiner beiden Kinder unterbrach die Praxis teilweise für 1-4 Jahre. Aber auch das war ein Segen, denn so konnte ich wahrnehmen, dass das erworbene Polster der Verbesserung an Vitalität, Entspannungsfähigkeit und innerer Ruhe nur langsam abnahm und es sich auch recht schnell wieder aufbauen ließ.

Nachdem ich mir die Yogapraxis autodidaktisch angeeignet habe, was mir durch meinen Beruf recht leicht viel, durfte ich eine Yogalehrerin aus

Weimar kennenlernen. Niemand kann sich mehr vorstellen, was das für eine Ausnahme war. Eine Yogalehrerin in der DDR!! Ein genauso großes Glück. Sie unterrichtete in Weimar, nicht allzu weit von meiner Heimatstadt.

**Ich wollte teilen.
Andere Menschen sollten
die Möglichkeit haben,
ähnliche Erfahrungen
zu machen, um sich selbst
helfen zu können -
gesundheitlich, emotional
und mental.**



So oft wie möglich, 1x pro Woche, fuhr ich zu viert mit dem Trabi nach Weimar. Frau Siegfriede Weber-Dempe, 1914 geboren, hat viele Leichtathletik-Titel in der DDR gewonnen und so war es ihr vermutlich wegen diesem Hintergrund erlaubt, Yoga offiziell zu unterrichten. Die ehemalige Sowjetunion war noch offener als unser Land. Von dort und aus Ungarn kam nach meiner Beobachtung Yoga in die DDR. Da die Volksgesundheit den staatlichen Organen ehrlich am Herzen lag, wurde Yoga sogar in Fernsehsendungen unter dem abgewandelten Begriff „Yoganastik“ ausgestrahlt. Es wurde reines Hatha Yoga gezeigt.

Die Sendungen waren von guter Qualität.

In Leipzig wurde unter der Leitung des Direktors des Museums für Völkerkunde ein Arbeitskreis für Yoga und Ayurveda gegründet. „Yoga Darshana“

Ich konnte glücklicherweise an einem Treffen des Verbandes, zu dem ein „Swami“ aus Indien eingeladen war, teilnehmen. Der Yogi sprach lange über Advaita, den Non-Dualismus, die Einheit allen Seins. So erklärte er unter anderem, **dass unser Gehirn die Unterscheidungen macht und in Wahrheit alles nur so scheint, wie wir es sehen.** Z.B ein Stuhl in Wirklichkeit gar kein Stuhl ist. Obwohl ich spürte, dass er da etwas Wahres sagte, dachte ich „Aber Hallo, ein Stuhl ist ein Stuhl!“ Heute habe ich mein Verständnis etwas erweitert und vertieft.

Das war eine spannende Zeit. Meine Begeisterung für Yoga hat nie abgenommen. Bedingt durch meine eigenen positiven Erfahrungen und der Fähigkeit Gruppen bewegungstherapeutisch zu unterrichten, wuchs der Wunsch, Yoga an andere weiterzugeben. Ich wollte unbedingt teilen. Andere Menschen sollten die Möglichkeit haben, solche oder ähnliche Erfahrungen zu machen um sich selbst helfen zu können, gesundheitlich, emotional und mental.

1988 leitete ich in einer Polytechnischen Oberschule einen Yogakurs.

Eine weitere Fügung tat sich auf, als ich hörte, dass es eine Yogaweiterbildung für Physiotherapeuten in Leipzig gibt. Man muss sich vorstellen: Es gab kaum Weiterbildungen für Physiotherapeuten und nun erhielt ich diese Nachricht! Das war unglaublich! Erfreut sagte ich zu und fuhr wiederum nach Leipzig, um eine Weiterbildung bei Herrn Prof. Dr. sc. med. Fritz Klingberg und seiner Frau zu absolvieren. Er war Neurophysiologe und Direktor des Paul-Flechsig-Instituts für Hirnforschung der Karl-Marx-Universität Leipzig.

Da er an einer Wirbelsäulenerkrankung

zu verbessern. Der Erfolg bewog ihn Yoga wissenschaftlich zu untersuchen und in der DDR zu verbreiten. Dies geschah, wie schon erwähnt, durch die Fernsehsendung „Yoganastik“ und durch die Zeitschrift „YOGA“. Die Weiterbildung war sehr aufschlussreich und ich profitiere heute noch davon.

**Nun weiß ich,
welche Kraft
die Yogapraxis hat
und wie wichtig sie
in unserer Zeit ist.**



litt und seine Frau als gebürtige Ungarin Yoga praktizierte, versuchte er mit Yogaübungen seine Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit

Nach der „Wende“, wir verloren unseren Arbeitsplatz, da die Physiotherapie geschlossen wurde, gründete ich eine eigene Praxis. Knapp

20 Jahre hatte Yoga auf mich wirken dürfen und der Wunsch nach tieferem Verständnis entstand. Ich wollte voranschreiten aber nicht unbedingt mit verbesserten Asanas sondern im Bereich der inneren Erkenntnis und Meditation. So kurz nach der Wende war das eher ein unmöglicher Wunsch.

Zufällig hörte ich von einem Apotheker in unserer Kleinstadt, der meditierte. Ich schob meine Schüchternheit beiseite und suchte ihn auf. So bekam ich einen Hinweis auf Paramahansa Yogananda, der dann mein Meister wurde. Später fand ich meinen Heiligen Sathya Sai Baba. Shirdi Sai Baba war mir aus diesem Grund auch vertraut. Im Sri Sai Prana Yoga und in der Pranaheilung fand ich sie alle wieder: Paramahansa Yogananda, Babaji und Shirdi Sai Baba.

So hatte Hatha Yoga das Tor geöffnet, um weiter voranzuschreiten. Aber auch in Hinsicht der Pranaheilung hat Yoga mir den Weg geebnet. Denn durch das Lenken von Prana war mir praktisch die Realität und die Bedeutung von Prana bewusst und ich erlernte beglückt die Pranaheilung nach Grandmaster Choa Kok Sui. Nun weiß ich, welche Kraft die Yogapraxis hat und wie wichtig sie in unserer Zeit ist. 2005/2006 gab ich wieder Yogaunterricht. Immer wieder beschäftigte mich der Gedanke einer Ausbildung



zum Yogalehrer. Doch die Ausbildung beim BDY und Yogavidya sprachen mich nicht an. **Ich wollte Yoga bei einem echten Yogi lernen. Ein Mensch, der Yoga innerlich und äußerlich praktiziert. Als ich erfuhr, dass Master Sai die Yogalehrerausbildung 2007 in Indien anbot, hatte ich meinen Yogalehrer gefunden. In Master Sai sah ich den echten Yogi.** Immer wieder kamen Bestätigungen, die Entscheidung war richtig. Der Inhalt und die Art wie Yoga gelehrt wurde, deckte sich vollkommen mit dem, was ich bislang selbst praktizierte und weitergegeben hatte. Mein Wunsch, von einem echten Yogi unterrichtet zu werden, hatte sich erfüllt und wurde übertroffen. Denn Acharya Sasidhar, mit seinem freudestrahlenden Temperament, seiner spirituellen Ausstrahlung und den ausgeschmückten Erläuterungen der Bhagavadgita, hat mich sehr tief berührt und mir enorm viel Freude bereitet. Mit der Energie der Lehrer, des Yogas und Indiens angefüllt, habe ich anschließend sehr viel unterrichtet. Yoga für Anfänger, Fortgeschrittene, bei MS, Kinder und in der Schwangerschaft. So ging der Weg weiter 2014 zur Fortgeschrittenen Yogalehrerausbildung nach Tiruvannamalai und

ab 2016 begann die 2- Jahresausbildung in Rineck. Um mich langsam aus meinem physiotherapeutischen Berufsleben zurück zu ziehen , eröffnete ich meine „Yogaoase ATMA“.

Ich bin so dankbar diesen Weg gefunden zu haben. Meinen wunderbaren Lehrern Master Sai Choletti, Acharya Sasidharchinta, Acharya Winfried und Dr. Christa Wirkner-Thiel und anderen die mitgeholfen haben und meinen lieben Mitschülern, vor allem Anke, Karin und Conny, gilt mein inniges Dankeschön.

Kerstin Seifert

Bilder von www.ddr-museum-muehltroff.de
www.archiv.uni-leipzig.de



Swami Vivekananda

Yoga in der östlichen und westlichen Welt



Swami Vivekananda wurde 1863 in Kalkutta als Sohn eines Rechtsanwalts geboren und starb 1902. Er war ein hinduistischer Mönch und Gelehrter und **sein Ziel war es, indische und westliche Philosophie, Spiritualität und Naturwissenschaft zu verbinden.** Anfangs schloss er sich der hinduistischen Reformbewegung, dem Sadharana-Samaj an, bei der er jedoch die persönliche religiöse Erfahrung

vermisste. Im Alter von 18 Jahren besuchte er erstmals den Mystiker Ramakrishna, und man sagt, dieser hätte Tränen in den Augen gehabt, als er ihn erblickte. Der zu der Zeit eher nüchterne und eher zum Atheismus neigende Vivekananda, damals noch mit dem Namen Narendranath Datta, brauchte einige Zeit



Ramakrishna

bis er durch persönliche Unterweisungen Ramakrishnas seine inneren Widerstände überwinden konnte und wurde letztendlich zu seinem Liebblingsschüler. Im Jahre 1884 wurde er Mitglied im Bund der Freimaurer in Kalkutta. Nach dem Tod seines Meisters Ramakrishna 1886 ging Swami Vivekananda auf eine religiöse Pilgerreise durch Indien. **Bekannt wurde er vor allem durch seinen Auftritt 1893 im**

„Weltparlament der Religionen“. Er hielt sich zu dieser Zeit in den USA auf und trat als ungeladener Gast auf der World's Columbian Exposition in Chicago auf. Seitdem wurde er nach einem viel umjubelten Auftritt als strahlender Vertreter indischer Religiosität einem breiten Publikum im Westen bekannt.

Swami Vivekananda war es wichtig, die außerordentliche Bedeutung von Spiritualität zu betonen. **Die Herausforderung bestand für ihn darin, Indiens materiellen Wohlstand zu fördern und zugleich das spirituelle Leben beizubehalten.** Als er im Dezember 1893 in die Vereinigten Staaten kam, war er von vielem, was er sah, beein-



druckt. In einem Brief schrieb er, **dass die Inder zwar in Bezug auf Spiritualität den Amerikanern weit voraus seien, die amerikanische Gesellschaft jedoch in anderen Dingen den Indern weit überlegen wäre.** Er bewunderte die westliche Wissenschaft, die Technik, die Methoden zur Steigerung des Lebensstandards, die Rechtchaffenheit der Menschen, sowie die größere Disziplin, das Organisationstalent und das soziale Engagement. Dies alles wollte er auf der einen Seite in den Hinduismus integrieren. Auf der anderen Seite wollte er den Westen für den Hinduismus gewinnen.

Seine letzte Rede vor dem „Parlament der Religionen“ beendete er mit folgenden Worten:

„Wenn das Parlament der Religionen der Welt etwas gezeigt hat, dann ist es Folgendes: Es hat der Welt bewiesen, dass Heiligkeit, Reinheit und

Mildtätigkeit nicht ausschließliche Besitztümer irgendeiner Kirche in der Welt sind und dass jedes System Männer und Frauen von erhabenstem Charakter erzeugt hat. Angesichts dieser Tatsachen bemitleide ich von ganzem Herzen denjenigen, der

Er versuchte, die Gegensätze des spirituellen Ostens und des materiellen Westens zu überwinden.



vom ausschließlichen Überleben seiner eigenen Religion träumt und von der Zerstörung der anderen; und ich

zeige ihm, dass auf dem Banner jeder Religion trotz Widerstandes bald geschrieben stehen wird: ‚Hilfe und nicht Kampf‘, ‚Gegenseitiges Durchdringen und nicht Zerstörung‘, ‚Harmonie und Frieden und nicht Widerspruch.‘“

Seine Reden fanden in Amerika so großen Anklang, dass er in New York die „Vedanta Society“ gründete und versuchte, so östliche und westliche Welt zu verbinden. Obwohl Swami Vivekananda vor allem in den Vereinigten Staaten sehr aktiv war, schätzte er seine Bemühungen der Verständigung und des Ausgleichs als eine Weltmission ein. Seiner Ansicht nach war die indische Religion für Amerika wichtig. Er lehrte den Vedanta und legte ihn dabei universal aus. Nach dieser Neuinterpretation war Spiritualität mit Materialismus, Fortschritt mit Glauben, Wissenschaft mit

Mystik und Arbeit mit Nachdenken vereinbar.] Auf diese Weise versuchte Swami Vivekananda die Gegensätze des „spirituellen Ostens“ und des „materiellen Westens“ zu überwinden und die gegenseitige Ergänzung von Spiritualität und Materialismus zu betonen.

Nach seiner Rückkehr nach Indien gründete Swami Vivekananda 1897 die Ramakrishna-Mission in Belur, Sitz der -Mission und des Ramakrishna Math. In enger Verbindung mit dem Orden strebt die Organisation danach, die Lehren des Meisters zu verbreiten und durch die Errichtung und Betreuung vieler Schulen, Krankenhäuser, Waisenhäuser, Clubs und Bibliotheken kulturelle und vor allem soziale Arbeit zu leisten.

Seine Lehre

Swami Vivekanandas Lehre ist durch Erfahrungen und Innerlichkeit geprägt und widerspricht seines Erachtens auch nicht der Naturwissenschaft. **Im Gegenteil beschrieb er seine Philosophie als das Ergebnis, zu dem alle anderen Wissenschaften gelangen werden, denn Spiritualität und Wissenschaft sind miteinander vereinbar.**

Swami Vivekananda lässt alle klassischen Heilswege des Hinduismus gelten: Jnana Yoga (Weg des Wissens), Bhakti Yoga (Weg der Hingabe an Gott), Karma-Yoga (Weg der guten Taten) und Raja-Yoga (königlicher Yoga). Jeder wähle den Weg, der seiner Mentalität und seinem Bildungsniveau am besten entspreche. Er formuliert zudem ein monistisches Gottesbild.

Für Swami Vivekananda war sowohl die Bildung im Allgemeinen als auch gerade die Bildung von Frauen im Mittelpunkt seines sozialen Engagements.“



Als Stärke des Hinduismus sah er die einende, auch mit der Wissenschaft verbindende, alles integrierende Kraft. Swami Vivekanandas Vorträge, in denen er oft das indische mit dem westlichen Gesellschaftsbild vergleicht, erzielten bei westlichen Zuhörern eine große Wirkung. Indien ist für ihn die Wiege der Spiritualität und religiösen Hingabe sowie der Verwurzelung der Menschen in den wahren,

d.h. geistigen Werten des Lebens, wohingegen der Westen zwar technologisch fortschrittlich, aber letztlich einem seelenlosen Materialismus und Konkurrenzdenken verfallen sei.

Für Swami Vivekananda war sowohl die Bildung im Allgemeinen als auch gerade die Bildung von Frauen im Mittelpunkt seines sozialen Engagements. Er sah die Frau besonders wichtig für den Erhalt von Kultur, insbesondere die Besinnung auf die indische Tradition im Zusammenhang mit dem aufkommenden Nationalismus in Indien.

Swami Vivekanandas zentrale Themen sind positive Weltsicht und Nächstenliebe. Rabindranath Tagore soll zu seinem französischen Kollegen Romain Rolland gesagt haben: „Wenn Sie Indien verstehen wollen, müssen Sie Vivekananda studieren.“

Derartige Aussagen machen deutlich, wie stark Swami Vivekanandas Hinduismus-Interpretation das Bild Indiens im Westen, aber auch das der verwestlichten Eliten in Indien selbst geprägt hat.

Yoga für Studenten/innen und ewige Studierende



Swami Vivekananda



Acharya Sasidhar

Einsichten von Swami Vivekananda Übermittelt von Acharya Sasidhar

und Leistungsfähigkeit, sondern auch an Freude am Studium, an Begeisterung, und vor allem ist das Ziel aller Bemühungen, das eigene Lebensziel, welche Persönlichkeit man entwickeln und was man erreichen möchte unklar. **Yoga ist nach Swami Vivekananda eine Wissenschaft und Weisheit, die zu körperlicher, mentaler, sozialer Gesundheit führt und die Selbstverwirklichung des Göttlichen in uns fördert.**

Und wie soll das gehen?

Hier ein paar - zeitlose und auch heute aktuelle - Anregungen von Swami Vivekananda aus der Yogapraxis. Dies gilt es zu tun oder zu entwickeln:

- Liebe und Hilfe für alle Lebewesen
- Respekt für das Leben
- Schutz der Natur und der Umwelt
- Friedlichen Geist
- Reine Gedanken und eine positive Lebensart
- Körperliche, mentale und spirituelle Übungen

- Toleranz für alle Nationen, Kulturen und Religionen

Yoga muss ein Teil des Lebens der Studierenden sein, für die eigene Entwicklung und zum Ausgleich von Hektik und Stress.

Die Situation in der heutigen Welt

Die Mehrheit der Menschen ist ihren Sinneswahrnehmungen ausgeliefert und sucht Gott- und Selbstverwirklichung durch sie zu erlangen. In den Upanishaden ist dies symbolisch sehr treffend dargestellt: Die Kutsche mit den 5 Zugpferden steht für den menschlichen Körper und die 5 Sinne, die Seile oder Zügel stehen für den Geist, den Verstand; der Kutscher repräsentiert die Intelligenz und die Person in der Kutsche steht für den Spirit, die Seele oder Shiva.

Wie können Dinge schiefgehen?



- wenn der Kutscher einschläft oder nicht aufmerksam ist, hat er die Zügel nicht mehr fest in der Hand und verliert die Kontrolle über die Pferde. Folge ist sowohl die Zerstörung der Kutsche als auch des Reiters

- wenn der Intellekt (der Kutscher) die Zügel und damit Beherrschung seines Verstandes verliert, laufen die Pferde, die Sinne, wohin sie wollen. Dies führt zur Zerstörung der Persönlichkeit des Menschen

- schert eines der Pferde aus, tanzt aus der Reihe, nimmt einer der Sinne zu viel Raum ein, so kommt das ganze Gefährt aus dem Gleichgewicht und verfehlt sein Ziel.

Mit Yoga im Kontakt mit Gott

Allgemein hilft Yoga, Wissen und Weisheit zu erlangen und schützt vor Sektarismus, religiösem Fanatismus, Engstirnigkeit, Kurzsichtigkeit und führt zu Zufriedenheit im Leben, auf physischer wie spiritueller Ebene.

Die Yogaprinzipien finden sich in allen Religionen, im Christentum, Buddhismus, Hinduismus, Jainismus und Islam.

Auch das Gebet der Muslimen beinhaltet 5 Positionen, die alle einer bestimmten Yogaposition entsprechen und zusammen die Chakras aktivieren.

Der Yogaweg - Sutras des Pantanjali:

Die Yoga Sutras sind eine Anleitung für den Yoga Praktizierenden

Sie stammen aus der ersten Hälfte unseres ersten Jahrtausends, wurden in der westlichen Welt dabei vor allem im 20. Jahrhundert bekannt.

Yogasutras Shadana (der Übungsweg)

- Yama (Haltung zur Umgebung)
- Niyama (Haltung gegenüber uns selbst)
- Asana (körperliche Übungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Pratyahara (Rückzug der Sinne)
- Dharana (Konzentration)
- Dhyana (Meditation)
- Samadhi (Vollkommene Erkenntnis)

Alle diese Schritte sollen nacheinander gegangen werden, keiner ist auszulassen, wenn das höchste Ziel des Samadhi erreicht werden soll.

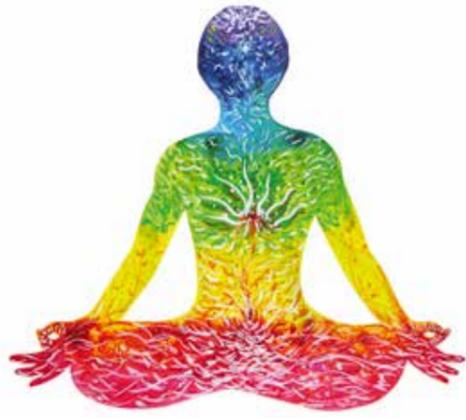
Die ersten beiden sind die Regeln, denen man im regulären Leben folgen sollte.

Die nächsten beiden stellen die physischen und mentalen Übungen dar, die die Leute heute praktizieren.

Wenn die Reihe der ersten vier Schritte nacheinander gegangen sind, nur dann haben die nächsten Schritte der Meditation die wahre Wirkung.

Konzentration:

Yoga hilft, das Konzentrationsvermögen zu verbessern, damit sind Ausdauer, bewusstes Handeln und Zielstrebigkeit verbunden.



Menschen und Tiere unterscheiden sich hauptsächlich durch die Fähigkeit der Konzentration. Grandmaster Choa Kok Sui spricht dabei von „Onepointedness“.

Swami Vivekananda sagt einerseits: „Jedes Wissen sowohl über die innere wie die äußere Welt haben wir nur durch eine Methode erlangt: die Konzentration des Verstandes. Er wendet allerdings auch ein, dass wir alle uns auf Dinge konzentrieren, die wir lieben und dass uns dabei der Verstand dominiert.“

Yoga hilft uns, unseren Verstand zu kontrollieren und unsere Konzentrationsfähigkeit und Unterscheidungsfähigkeit zu steigern. Hier geht es mehr um das Bewusstsein als um die Verstandesleistung.

Nach Wissen streben

Wenn man ein yogisches Leben führt, wird man zu einem spirituell Suchenden. Wissen kommt nicht zu uns, wenn wir nicht danach suchen. Wenn du etwas über Amöben wissen möch-

test, musst du sie unter dem Mikroskop untersuchen, sagt Swami Vivekananda. Arjuna, in der Bhgavadgita, fragte ständig und war immer auf der Suche.

Swami Vivekananda wünscht sich, dass gerade Studenten durch Yoga ihre eigene Identität erkennen, dass sie gerade in der Meditation lernen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und ein tieferes Wissen über ihre Kräfte, Schwächen, Interessen und Talente erlangen. Dies helfe bei der Planung des eigenen Lebensweges.

Das moderne Erziehungssystem ist auf das intellektuelle Wissen fokussiert, aber der Intellekt ist wie ein Messer. Das Messer kann scharf sein, aber mit einem Messer kann man keine Kleidung nähen.

Und was ist die Lösung?

Unsere Rishis haben uns die folgenden Ideale übermittelt, die wir durch Yoga verinnerlichen können:

- Vasudhaiva Kutumbakam: das ganze Universum ist eine Familie
- Aham Brahmasmi: Ich bin Brahman oder jedes Individuum ist göttlich.

Es ist medizinisch bewiesen und weit bekannt, dass die Yogapraxis beides verbessert, die physische und die mentale Gesundheit eines Menschen. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass die meisten Beschwerden psychosomatischer Natur sind. Wenn

der Geist durch Meditation ruhig wird, wird der Körper daher automatisch gesünder.

Was sagt Swami Vivekananda noch über Yoga?

Unser Hauptziel ist es, frei zu sein. Solange wir uns selbst nicht als das Absolute erkennen, finden wir keine Befreiung. Tatsächlich müssen die Menschen aber nicht frei oder das Absolute werden, sie waren immer frei, immer perfekt, aber unsere Ignoranz, lässt uns dies schwer erkennen. Yoga in seiner Gesamtheit möchte diese Unwissenheit entfernen und unserem wirklichen Selbst (Atman) erlauben, seine eigene Natur wiederherzustellen.

Die Yogapraxis

Alle Yogaarten haben Ihren Sinn. Jeder wählt die vorwiegend für sich passende.



Yoga kann man prinzipiell in vier Arten unterteilen:

Karma Yoga ist Reinigung des Geistes, des Verstandes durch selbstlose Arbeit ohne Ergebnisse zu erwarten. Jede Arbeit, gut oder schlecht, produziert Ergebnisse. Unser Körper, unser Verstand und unsere Seele verbinden sich mit diesen Ergebnissen und erfahren dabei Freude oder Sorgen. Tatsächlich entsteht eine solche Verbindung durch die Idee von „Ich und mein“. Für einen Karma-Yogi ist jede Tätigkeit ein Dienst, die Freude kommt aus dem Tun und der Hingabe. Dieser Weg passt gerade für die Menschen, die von Natur aus aktiv sind. Es gilt, jede Arbeit selbstlos zu tun.

Bhakti Yoga beschreibt den Weg der Liebe. Die Liebe, die allgemein praktiziert wird findet hauptsächlich auf der körperlichen und Verstandesebene statt. Doch Körper und Verstand sind nicht permanent. Die Trennung vom Objekt der Liebe bringt Sorgen. Die gleiche Liebe verbindet uns jedoch mit der ewigen Liebe, wenn sie auf die ewige Gottheit gerichtet ist, die viele Formen und Namen hat und die die allmächtige, allgegenwärtige und allwissende Einheit darstellt. Dies befreit uns von dem Gefühl der Knechtschaft, das mit der Liebe verbunden ist. Dieses Yoga wird vor allem von den Menschen praktiziert, die eine emotionale Natur haben. Was auch immer man im Leben tut, es geschieht zur Anbetung Gottes.

Raja Yoga wird der Königsweg genannt. Die indischen Schriften sagen, dass unsere wahre Natur aus Existenz, Wissen, Segen und dem Absoluten besteht. In einfachen Worten heißt das, wir sind nicht der Körper-Verstand-Komplex, wie wir es meist denken. Um unsere wahre Natur zu finden, müssen wir tief in unsere Existenz eintauchen, indem wir uns selbst von den äußeren Ablenkungen zurückziehen. Dabei hilft regelmäßig zu meditieren. Dieses Yoga kann vor allem von solchen Menschen praktiziert werden, die von Natur aus introvertiert sind. Der Weg ist die regelmäßige Meditationspraxis unter der richtigen Führung eines spirituellen Lehrers (Gurus).

Zum **Jnana Yoga** gehört Wissen und Studium. Das Leben gelingt uns am besten, wenn wir die richtige Wahl treffen und dies auf dem Boden richtigen Verstehens. Oft wird die Wahrheit des Lebens durch verschiedene Dinge unscharf wahrgenommen. Wollen wir die Wahrheit wissen, verstehen und in unser Leben implementieren, müssen wir davon hören (Shravana), gründlich darüber nachdenken (Manana) und sie assimilieren. Dieses Yoga kann von Menschen praktiziert werden die eine hauptsächlich intellektuelle, rationale Natur haben. Der Weg des Jnana Yoga besteht im Studium der Schriften, tief über die Ideen nachzudenken, die darin diskutiert werden und dann zu versuchen, ihnen zu folgen.



Gemäß der Theorie des Karma ist das gesamte Universum ein kosmisches Yagna, und es ist unsere Pflicht der Natur das zu geben, was wir von ihr nehmen. Jede Anstrengung, jede Tat erfolgt als Dienst. In diesem Bewusstsein wachsen Wahrhaftigkeit und Disziplin. In dieser Haltung sind die Studenten vom ersten Tag an gut organisiert und studieren richtig und mit Freude. Verantwortungsgefühl, Hingabe und Interesse nehmen zu. Neben dem Studium soll ein Student regelmäßig in Wohlfahrtsorganisationen etwas für die Gesellschaft, das Land und die Natur tun, z.B. Gartenarbeit, Säubern, armen Menschen auf unterschiedliche Weise helfe.

Mahatma Gandhi hat sein ganzes Leben geopfert, um zwei Elementen des Yoga zu folgen, Wahrhaftigkeit und Nichtverletzen. So wurde er der „Vater der Nation“.

Bhakti Yoga können Studenten praktizieren, indem sie Vertrauen entwickeln, Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in die Lehrer, in die Eltern, Vertrauen in die Gesellschaft, Vertrauen in die Nation, Vertrauen in die Kultur und Vertrauen in Gott.

Bhakti (Liebe) kann die ganze Welt verändern, denn Bhakti sieht und liebt jedes und jeden wie Gott. Solche Person erlangt automatisch Qualitäten wie Loyalität, Frieden, Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit, Sorge für die Natur. Durch die Praxis des Bhakti Yoga wird unsere Welt ein viel besserer Lebensort.

Swami Vivekananda sagt: „Jede Seele ist potentiell göttlich. Das Ziel ist es, diese Göttlichkeit zu manifestieren, indem wir die Natur kontrollieren, innen und außen. Tut dies entweder durch Arbeit, Anbetung, psychische Kontrolle oder Philosophie – durch eines, mehrere oder all diese Mittel – und seid frei. Das macht die Religion aus. Doktrinen oder Dogmas, Rituale, Bücher, Tempel oder Formen sind nur zweitrangig“.

Auch im **Raja Yoga** entwickeln Studenten verschiedene Qualitäten. Wahrhaftigkeit, Betrügen vermeiden, Nichtverletzen in Taten und Gedanken, Reinheit innen und außen, Zufriedenheit, Einfachheit, Studieren mit Unterscheidungsvermögen, Hinga-

Swami Vivekananda sagt:
„Jede Seele ist potentiell göttlich. Das Ziel ist es, diese Göttlichkeit zu manifestieren, indem wir die Natur kontrollieren, innen und außen“.

”

be an Gott, Yoga Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), den Verstand auf eine Tätigkeit richten (Konzentration), Meditation (Dhyana). Geistesgegenwart und Erkennen der inneren Stärken entwickeln sich. Folge ist eine Stabilität des Geistes, das Gefühl der Einheit mit anderen Menschen (Vasudhaiva Kutumbakam), Bemühen um Schutz der Natur, gute körperliche und mentale Gesundheit, Ehrlichkeit beim Erlangen von Wohlstand, die Fähigkeit sowohl im Erfolg wie auch im Misserfolg standfest zu bleiben.

Jnana Yoga

Jnana Yoga beschreibt grundsätzlich die Fähigkeit zwischen Falsch und Richtig zu unterscheiden und im Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen. Bevor man intellektuelle Informationen sammelt, sollte der Student

sich über den Zweck seines Studiums im Klaren sein. Er sollte die Kraft der Argumentation in seinem Studium nutzen, die man beim Jnana Yoga lernt. Das Wissen, dass Gottverwirklichung das ultimative Lebensziel ist, verschafft dem Studenten die innere Kraft, mit Fehlern im Leben umzugehen. Fehler sind sehr wichtig, der beste Guru für sich selbst. Ist man sich seiner wahren Identität bewusst, ist man geschützt vor Selbstsucht und falschen Entscheidungen.

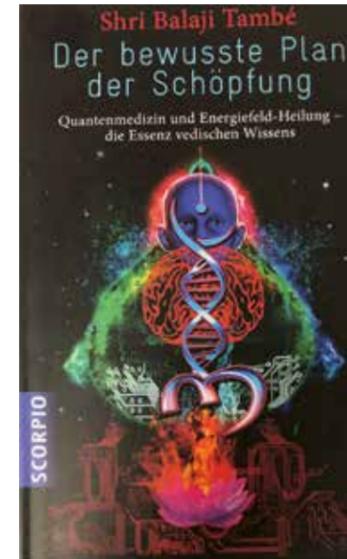
Zusammengestellt von Ramakrishna Math, Ahmedabad

(A subcenter of Shri Ramakrishna Ashrama, Rajkot)

Fotos

[Wiki.org/wiki/ramakrishna](https://www.wikipedia.org/wiki/Ramakrishna)

Wikipedia Swami Vivekananda



BUCHBESPRECHUNG:

„Der bewusste Plan der Schöpfung“

von Shri Balaji També

Shri Balaji També eröffnet uns durch das umfassende Wissen der Veden, seine eigene fortgeschrittene spirituelle Entwicklung und Schilderung seiner meist meditativ erlangten Erkenntnisse und gleichzeitig wissenschaftliche Art des Vorgehens als Arzt und Naturwissenschaftler ein weitgehendes Verständnis der vedischen Sutras und wie wir dies für die eigene Gesundheit, Zufriedenheit und Entwicklung auf allen Ebenen nutzen können.

Die Purusha Suktam Verse, als Essenz aller indischen heiligen Schriften und wesentlicher Teil der Veden, verhelfen uns zu Gesundheit und Wohlbefinden. Die daraus hervorgegangenen Methoden der Reinigung und Umwandlung von Energie in Materie scheinen auch ohne tieferes Verständnis eine gewisse heilende Wirkung zu entfalten, umso mehr je

genauer man sich an die überlieferten Gebräuche der Zeremonien hält. Schon das Chanten eines Mantras entfaltet eine kraftvolle energetische Wirkung, besonders wenn einem die Bedeutung der Worte und Art des Darbringens bekannt sind. Je tiefer man allerdings in das Wissen, das den Veden zugrunde liegt, einsteigt, desto größer ist der persönliche Nutzen.

Dieses Buch erklärt, wie wir uns über Energiezentren im Körper, denen bestimmte Gottheiten zugeordnet sind, kontrollieren können.

”

Die vedische Literatur trägt zum Verständnis einiger biologischer Prozesse und der Physiologie des Menschen bei. Sie enthält bestimmte Codes, die das Muster für die physische Entwicklung darstellen. „Die Schönheit der Veden besteht darin, gleichzeitig Medium und Botschaft zu sein“.

Dieses Buch erklärt, wie wir uns über Energiezentren im Körper, denen bestimmte Gottheiten zugeordnet sind, kontrollieren können. Das Bild von Gottheiten hilft uns Menschen, das vedische Wissen in die Praxis umzusetzen und gibt uns gleichzeitig das Gefühl, in den Ritualen dem Göttlichen zu dienen. Die Gottheiten sind bestimmten Körperregionen oder -funktionen zugeordnet und dies hilft, die Aufmerksamkeit gezielt auszurichten.

Das Buch stellt die Verbindung zu den verschiedenen Ebenen des Daseins in der Hoffnung her, eine größere Wertschätzung vonseiten der Wissenschaft zu gewinnen.

”

Besonders eindrucksvoll ist, dass Shri Balaji També die vedischen Verse des Purusha Suktam zitiert. Schon beim Lesen geht davon ein bestimmter Zauber aus. Er liefert uns dazu

nicht nur die meist üblichen Übersetzungen, sondern auch die eigenen, weit darüber hinaus gehenden Deutungen.

Besondere Beachtung widmet er der Meditation mit dem Ziel, die Ebene seiner höheren Seele anzustreben. Shri Balaji També nennt dies, die innere Heimat zu erreichen. Er empfiehlt dazu in Anlehnung an die Bhagavadgita:

„Nachdem alle Sinne unter Kontrolle gebracht wurden, der Verstand an das Herz gebunden ist, die Atmung ruhig fließt, die Lebenskraft im Kopf konzentriert ist, bleibe befasst mit der Praxis der yogischen Disziplinen.

Dabei ist es nicht nötig, den Körper tatsächlich zu verlassen, um das Höchste zu erreichen. Du musst nur die Anhaftung an den Körper loslassen.“



Dieses Buch will das geheime Wissen von der Philosophie des Universums enthüllen. Dies umfasst den Erschaffungsprozess des Universums, wie sich äußere und innere Welt gegenseitig beeinflussen, wie Materie zu Energie wird und wie wir dies für die eigene Gesundheit, Lebensweise und Lebensplanung nutzen können. Es stellt die Verbindung zu den verschiedenen Ebenen des Daseins in der Hoffnung her, eine größere Wertschätzung auch vonseiten der Wissenschaft für die vedische Literatur und dabei umfassendere, bessere und kostengünstigere Technologie und Therapien zu gewinnen - daher ein sehr lesenswertes Werk.

YOGA FESTIVAL
07. – 08. September 2019
 egapark Erfurt
 www.yoga-fest.de
 Eine Veranstaltung des Yoga vereint e. V.
 be happy with yoga

Gefördert durch die Aktion MENSCH Thüringen
 Mit freundlicher Unterstützung von Freistaat Thüringen
 notefix SAVIE



REZEPT

Zutaten:

- 300 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Agavendicksaft
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen (aus dem Glas oder selbst vorgekocht)
- 150 g Couscous
- 1/2 TL oder nach Belieben Salz (Empfehlung: Kala Namak*)
- 2 EL Olivenöl

Dip:

- 200 g Sahnejoghurt
- 1/4 TL oder nach Belieben Salz (Empfehlung: Kala Namak*)
- 1/4 TL oder nach Belieben Chiliflocken (Achtung: indisch scharf)

Topping:

- 30 g Rauchsalmmandeln

KICHERERBSEN-COUSCOUS

(15 Minuten Rezept)
 Vata - | Pitta + | Kapha -

Zubereitung:

1. Karotten schälen, längst halbieren und in schräge Stücke schneiden.
2. Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Karotten in 2 EL heißem Olivenöl andünsten.
3. 2 EL Tomatenmark und 1 TL Agavendicksaft kurz mitdünsten, anschließend mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen.
4. 400 ml Gemüsebrühe hinzu, kurz aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
5. Kichererbsen und Couscous nach 5 Minuten zu den Karotten geben. Salz hinzufügen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ungefähr 5 Minuten quellen lassen.
6. 2 EL Olivenöl unter das Kichererbsen-Couscous rühren.

Dip-Zubereitung:

Sahnejoghurt, Salz und Chiliflocken verrühren.

Topping:

Rauchsalmmandeln hacken.

Servieren:

Das Kichererbsen-Couscous mit Joghurt und Mandeln anrichten.

Guten Appetit!

Christin Dunker

Hinweis:

*Kala Namak (auch Ayurveda Schwarzsatz genannt) ist ein besonderes Steinsalz, das anstelle von regulärem Salz oder zum Nachwürzen verwendet wird. Durch die in Kala Namak enthaltene Schwefelverbindung erhält dieses Salz einen kräftig-aromatischen Geschmack. Es eignet sich hervorragend zum Würzen von Suppen, Gemüsegerichten, Saucen und Salaten. Das Salz erst nach dem Kochen hinzugeben, dadurch bleiben die Inhaltsstoffe erhalten. Zudem ist eine sparsame Verwendung empfehlenswert aufgrund des kräftigen Eigengeschmacks.

KOMMENDE TERMINE

2019 | 2020

SRI SAI PRANA YOGA® VERANSTALTUNGEN

20. - 22. Sept. 2019	Yoga - 2-Jahresfortbildung, Hofgut Rineck: Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung
03. - 06. Okt. 2019	„Yoga for all „mit Master Sai Cholleti, Beginn: 18 Uhr, Ende: 13 Uhr, Hofgut Rineck, € 200,-
01. - 03. Nov. 2019	Yoga - 2 Jahres Fortbildung Hofgut Rineck: Yoga für Kinder, Yoga für Vitalität im Alter, Einsatz von Hilfsmitteln
05. Nov. - 02. Dez. 2019	Yogalehrerausbildung, Narsapur, Indien mit Master Sai Cholleti, Acharya Sasidhar und Team
26. Jan. - 13. Feb. 2020	Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung, Narsapur Indien, inkl. Reise und Besuch der Tempelstätten in Shirdi
26. Okt. - 22. Nov. 2020	Yogalehrerausbildung, Narsapur, Indien, mit Master Sai Cholleti, Acharya Sasidhar und Team



20 Wahrheiten

1. Vertrauen ist die Fähigkeit, nicht in Panik zu geraten.
2. Wenn Du Dir Sorgen machst, hast Du nicht gebetet. Wenn Du betest, mach Dir keine Sorgen.
3. Als Kind Gottes ist das Gebet so etwas wie der tägliche Anruf zuhause.
4. Gesegnet sind die flexiblen Menschen, denn sie verlieren nicht ihre Form.
5. Wenn Ihr in Euren Problemen verfangen sind, seid still. Gott möchte, dass wir still sind, so kann er auch die Knoten entwirren.
6. Mach Deine Rechenaufgaben und zähle die Segnungen.
7. Gott möchte spirituelle Früchte, nicht religiöse (dumme) Nüsse.
8. Lieber Gott, ich habe ein Problem, das bin ich.
9. Stille wird oft missverstanden, aber nie falsch zitiert.
10. Lache jeden Tag, es ist wie inneres Jogging.
11. Die wichtigsten Dinge in Deinem Zuhause sind die Menschen. .
12. Alt zu werden ist unvermeidbar, zu wachsen ist optional.
13. Es gibt keinen Schlüssel zum Glückselichsein, die Tür ist immer offen.
14. Groll ist eine schwere Last.
15. Auch der, der mit den meisten Spielzeugen stirbt, ist noch immer tot.
16. Wir erinnern nicht Tage, sondern Momente. Das Leben läuft zu schnell. Also erfreue Dich an Deinen wertvollen Momenten.
17. Nichts ist wirklich für Dich, wenn Du es nicht selbst erlebt hast, sonst kennst Du es nur vom Hörensagen.
18. Es ist in Ordnung von Zeit zu Zeit auf dem Selbstmitleidtopf zu sitzen, aber gehe sicher, dass Du aufgezogen hast, wenn Du fertig bist.
19. Zu überleben und eine erfolgreiches Leben zu führen erfordert Mut. Die Ziele und Träume, die Du anstrebst erfordern Mut und Risikobereitschaft. Lerne von der Schildkröte- sie macht nur Fortschritte, wenn sie ihren Nacken hervorstreckt.
20. Sei mehr um Deinen Charakter bemüht als um Deinen Ruf. Dein Charakter bist wirklich Du, während Dein Ruf nur das ist, wovon andere denken, dass Du es bist.

Acharya Sasidhar



Sri Sai Prana Yoga®

Advanced Teachers Training

Sri Sai Mahasaraswati-Zentrum
in Narsapur, Südindien

26. Januar bis 13. Februar 2020

Inhalt: weiter gehende anspruchsvolle Ausbildung in fortgeschrittenen Asanas und Kriyas, Pranayama, Mudras, Meditation, weitere Anleitung und spirituelle Unterweisungen. Inkl. Besuch in Shirdi im Anschluss an die Ausbildung.

Voraussetzung: 4-wöchige Sri Sai Prana Yoga Lehrerausbildung 2017 oder früher. Die Ausbildung wird geleitet von Acharya Sri Sasidhar, Master Sai Cholleti und Team.

Herzliche Grüße von Master Sai und Team

i.A. Ruth Cholleti

Ausbildungskosten inkl. Flug, Unterbringung im Zwei- oder Drei-bett-Zimmer und Verpflegung, Ausbildungsgebühr, Zertifikat und Unterrichtsmaterial betragen € 2.500,-.

Plätze begrenzt, am besten sofort anmelden unter: anmeldung@sisai.de

