

YOGA



NEWS

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

Schönes Lächeln

Seite 27

Guten Morgen liebes
Herz - wie geht es dir
heute?

Seite 9



SRI SAI PRANA YOGA® LEHRER AUSBILDUNG 2024

22. JULI - 19. AUGUST 2024
HOFGUT RINECK (ELZTAL)

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

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

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

Ausbildung auf Hofgut Rineck (Elztal) mit Master Sai, Acharya Sri Sasidhar und Team

Ausbildungsgebühr € 2.350
zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung
www.yoga.srisai.de/lehrausbildung/

Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

srisai.de
srisaipranayoga.de



EDITORIAL

Namasté liebe LeserInnen,

der Herbst ist da. Diese Jahreszeit ist im Jahreskreislauf des „Werdens und Vergehens“ natürlicherweise geprägt von Veränderung, Loslassen des Gewesenen - von guten wie von schönen Dingen und vom Loslassen des Altbekanntes.

Auch wir durchleben immer wieder und natürlicherweise Phasen der Veränderung. Hinzu kommen nun noch viele Ereignisse des Weltgeschehens, welche von uns ein Loslassen von bekannten Lebensstrukturen und Gewohnheiten auf ganz unterschiedlichen Ebenen „einfordern“. Nicht selten lösen solche mitunter unbekannt und tiefgreifende Besonderheiten Gefühle der Unsicherheit, Angst und Sorge aus. Fragen wie: „Was kommt jetzt auf mich zu?“, „Was muss ich tun?“, „Was kann ich tun?“, „Wie komme ich durch diese Veränderungen?“, begleiten uns dann durch unsere Tage. All diese Gedanken und Gefühle wirken auf unseren Körper, insbesondere aber auf unser Herz ein; es gerät in Unruhe. Damit wächst in uns die Sehnsucht nach Gelassenheit, Sicherheit und Ruhe. Wir möchten gerne ausatmen, bewusst und mit ruhigen Herzen die Veränderungen annehmen und gestalten.

Yoga kann uns dabei helfen. Yoga lässt uns wieder zu unserer Mitte finden und zur Ruhe kommen. Die regelmäßige Yogapraxis hat einen deutlich spürbaren Effekt auf den Körper und die Gefühlslage. Yoga bringt Körper und Geist in Harmonie und wirkt beruhigend sowie ausgleichend auf unser Herz.

In dieser Ausgabe möchten wir daher die Aufmerksamkeit nach innen und auf das Herz lenken. Unterschiedliche Betrachtungsweisen versuchen die Frage: „Was kann ich für mich und mein Herz tun?“ zu beantworten. Dabei führt uns diese Ausgabe der YogaNews auch durch ein paar Yogatechniken, die wir selbstständig praktizieren und deren besondere Herzenswirkung wir für uns selbst erfahren können.

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Freude beim Lesen, Erfahren und liebevolle Herzen-Energie für all die anstehenden Veränderungen des Lebens.

Carola Krügener

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal
E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de
Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001 2132 12
BIC: SOLADES1MOS

Vorstand: Christin Dunker, Carola Krügener, Carsten Brandt, Susanne Schümann, Bettina Illgen

Redaktion: Carola Krügener, Susann Arbogast-Clemens

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

Erscheinungsweise: Dreimal jährlich

Nächste Ausgabe: Februar 2024
Anzeigenschluss: 4 Wochen vorher

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

Auflage: 2500. Direktversand an alle Abonnenten und Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung über Sri Sai Prana Yoga LehrerInnen 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 ausschnitts- bzw. auszugsweiser Nutzung.

Lektorat: Christine Kraus



„Der Weg liegt nicht im Himmel,
der Weg liegt im Herzen.“

- BUDDHA

Bild: pixabay.com



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

Kontakt:
kontakt@srisaipranayoga.de

Bild: pixabay.com

WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



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



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



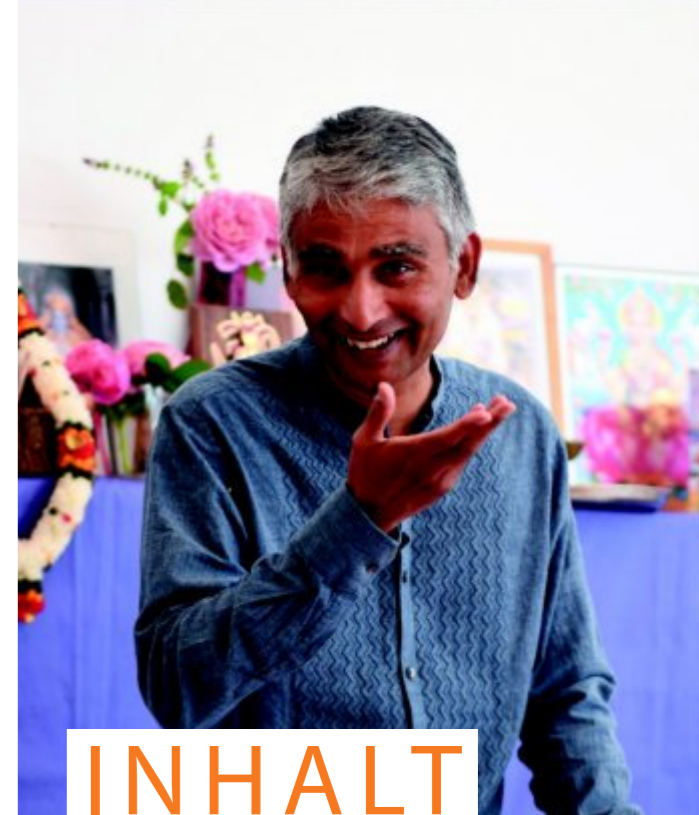
MASTER SAI CHOLLETI ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



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

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

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



INHALT DIESER AUSGABE:

- 6 Guten Morgen liebes Herz - wie geht es Dir heute?
- 9 Yoga auf dem Stuhl
- 16 Kidyoga: Sonnengruß-Variante
- 20 Master Sai empfiehlt
- 23 Surya Namaskar – Der Sonnengruß
- 30 Schönes Lächeln!
- 33 Yoga bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 34 Drei Tage Durch-Schnaufen
- 36 Unsere YogalehrerInnen
- 39 Termine 2023/24 auf dem Hofgut Rineck
- 40 Neues aus dem Vorstand



Bild: ????

Guten Morgen, liebes Herz - wie geht es Dir heute“

Von Susann Arbogast

Kennst Du das? Eine Meditationsstimme bittet Dich, einen glücklichen Moment aus Deinem Leben zu erinnern und Dir will nichts einfallen dazu? Dein Verstand wird unruhig, sucht fiebrig nach einer Antwort. Das

braucht Dir nicht unangenehm zu sein, denn es bedeutet weder, dass Du noch nie glücklich gewesen wärest, noch, dass Du nicht fähig wärest, gerade jetzt in diesem Moment sehr glücklich zu sein. Du bist einfach ungeübt, hast noch keine Gewohnheit daraus werden lassen, Deinem Herzen den Vortritt zu geben.

Herzfokussiertes Atmen

„Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Herzgegend. Stelle Dir vor, wie Dein Atem durch Dein Herz oder Deinen Brustkorb ein- und ausströmt. Atme dabei etwas langsamer und tiefer.“ Nehme Dir zwei Minuten Zeit dafür, ehe Du weiterliest. Danach bist Du herzlich eingeladen zu experimentieren, die herzfokussierte Atmung beizubehalten, während Du Dich diesem Artikel widmest.

Herzgeschichte

Im 17. Jahrhundert behauptete der französische Philosoph René Descartes während der frühen Jahre der wissenschaftlichen Revolution, Geist und Körper seien zwei vollkommen verschiedene Substanzen. Auf Basis dieser mechanistischen Weltansicht wurde das Herz in den Augen der Menschen zu einer ungewöhnlichen Maschine. Erst durch die neuen Wissenschaften der letzten Jahrzehnte haben wir wieder begonnen, die wahre Bedeutung des Herzens zu erkennen und zu verstehen (was alte Kulturen vor Tausenden von Jahren schon wussten): Über die Verbindung zu unserem Herzen haben wir Zugang zu seiner Weisheit als Quelle der Liebe, höheren Führung und zum universellen Bewusstsein. Wie wir wissen, ist das Herz über seine offensichtliche, lebensspendende Aufgabe hinaus nicht einfach nur eine Muskelpumpe, sondern ein Organ, das Gefühle und Emotionen

beeinflussen kann. Das Herz ist ein Sinnesorgan, das uns als Führung dient in unserer Entscheidungsfähigkeit, in unserem Verständnis unserer selbst und unseres Platzes in der Welt.

Das physische Herz

Biologisch betrachtet ist das Herz ein Wunderwerk mit erstaunlicher Effizienz. Es ist ein circa 300g schwerer Muskel, der Blut durch den Körper pumpt und den Blutkreislauf aufrechterhält, bis wir sterben. Es arbeitet ohne Unterbrechung siebenzig oder achtzig Jahre lang, ohne gewartet, gereinigt, repariert oder ersetzt zu werden. Über einen Zeitraum von siebenzig Jahren schlägt das Herz hunderttausendmal pro Tag, ungefähr vierzig Millionen Mal im Jahr – fast drei Milliarden Mal insgesamt. Es pumpt sieben Liter Blut pro Minute – weit über dreihundert Liter pro Stunde – durch ein Kreislaufsystem, das circa 96000 Kilometer lang ist.

Geht etwas schief, muss das Organ „repariert“ werden, schlimmstenfalls wird die eigene Pumpe durch eine andere ersetzt. Diese rein körperliche Sichtweise betrachtet das Herz als ein funktionierendes Teil ohne eigene Intelligenz oder Emotionen.

HeartMath® Institute und Herztelligenz

1991 gründeten sehr beherzte Wissenschaftler das HeartMath® Institute in Bolder Creek, Kalifornien, um die Physiologie des Herzens genauer zu untersuchen und fragten sich: „Arbeitet das Herz einfach nach den Anweisungen des Gehirns, oder verfügt es über eine eigene Intelligenz, die unseren Verstand und unsere Emotionen beeinflusst?“ Sie führten damit unter anderem die Forschung der Physiologen Beatrice und John Lacey aus den siebziger Jahren weiter, die durch viele Untersuchungen herausgefunden hatten, dass das Herz selbst auch Botschaften

*„Das Herz ist ein Sinnesorgan,
das uns als Führung dient
in unserer Entscheidungs-
fähigkeit, in unserem Verständ-
nis unserer selbst und unseres
Platzes in der Welt.“*

an das Gehirn zurücksendet, die das Gehirn nicht nur versteht, sondern denen es auch gehorcht. Und es sah so aus, als könnten diese Botschaften des Herzens tatsächlich das Verhalten eines Menschen beeinflussen. In den Achtzigern entdeckten Neurowissenschaftler etwas Aufregendes. Sie stellten fest, dass das Herz sein eigenes unabhängiges Nervensystem hat – ein komplexes System, das als „Gehirn im Herzen“ bezeichnet wird. Im Herzen gibt es mindestens 40000 Neuronen (Nervenzellen) – ebenso viele sind in den verschiedenen subkortikalen Bereichen des Gehirns zu finden.¹ Das herzeigene Gehirn und das Nervensystem leiten Informationen zurück zum Gehirn im Schädel und bilden so ein Zwei-Wege-Informationssystem zwischen Herz und Gehirn. Die Signale, die vom Herzen an das Gehirn gesendet werden, wirken insbesondere auf die Gehirnzentren, die für die Entscheidungsfindung, für die Lösung von Problemen, für Kreativität und Selbstregulation zuständig sind.

Die Herzintelligenz ist die Quelle

„Die Herzintelligenz ist die Quelle der emotionalen Intelligenz. Intelligenz und Intuition nehmen zu, wenn wir lernen, stärker auf unser Herz zu hören.“

der emotionalen Intelligenz. Intelligenz und Intuition nehmen zu, wenn wir lernen, stärker auf unser Herz zu hören. Indem wir lernen, die Botschaften, die wir in unserem Herzen empfangen, zu entschlüsseln, schärft sich unsere Wahrnehmung, so dass wir auch in schwierigen Situationen unsere Emotionen beeinflussen können. Je besser wir lernen, auf unsere Herzintelligenz zu hören und ihr zu folgen, desto differenzierter, ausgeglichener und kohärenter werden unsere Emotionen.

Das HeartMath® Institute ist heute ein einzigartiges Archiv mit jeder verfügbaren Literatur und bisher veröffentlichten Forschungsergebnissen und Studien zum Herzen aus aller Welt. Neue Erkenntnisse internationaler Forschungs Kooperationen werden dort bekanntgegeben und sind einsehbar.

Herzchakra

Das Herz-Energiezentrum sitzt hinter dem Brustbein, es steuert das Herz, die Lungen und die Thymusdrüse. Die Thymusdrüse ist zustän-

dig für Wachstum, Reparatur und Regeneration des Körpers. In ihr werden Hormone wie das Wachstumshormon und Oxytocin sowie eine Kaskade von 1400 weiteren chemischen Substanzen gebildet, die das Immunsystem ankurbeln.

Im Herzzentrum finden wir erneuernde Emotionen wie Liebe und Fürsorge, Emotionen des Nährens, des Mitgefühls und Vertrauens, der Dankbarkeit, Wertschätzung, Güte und Freundlichkeit und Inspiration. Befindet es sich in Balance, kümmern wir uns um andere und möchten gemeinsam mit anderen zum Wohlergehen der Gemeinschaft beitragen. Wir empfinden echte Liebe zum Leben, fühlen uns lebendiger und gleichzeitig stabiler, können in schwierigen Situationen klarer denken und sind mit uns in Frieden.

Herzkohärenz

Kohärenz (lateinisch cohaerere, zusammenhängend) bedeutet, das etwas in sich logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar ist. Einen Zustand von Kohärenz erreichen

wir dann, wenn Herz, Geist, Emotionen und Körper geordnet und im Gleichklang sind. Auf Körperebene arbeiten dann das Immunsystem, das Hormonsystem und das Nervensystem in einem hohen Grad an Koordination zusammen. Wir haben mehr Energie und fühlen uns im „Flow“. Unsere Fähigkeit, in einem Zustand von innerer Balance und Flow zu bleiben, wird bestimmt von unserer Fähigkeit, unsere eigenen Emotionen zu regulieren und Energielecks zu stopfen. Wissenschaftler konnten auch zeigen, dass wir eine höhere physiologische Kohärenz haben, wenn wir uns wohlfühlen. Durch klare Selbstbeobachtung können wir auslaugende Emotionen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit, Frust in uns ausfindig machen und sie durch erneuernde Emotionen ersetzen, die unsere innere Batterie aufladen und revitalisierend wirken.

Unser autonomes Nervensystem (ANS) steuert körpereigene Prozesse wie Atmung, Herzfrequenz, Verdauung, Immunsystem, wichtige Teile des Hormonsystems, Wachheit und Schlaf. Das ANS hat zwei Äste, den Sympathikus, der wie ein Gaspedal in uns wirkt und innere Prozesse beschleunigt, und den Parasympathikus, der eher wie eine Bremse wirkt, weil er innere Prozesse verlangsamt. Beide Äste sind mit dem Herzen verbunden und jede Veränderung in einem von ihnen wirkt sich auf das

„Emotionen spiegeln sich in unserem Herzrhythmus wider.“

Wir können lernen, einen kohärenten und harmonischen Herzrhythmus zu erzeugen.“

rhythmische Schlagmuster des Herzens aus.

In Herzmessungen kann man sofort sehen, wie sich bei auslaugenden Emotionen und Stressreaktionen in der Messkurve ein ganz chaotisches und zerklüftetes Muster zeigt und bei erneuernden Emotionen, wie zum Beispiel Wertschätzung, Dankbarkeit und Geduld, ein gleichmäßiges Wellenmuster. Emotionen spiegeln sich demnach in unserem Herzrhythmus wider.

Wir können lernen, einen kohärenten und harmonischen Herzrhythmus zu erzeugen. Der erste Faktor ist hierbei die Atmung. Wenn Du schon regelmäßig einen Sri Sai Prana Yoga Kurs besuchst, wirst Du bereits etwas über die Kraft und Wirkung der Pranayamas erfahren haben. Pranayama bedeutet wörtlich Kontrolle des Atems oder der Lebensenergie. Es ist gut, dies unter Anleitung zu lernen, weil die LehrerInnen Dein derzeitiges Atem-

muster erkennen und Dir dann die angemessenen Übungen geben können. Hast Du von diesen Dingen noch nichts gehört, dann dient für den Anfang, wenn wir wissen, dass sich der Herzschlag beim Einatmen erhöht (Sympathikus) und beim Ausatmen verlangsamt (Parasympathikus). Dadurch haben wir ein wunderbares Handwerkszeug, um in uns zügig Ruhe zu erzeugen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung, atmen bewusst tiefer ein und aus und lassen nach einer Weile für einige Momente die Ausatmung länger als die Einatmung werden. Schon eineinhalb Minuten bringen eine fast unglaubliche Veränderung und das lässt sich auch im stressigsten Alltag einfügen. Vielleicht nehmen wir uns dann noch Zeit für die nachfolgende Übung, für die wir nicht länger als drei bis vier Minuten brauchen.

Stimme Dein Herz wie ein Instrument

„Beginne mit dem herzfokussierten Atmen wie oben beschrieben.

„Jedes Wort, das Du zu Dir selbst sprichst, jeder Gedanke, den Du denkst, hat Einfluss auf Deine inneren Körperabläufe.“

Wenn Du bemerkst, dass Dein Zustand sich umschaltet auf das Ruhe-Nervensystem, dann bemühe Dich als nächsten Schritt, ein erneuerndes Gefühl aufzurufen, wie zum Beispiel Dankbarkeit, Fürsorglichkeit oder Wertschätzung für jemanden oder etwas in Deinem Leben. Lasse Dir Zeit, bis Du nicht nur ein Bild vor Dir siehst, sondern wirklich das Gefühl durch und durch spüren und erleben kannst, zum Beispiel wie sehr Du ein kleines Kind, ein Haustier, einen anderen Menschen, einen besonderen Ort liebst. Lasse die entstehende Ruhe und gleichzeitig sprühende Freude sich in Deinem ganzen Körper ausbreiten.“

Wenn Du diese Übung regelmäßig zwei bis drei Mal am Tag machst, wirst Du bemerken, ob eine Antwort auf Deine Umgebung aus Deinem Herzen kommt oder aus Deinen Gedanken und Vorerfahrungen. Dir werden immer mehr Momente in Deinem Leben einfallen, in denen Du sehr glücklich und voller freudiger Fülle warst und bist.

Selbstfürsorge

Jedes Wort, das Du zu Dir selbst sprichst, jeder Gedanke, den Du denkst, hat Einfluss auf Deine inneren Körperabläufe. Wie ist es zum Beispiel in Dir, während Du Deine Asanas übst? Sprichst Du wertschätzend mit Dir selbst, dankst Du Deinem Körper, wie er Dir dient und Dir stetig durch seine Selbstregulationsfähigkeit Rückmeldungen gibt und Dir mehr Flexibilität, Kraft und Energie schenkt? Begegnest Du Deinem Geist in liebevoller Güte, Geduld und Freundlichkeit, wenn er zu Beginn oder in einer Meditation vielleicht zerstreut, unruhig oder fahrig ist?

All die Blickpunkte, die wir jetzt betrachtet haben, können uns helfen und als weitere Einsichten dienen, unsere tägliche Praxis noch zu vertiefen. Ich selbst hatte die Gelegenheit, vor einigen Jahren an intensiven Herzkohärenz-Messungen und Gehirnschans zur Verbindung zwischen Meditationen und Gehirn teilzunehmen und war tief berührt davon. Dieses sofortige Sichtbarwerden von

einer Emotion wie Freude, Dankbarkeit, Mitgefühl, Fürsorglichkeit, liebevoller Freundlichkeit war so eindrücklich für mich, dass mich das nicht mehr loslässt. Meine Erkenntnis, dass auch die Intensität, in der es mir gelang, die jeweilige Emotion in mir zu erzeugen, deutlich sichtbar wurde, ist für mich eine stetige Ermutigung geblieben, erneuernde Emotionen in mir zu kreieren.

Wenn wir uns Begriffe (wie zum Beispiel harmonisch, vergeben, verstehen, hoffen, friedlich sein, zärtlich sein, glücklich sein, innerlich heilen, glauben), die uns Grandmaster Choa Kok Sui in seinen Meditationen für die Segnungen der anderen Menschen anbietet, auch einmal am Tag einzeln vornehmen und üben, sie tatsächlich intensiv zu fühlen, zu erleben, bis wir ganz erfüllt davon sind, wird dies unsere wundervolle Zwei-Herz-Meditation beim nächsten Mal noch weiter vertiefen.

Als Sri Sai Prana Yogalehrerin habe ich immer Gelegenheit, mich noch mehr der Wertschätzung gegenüber anderen, tiefer Dankbarkeit, Geduld und Liebe zu widmen. Es gab einmal eine Zeit in meinem Leben, da war ich der Annahme, ich könnte nie liebesfähig werden, nie wirklich mein Herz öffnen. Etwas hat mich stetig weiter dahingezogen, nicht aufzugeben, erfahren zu wollen, wie es sich anfühlt, wenn das Herz groß-

zügig und weit und im Einklang mit allem ist. Und wann immer es mir gelingt, wache ich morgens auf und frage:

Guten Morgen, liebes Herz – wie geht es Dir heute?

Atme ruhig ein und aus. Welche Bilder, Gefühle steigen in Dir auf, wenn Du Dir gleich beim Aufwachen diese Frage stellst? Gönn Dir ein paar Minuten, dem nachzugehen in Dir. Wie spürt sich gerade Deine Herzgegend an, wie kannst Du Deinen Zustand beschreiben? Ist Dein Herzraum eng oder weit, ruhig oder unruhig, spürst Du Deinen Herzschlag oder empfindest Du ihn als stumm? Wie empfindest Du das Gewebe um Dein Herz? Ist es eher dicht oder durchlässig? Beobachte Dich klar und ruhig, jeden Tag auf Neue, ohne es zu bewerten.

Danke, liebes Herz, dass Du

in jeder Sekunde solch eine wundervolle Arbeit für mich tust. Ich wünsche Dir einen liebevollen Tag mit mir. Ich starte den Tag in der Absicht, allen Anforderungen in innerer Ruhe, angemessenem Anpassungsvermögen und liebevoller Güte zu begegnen. Möge ich mich heute mehrmals an Dich erinnern, zu Dir hinspüren und erhebende und erneuernde Gefühle erzeugen, so dass wir uns beide daran erfreuen können. Danke, Danke!

Am Besten ist natürlich, wenn Du die wohltuenden und balancierenden Wirkungen der Asanas, der Atemübungen und Meditationen an Dir selbst bemerkst, Du Dich immer mehr davon anziehen lässt und diese Praktiken, in einer freudvollen und leichten inneren Haltung ausgeführt, zu einer guten neuen Gewohnheit werden.

Anmerkungen:

*Amour, J., Ardell, J. (Hrsg.), Neurocardiology, New York: Oxford University Press 1984

Weiterführende Informationen und Literaturhinweise:

Die Zwei-Herz-Meditation von Grandmaster Choa Kok Sui gibt es im Prana-Shop in deutsch und englisch auf CD. Sie wird von vielen Sri Sai Prana Yoga- und Prana-Heilung LehrerInnen angeboten. In der Prana News findest Du jeweils ein Verzeichnis über die Termine in Deiner Nähe.

Master Choa Kok Sui, Das Geheimnis der 11 Chakras

Master Sai Choletti, SATSANG oder: Die Reise der Seele

Doc Childre, Howard Martin, The HeartMath® Solution 1999, Harper San Francisco oder in deutsch Die Herztelligenz® Methode, VAK Verlag

Dr. Joe Dispenza, Becoming Supernatural, in deutsch Werde Übernatürlich, KOHA Verlag

„Danke, liebes Herz, dass Du in jeder Sekunde solch eine wundervolle Arbeit für mich tust. Ich wünsche Dir einen liebevollen Tag mit mir.“

Yoga auf dem Stuhl

Von Susann Arbogast

Auch wenn Du mehrmals in der Woche Sri Sai Prana Yoga praktizierst, kann es Phasen im Leben geben, in denen Du aufgrund einer Krankheit, Verletzung, Rückenschmerzen oder Unwohlsein die Asanas nicht auf dem Boden machen kannst, vielleicht ist das Knien zu schmerzhaft, Du kannst keine Umkehrstellungen machen, Du musst auf Deinen Blutdruck oder Kreis-

lauf gerade besonders achten oder bist in einer Genesungszeit. Gut ist, dass es immer eine Möglichkeit gibt, dem Körper etwas Bewegung zu schenken, wenn Du es sanft, geduldig, wahrnehmend und liebevoll angehst. Die Übungen des Sukshma Yogas (Gelenk-Yoga) tun immer gut und Du kannst sie fast alle auf dem Stuhl machen. Die nachfolgenden Übungen sind fasziensorientiert. Es ist gut, sie langsam und in einer feinen Wahrnehmung für innere Körperabläufe auszuführen. Du kannst

die Übungssequenz in der angegebenen Abfolge machen oder Dir auch spezielle einzelne Übungen auswählen. Die Angaben zur Anzahl sind nur ein kleiner Hinweis für eventuell noch nicht so Erfahrene. Selbstverständlich praktizierst Du bei allen Übungen tiefe Bauchatmung und entspannst Dein Gesicht mit einem Lächeln! Grundsätzlich sind die Übungen auch für alle anderen gut, die ihre Praxis mit noch mehr Dehn- und Gleitfähigkeit bereichern möchten.



1 Sitze von innen aufgerichtet auf dem Stuhl. Spüre Deine Sitzhocker. Kippe das Becken ganz leicht vor und zurück, um genau herauszufinden, wann Du genau auf den Sitzhockern sitzt. Atme ein paar Mal tief ein und aus.

2 Lege Deine rechte Handinnenfläche unter Deinen rechten Sitzhocker. Erlaube dem Sitzhocker weich zu werden, über Deiner Hand zu schmelzen, fünf Atemzüge lang. Dann ziehe die Hand langsam, ohne das Becken anzuheben, wieder heraus. Spüre nach, wie Du jetzt auf dieser Seite sitzt. Mache das Gleiche auch links.



3 Bringe das Becken und den unteren Rücken sanft nach hinten, das Gewicht zieht hinter die Sitzhocker, der Oberkörper folgt ganz leicht in eine Rundung ohne einen eigenen Impuls, dabei ausatmen. Einatmend kippe das Becken etwas nach vorne und rolle vom Schambein beginnend eine Linie auf über den Bauch, Zwerchfellmitte, Brustbein, Kehlkopf bis zum Kinn. Verbinde beide Übungen fließend miteinander. Fünf Mal.



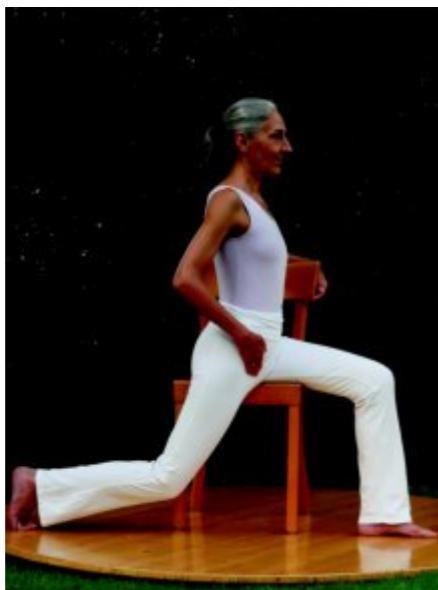
4 Öffne Deine Beine. Arme hängen innen. Beuge den Kopf langsam nach vorne unten, lasse Dich von seinem Gewicht nach unten ziehen. Rolle die Wirbelsäule nur soweit nach unten ab, wie Du noch deutlich die Sitzhocker auf dem Stuhl spüren kannst. Beim Ende Deines Abrollens und am Anfang des Aufrollens gib noch mal einen extra Impuls von innen: Ziehe den Beckenkamm nach hinten unten und ziehe die Sitzhocker kräftig in die Sitzfläche hinein. Das schenkt Dir eine gute Dehnung in der tiefen Rückenfaszie. Fünf Mal.



5 Lasse den rechten Sitzhocker auf der Stuhlfläche nach vorne gleiten, so dass Dein Becken eine Diagonale bildet und das rechte Knie ungefähr 4-5 cm weiter vorne ist als das linke. Dann lasse den Sitzhocker wieder in die Ausgangsposition zurückgleiten. Mache dies drei Mal abwechselnd rechts und links. Am Anfang kannst Du Deine Hände auf die Sitzflächenränder hinter Deinem Gesäß stützen, das ermöglicht Dir ein leichteres Gleiten.



6 Lasse den rechten Sitzhocker nach vorne gleiten und drehe langsam Deinen Oberkörper nach links. Je nach Stuhl kannst Du die linke Hand auf die Sitzfläche legen oder den linken Arm über die Lehne hängen lassen. Atme ein paar Mal ein und aus, drehe den Oberkörper wieder langsam nach vorne, lasse den Sitzhocker wieder zurückgleiten. Die Übung rechts und links abwechseln. Je zwei Mal rechts und links.



7 Sitze seitlich auf dem Stuhl. Finde eine Position, in der Du den Oberschenkel und das Knie wie ein Pendel hängen lassen kannst. Mache ganz kleine feine kreisende Bewegungen mit dem Knie und spüre zu Deinem Hüftgelenk. Zwei, drei Atemzüge lang und dann langsam das Bein ausatmend nach hinten dehnen (dabei kannst Du Deine rechte Hand auf Deine Leiste legen), einatmend wieder zurück in die Pendelposition. Drei Mal auf jeder Seite.

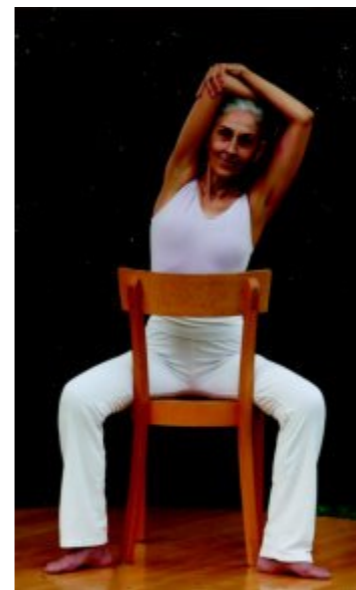


8 Setze Dich andersherum auf den Stuhl. Lege Deine Unterarme auf die Stuhllehne, schließe Deine Augen und lasse den ganzen Schulterring für ein paar Atemzüge lang sich entspannen. Erlaube den Schulterblättern, nach unten in Richtung Beckenkamm zu gleiten.



9 Über dem Kopf bringe Deinen linken Unterarm über Deinen rechten. Fasse mit der linken Hand Deinen rechten Unterarm, oder wenn es für Dich möglich ist, den Ellebogen. Sanft ziehe den Ellebogen einatmend nach links, ausatmend wieder in die Ausgangsposition. Spüre die Dehnung in Deiner rechten Achsel. Drei Mal, dann andere Seite.

„Gut ist, dass es immer eine Möglichkeit gibt, dem Körper etwas Bewegung zu schenken, wenn Du es sanft und liebevoll angehst.“



10 Gleiche Ausgangsposition, jetzt nur den Schulterring etwas nach links kippen, dabei einatmen und ausatmend zurück in die Ausgangsposition. Drei Mal und dann die Arme nach oben strecken und Hände nach außen kreisen, zwölf Mal. Langsam die Arme öffnen, rechts und links vom Stuhl hängen lassen und kleine Kreise mit den Schultern, von vorne nach hinten. Dann das Gleiche beginnen mit rechtem Unterarm über dem Linken. (Hände kreisen diesmal nach innen, und die Schultern von hinten nach vorne).



11 Arme hängen lassen oder locker auf deine Beine auflegen. Beide Taillenseiten sind lang. Langsam bringe Deinen rechten Arm nach links in eine Diagonale, einatmen. Wenn Du die gesamte Seitlinie, unter der Achsel beginnend, an den sich öffnenden Rippenzwischenräumen entlang, bis zum Becken hinunter spüren kannst, dann hast Du den richtigen Winkel und Dehnstärke. Arm langsam wieder in die Ausgangsposition bringen, ausatmen. Abwechselnd jede Seite drei Mal.



12 Stelle Dich hinter den Stuhl und lege Deine Hände auf die Stuhllehne. Stehe von innen aufgerichtet, bringe das Schambein sanft in Richtung Brustbeinspitze. Dann hast Du das Becken gerade über Deinen Oberschenkelknochen und gleichzeitig schon ein Lösen im unteren Rücken. Deine Kniekehlen sind weich und gelöst. Beuge langsam Deine Knie so weit, wie Du die Fersen am Boden halten kannst. Dein Rücken bleibt dabei gerade, als würdest Du ihn an einer Wand entlang gleiten lassen. Beine wieder strecken. Damit dehnt Du Deine Achillessehne. Mache das vier Mal und gehe dann langsam in ein Hoch-und-runter-Wippen über, dabei die Beine nie ganz durchstrecken, Kniekehlen bleiben weich, Fersen am Boden, Rücken lang und immer wieder nachkorrigieren, das Schambein Richtung Brustbeinspitze. Mache das in einer Dir angemessenen Geschwindigkeit, ein bis zwei Minuten. Je schneller Du es ausführen kannst, desto mehr wird es ein Schütteln für den ganzen Körper. Solche Übungen sind sehr wohltuend für das gesamte Faszienetzwerk.



13 Stehe hinter dem Stuhl, Hände auf der Stuhllehne. Knie beugen. Langsam Fersen lösen. Beine langsam strecken. Füße ganz langsam in den Boden abrollen. Fünf Mal.



14 Stehe hinter dem Stuhl. Lege Deine Hände auf die Lehne. Laufe langsam nach hinten und versuche so deinen ganzen Oberkörper zu strecken. Dehne die Schultern, Arme und strecke den gesamten Rücken, so wie es Dir möglich ist. Brustbein Richtung

Boden dehnen. Wenn das gut für Dich geht, kannst Du in dieser Position variieren, indem Du kleine Kreise mit dem Steißbein machst oder das Becken nach rechts und links bewegst, so dass jeweils eine Taillenseite ganz gedehnt wird und eine verkürzt. Langsam wieder zum Stuhl laufen oder die Hände lösen, Oberkörper aushängen und sehr langsam nach oben rollen. Zwei Mal.

15 Setze Dich wieder auf den Stuhl, aufgerichtete Wirbelsäule. Hebe abwechselnd die Knie nach oben, Unterschenkel hängt und wieder langsam absetzen. Achte darauf, dass Dein unterer Rücken gerade bleibt. Fünf Mal jede Seite.

Beende die Übungssequenz mit einer Endentspannung. Setze dich dafür ganz locker und bequem auf deinen Stuhl. Atme bewusst ein und aus und genieße für ein paar Minuten die Stille in dir. Gerne kannst du dich für die Endentspannung auch auf deine Yogamatte legen.

Habe viel Freude mit den Übungen, lenke Deinen Fokus auf das, was möglich ist und danke Deinem Körper für alles, was er machen kann.

Namasté, Susann

ERKLÄRT: Bauchatmung und Wechselatmung



BAUCHATMUNG

Bewusste tiefe Atmung in den Bauch.

Lege deine Hände auf den Bauch und lenke deine volle Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Spüre, wie sich deine Bauchdecke einatmend nach außen wölbt und ausatmend wieder nach innen absenkt. Diese Atmung schenkt dir Ruhe und Energie. Zusätzlich werden die Organe und Faszien sanft von innen massiert.

WECHSELATMUNG

Bei der Wechselatmung atmest du abwechselnd durch die Nasenlöcher bewusst ein und aus. Die Dauer der jeweiligen Ein- und Ausatmung sollten dabei nahezu gleichlang sein. Damit ein Atemzug nur durch ein Nasenloch geschieht, werden die Nasenlöcher mit den Zeigefingern verschlossen und abwechselnd geöffnet. Die Armhaltung sollte hier so gestaltet sein, dass deine Achselhöhlen frei sind.

Um mit der Wechselatmung zu beginnen, atme einmal bewusst ein und aus. Verschließe dann mit deinen Zeigefingern deine Nasenlöcher. Nimm nun einen Zeigefinger leicht von einem Nasenloch weg und atme durch dieses ein, verschließe das Nasenloch wieder. Öffne direkt das andere Nasenloch und atme aus. Atmen gleich wieder auf dieser Seite ein, verschließe das Nasenloch und atme unmittelbar auf der anderen Seite aus. Führe die Atmung einige Male durch. Beende die Wechselatmung immer mit einer Ausatmung auf der Seite, mit der du begonnen hast.

Ein Beginn der Wechselatmung durch das rechte bzw. linke Nasenloch erzeugt unterschiedliche Wirkungen in deinen Körper. Beginnst du auf der rechten Seite (Surya / Pingala Nadi), so ist die Wirkung eher anregend und erwärmend. Auf der linken Seite beginnend eher kühlend und beruhigend (Chandra / Ida Nadi).





Master Sai empfiehlt:

Nachgefragt - das sagt Master Sai
zur Wirkung vom Yoga auf das Herz

Von Bettina Illgen, Vorstandsmitglied

Beim diesjährigen Arhatic Retreat vom 12. bis 15.08.23 hatte ich, als Vorstandsmitglied, die Gelegenheit, Master Sai ein paar Fragen zu stellen.

Natürlich passend zum Thema der neuen Yoga-News, in der es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzöffnung gehen wird.

Kann aus deiner Sicht Yoga bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen?

Allgemein kann man sagen, dass bei Herzproblemen Yoga, insbesondere auch unser Sri Sai Prana Yoga, ganz besonders gut und hilfreich ist. Das Herz ist ein Muskel und Hatha Yoga, in der richtigen Art und Weise ausgeführt, verstärkt die Muskulatur insgesamt, auch den Herzmuskel. Darüber hinaus werden durch die tiefe Atmung, den Atemtechniken (Pranayamas) sowie der Tiefenentspannung im Körper bestehende Verspannungen gelöst. Auch gibt es ganz besondere Yoga-Techniken (Asanas), um den Brustkorb zu erweitern und zu entspannen. Wenn man diese Asanas sanft und regelmäßig praktiziert, so wird der Herz-Kreislauf, sowie das schwache Herz gestärkt und der gesamte Körper harmonisiert. Eine Verbesserung der Herzfunktion wird wahrscheinlich bereits nach 2 – 3 Wochen regelmäßiger Yoga-Praxis erkennbar sein. Das Schöne am Sri Sai Prana Yoga ist, dass man zielgerichtet mit verschiedenen Übungen an verschiedenen Problemen arbeiten kann. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis lässt sich auch zeitnah ein Erfolg erkennen.

Zur Stärkung des Herzmuskels sind ja sicher die Sonnengrüße hilfreich?

Ja, aber jemand mit Herzproblemen sollte nicht mit Sonnengrüßen anfangen. Da sind erstmal die Atemübungen, sanfte Dehnungen des Brustbereiches und die Tiefenentspannung empfehlenswert. Außerdem sollte das Wurzelchakra aktiviert werden, wodurch die ganze Muskulatur und eben auch der Herzmuskel mehr Energie bekommt.

Welche Atemübungen empfiehlst du bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Wechselatmung und Bauchatmung sind völlig ausreichend und sehr hilfreich. Diese Atemtechniken wirken insgesamt beruhigend und harmonisieren den Herzrhythmus.

Kannst du konkrete Asanas empfehlen?

Man sollte keine Umkehrübungen machen. Dadurch fließt das Blut schneller und vermehrt zum Herzen zurück, welches wiederum zu einem erhöhten Druck im Herz-Kreislauf führt und somit das Herz eine verstärkte Pumpleistung erbringen muss. Empfehlenswert sind z. B. Balanceübungen, welche sanft dehnen und den Körper wieder in seine Mitte bringen (die Standwaage mit diagonaler Streckung, diagonale Streckung im Vierfüßler-Stand und in der Bauchlage als diagonal ausgeführtes Boot). Auch Asanas, welche den Oberkörper drehen und somit zu einer Öffnung des Brustkorbes führen sind ratsam.

Sind die Rückbeugen zu empfehlen?

Ja, aber bei akuten Herzproblemen sollten diese nur sanft und nicht mit zu viel Druck durchgeführt werden. Statt starke Rückbeugen im Liegen oder Sitzen, sind stehende und leicht dehnende Übungen besser geeignet.

Ein anderes Thema ist die Herzöffnung, die ja eine Grundvoraussetzung für spirituelle Entwicklung ist, was empfiehlst du hier?

Lachyoga! Lachyoga ist sehr gut um zu entspannen und loszulassen. Lachen befreit. Viele Leute stehen unter Druck, haben Stress oder ein geringes Selbstwertgefühl. Das blockiert die Herzöffnung. Im Allgemeinen hilft Yoga, den Stress zu reduzieren und das Selbstwertgefühl zu steigern. Wenn du auf die richtige Art und Weise Yoga praktizierst, ist dein Körperausdruck ein anderer und du erlangst ein sehr gutes Selbstwertgefühl. Ich habe viele Leute vor und nach der Yogaausbildung gesehen - da war ein großer Unterschied erkennbar. Die Leute waren zufriedener mit sich, gelassener, ausgeglichener und kraftvoller in ihrem Körperausdruck – alles war in Harmonie, das Herz geöffnet und die Menschen strahlten Glück aus. Für eine Herzöffnung sind jedoch alle Yogaübungen gut geeignet Sie sollten aber regelmäßig praktiziert werden.

Sollten die Yogalehrer die Meditation über 2 Herzen von Master Choa Kok Sui mit einbinden in den Yogaunterricht?

Absolut! Die Zwei-Herz-Meditation ist sehr, sehr wichtig und sollte möglichst nach jeder Yogastunde praktiziert werden! Eine kürzere Version mit einer Dauer von 10–15 Minuten ist hier völlig ausreichend.



Bild: shutterstock.com

Surya Namaskar – Der Sonnengruß

Die meisten lieben ihn, sein Flow kann glücklich machen.

Von Carsten Brandt

Auf der Suche nach erst einmal nüchternen Zahlen zum Son-

nengruß stieß ich schnell auf den Kalorienverbrauch, etwa 14 Kalorien pro ganzem Sonnengruß. (Ein ganzer Sonnengruß besteht aus zwei

Runden der 12 Asanas.) Eher nicht so viel, dachte ich. Bei genauerer Betrachtung war ich dann aber doch beeindruckt.

Wenn wir schon bei Zahlen sind, habt ihr schon mal von der magischen Zahl 108 und ihrer vielfältigen Bedeutung gehört? Die Zahl 108 begegnet uns im Yoga immer wieder, genauso auch im Sonnengruß. 108 Sonnengrüße durchzuführen ist für viele ein Ziel im Yoga. Da bei der Durchführung der 108 Sonnengrüße jede Seite gezählt wird, kommt man auf $108 : 2 \times 14 = 756$ Kalorien. Dafür braucht man etwa 45-60 Minuten – je nachdem, wie schnell man die Sonnengrüße durchführt. Und das ist dann doch im Vergleich zu anderen Sportarten schon recht ordentlich.

Wie kommt man auf so einen beachtlichen Kalorienverbrauch? Nun, bei der Abfolge der 12 Asanas werden so gut wie alle Hauptmuskeln sowie auch die Nebemuskelatur aktiviert und Muskeln in Bewegung verbrauchen viele Kalorien. Sonnengrüße helfen also hervorragend bei der Fettverbrennung, stärken unseren gesamten Körper und, in der richtigen Geschwindigkeit ausgeführt, halten die Sonnengrüße unser Herz-Kreislauf-System fit. Der Körper lernt besser, das Gleichgewicht zu halten, und die Gelenke werden gestärkt und bekommen mehr Stabilität, der gesamte Körper wird gekräftigt und wir fühlen uns dadurch allgemein positiver.

Doch es geht noch weiter: Der

Energiefluss, das fließen unserer Lebensenergie, beeinflusst entscheidend unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Ausgeglichenheit.

Die Wirkung unserer Energiezentren, der Chakras, auf unser Energiesystem ist ja mittlerweile sehr bekannt. Sind unsere Energiezentren gleichmäßig aktiv, kann unsere Lebensenergie gut und ausreichend in alle Körperregionen und Organe fließen und diese gut mit Lebensenergie, dem Prana, versorgen. Die Sonnengrüße aktivieren nun alle unsere Haupt- und viele Nebenchakras, so dass der Energiefluss gesteigert und optimiert wird, unsere Vitalität und Gesundheit wird positiv beeinflusst. Wir können mit mehr Energie auch besser mit stressigen Situationen umgehen. Hier leuchtet einem auch schnell ein, warum Yoga so heilsam

sein kann. Bestimmte Asanas aktivieren bestimmte Chakras, welche für den Energiefluss in die dazugehörigen Körperteile und Organe verantwortlich sind. So kann ich mit bestimmten Asanas auch gezielt das Fließen der Prana-Energie in diese Bereiche anregen und dort die Selbstheilungskräfte aktivieren. Yoga kann heilen!

Aber nun direkt zum Sonnengruß und dem klassischen Ablauf der einzelnen Asanas. Die angegebene Atmung sollte bei einem fließenden Ablauf angestrebt werden. Sollte die Atmung für dich so jedoch nicht stimmig sein oder der Sonnengruß sehr langsam durchgeführt werden, passe die Atmung für dich so an, dass sie sich dich nicht störend anfühlt.

DIE MAGISCHE ZAHL 108

Unser geliebter Lehrer Acharya Sasidhar aus Indien antwortete auf die Frage der Bedeutung der 108 so:

„Die Zahl 108 hat in den spirituellen Traditionen Indiens eine uralte esoterische Geschichte. Viele Mythen, Legenden und Bedeutungen sind mit dieser Zahl in unserer alten indischen Tradition verbunden – wie beispielsweise die 108 subtile Energiekanäle in unserem Körper; kosmische Numerologie; heilige Mathematik (vedische Mathematik); Upa-Puranas; Schlüssellogas; und einige mehr. Aber die wohl bekannteste Bedeutung ist das Mantra Japa Chanting, das Mantra 108 Runden zu wiederholen.“



1

Gebetshaltung – Pranamasana

Chakra: Anahata – Herz

Mantra: Om Mitraya Namaha - Ich verneige mich vor allem Göttlichen in der Sonne, welches liebevoll zu allen ist.

Komme an den Anfang deiner Matte, die Innenseite deiner Füße berühren sich, das Gewicht ist gleichmäßig auf dem gesamten Fuß verteilt und deine Zehen stehen fest auf. Richte deinen Körper gerade aus, lasse die Schultern locker und bringe deine Hände vor dem Herzen zusammen in das Anjali Mudra. Atme durch die Nase ruhig und entspannt in den Bauch und bereite dich innerlich mit einem schönen Lächeln auf die kommenden Sonnengrüße vor



2

Haltung mit gestreckten Armen – Hasta Utthanasana

Chakra: Vishuddha – Hals

Mantra: Om Ravaye Namaha - Ich neige mich vor Ihm, der die Ursache allen Wandels ist.

Mit dem Einatmen strecke deine Arme nach oben, die Handflächen können hier geöffnet bleiben oder geschlossen werden und der Blick folgt der Bewegung nach oben. Ohne Rückenprobleme kannst du hier auch gerne etwas weiter in die Rückbeuge gehen. Atme während der Bewegung tief in den ganzen Körper.



3

Haltung mit den Händen zu den Füßen – Padahastanasana

Chakra: Svadhishtana – Sexual

Mantra: Om Suryaya Namaha - Ehre dem, der Aktivität herbeiführt.

Mit dem Ausatmen streckst du deine Arme in Schulterbreite nach oben und kommst mit möglichst gestrecktem Rücken in die Vorbeuge, entweder legst du deine Hände auf die Matte und Fingerspitzen und Zehen bilden eine Linie, oder du umfasst deine Fersen und kannst dich so etwas weiter in die Position ziehen. Die Stirn zieht Richtung Schienbein, deine Knie sind, wenn möglich, gestreckt.

Tipp: Kannst du deine Knie hier nicht getreckt halten, trainiere diese Dehnung, indem du erst von der Pos. 1 Pranamasana mit gestreckten Beinen in der Ausatmung soweit wie möglich in die Vorbeuge gehst, ohne die Knie zu beugen. Gehe dann mit der Einatmung in die Pos.2 Hasta Utthanasana und führe dann nach deinen Möglichkeiten die Pos. 3 Padahastanasana aus.



4

Sprinter-Haltung – Ashva Sanchalanasana

Chakra: Ajna

Mantra: Om Bhaanave Namaha - Gruß an den, der Licht verbreitet.

Mit dem Einatmen machst du mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten und kommst so in eine Sprinterposition, der hintere Fuß ist aufgestellt das Knie des gestreckten Beins liegt auf, das Becken drückt Richtung Matte, das vordere Bein ist 90 Grad angewinkelt, das Knie steht senkrecht über dem Knöchel und sollte sich nicht nach vorne über den Fuß neigen. Die Hände sitzen fest neben dem vorderen Fuß auf der Matte, der Blick geht Richtung Decke.



5

Brett-Haltung – Dandasana

Chakra: Muladhara – Wurzel

Mantra: Om Khagaya Namaha - In Demut gebeugt vor ihm, der sich im Himmel bewegt.

Mit dem Atem halten, bringe das rechte Bein mit nach hinten, die Füße stehen auf, der ganze Körper ist gestreckt und die Bauchmuskulatur aktiviert. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick geht Richtung Matte.



6

3-Punkt-Haltung – Ashtanga Namaskara

Chakra: Manipura – Nabel

Mantra: Om Pushne Namaha - Verehrung dem der alle nährt.

Mit dem Ausatmen lege Knie, Brust und Kinn auf der Matte ab, die Hände liegen auf Brusthöhe, die Arme sind dicht am Körper und die Ellenbogen zeigen nach oben.



7

Kobra – Bhujangasana

Chakra: Anahata – Herz

Mantra: Om Hiranyagarbhaaya Namaha - In Demut gebeugt vor Ihm, der allen Wohlstand enthält.

Mit dem Einatmen bringe deinen Oberkörper mit Hilfe deiner Rückenmuskulatur soweit es geht nach oben, die Hände berühren nur leicht die Matte und dein Kopf legt sich in den Nacken, der Blick geht nach oben.



8

Herabschauender Hund – Parvatasana

Chakra: Muladhara – Wurzel

Mantra: Om Mareechaye Namaha - Verehrung Ihm, der Strahlen besitzt.

Mit dem Ausatmen komme in den herabschauenden Hund, das Gesäß zieht Richtung Decke, die Fersen Richtung Matte, die Hände liegen fest auf, die Finger sind gespreizt. Achte hier darauf, dass deine Ellenbogen nicht nach innen einknicken, sondern deine Arme gerade gestreckt sind, der Kopf und die Schultern gehen Richtung Knie.



9

Sprinter-Haltung – Ashwa Sanchalanasana

Chakra: Ajna

Mantra: Om Aadityaaya Namaha - Ich verneige mich vor ihm, welcher der Sohn von Aditit ist.

Mit dem Einatmen bringe nun das linke Bein nach vorne zwischen die Hände und komme so wieder wie in Pos.4 in die Sprinterposition.



10

Haltung mit den Händen zu den Füßen – Padahasthasana

Chakra: Svadhishtana – Sexual

Mantra: Om Savitre Namaha - Verehrung Ihm, der verehrungswürdig ist.

Mit dem Ausatmen bringe den rechten Fuß neben den linken, so dass wieder die Zehen und Fingerspitzen eine Linie bilden, oder du legst deine Finger unter deine Zehen, um die Dehnung zu intensivieren, die Füße sind möglichst eng zusammen und du bildest so wieder mit möglichst gestreckten Beinen die Vorbeuge.



11

Haltung mit gestreckten Armen – Hasta Utthanasana

Chakra: Vishuddha – Hals

Mantra: Om Aarkaaya Namaha - In Demut gebeugt vor Ihm, der alles von neuem erzeugt.

Mit dem Ausatmen komme wieder in die Pos.2, strecke deine Arme und den ganzen Körper weit nach oben, auch hier kannst du bei Belieben wieder etwas in eine Rückbeuge gehen.



12

Gebetshaltung – Pranamasana

Chakra: Sahasrara – Krone

Mantra: Om Bhaaskaraya Namaha - In Demut gebeugt vor Ihm, der die Ursache des Leuchtens ist.

Mit dem Einatmen kommst du wieder in die Pos.1, die Gebetshaltung mit den zusammengelegten Händen vor der Brust, konzentriere dich auf dein Herz und den Scheitel deines Kopfes, schenke dir wieder ein schönes Lächeln.

Dies war ein halber Sonnengruß.

Um einen vollen Sonnengruß zu praktizieren, führe nun wieder diese 12 Schritte von vorne aus und beginne mit dem anderen Bein.

Du kannst die Sonnengrüße in einem sehr langsamen Tempo ausüben, so hast du die Möglichkeit jede Position genau zu beobachten: „Wie fühlt sich mein Körper hier an? Bin

ich gerade, sind beide Seiten gleichmäßig in den Asanas oder gibt es Unterschiede? Wie fühlen sich die Muskeln, Bänder, Sehnen an?“ Du kannst bewusst tiefer in die Dehnung gehen

und hineinspüren, wo du mehr und wo du weniger Dehnung empfindest. Nutze damit die Möglichkeiten, deinen Körper immer besser kennen zu lernen.

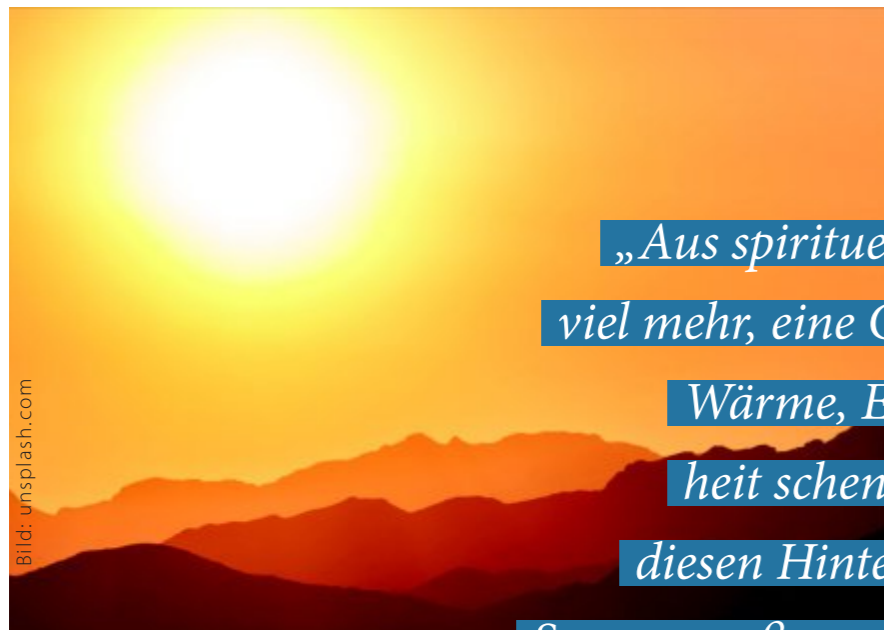


Bild: unsplash.com

„Aus spiritueller Sicht ist die Sonne viel mehr, eine Gottheit, die uns Licht, Wärme, Energie und Geborgenheit schenkt. Öffnen wir uns für diesen Hintergrund, so wird unser Sonnengruß zu einem Gebet, das unser ganzer Körper betet.“

Oder, du strebst ein schnelleres Tempo an, um so dein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu stärken. Achte aber auch hier immer auf eine möglichst korrekte Körperhaltung. Möchtest du dich auf die 108 Surya Namaskar vorbereiten, so fange langsam an, beginne mit erst 6 oder 12 Sonnengrüßen, steigere dich dann auf 24, 36, 48, 54 Stück, um dann die 108 zu schaffen. Plane für den gesamten Prozess durchaus mehrere Wochen ein, so kann dein Körper sich langsam darauf einstellen. Chante innerlich zu jeder Asana das dazugehörige Mantra, oder lasse dich von einer gesungenen Version begleiten, so kommst du gut in einen Flow der dich durch alle Positionen trägt.

Bedenken wir, das die Sonne uns Licht und Wärme schenkt, dass unsere Nahrung auch nur mit der Energie der Sonne wachsen kann und, wie wir uns fühlen, wenn die Sonne uns ihre liebevolle Energie schenkt, so kann man im Ansatz verstehen, warum viele Kulturen die Sonne anbeten und ehren. Aus spiritueller Sicht ist die Sonne viel mehr, eine Gottheit, die uns Licht, Wärme, Energie und Geborgenheit schenkt. Öffnen wir uns für diesen, erst einmal nur erahnbaren, erhabenen Hintergrund, so wird unser Sonnengruß - mit dem Sonnengrußmantra ausgeführt - zu einem Gebet, das unser ganzer Körper betet. Und unsere Yoga-Praxis bringt uns dann über den Aspekt des Sportlichen und des Kalorienverbrauches hinaus, lässt Körper, Geist

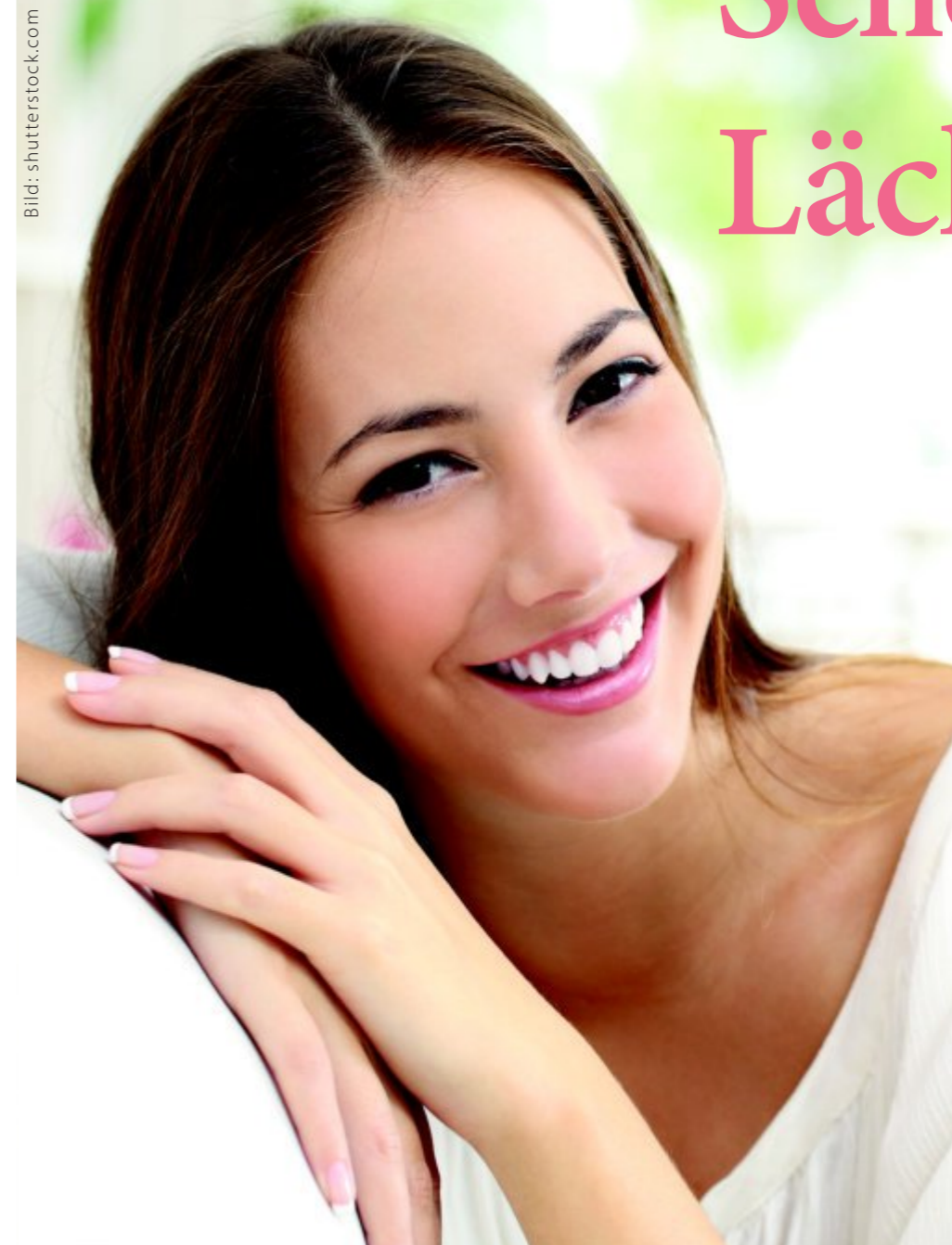
und Seele eins werden und verbindet uns mit dem All-Eins. Yoga ist spirituell!

Wie nach jeder Yoga-Stunde solltest du dir nach einer längeren Sonnengrußeinheit mindestens 15 Minuten Zeit für eine Tiefenentspannung gönnen, in deinen Körper hinein hören, fühlen und spüren. Spüren wie die Lebensenergie in dir fließt und du bewusst nach und nach jedes Körperteil entspannen und immer tiefer zur Ruhe kommen lässt.

Genieße, lächle, sei glücklich!

Namasté.....euer Carsten

Bild: shutterstock.com



Schönes Lächeln!

Von Karin Ufer

Was hören wir während der Yoga-Grundausbildung, in der fortgeschrittenen Yoga-Lehrer-Ausbildung und auch in jeder Yoga-Einheit immer wieder? Ja, genau: TIEF ATMEN und SCHÖNES LÄCHELN. Es ist dieses Lächeln, welches einen wunderbaren Energiefluss in unserem Körper bewirkt. Ein konzentriertes und ange-

strengtes Bewegen des Körpers während der Asanas ohne Lächeln ist ineffizient, während das „Schönes Lächeln“ genau das bewirkt, was es soll: frische, regenerierende Energie in unser ganzes System bringen. Denn wenn du lächelst, dann lächelt jede Zelle deines Körpers mit. Nicht nur die körperlichen Zellen, alle Energie-Ebenen (Koshas) werden mit frischer Energie geflutet. Es ist das Lächeln, welches die Energie so leicht durch unser ganzes System



*„Glückseligkeit ist unser
ureigentlicher Zustand und
mit einem schönen Lächeln
kommen wir am besten in
diesem Zustand an.“*

fließen lässt. Es ist das „Transportmittel“, der Türöffner, so dass die Energie durch jede Zelle, Zellkern, Zellmembran und jede Faser unseres Körpers fließt. Fühle und erfahre die Essenz einer Asana mit einem schönen Lächeln.

Wenn wir beten, so legen wir manchmal unsere Hände vor unserem Herzen im Anjali-Mudra zusammen. Wir legen die Handflächen aneinander (unsere Hände enthalten alles, was den ganzen Menschen ausmacht), die Fingerspitzen zeigen nach oben und die Daumen berühren sanft unser Herzzentrum. Dadurch öffnen wir unser Herz und die Verbindung nach oben, unser Kanal nach oben wird geöffnet (da wo die Energie auch herkommt). Wenn wir Yoga praktizieren, so beten wir mit unserem Körper. Da wir unsere Hände für die Asanas benötigen, nehmen wir einfach ein schönes Lächeln und öffnen dadurch unser Herz und stellen die Verbindung zur Energie-Quelle her. So einfach. Probiere es mal aus und übe eine Asana ohne zu lächeln und dann mit einem schönen Lächeln. Spüre

selbst den Unterschied. Glückseligkeit ist unser ureigentlicher Zustand und mit einem schönen Lächeln kommen wir am besten in diesem Zustand an. Unsere Entspannung wird gefördert, der Verstand hat Sendepause und wir können loslassen. Gedanken, Emotionen und körperliche Einschränkungen reduzieren sich und kommen im „Nichts“ an. Wir arbeiten daran – mit einem schönen Lächeln. Paramahansa Yogananda schreibt in seinem Buch „An der Quelle des Lichts“ (S. 98): „Wenn es euch schwerfällt zu lächeln, stellt euch vor einen Spiegel und zieht mit den Fingern die Mundwinkel hoch. So wichtig ist das!“

Das große Geschwisterkind vom „Schönen Lächeln“ ist Lachyoga. „Lachen ist die beste Medizin!“ – so einfach. Regelmäßiges Lachyoga hilft Stress zu reduzieren, pumpt kräftig Sauerstoff in unseren Körper, reinigt unseren Solarplexus und hilft uns, auch in schwierigen Situationen positiv zu bleiben. Es kann sogar ein Dauerlächeln im Gesicht bewirken. Bewusst atmen und mit dem Herzen lächeln. All dies unterstützt unsere Heilung.

Atma Namasté & viel Freude



Bild: pixabay.com

Yoga bei Herz-Kreislauf- Erkrankungen

Von Bettina Illgen

Alle Yogaübungen sind vorbeugend und heilend bei Herzerkrankungen. In erster Linie liegt das darin begründet, dass Yoga ein gutes Anti-Stress-Mittel ist. Durch Stress-Hormone steigen der Puls- und Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System wird negativ beeinflusst; die Blutzuckerwerte und Blutgerinnung steigen, Faktoren, die unter anderem einen Herzinfarkt begünstigen können.

Ein effektives Stressmanagement ist daher eine der besten Investitionen in unsere Gesundheit.

Durch die Yoga Asanas können wir direkten Einfluss nehmen auf unsere Psyche: Durch psychische Anspannung ist auch unsere Muskulatur verspannt – und umgekehrt können wir durch Dehnung der Muskulatur auch die Entspannung der Psyche beeinflussen.

Während bei akuten Beschwerden Entspannung an erster Stelle steht und nur sanftes Yoga angezeigt ist, ist es zur Unterstützung der Genesung und zur dauerhaften Stabilisierung wichtig, ein angemessenes Herz-Kreislauf-Training zu absolvieren. Dazu eignen sich Power-Yoga-Se-

quenzen oder besser noch der Sonnengruß. Sonnengrüße eignen sich besonders gut wegen des gleichförmigen, alle Muskelgruppen aktivierenden, Flexibilität und Koordination fördernden Bewegungsablauf. Der Mensch ist ein „Lauftier“ und braucht täglich Bewegung, sodass der Herzmuskel (neben allen anderen Muskeln des gesamten Bewegungsapparats) fit und stark und gut mit Sauerstoff versorgt bleibt, die Lungenkapazität und die Sauerstoffaufnahme des Blutes gut ist und somit auch alle Blutwerte, das Immunsystem und die Psyche gesund bleiben können. Wer wenig Zeit für andere geeignete Sportarten (wie Laufen, Radfahren, Schwimmen u. ä.) hat, könnte alternativ mindestens 24 Sonnengrüße täglich praktizieren.

Auch die Umkehrstellungen – wie Kopfstand, Schulterstand, Pflug, herabschauender Hund und stehende Vorbeuge – sind präventiv gut für das Herz-Kreislauf-System. Das Blut fließt schneller zum Herzen. Damit kann das Herz stärker pumpen, wird weiter und die Fließgeschwindigkeit des Blutes steigt. Das Herz wird entlastet, ebenso ist es gut für die Venen und Arterien; letztlich werden alle Organe und Gewebe des Körpers besser durchblutet. Körper, Psyche und Gehirn können in Umkehrpositionen regenerieren. **Bei akuten Beschwerden wie hohem Blut-**

druck, Puls und Herzerkrankungen, sollten Umkehrpositionen bis zur Abklärung und Besserung der Symptome zunächst ausgelassen werden.

Auch alle dehrenden Asanas, vor allem jene, die den Brustraum weiten, sind geeignet, da sie die Lungenanpassungsleistung verbessern und dem Herz mehr Platz geben. Sie bringen Weite und Öffnung in den Herzraum und helfen, Druck und Anspannung zu lösen. Alle seitlichen Dehnungen, Rückbeugen und Drehungen dehnen den Brustraum, machen Platz für Lunge und Herz und dehnen auch die Arterien, was auch Arteriosklerose entgegenwirken kann.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkt die tiefe Bauchatmung – bei akuten Beschwerden zunächst ohne Anhalten des Atems – sehr heilsam. Die Atemübungen geben nicht nur Energie, sie helfen auch Vertrauen wieder auf- und Angst abzubauen. Man kann dazu auch die Hände auf Herz und Bauch auflegen und ganz liebevoll, achtsam und tief atmen, sich Zeit gönnen, den ganzen Atemraum zu spüren und sehr langsam auszuatmen. Auch die Wechselatmung sollte man bei Beschwerden anfangs ohne Atempause üben und diese dann nach und nach steigend einbinden. Das Nutzen des vollen Lungenvolumens bei der tiefen

„Nicht immer müssen wir die Dinge im Außen verändern, oft beginnt die Veränderung in uns durch die Veränderung unserer inneren Einstellung.“

Bauch- oder Zwerchfellatmung erhöht die Lungenkapazität. Das präventiv geübte oder nach ausreichender Genesung praktizierte Anhalten des Atems erzeugt einen leichten Sauerstoffmangel, welcher einen Trainingsreiz für das Herz darstellt, sodass eine ausreichende Menge an Pranayamas wie ein Herz-Kreislauf-Training wirkt.

Bei zusätzlichem Muskeltraining – Sonnengrußpraxis – wird man schneller wieder fit und ist dauerhaft leistungsfähiger.

Nicht zuletzt wirken die, unsere tiefenentspannende Endentspannung, die unsere Yoga-Praxis abschließt oder ein Yoga Nidra sowie eine anschließende Meditation sehr heilsam, stressabbauend und eine positive Lebenseinstellung aufbauend.

Der erkrankte Mensch darf zunächst lernen, seine Genesung an erste Stelle in seinem Leben zu stel-

len und sich selbst die nötige Aufmerksamkeit und Liebe zu geben. Auch das Anschauen möglicher auslösender Faktoren, insbesondere die Frage: „Wo verschließe ich mein Herz und meine Liebe?“ oder: „Wo denke ich, es verschließen zu müssen?“, die innere Arbeit an eigenen Themen, wird für einen dauerhaften Heilerfolg unumgänglich sein. Letztendlich ist es die primäre Aufgabe jeder inkarnierten Seele, mehr über die Liebe zu lernen und immer mehr in die Liebe zu kommen und schließlich selbst Liebe zu sein. Unser Herz gibt uns möglicherweise Hinweise auf innere Konflikte bzw. Bereiche in unserem Leben, in denen die Liebe nicht frei fließen kann, wir uns der Liebe verschließen oder vom Weg der Liebe abweichen. Nicht immer müssen wir die Dinge im Außen verändern, oft beginnt die Veränderung in uns durch die Veränderung unserer inneren Einstellung.

Nun stelle ich euch eine mögliche Yoga-Sequenz mit beispielhaften Asanas vor:

1

1. Singe ein paarmal das Mantra „OM“ und spüre die Vibration des Klanges in und um deinen Körper. Wenn du „M“ singst, nimm die Zunge an den Gaumen und führe den Klang ca. 20 cm über deinen Kopf. Stelle dir dort ein goldenes oder strahlend weißes Licht vor, wie eine kleine Flamme, und bleibe in der Pause zwischen zwei 2 OM bei diesem Licht, bei deinem Seelenstern über deinem Kopf. Komme hierdurch ganz bei dir selbst an und verbinde dich über das Chanten des Urklangs der Schöpfung mit allem, was ist.

2

Übe Pranayamas in der oben beschriebenen einfachen oder fortgeschritteneren Form.

3

Wenn es dein körperlicher Zustand zulässt, mache 24 Sonnengrüße. Optimal ist es, wenn du dich dazu nach Osten ausrichtest. Du kannst dich dabei beispielsweise auch vom Sonnengruß-Mantra führen lassen. Hierzu kannst du dir auch die Mantra-Aufnahmen mit unterschiedlicher Anzahl der Sonnengrüße so zusammenschneiden, dass du deine eigene Praxis bequem steigern kann, ohne dich dabei zu verzählen. Bei geringerer Fitness übe zunächst 50 x rückwärts Radfahren auf jeder Seite oder die Ausgleichsübung mit dem Tigergähnen. Dies stärkt dein Wurzelchakra und reinigt dein Solarplexuschakra.

Winkle abwechselnd ein Bein an und tritt nun wie beim Radfahren 50 x rückwärts, ohne abzusetzen – solltest du Gleichgewichtsprobleme haben, so kannst du dich auch irgendwo festhalten. Setze nach den 50 Runden deinen Fuß wieder auf die Erde und stelle dir vor, Erdenergie über dein Bein in dein Wurzelchakra einzusatmen.



4

Entspanne in der Rückenlage und führe ein paar seitliche Drehungen durch.

Stelle den re. Fuß auf das li. Knie, beide Arme strecke zur Seite aus, gehe nun mit dem angewinkelten re. Bein über die li. Hüfte zur li. Seite - die li. Hand kannst du an die Außenseite des re. Knies geben und damit die Dehnung und Drehung verstärken, schau mit dem Kopf zur re. Hand, achte darauf, dass die re. Schulter am Boden bleibt – Seitenwechsel.





5

Nun kannst du - je nach dem Grad deiner Yoga-Praxis und bitte nicht bei akutem hohem Blutdruck und Herzerkrankungen - **Umkehrstellungen**: Kopfstand, Schulterstand und Pflug (jeweils etwas länger halten, damit sich die Wirkung der Asana entfalten kann) oder einfache Umkehrhaltungen wie die stehende Vorbeuge oder den herabschauenden Hund praktizieren. Auch in diesen einfachen Umkehrhaltungen hebt sich das Zwerchfell zur Brusthöhle hin, wodurch sich der Herzschlag verlangsamt, das Herz Entlastung erfährt. Zieh die Fersen kräftig zum Boden, die Hüfte schiebt zur Decke, die Achselhöhlen ziehen zum Boden.

6

Genieße nun die herzöffnende Wirkung der **Fischposition (Matsyasana)**. Schiebe hier die Arme unter den Körper, hebe den Oberkörper an und verlagere das Gewicht auf deine Ellenbogen, wölbe die Brust weit nach oben raus und lege den Hinterkopf nur ganz leicht am Boden ab. Als Gegenbewegung für den unteren Rücken gehe in Pavanamuktasana. Mache ein ganz festes Paket, drücke die Oberschenkel an den Bauch, atme tief ein und komme mit dem Ausatmen nach oben, Nasenspitze zu den Knien, atme so lange du kannst aus, halte den Atem an, solange du kannst und lege erst mit dem Impuls des Einatmens den Oberkörper wieder am Boden ab.



7

Setze dich nun auf und komme aus dem Fersensitz in das **Kamel**. Sollte diese Dehnung zu intensiv für dich sein, kannst du auch die Hände hinter dem Rücken falten und die Arme nach hinten/unten ziehen - der Schwerpunkt liegt hier wieder auf der Herzraumöffnung.

8

Komme in **Pashimotanasana** - korrekt ausgeführt liegt hier die Wirbelsäule gerade, das Herz ist auf einer niedrigeren Ebene als die Wirbelsäule - bei längerem Verbleiben in der Position massiert es das Herz, die Wirbelsäule und die Bauchorgane, sie werden erfrischt. Achte darauf, aus dem unteren und mit geradem Rücken nach vorne und unten zu kommen, das Brustbein führt dabei die Bewegung an.



9

Komme dann in den **Vierfüßler-Stand** und übe im Atemrhythmus ein paar-mal den Wechsel zwischen **Katze- und Kuhposition**. Hebe dann einen Arm, öffne den Brustkorb seitlich und fädle den Arm im Atemrhythmus ein paar-mal unter dem anderen Arm durch, lege dabei den Kopf auf der Schläfe ab.



„Letztendlich ist es die primäre Aufgabe jeder inkarnierten Seele, mehr über die Liebe zu lernen und immer mehr in die Liebe zu kommen bzw. schließlich selbst Liebe zu sein.“

10

Strecke dich dann lang in **Shashankasana**. Die Arme ziehen nach vorn, das Gesäß Richtung Fersen, ziehe die ganze Wirbelsäule lang, die Achselhöhlen ziehen zum Boden, die Stirn ist leicht über der Matte. Komme anschließend von hier aus in die Bauchlage.



11

Übe hier die **Heuschrecke** diagonal, die Kobra mit gefalteten Armen und den Bogen. Richte bei jeder Asana deine Aufmerksamkeit auf die Öffnung im Brustbereich.



12

Komme über eine nochmalige Streckung in **Shashankasana** zum Sitzen. Stell dir hier vor, einen Baum zu umarmen, mache dich ganz rund, dann öffne dich weit nach hinten. Dehne dich seitlich nach rechts und links. Ziehe einen Arm lang nach oben und dehne zur gegenüberliegenden Seite und komme abschließend in die einfache oder fortgeschrittenere Position des Drehsitzes. Halte den Rücken gerade, ziehe mit dem li. Arm das angewinkelte re. Bein zum Körper heran, achte darauf, dass beide Sitzbeinhöcker am Boden bleiben, der re. Arm ist hinter dem Rücken aufgestellt, du öffnest dich in der re. Schulter, dem Brustbereich und schaust über die re. Schulter nach hinten – dann Seitenwechsel).



13

Spüre im Sitzen nun noch einmal in deinen Herzraum hinein. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Nasenspitze und spüre gleichzeitig zu deinem Herzen. Kannst du hier schon mehr Weite und Leichtigkeit spüren? Denke an alles, was dir lieb und teuer ist in deinem Leben, stelle es dir vor (z. B. einen Menschen, für den du sehr liebevolle Gefühle hast, oder deinen spirituellen Lehrer). Dies stärkt und harmonisiert dein Herz. Bei viel Angst und Sorge durch Identifikation mit dem physischen Körper kann es helfen dreimal (und im Laufe des Tages so oft wie nötig) in Gedanken die Affirmation über die Seele (s.u.) zu sprechen und damit eine höhere Perspektive/die Beobachterposition einzunehmen, das Vertrauen in den göttlichen Seelenweg und unser Geborgensein im Höchstgöttlichen

Sein zu stärken. Denn wir können niemals tiefer fallen als in die Hände Gottes. Dies nicht nur zu glauben, sondern auch zu erfahren, will Yoga - verstanden als ein spiritueller Entwicklungsweg – möglich machen.

Affirmation über die Seele:

ICH BIN DAS ICH BIN. Ich bin nicht der Körper. Ich bin nicht die Gefühle. Ich bin nicht die Gedanken. Ich bin nicht der Verstand. Der Verstand ist nur ein subtiles Instrument der Seele. Ich bin die Seele. Ich bin ein spirituelles Wesen mit göttlicher Intelligenz, göttlicher Liebe, göttlicher Macht. Ich bin eins mit meiner höheren Seele. Ich bin DAS ICH BIN. Ich bin eins mit dem göttlichen Funken. Ich bin verbunden mit Gott. Ich bin eins mit Gott. Ich bin eins mit Allem.

14

Für eine **tiefe Endentspannung** lege dich, gerne auch mit einer Decke zugedeckt, bequem auf deine Yoga-Matte und genieße für einige Minuten die Ruhe von Shavasana.

15

Beschließe deine Yogastunde mit einem **Mantra** oder einer **Meditation**.

3 Tage Durch-Schnaufen

Das Family & Friends-Mitgliederwochenende im Schnelldurchlauf

Text: Constanze Fürst
Fotos: Christin Dunker

„Yogawochenende in Rineck – willst du mit?“

„Ja.“ „Kurzfristig?“ „Ja.“ „Kommendes Wochenende?“ „Ja.“ Kannte ich das Programm? Nö. Egal. Getreu dem Motto „Schau´ma mal“ habe ich mich einfach auf ein Wochenende mit neuen Gesichtern und Yoga gefreut. Hier ein paar Highlights.

Tag 1:

Liebe zum Detail erfüllt den ersten Abend. Christin und Carsten, die beiden Hauptorganisatoren dieses Wochenendes, begrüßen uns am Lagerfeuer mit einer „Sri Sai Prana Yoga-Schön-dass-du-da-bist-Kerze“. Schööön. Dort schwingen wir uns beim gemeinsamen Mantra-Singen auf die nächsten Tage ein.



Tag 2:

Statt zum Frühstück zu sprinten, beginnt der Tag in Rineck für die ganze Gruppe mit einer Stunde ruhigem Pranayama. In anderen Worten: Mal g'scheid Durch-schnaufen. Obwohl mir die tiefe Bauchatmung vertraut ist, bin ich super dankbar, mal wieder ganz bewusst wahrzunehmen, wie wohltuend sie wirkt. Tanja, die an diesem Wochenende alle Yogis durch die Zertifizierung begleitet, nimmt auch alle (Noch-)Nicht-Yogis super an die Hand. Dabei erinnert sie uns liebevoll daran, dass Pranayama das genaue Gegenteil von viel Programm ist. Eine Übung über mehrere Minuten zu praktizieren – anstatt direkt zur Nächsten zu springen – sei oft effektiver und entspannender. Wie recht sie hat. So geht es dann mit einem spürbar vom Atem massierten Bauch zum Morgenyoga, während alle Sri Sai Prana-Yogis im Rahmen ihrer Zertifizierung mehr über „Yoga für Teens“ erfahren. Wenn ihr jetzt neugierig seid, was das Yoga für Schulkinder vom Er-

wachsenen-Yoga unterscheidet: Mitkommen, Zertifizierung machen ☺ oder Tanja Kneitingler kontaktieren.

Frisch gestärkt vom Yoga und Frühstück geht es um elf Uhr für alle zum Karma-Yoga, sprich: Anpacken aus Spaß an der Freude. Eine Gruppe macht sich auf zum Kirschenpflücken, eine andere zur Gartenkosme-



tik. Jeder sucht sich eine Aufgabe. Für mich geht's in Rutchs paradiesisch angelegten Garten: Platz schaffen für Neues. Ritsch-Ratsch verblühte Pflanzen ab.

Am Nachmittag teilt sich die Gruppe nochmal: Alle, die an der Zertifizierung teilnehmen, lernen mehr über Yoga mit Jugendlichen und Senioren. Alle anderen haben Zeit, Rinecks schöne Landschaft zu erkunden, für noch mehr Yoga und einfach Zeit zum miteinander Plaudern.

Tag 3:

Und auch heute beginnt der Tag auf der Matte. Mit ein paar leichten Körperübungen dehnen wir uns einem sommerlichen Sonntag entgegen. Keine komplizierten Kopfstand-Übungen, sondern Asanas, die jeder in seinem Tempo und Erleben durchführen kann. Angekommen im Körper geht es für Family and Friends in die Yoga-Verlängerung, während alle Sri Sai Prana-Yogis ihre Zertifizierung abschließen.

Das Zuckerl zum Abschluss: Der Faszien-Vortrag von Susann. Weißt du, was Faszien sind? Ich wusste es nicht ganz genau. Also, Faszien sind Bindegewebsstrukturen. Unsere Muskeln und Organe werden von ihnen „umhüllt“. Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß wie ein Geflecht. Susann zeigt uns anschaulich mit einem Gummiband, wo wichtige Faszienstränge im Körper verlaufen. Mit der Ausnahme, dass diese bei vielen Menschen



eher ledern wirken als elastisch wie ein Gummi. Ein stilles „Wow“ raunt durch den Raum, nachdem wir mit einem Faszien-Ball unsere Füße ausrollen und damit das Bindegewebe sanft durchwalken – nach ein paar Minuten Faszien-Training komme ich ein deutliches Stück weiter mit den Händen zu den Füßen als vorher. Das scheint den meisten so zu gehen.

Mit diesem Erfolgserlebnis – und für viele auch mit einem neuen Faszien-Ball im Gepäck – geht es dann nach dem Mittagessen entspannt nach Hause. Schön war's. Danke!

Fazit:

Das Family & Friends-Wochenende auf Hofgut Rineck ist auch für Nicht-YogalehrerInnen wie ein Kurzurlaub. Und eine tolle Gelegenheit, damit Freunde und Familie mal in den Sri Sai Prana Yoga-Kosmos eintauchen können.

PS: Ich hatte den Eindruck, dass man es auch als junger Mensch ziemlich gut aushalten konnte. Mit Tischkicker, Malkunst-Impro und gekühlter Bio-Limonade. Netter Nebeneffekt: Da viele Sri Sai Prana-YogalehrerInnen auch ausgebildete Prana-HeilerInnen sind, waren kleinere Vorfälle wie Hornissenstiche oder Nasenbluten im Nu „weggefegt“.

Stimmen vom Wochenende:



„Im Juli fand unser Mitglieder-Wochenende unter dem Motto Family & Friends“ statt und beinhaltete u. a. eine Fortbildung zu Kinder- und Senioren yoga. Hier hat uns Tanja wunderbare Übungen und Tipps an die Hand gegeben und ihr Mann Andreas hat das Ganze im pädagogischen Bereich unterstützt. Einen tollen Vortrag zum Thema Faszien von Susann durften wir erleben und ein schönes Lagerfeuer mit dem Singen von Mantras gehörte auch zum Programm. Beschwingt und mit neuen Ideen fuhr ich nachhause und plane jetzt auch schon einen Kinderyogakurs.“ – Heike Frank



„Hofgut Rineck ist für mich eine Insel mitten in Deutschland. Wenn ich dort bin, fühlt es sich an wie Urlaub für die Seele. Das Mitgliederwochenende war eine tolle Erfahrung: Eintauchen in eine Vielfalt von herzlichen Menschen, intakter Natur, bewegten und inspirierenden Vorträgen. Nicht zu vergessen die Gaumenfreuden in den Pausen.“ – Ramona



„Ich fand das Family & Friends Wochenende eine super Idee. Ich wollte mit meinen Kindern schon lange mal wieder nach Rineck, aber ohne Programm und weiteren Anschluss wollten sie nicht (mehr) mitfahren. Jetzt bot sich mit dem Family & Friends Wochenende die Gelegenheit, mit Kind und Kegel in unser wunderschönes Seminarhaus Hofgut Rineck zu fahren. Meiner Familie, Bekannten und auch mir selbst hat es sehr gut gefallen und wir sind nächstes Jahr wieder mit dabei! Außerdem durfte ich dieses Jahr in der Organisation mit dabei sein und wir haben viele Inspirationen und Ideen gesammelt, um das nächste Family & Friends Wochenende noch besser zu gestalten ☺! Seid gespannt!“

– Tanja Kneitinger



„Es war ein sehr abwechslungsreiches und schönes Wochenende. Man könnte sagen, dass es ein kleiner Kurzurlaub war. Der mich aus dem Alltag mal rausgeholt hat. Ich habe mich durch das Kinder-Yoga ein klein wenig wieder in ein Kind reinversetzt gefühlt. Tanja hat uns inklusive der anwesenden Kinder auf eine wundervolle Yogareise im Kinder-Yoga mitgenommen. Für mich waren die Themen, die die Weiterbildung betroffen haben, überaus informativ und umfangreich. Beim Mantrasingen am Lagerfeuer hat man sich einfach entspannt und das Beisammensein genossen.“ – Katja Grey

Unsere Yoga- lehrerInnen

Diesmal mit Almut Hagemann, Ingrid Hirzle,
Monique Dienelt und Susann Arbogast

**Wusstest
du, dass...**

... es über **150** Sri Sai Prana
YogalehrerInnen gibt?

Bild: Almut Hagemann



Almut Hagemann

41238 Mönchengladbach

Mein Name ist Almut Hagemann, und ich durchlief 2013 in Rishikesh die SSPY-Ausbildung. Aber erst viel später - nachdem ich die Ausbildung 2021 wiederholen durfte - entschloss ich mich, nun auch Yoga zu unterrichten. Meine Kurse richten sich an Teilnehmer, die in fortgeschrittenem Alter mit der Yogapraxis beginnen. Ich bin jedes Mal glücklich, wenn sie mit leuchtenden Augen nach der Yogastunde den Raum verlassen und sagen: "Es fühlt sich so gut an!"

Kontakt

☎ 02166 924640
✉ almut.hagemann@gmx.de

Kurse & Infos

- Turnerschaft Lürrip, Mönchengladbach, Sri Sai Prana Yoga
- VHS Mönchengladbach, Sri Sai Prana Yoga: Yoga ab 60

Bild: Ingrid Hirzle



Ingrid Hirzle

79777 Birkendorf

Namasté, ich liebe und praktiziere das Sri Sai Prana Yoga seit 2006, weil es ein sehr guter und sanfter Weg ist, eigene Fähigkeiten zu erkennen, zu stärken und im Einklang mit sich selbst zu leben. Seit 2015 erfüllt es mich mit Dankbarkeit, dieses traditionelle Hatha Yoga als Yogalehrerin zu unterrichten. Der größte Lohn ist es, zu beobachten, wie die Yogateilnehmer/innen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistiger Ebene „beweglicher“ werden und nach dem Yoga mit strahlenden Augen nach Hause gehen.

Kontakt

☎ 0174 2141 220
✉ ingrid.hirzle@hirzle-bau.com
🌐 www.prana-suedschwarzwald.de
Instagram: Ingrid.hirzle

Kurse & Infos

Yoga & Pranazentrum in Birkendorf: Hatha Yogagrunderkurse, wöchentliche Yogasessions, themenbezogene Yogaworkshops

Bild: Monique Dienelt



Monique Dienelt

07422 Bad Blankenburg

Namasté, ich bin Monique Dienelt, geboren am 06.07.1978 und wohne in Bad Blankenburg - Thüringen. Ich bin verheiratet und wir haben 2 erwachsene Kinder. Seit 2015 bin ich Sri Sai Prana Yogalehrerin und seit 2019 Lehrerin für Grundkurs Prana 1. Meine Haupttätigkeit führe ich selbstständig im „Freiraum“ Zentrum für Sri Sai Prana Yoga und Prana-Heilung seit 01.05.2022 in Bad Blankenburg aus.

Kontakt

☎ 0170-2377026
🌐 www.yoga-freiraum-prana.de

Kurse & Infos

Freiraum Zentrum für Sri Sai Prana Yoga und Prana-Heilung
Bad Blankenburg: Sri Sai Prana Yoga, Hatha & Tuch Yoga,
Yoga für Kids, Hatha Dance Yoga



Susann Arbogast-Clemens

56379 Singhofen

Mein Name ist Susann Arbogast, ich bin Tänzerin und Tanzlehrerin, Advanced Yoga Teacher für Sri Sai Prana Yoga und Prana-Heilung Anwenderin. Seit über dreißig Jahren unterrichte ich Ganzheitlichen Tanz und Bewegung und bin Stimmphysiologin des Lichtenberger® Instituts. Mein Hauptforschungsgebiet ist seit vielen Jahren unser größtes Sinnesorgan, die Faszien. Mit großer Freude lasse ich meine Erfahrungen und mein Wissen auch aus der Fasziellen Bewegungstherapie in den Yoga-Unterricht einfließen.

Kontakt

☎ 0177-7459458
oder 02604-9525482
✉ welcome@susann-arbogast.de

Kurse & Infos:

Prana und Yoga Studio Singhofen: wöchentliche Kurse, Yoga-Tage, Einzelsitzungen



Katja Grey

07318 Saalfeld OT Wittgendorf

Mein Name ist Katja Grey. Ich habe meine Yogalehrer-Ausbildung in Rineck/Odenwald (2021) machen dürfen und unterrichte seitdem bei uns über die Kreis-Volks-Hochschule. Im Sommer (von Juni - August) biete ich freie Yogastunden in unserem „Freizeitzentrum Auebad“ im schönen Thüringer Wald an. Yoga ist für mich innere und äußerliche Balance und bringt mich immer wieder zu mir zurück. Dieses gebe ich gerne als Lehrerin an meine Schüler weiter.

Kontakt

☎ 0172 3511322

Kurse & Infos

„Freizeitzentrum Auebad“ (Juni - August)
Einzelstunden auf Anfrage (das ganze Jahr)

23/24

Termine auf dem Hofgut Rineck für YogalehrerInnen

- 19.12.2023** Hamburg meditiert mit Master Sai Cholleti
- 17. – 20.05.2024** Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, Kunst der Anleitung & Der Weg des Atems
- 12. – 14.07.2024** Sri Sai Prana Yoga -Family & Friends MitgliederInnen Wochenende
- 22.07 – 19. 08.2024** Sri Sai Prana Yoga LehrerInnen Ausbildung in Deutschland, Hofgut Rineck
- 17. – 20.10.2024** Meditation im Yoga-Unterricht, Entspannung am Beispiel des Yoga Nidra & Power Yoga



Anmeldung & Kontakt

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

Anmeldung:

yoga.srisai.de/fortbildung



Infos auch unter:

kontakt@srisaipranayoga.de

Kontakt Hofgut Rineck:

info@hofgut-rineck.de
Tel. 06267 231

Neues aus dem Vorstand

Am Family & Friends Wochenende fand auch die Mitgliederversammlung unseres Vereines statt. Einer der Tagesordnungspunkte der Versammlung war die „Entlassung“ des bisherigen sowie die Wahl eines neuen Vorstandes. Gerne möchten wir euch daher den neuen Vorstand namentlich, mit den Hauptaufgaben (alle können wir hier nicht aufzählen) sowie den Kontaktdaten kurz vorstellen.

1. Vorsitzende: Christin Dunker

Als 1. Vorsitzende ist Christin die Ansprechpartnerin für alle Fragen und ist für die Finanzen innerhalb des Vereines zuständig. ☺

E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de oder
finanzen@srisaipranayoga.de

3. Vorsitzender: Carsten Brandt

Carsten übernimmt die Aufgabe „Social Media“. Zusätzlich begleitet er die Website und auch die Finanz-Aufgaben des Vereines.

E-Mail: socialmedia@srisaipranayoga.de

5. Vorsitzende: Bettina Illgen

Bettina übernimmt die Aufgaben der Mitgliederverwaltung und unterstützt die Gestaltung der YogaNews.

E-Mail: mitglieder@srisaipranayoga.de

2. Vorsitzende: Carola Krügener

Carola ist Stellvertreterin von Christin und eure Ansprechpartnerin für die Website und der YogaNews.

E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de oder
website@srisaipranayoga.de

4. Vorsitzende: Doris Schümann

Doris ist hauptsächlich die Verwalterin der Übungsleiter-Innen.

E-Mail: uebungsleiter@srisaipranayoga.de

Unabhängig von den hier aufgeführten Aufgaben ist jedes Mitglied des Vorstandes für euch und eure Anliegen da. Unter der Telefonnummer: 062672669970 sind wir auch telefonisch zu erreichen. Wir freuen uns darauf, von euch zu hören sowie für und mit euch den Verein weiter zu gestalten und zu organisieren.

Vielen Dank für euer Vertrauen, dass ihr uns mit der Wahl ausgesprochen habt. DANKE!

An dieser Stelle möchten wir uns bei **Dr. Christa Wirkner-Thiel** und **Susanne Wandel** für die jahrelange Arbeit im Vorstand bedanken. Christa hat den Verein ins Leben gerufen und zusammen mit Susanne den Verein mit viel Engagement aufgebaut, verbessert, gefördert und zu dem gemacht, was er heute ist. Wir sagen nochmal „HERZLICHEN DANK“ für eure wundervolle Arbeit! DANKE! DANKE! DANKE!

HAMBURG MEDITIERT

MIT MASTER SAI CHOLLETI



DIENSTAG,
19.12.2023

19:30 – 21:00 Uhr
Einlass ab 19:00 Uhr

VORTRAG & GEFÜHRTE MEDITATION

Vergebe, vergesse, verliebe dich neu in dein Leben!
Öffne dein Herz für eine leichtere Zukunft.

**Haus der Patriotischen
Gesellschaft**
Trostbrücke 6
20457 Hamburg

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

ORGANISATION
Christin Dunker
kontakt@srisaipranayoga.de
Tel. 0173 5811284

VORVERKAUF 15 €
ABENDKASSE 20 €
(zzgl. VVK Gebühr)

TICKETS



shop.ticketpay.de/JPOQM18Q

Die Erlöse des Abends gehen an
**HÖRER HELFEN
KINDERN E.V.**





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



Yoga und Meditation verbreiten!

KONTAKT

kontakt@srisaipranayoga.de

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

Möchtest Du Mitglied werden oder uns durch eine Spende unterstützen?

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

Wir freuen uns darauf, von Dir zu hören!