

Sri Sai Prana Yoga®

yoganeWS

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

2/25

AUSGABE

Im Interview:

Govinda Gabriel

Seite 12

AERIAL YOGA

Seite 8

Buchvorstellung:

Die 64 Gen- schlüssel

Seite 27

MASTER SAI ZUM THEMA:

Yogalehrer- ausbildung

im Sri Sai Prana Yoga®

Seite 22

WHO'S WHO

IM SRI SAI PRANA YOGA?

**SHIRDI
SAI BABA**



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**



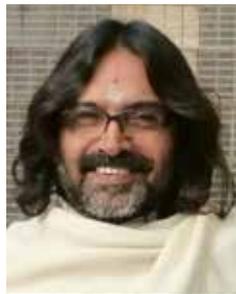
Grandmaster Choa Kok Sui († 2007): ein faszinierender Lehrer. Als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor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

**MASTER
SAI CHOLLETI**



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**



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.

ÜBER DEN VEREIN

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.



editorial

Liebe Leserin & lieber Leser,

die Natur steht jetzt in voller Kraft und Blüte und jedes Jahr erscheint sie mir noch ein bisschen kraftvoller als im Jahr zuvor. In der Beobachtung der Natur kommen wir in Kontakt mit unserer eigenen Natürlichkeit. Da alles in allem enthalten ist, die Vielfalt des Lebens sich holografisch entfaltet und sich alles in allem spiegelt, d. h. die Gesetzmäßigkeiten des Makro- und des Mikrokosmos sich auf allen Ebenen wiederholen – so können wir, wenn wir beobachten, dass sich aus den kleinen Samen diese ganze Vielfalt entfaltet, auch erkennen, dass in uns unendliche Entfaltungsmöglichkeiten noch stecken. Und jede Seele gibt sich die eigenen Werkzeuge schon mit. Schau hierzu auch gern mal bei der Buchvorstellung über die 64 Genschlüssel in dieser Ausgabe (S. 27) vorbei.

Da wir ein Teil des göttlichen Lichtes sind, welches nichts anderes ist, als die unendlichen Möglichkeiten, so können wir an unsere Kraft und Weisheit glauben, denn alles ist immer schon da, alles

ist schon in uns, so wie im Same der ganze Baum schon enthalten ist.

Wir sind schon im SEIN, sonst könnten wir gar nicht sein. Wir sind vollkommen, wir kommen aus der Vollkommenheit und wir gehen wieder in die Vollkommenheit, wir brauchen nicht zu suchen, wir können aus uns selber schöpfen.

Alle Möglichkeiten und Varianten existieren schon in jedem Moment. Wir machen unsere Erfahrungen, damit wir das offenbaren können, was schon in uns ist und immer schon da war. Jede Erfahrung existiert schon vor der Erfahrung. Wir haben das Universum, Liebe, Licht und die unendlichen Möglichkeiten in uns und dürfen uns selbst und andere damit beschenken. Das, was wir schon SIND, schenkt uns die Möglichkeit, es in dieses Leben zu bringen. Im vollkommenen Samen des Wesens sind alle Informationen schon enthalten. Alles, was wir fühlen und denken können, existiert schon.

Wenn wir uns für diese Entfaltung öffnen, wird es



Bild: thawats / stock.adobe.com

IMPRESSUM

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

Bankverbindung für Spenden:
Sparkasse Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001 2132 12
BIC: SOLADES1MOS

Vorstand: Christin Dunker, Jessica Steyer, Marlen Wenzel, Doris Schümann, Sina Wertmann

Redaktion: Bettina Illgen, Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal, E-Mail: news@srisaipranayoga.de

Gestaltung: Anne Kyra Reinhardt, kyra@reinhardt-markenentwicklung.com

Erscheinungsweise: dreimal jährlich.

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

Anzeigen: Anzeigenservice über die Redaktion, E-Mail: mitglieder@srisaipranayoga.de, Einmal pro Jahr ist eine Anzeige für Mitglieder kostenfrei!

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. Für den Inhalt von Inseraten und unverlangt eingesandtem Material lehnen Redaktion und Verein jegliche Haftung ab.

*„Wir können nur
immer wieder
Samen setzen und
dann das in uns
angelegte Wunder
in der Natürlichkeit
sich entfalten lassen.“*

sich zeigen - wenn wir es erwarten, wird es nicht gehen. Jede Erwartung blockiert den Fluss, wer erwartet, der wartet! Am Ziel sein wollen blockiert den Prozess. Es geht darum, nicht zu wollen, sondern die Möglichkeiten offen zu lassen, dass es geschehen kann. Es geschieht, weil ich es geschehen lasse, in der totalen Annahme des Moments.

Wir können nur immer wieder Samen setzen und dann das in uns angelegte Wunder in der Natürlichkeit sich entfalten lassen. Dazu ist es wichtig, dass wir sowohl das, was wir wollen, als auch dass, was wir nicht wollen, integrieren und bereit sind, beides loszulassen, uns also auch Distanz zu schenken zu dem, was wir wollen. Wenn jemand etwas will im Leben, dann ist er noch nicht bereit, denn wer bereit ist, will nicht, er erkennt, es ist schon da und geht mit dem, was ist – in völliger Offenheit.

Wenn wir unser Trauma lösen wollen, dann aktivieren wir das Trauma. Wenn wir heil werden wollen, dann aktivieren wir die Krankheit. Wenn wir unsere Gaben leben wollen, aktivieren wir momentan noch die Erfahrung, dass wir sie noch nicht leben. Wer mehr leben will, aktiviert die Erfahrung, dass er noch nicht so lebt, wie er könnte.

Die Lösung wäre eher, Tag für Tag mit dem Leben

zu gehen, im Einklang mit dem, wie es gerade ist, in Akzeptanz und Annahme, frei von Identifikation. Dann erkennt man, wie das Leben wirkt und funktioniert, man erkennt in sich, wo man noch nicht bereit war, hinzuschauen oder, wo man noch nicht bereit war, etwas zu verändern.

Verändern wir die Sicht in uns, wie wir das Leben sehen, so verändert sich auch die Sicht in die Vergangenheit und damit unsere Resonanz in Bezug auf dieses Erleben. Wir sind dann fähig, in den Spiegel des Lebens zu schauen, der uns die Erkenntnis schenkt, wie wir mit dem Leben umgehen. Wir können unsere Realität nie im Außen verändern, nur in uns.

Es sind nie die anderen schuld, es hat immer mit uns zu tun. Alles, was geschieht im Leben, geschieht nach den Gesetzen der Resonanz. Jede Erfahrung, die wir gemäß des Resonanzgesetzes in unserem Leben mitgeschöpft haben, ist unser Bruder/ unsere Schwester aus der Ganzheit – und, wenn wir nicht werten und richten, dann haben wir die Kraft, durch die Erfahrung hindurch gehen zu können und nicht mehr darin gefangen zu sein. Diese Einstellung aktiviert auch die Weisheit und Erkenntnis zu jeder Erfahrung in uns. Das Annehmen als Prozess und als Bewegung und das Loslassen, sind eins. Wir dürfen jede Identifikation, alle Glaubenssätze und jede Rolle loslassen, denn diese beinhalten das Leiden. Wenn wir all dies loslassen und uns mit dem formlosen Ganzen verbinden, dann fließt uns die Kraft zu und die Möglichkeit, alles erleben zu können.

Wir sind Alles und Nichts im gleichen Moment. In der totalen Annahme sind wir im Gleichgewicht. Natürlich brauchen wir auch bestimmte Programme und Rollen, denn ohne diese wäre unser Ausdruck nicht möglich und ohne die Form (unsere Körper) wäre die Erfahrung nicht möglich. Aber im Bewusst-SEIN sind wir nicht identifiziert damit und können es immer wieder öffnen und loslassen.

In der Identifikation denken wir, wir sind es – aus der Beobachtung erleben wir es. Dann sind wir im Erkennen statt im Wollen, dann sind wir zudem demütig und bereit, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben. Wenn wir die Möglichkeiten in alle

Richtungen offen lassen, nehmen wir die Kraft von unseren Mustern weg und schenken uns die Möglichkeit, mit unserem Geist zu kommunizieren, wir kommen mehr in die Intuition. Wenn wir also alle Möglichkeiten in alle Varianten öffnen, alle Türen in uns öffnen und uns selber nicht so wichtig nehmen, eher als Zuschauer mit den Erfahrungen gehen und, wenn wir aufhören, mehr werden zu wollen, sondern stattdessen mehr loslassen – alle Strukturen unseres Denkens, unserer Wahrnehmung und alle Konzepte – in dem Moment also, wo wir nicht mehr SEIN WOLLEN, SIND wir!

So muss es auch dem Heiligen Ramana Maharshi bei seiner initialen Todesnähe-Erfahrung im jugendlichen Alter ergangen sein, er kam über eine Panikattacke in einen Moment des totalen Loslassens und in dem Moment, wo er alles aufgegeben und hingegeben hat in der totalen Bereitschaft und Annahme, hat er sich selbst „gewonnen“. (vgl. Artikel S. 17)

Was braucht ein Same zum Gedeihen? – gute Bedingungen! Die beste Möglichkeit, uns zu entwickeln, haben wir, wenn wir der Freude folgen. Wenn wir unsere Gaben leben, werden wir uns erheben! Unsere Gaben und Fähigkeiten finden wir dort, wo wir eigentlich keine Kraft brauchen, wo es fließt, begleitet von Freude, Leichtigkeit und Sinnhaftigkeit. Es sind die kreativen Anteile in uns. Als Künstler lebt man es total (vgl. Interview S. 12). Aber wir alle können unser Leben gestalten und zum Künstler unseres Kunstwerks Leben werden – die Putzfrau genauso, wie der Schauspieler. Der Schlüssel ist die Liebe, dass wir die Liebe und uns selbst in das hineingeben, was wir tun! Der Weg geht über die Stille, totale Akzeptanz, Respekt, totale Annahme. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass wir die WAHL im Leben selber sind, dass wir wählen, wie wir das Leben erleben, erfahren und ausdrücken möchten. Dankbarkeit und Wertschätzung sind die stärksten Kräfte im Universum, wenn wir etwas bewegen möchten. In der Präsenz und im Gewahrsein bekommen wir einen ganz anderen Umgang mit den Erfahrungen des Lebens – und hier kann uns Yoga sehr gut unterstützen!

Das Dehnen des Körpers schenkt uns, die Flexibilität im Leben zu erkennen. Dies fördert den inne-

ren Frieden, die Möglichkeit, anders mit unseren Gedanken umgehen zu können und so öffnet sich die Brücke in die geistige Ebene. Durch Flexibilität in der Gefühlsebene gelangen wir mehr in das Bewusstsein der Einheit bzw. öffnen uns für das göttliche Bewusst-Sein und dieses ist pure Lebenskraft. Alles Äußere wirkt entsprechend der Frequenz, in der wir selber drin sind. Yoga erhöht unsere Frequenz/ Lebenskraft.

Das Tuch-Yoga (vgl. S. 8) erinnert mich an die Metamorphose des Schmetterlings oder der Libelle oder an eine teilweise therapeutisch wirksame „Geburtserfahrung“, noch einmal zurück in die Umhüllung zu gehen und sich darin und darüber hinaus zu sich selbst zu entfalten. Es unterstützt das Bei-Sich-Sein, was Yoga ansich schon fördert.

Wenn ihr also nun wisst, dass ihr alles schon in euch habt, wird alles MÜSSEN zum DÜRFEN, den ganzen Druck und Stress dürft ihr loslassen und euch mal einfach die Freiheit schenken, zu SEIN. Ich wünsche euch wieder viel Freude und Inspiration mit dieser Ausgabe.

Bettina Illgen
Redaktion
E-Mail: news@srisaipranayoga.de



INHALT

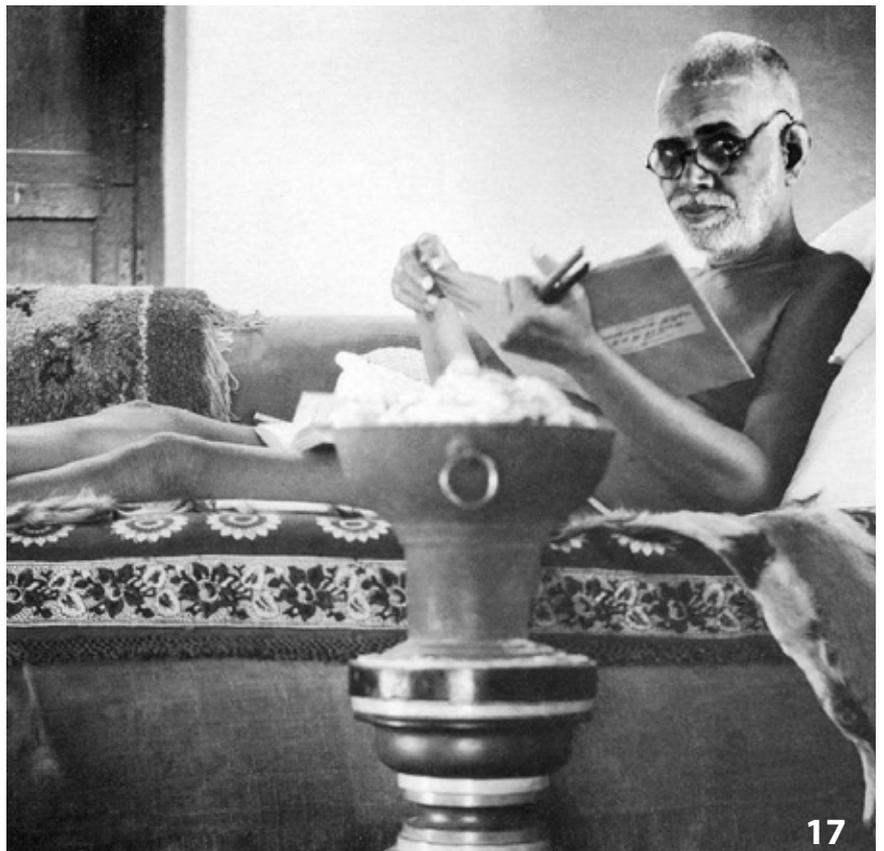


Aerial Yoga

Die spannende Yoga-Variante erklärt und in Beispielen gezeigt

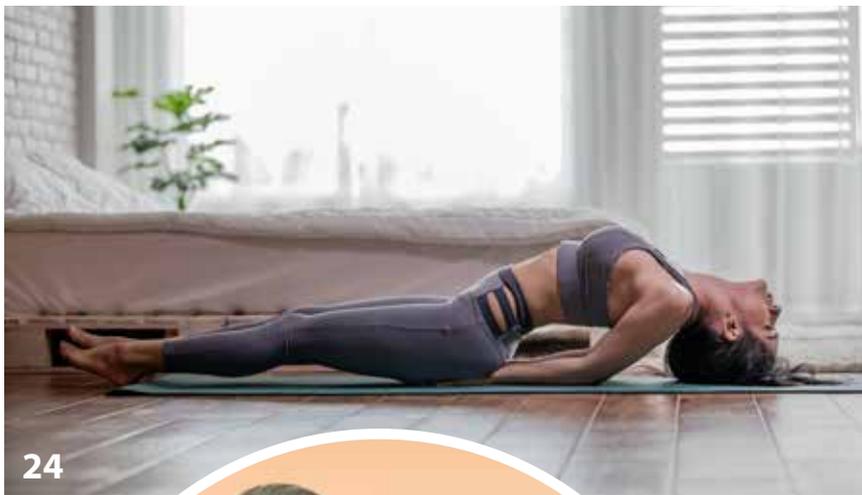
8

12



17

- 8 Aerial Yoga - Teil 1**
Monique Dienelt gibt uns hier einen Einblick in eine Yogastunde mit/ im Tuch.
- 12 Interview mit Govinda Gabriel**
Die gelungene Synthese aus Schauspiel und Yoga im Leben des Künstlers Govinda Gabriel.
- 17 Sri Ramana Maharshi**
Das Leben des Heiligen vom Berg Arunachala vermittelt uns Winfried Pfliegel.
- 22 Master Sai befragt**
... diesmal zum Thema Yoga-lehrerausbildung.
- 24 Asana Lexikon - Matsyasana**
Matsyasana, der Fisch, beschrieben von Carola Krügener.



24



22

Master Sai befragt

Diesmal: Yogalehrer-Ausbildung,
Seite 22



27

Eine Entspannungsreise ans Meer, Seite 32

27 Buchvorstellung: Die 64 Genschlüssel von Richard Rudd

Eine Einladung von Bettina Illgen, ein Codebuch zur Transformation des Bewusstseins zu entdecken.

31 Neues aus dem Vorstand

32 Eine Entspannungsreise ans Meer

Ein wunderbarer Kurzurlaub von Grit Weihrauch.

34 Rezepte

... von Susanne Koza, diesmal schon mit einem Hauch von Herbst.

36 Termine

Überblick über die kommenden Veranstaltungen des Sri Sai Prana Yoga e.V.



Aerial Yoga

Teil 1

Bild: Prostock-studio / stock.adobe.com

Text und Fotos: Monique Dienelt

AERIAL-Yoga beschreibt eine neuartige Ausführung von Bewegungen im Yogatuch.

Entwickelt wurde es von Artisten und Akrobaten und später wurde es mit Asanas aus dem Yoga verbunden. So entstand AERIAL-Yoga.

Es handelt sich hierbei um eine neue Methode, Bewegungen unter Abnahme des Körpereigengewichts gelöst durchzuführen. Auch erlangt man mehr Stabilität bei Standhaltungen durch die Unterstützung des Yogatuches. Durch die elastische Textur des Tuches schmiegt

es sich optimal an den Körper und die Bewegungen an, sodass man beim Liegen im Tuch eine gute Begrenzung hat. Das Urvertrauen und die eigenen Grenzen werden gestärkt und gleichzeitig erlaubt es jede Bewegung, sodass man ein Gefühl der Schwerelosigkeit hat.

Interessant ist das Tuch auch für all diejenigen, die Schwierigkeiten mit Umkehrhaltungen haben, denn hierzu eignet sich das Yogatuch hervorragend, um Ängste und Blockaden zu überwinden. Ebenso werden in den Umkehrhaltungen durch die Traktion des Körpereigengewichts die Wirbelsäule, die Facettengelenke und Bandscheiben optimal entlastet und genährt.

Das Praktizieren von Asanas im AERIAL-Yoga-Tuch bekommt eine völlig neue Dimension. Es verbessert die Stabilität, das Gleichgewicht, die Wirbelsäulenaufrichtung, die Mobilität und die Dehnfähigkeit des gesamten Körpers. Darüber hinaus stärkt es das Selbstvertrauen und unterstützt, um Ängste (vor allem durch die Entlastung der Nieren in Umkehrhaltungen die Ängste verarbeiten) und Blockaden abzubauen.

Nachfolgend zeigen euch einige Fotos, wie ihr in das Tuch gelangt und die Asanas ausführen könnt.

Am besten machst du dich mit deinem Tuch erstmal vertraut, indem du es sicher aufhängst, den Stoff auflockerst und dich ins Tuch setzt, damit du die Tragfähigkeit und den sicheren Halt spürst. Es empfiehlt sich anfangs auch geeignete Kurse zu besuchen, da die AERIAL-Yogalehrer dich anleiten, wie du richtig ins Tuch steigst. Auch Anfängervideos aus dem Internet können hilfreich sein.

Unter dem Tuch liegt eine Yogamatte so ausgerichtet, dass dein Tuch mittig im Lot darüber hängt.

Höheneinstellung ist wichtig: Stell dich ans Tuch und wenn man beide Hände ins Tuch stützt, befindet es sich auf Beckenknochenhöhe.

Dann trittst du ein bis zwei Schritte

„Das Urvertrauen und die eigenen Grenzen werden gestärkt und gleichzeitig erlaubt es jede Bewegung, sodass man ein Gefühl der Schwerelosigkeit hat.“





„Es verbessert die Stabilität, das Gleichgewicht, die Wirbelsäulenaufrichtung, die Mobilität und die Dehnfähigkeit des gesamten Körpers.“

vom Tuch weg und schüttelst es auf. Trete nun mit dem Rücken zum Tuch, greife mit beiden Händen (Daumen im Tuch) ins Tuch und raffe den Stoff mit ca. 7 Griffen in die Hände. Bring die Ellbogen ins Tuch, dann den Po ins Tuch und hüpf hinein.

Im Tuch sitzend angekommen, lässt du dich sanft nach hinten in das Tuch sinken und genießt ein leichtes Schaukeln im Tuch. So spürst du, dass dich das Tuch sicher trägt.

Sofern Du dich sicher fühlst, nimmst du deine Füße ins Tuch, streckst die Beine aus und legst Dich ins Tuch hinein.

Um deinen Körper zu erwärmen, bewegst du dich ein paarmal sanft wie eine Banane nach rechts und links.

Dann beginnst du, auf der rechten Seite liegend, für ca. 3 - 4 Atemzüge nach deinen Füßen zu fassen.

Das Gleiche wiederholst du auf deiner linken Körperseite und kommst wieder zurück in die Ausgangslage.

Sitzposition, der Weg zum Krätschsitz:

Richte dich auf, lass die Beine wieder aus dem Tuch hängen, nimm zu deiner rechten Seite das Tuch vollständig in beide Hände und drück den Stoff weit weg vom Körper, lehne dich nach hinten.

Nimm nun dein rechtes Bein ins Tuch und bringe es auf die andere Tuchseite. Lass beide Beine aus dem Tuch baumeln und entspann dich.

Fädle nun beide Beine ins Tuch, lehne dich nach hinten, gern mit den Händen am Hinterkopf, strecke deine Beine aus.

Komme in die sitzende Winkelhaltung, Upavishta Konasana.

Jetzt greife wieder die Vorderseite des Tuches zu-

sammen, wickle die Beine an und lande im Schmetterlingssitz

In der nächsten Ausgabe wird diese Yogastunde fortgesetzt.



Viel Freude beim Ausprobieren!



Im Interview:

Govinda Gabriel

Ein Schauspieler mit
Yoga-Background



Du bist Schauspieler bei den ‚Klima Monologen‘ am Heimathafen in Neukölln und man kennt dich aus der Erfolgsserie ‚Maxton Hall‘. Du bist der Schlagzeuger von ‚The Soap‘ und hast eine Yoga-Lehrer Ausbildung. Welches Interesse hat sich zuerst bei dir entwickelt – und kannst du einordnen, wann das war?

Govinda: Das erste war auf jeden Fall die Schauspielerei. Dafür habe ich mich schon als Kind begeistert. Schlagzeug spielen kam danach. Als ich angefangen habe, Schlagzeug zu spielen, bin ich auch sehr viel Mountainbike gefahren und hatte immer ein bisschen körperliche Probleme. Dadurch bin ich dann aufs Yoga gekommen, also hat das schon angefangen als Teenager. Aber so richtig meine Begeisterung zum Yoga habe ich eigentlich durch meine Ausbildung zum Schauspieler entwickelt, da das auch sehr körperlich ist.

Und wie alt warst du da?

Govinda: 17.

Ich würde gerne noch mehr über deine Ausbildung erfahren. Was hat dich in der Zeit deiner Yoga Ausbildung besonders geprägt? Und was sind die wichtigsten Lehren, die du daraus mitgenommen hast?

Govinda: Das ist eine sehr gute Frage. Ich würde sagen, Pranayama, also die Atemübungen beim Yoga, haben mich, glaube ich, am meisten geprägt. Aber auch, dass man, wenn man wirklich jeden Tag praktiziert, wirklich einen Fortschritt feststellen kann.

Welche Rolle spielt Yoga heute in deinem Alltag und was magst du am meisten daran?

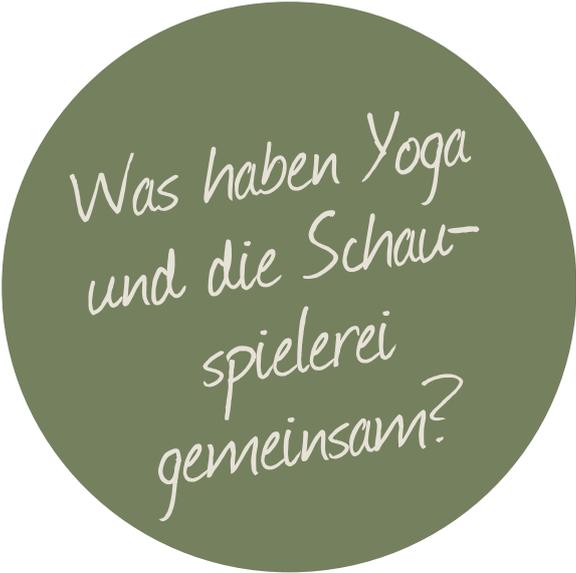
Govinda: Also, es spielt schon eine Rolle in mei-

nem Alltag. Ich habe das Gefühl, wenn ich Yoga mache, dass ich dann einen körperlichen Reset erlebe und auch im Geiste emotional ankomme. Ich komme da ganz gut runter und kann gut abschalten und mich dann fallen lassen in meinen Körper und in die Asanas, die ich mache. Und das, glaube ich, ist das, was ich am meisten mag. Dass man so ganzheitliche Entspannung und Bewegung bekommt. Und, dass es ein gutes Package ist. Das hilft eigentlich bei allen Belangen.

Beeinflusst Yoga deine kreative Arbeit und wenn ja, inwiefern?

Govinda: Ja, weil, wie ich schon sagte, man gut dadurch runterkommen kann und das sehr wichtig ist. Auch der körperliche Aspekt, also gut in Form zu sein und ein gutes Körpergefühl zu haben, ist als Schauspieler einfach ziemlich wichtig. Wenn ich Theater spiele, merke ich, dass es mir enorm hilft, davor oder danach. Natürlich mache ich mich auch warm vor einer Vorstellung, aber wenn ich am Tag selbst oder einen Tag davor nochmal Yoga mache, dann fühle ich mich auch auf der Bühne direkt viel präsenter.

„Wenn ich davor nochmal Yoga mache, fühle ich mich auf der Bühne direkt viel präsenter.“



Was haben Yoga
und die Schauspielerei
gemeinsam?

Du sagst, dass es wichtig ist körperlich fit zu sein für die Schauspielarbeit, kannst du das noch ein wenig weiter erläutern?

Govinda: Es ist ein sehr physischer Beruf, weil man mit seinem Körper arbeitet. Und wenn man flexibel im Körper ist und irgendwie nicht noch vor einer Vorstellung oder am Set mit Verspannungen zu kämpfen hat, dann fühlt es sich für mich auch direkt stressfreier an und ich kann mich besser auf meine Arbeit einlassen.

Gibt es denn noch andere Gemeinsamkeiten von Yoga und der Schauspielerei?

Govinda: Ja und zwar die Präsenz, die man hat, wenn man wirklich gut im Flow ist beim Yoga. Vor allem beim Pranayama ist das noch mehr der Fall bei mir, weil ich sowieso mehr Pranayama mache als Yoga. Beim Schauspiel hat man auch so eine Präsenz, wenn man in der Szene ist oder auf der Bühne steht. Dann muss man absoluten Fokus haben und absolut auch loslassen von dem, was im Kopf vorgeht. Sonst kann man leicht abgelenkt werden und wenn man vor der Kamera steht, kann das auch eingefangen werden, und das möchte man natürlich nicht. Deswegen braucht man absoluten Fokus und Präsenz. Ich finde, beim Yoga hat man das auch, bloß halt natürlich im intimen Space, bei sich.

Das heißt Yoga hilft dir auch mit Lampenfieber, Druck oder emotional intensiven Rollen umzugehen?

Govinda: Absolut, ja.

Gab es da in deiner Schauspielkarriere schon einen Moment, wo du sagst, da hat es dir besonders geholfen?

Govinda: Bestimmt. Wahrscheinlich mehrere Male schon. Aber ich habe jetzt kein spezifisches Beispiel... Es gehört schon so zu meinem Alltag und zu meiner Vorbereitung. Das ist es eigentlich. Ich glaube eher, im Gegenteil, wenn ich quasi nicht praktizieren würde, vor allem wenn ich viel arbeite, dann würde ich das merken.

Das heißt, du integrierst Yoga auch in hektische oder kreative Phasen, zum Beispiel während der Dreharbeit?

Govinda: Ja.

Wie sieht das dann aus?

Govinda: Das sieht so aus, dass ich zum Beispiel im Hotel Zimmer, bevor ich dann ans Set fahre, in der Früh Sonnengrüße mache. Oder ich mache ein bisschen Pranayama. Das bereitet mich dann direkt für den Tag vor und ich fühle mich erstmal für alles, was kommt, gewappnet.

Gibt es bestimmte Asanas oder Sequenzen, die du besonders gerne machst?

Govinda: Rishikesh Reihe, natürlich, aber ich glaube meine Lieblings-Asana war sehr lange und auch während der Ausbildung vor allem der Tänzer. Aber ich bin auch ein großer Fan vom Schulterstand und vom Pflug. Das sind für mich meine Favourite-Asanas.

Kannst du noch erläutern warum?

Govinda: Weil das einfach ziemlich wohltuend ist und auch Fokus und Disziplin erfordert. Das kann auch manchmal, wenn man nicht so gut in Form oder etwas verspannt ist, ein bisschen wehtun, also ein wohltuender Dehnschmerz. Und da muss man dann halt atmen und den Kopf clearen. Man muss quasi frei werden im Kopf und das macht man durch das Atmen und die Spannungen und Entspannungen im Körper, die bei den Asanas passieren. Dadurch, dass der Schulterstand eine Umkehrübung ist, ist es für viele Leute erstmal ungewohnt, wenn sie das zum ersten Mal machen. Dann ist man auch dazu gezwungen, sich wirklich zu besinnen.

Wir haben jetzt viel darüber geredet, wie Yoga dabei helfen kann, den Kopf freizumachen. Würdest du sagen, Yoga hat deinen Blick auf mentale Gesundheit verändert?

Govinda: Ja, auf jeden Fall. Vor allem Pranayama. Ich halte Yoga für essentielle Medizin im Grunde. Um gesund zu sein und ein langes Leben zu haben. Ich glaube, dass man dadurch ganz vielen Krankheiten und Unannehmlichkeiten im Körper vorbeugen kann, durch regelmäßige Praxis.

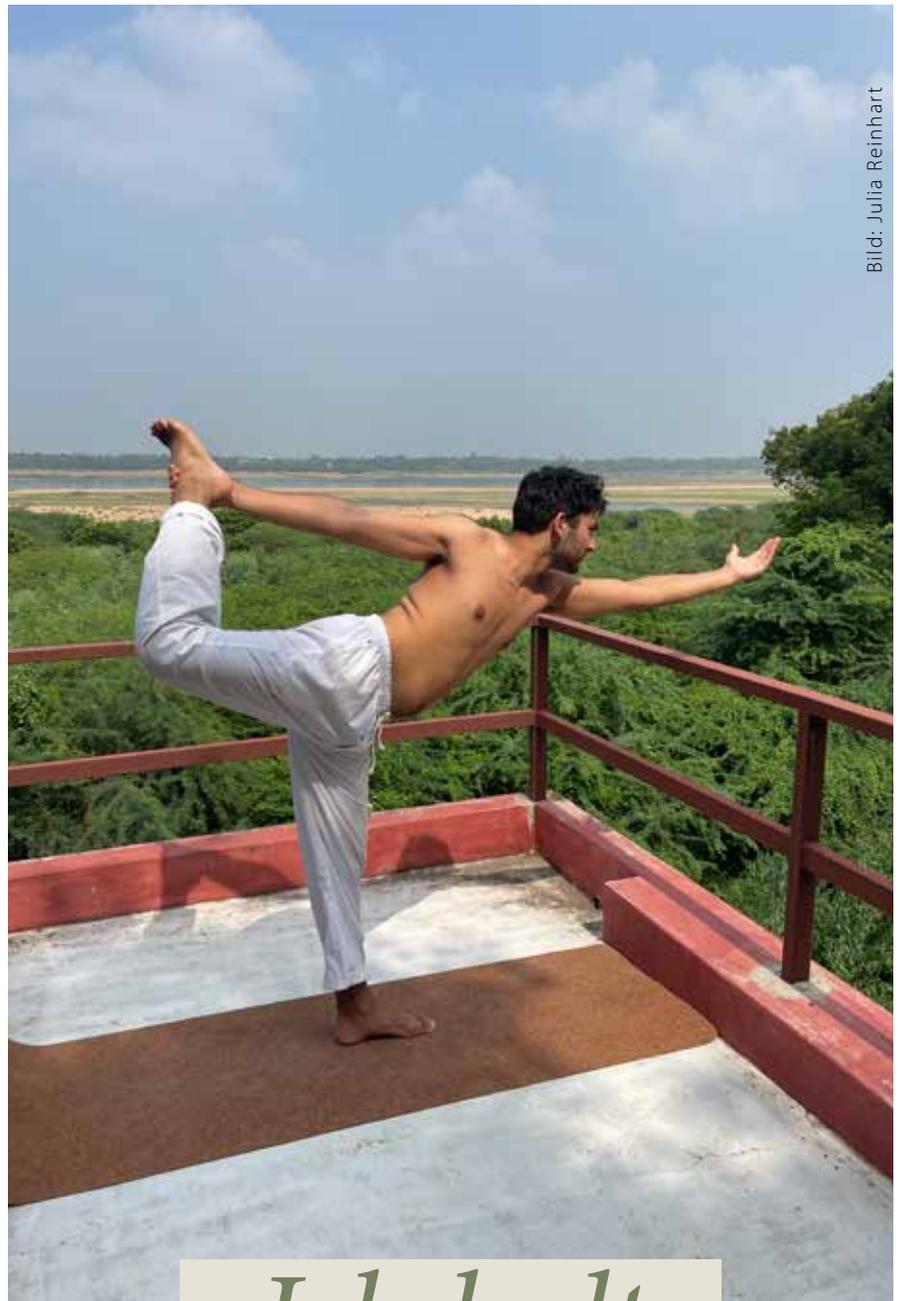


Bild: Julia Reinhart

*„Ich halte
Yoga für
essenzielle
Medizin.“*

Das heißt, dass Yoga für dich sowohl eine körperliche als auch eine spirituelle Praxis ist? Oder überwiegt da eines der beiden?

Govinda: Für mich persönlich ist es keine spirituelle Praxis. Aber es ist definitiv auch eine mentale Praxis, ja.

Und was würdest du anderen jungen, kreativen Menschen raten, die Yoga mal ausprobieren möchten?

Govinda: Sie sollten es definitiv machen.

Hast du den Wunsch, in Zukunft ein Projekt zu verwirklichen, das Yoga und Schauspielerei verbindet?

Govinda: Das wäre schön.

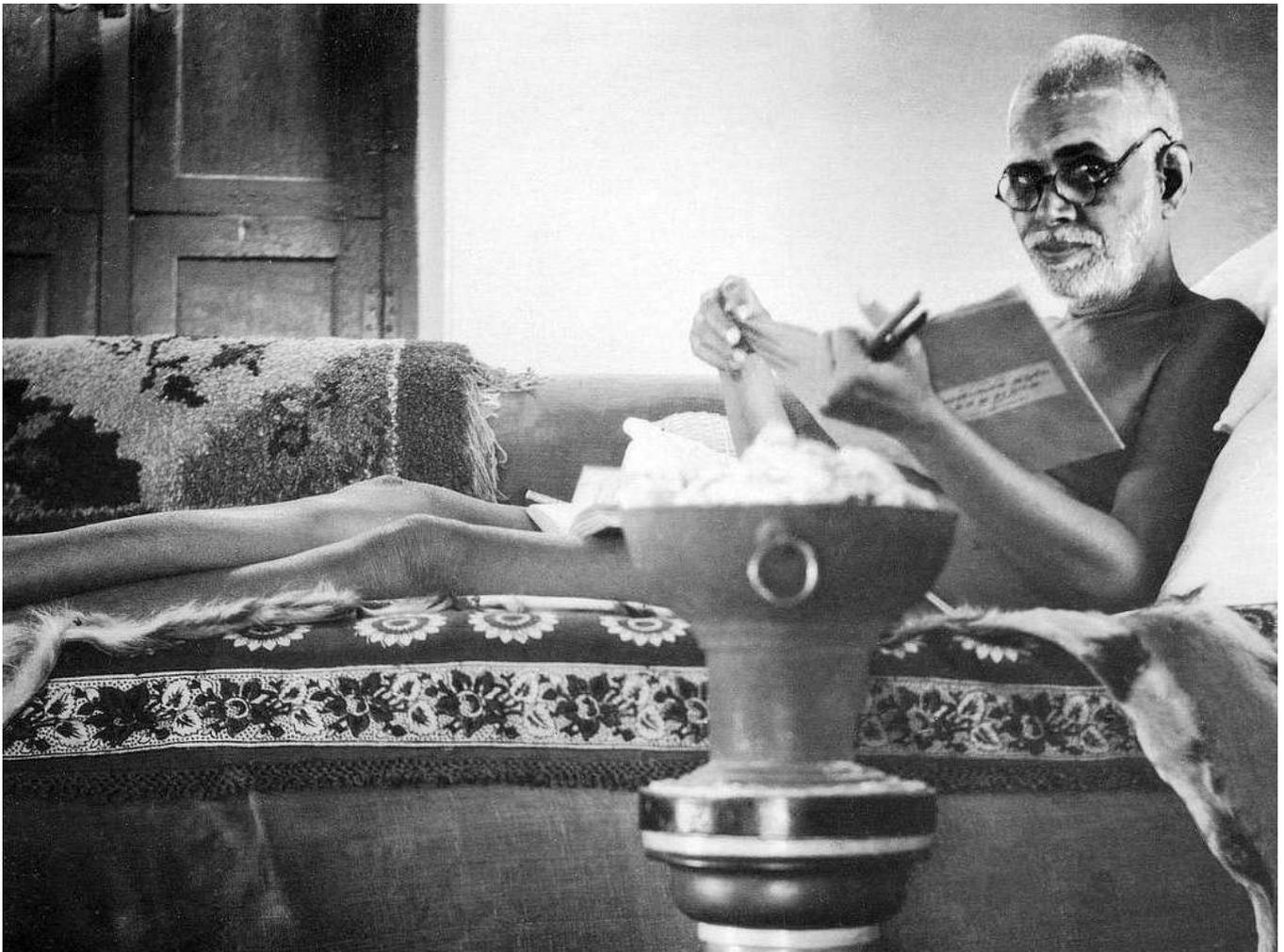
Kannst du dir da etwas Bestimmtes vorstellen?

Govinda: Also, es gibt da diesen einen Film mit Willem Dafoe, 'Inside' heißt der glaube ich. Da spielt er einen Kunstdieb, der dann in einem Luxus-Apartment in Man-

hattan gefangen ist. Und dort sieht man Willem Dafoe, der ein großer Yoga-Mann ist, wie er selbst Yoga praktiziert, er lässt es dort in seine Rolle mit einfließen. Das sieht man vor allem in den Positionen, die er einnimmt, in Szenen, wie er dasitzt und so. Das finde ich spannend, da eine Körperlichkeit mit einzubringen, in die Rolle.

Wir sind sehr gespannt, die weiteren Entwicklungen von Govindas Schauspielkunst mitzuverfolgen und vielleicht ein paar Yogaeinflüsse in den weiteren Projekten zu entdecken. Viel Freude auf dem weiteren Weg! (Anm. der Redaktion)

„Für mich ist Yoga keine spirituelle Praxis. Aber es ist definitiv auch eine mentale Praxis, ja.“



Ramana Maharshi

Der Heilige vom Berg Arunachala

Text: Winfried Pfliegel

Ramana Maharshi wurde am 30. Dezember 1879 in Thiruchulli in Südindien geboren. Mit bürgerlichem Namen hieß er Venkataraman und besuchte dort die Schule.

Mit 16 Jahren hatte er ein prägendes Erlebnis, das sein Leben völlig veränderte. Er erlebte heftige Panik und Todesangst, dabei beschäftigte ihn intensiv die Frage: „Was stirbt, wenn ich sterbe?“, und er kam zu der Er-

kenntnis, dass zwar der Körper sterben kann, er selbst ist aber mehr als der Körper und das stirbt nicht.

Sechs Wochen später verließ er seinen Heimatort und reiste zum Heiligen Berg Arunachala nach Thiruvannamalai. Er ging in den großen Tempel dort und saß in einem halbverfallenen unterirdischen Schrein, dem Patala-Lingam, und war völlig in tiefer Einheit mit dem Selbst absorbiert. Er saß dort, ohne zu bemerken, dass sich an seinen Beinen Geschwüre bildeten und die Ameisen ihn annagten. Seshadri Swami, ein Yogi aus Thiruvannama-

lai, fand den Jungen, erkannte sein Potential und nahm ihn mit zu sich. Kurze Zeit später zog Venkataraman auf den Arunachala in eine Höhle, in der ein Yogi namens Virupaksha gelebt hatte. Dieser hatte das Element Feuer gemeistert und sich bei seinem Tod in Asche aufgelöst. In der Höhle lag diese Asche. Venkataraman formte daraus einen Lingam in der Form des Arunachala. Man kann ihn noch heute dort sehen. Seit seiner Ankunft in Thiruvannamalai hörte Venkataraman auf zu sprechen und blieb dabei, bis er die Höhle nach 17 Jahren wieder verließ. Er wurde bekannt als Mouna-Swami, der Swami, der nicht spricht.

Viele Menschen kamen, um seinen Rat zu suchen. Sie saßen bei ihm in Stille und fanden Erleichterung, Antworten auf ihre Fragen und Zugang zu tiefen spirituellen Ebenen. Nach einigen Jahren begann Venkataraman auch Antworten aufzuschreiben, so dass er genauer auf Fragen eingehen konnte.

In dieser Zeit in der Virupaksha-Höhle kam auch ein anerkannter Schriftgelehrter namens Vasishta Ganapati Muni, der eine stattliche Anhängerschaft hatte, um den jungen Mouna Swami zu sehen. Er war tief beeindruckt und gab Venkataraman den Namen Ramana Maharshi, zusammengesetzt aus dessen Familiennamen und der Ehrenbezeichnung Maharshi, großer Weiser. Der Schriftgelehrte wurde Ramanas Schüler zusammen mit seiner gesamten Anhängerschaft.

Nach 17 Jahren verließ Ramana Maharshi die Virupaksha-Höhle und zog in den Skanda-Ashram etwas höher am Berg. Von 1916 bis 1922 lebte er dort zusammen mit seiner Mutter, die ihn nach Jahren gefunden hatte und ihn zunächst zur Rückkehr nach Hause bewegen wollte. Sie blieb stattdessen bei ihm. Als sie 1922 starb, begrub er sie am Fuße des Berges. Um ihr Grab herum entstand der Ramana Ashram, den es noch heute gibt und der zu einem spirituellen Zentrum geworden ist, weit

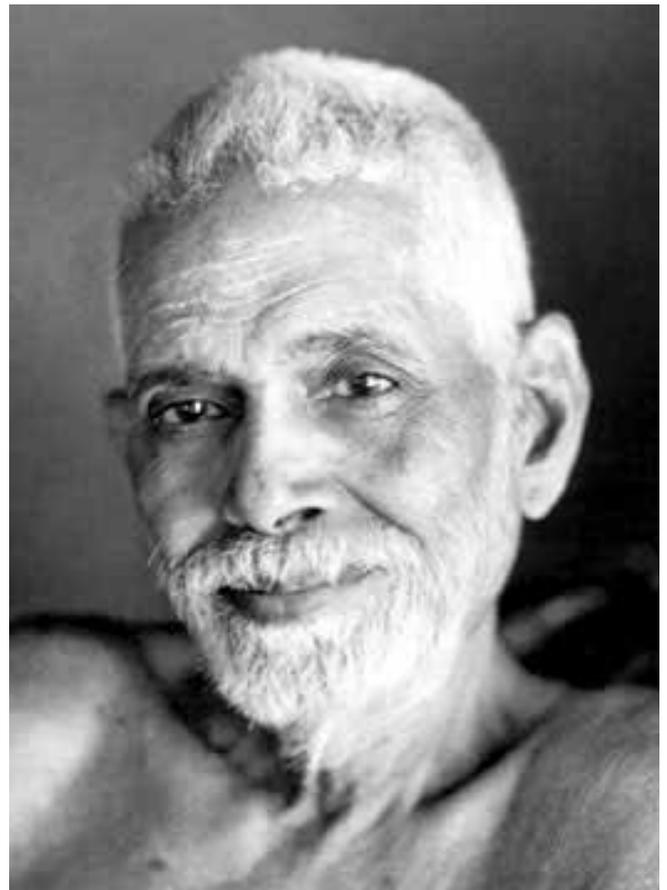


Bild: Remitamine / commons.wikimedia.org

„Sie saßen bei ihm in Stille und fanden Erleichterung, Antworten auf ihre Fragen und Zugang zu tiefen spirituellen Ebenen.“

über alle Grenzen hinaus bekannt. Ramana Maharshi lebte den Rest seines Lebens im Ashram, der mit der Zeit immer größer wurde. Obwohl der Ashram zumeist unter Geldknappheit litt, entstanden viele Gebäude und viele

Devotees kamen und blieben. Über diese sehr interessante Zeit gibt es ein Buch von David Godman „Leben nach den Worten von Sri Ramana Maharshi“.

Ramana Maharshi gab täglich seinen Darshan. Viele Menschen kamen, um ihn zu sehen. Besonders an Feiertagen, wenn der Ashram von den vielen Besuchern geradezu überrannt wurde, saß Ramana wie eine Statue in tiefstem Samadhi versunken und strahlte eine übernatürliche Kraft aus. Er beantwortete die Fragen der Besucher und klärte ihre Zweifel. Obwohl er nur die ersten Klassen der Schule besucht hatte, sprach er sehr gut Englisch und war zudem sehr belesen und mit den alten Advaita-Texten vertraut.

Advaita-Vedanta ist die Lehre von der Nicht-Zweiheit von Seele, Atma, und dem Allerhöchsten Sein, Brahman. Alles ist Brahman, alles ist das große Selbst.

Vedanta heißt das Ende der Veden oder die Offenbarung der Essenz der Veden. Diese Richtung geht ursprünglich zurück auf Adi Shankara (788-820 n.Chr.), einen jungen außergewöhnlichen Wandermönch, der Indien von Ost nach West und von Nord nach Süd durchwanderte und überall von der Einheit von Seele und Gott predigte. Er förderte sehr das mönchische Leben, gründete Ashrams und belebte alte wieder

„Du bist ein Teil des großen Selbst, des Göttlichen.“

neu. Er ging davon aus, dass umfassende Erkenntnis ohne das Studium von Vedanta und Upanishaden nicht ausreichend wäre. Den Kern der Lehre bildet aber die Erkenntnis der absoluten Einheit. Es gibt alte Texte aus dieser Zeit. Ramana Maharshi wird heute als letzter bekanntester Vertreter des Advaita Vedanta angesehen.

Später entstand die Richtung des Neo-Advaita, bei der mehr die Erfahrung der Einheit, Meditation, betont wird. Der im Westen bekannteste Vertreter dieser Richtung war Swami Vivekanandha.

Ramana empfahl den meisten Devotees und auch unzähligen Besuchern die Methode der Selbst-Erforschung. Du fragst dich unablässig, „wer bin ich“. Dabei kommst du schnell zum Schluss, dass du nicht der Körper bist, nicht das Gefühl, nicht der Gedanke, nicht der Verstand usw. Du bist ein Teil des großen Selbst, des Göttlichen. Alles, was getan wird, wird getan durch die Kraft des großen Selbst.

Ramana sagte über den Moment der ersten tiefen Erkenntnis:

„Das Selbst war etwas sehr Reales, das einzige Reale in meinem derzeitigen Zustand, und die gesamte bewusste Aktivität meines Körpers konzentrierte sich auf dieses Selbst. Seither ist die faszinierende Kraft dieses Selbst im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit geblieben [...]. Das Aufgesaugt-Sein in das Selbst dauert seitdem ohne Unterbrechung an. Andere Gedanken erscheinen und verschwinden wieder, ähnlich wie die Noten eines Musikstücks, aber das Selbst ist wie ein Grundton unter den anderen Noten stets vorhanden und mischt sich mit diesen. Auch wenn mein Körper vom Reden, Lesen oder was auch immer eingenommen ist, ist mein ganzes Sein nicht minder auf das Selbst zentriert. Vor dieser Krise vermochte ich das Selbst nicht klar wahrzunehmen, und ich fühlte mich nicht bewusst vom Selbst angezogen.“

Ramana sagte, das Ziel der Methode der Selbst-Erforschung ist das Auflösen des kleinen persönlichen Egos und das Einswerden mit dem großen göttlichen Selbst. Dieses Vorgehen entspricht in der Yogaphilosophie dem Jnana-Yoga, mentales Verständnis führt zum Erkennen der letztendlichen Wirklichkeit. Daraus folgend entsteht völlige Hingabe an das Allerhöchste Göttliche Sein, was dann dem Aspekt des Bhakti-Yoga entspricht.

Ramana sagt: *„Frage dich beständig, wer bin ich, wer fragt gerade dies und das, wer strebt nach Erkenntnis? Du kommst also zu dem Schluss: Ich bin ein Ausdruck des göttlichen Selbst. In deinem Herzen, ein paar Zentimeter nach rechts ist ein Punkt, da wohnt Gott. Vertiefe dich in diesen Punkt, werde eins mit dieser Energie, so kannst du immer mehr zu dem werden, was du eigentlich bist, ein Teil des großen Selbst.“*

Andere Meditationen empfahl Ramana nur Wenigen, weil die meisten Menschen nur bedingt in der Lage wären, einem solchen Weg zu folgen.

Die Methode der Selbst-Erforschung ist sehr effektiv, aber vielleicht heutzutage für die meisten Menschen kaum gangbar. Ich soll mein Ego aufgeben, wo ich doch so einzigartig bin, Sternenstaub... Die meisten Menschen kleben an ihrer körperlichen Existenz, der materiellen Ebene und der digitalen Welt. Sie glauben dadurch ihre Einzigartigkeit zu leben, geben sich aber wohl eher mit der niedrigsten Form zufrieden. Schwer vorstellbar, dass das Auflösen des Egos ein Ziel sein könnte. Und es ist auch zugegeben ein kompromissloser Weg, der aber am Ende mit dem Auflösen aller Anhaftungen und allen Leidens belohnt wird, mit wirklicher Freiheit.

„Deine wahre Natur ist es, glücklich zu sein. Es ist daher nicht falsch, danach zu streben. Falsch ist nur das Glück außen zu suchen, denn es ist innen.“

Sri Ramana Maharshi

„Die meisten Menschen kleben an ihrer körperlichen Existenz, der materiellen Ebene und der digitalen Welt.“

Ramana Maharshi wird auch als Wiedergeburt von Skanda angesehen, dem zweiten Sohn Lord Shivas, der in der Mythologie der Oberbefehlshaber von Lord Shivas Heerschaaren ist und der Schutzpatron aller Kämpfer und Kampfsportler. Sein Reittier ist der Pfau.

Arunachala

Das Leben von Ramana Maharshi ist eng mit dem heiligen Berg Arunachala verbunden. Der Arunachala ist anders als der Kailash nicht die Wohnung von Lord Shiva, sondern ist Lord Shiva selbst.

Im Sanatana Dharma, dem Hinduismus, sagt man, dass der Arunachala der Ort mit der höchsten spirituellen Energie der Welt ist.

Das ist zwar schon Jahrzehnte her und ist mittlerweile, wie überall, massiven Veränderungen unterworfen. Überall verschwindet Qualität zugunsten von Masse und Profit. Die spirituelle Energie nimmt in vielen Ländern, Organisationen und auch an spirituellen Orten ab. Indien

erlebt dramatische Veränderungen. Viele Angehörige der Mittelschicht haben mehr Geld zur Verfügung und reisen vermehrt, auch zum Arunachala. Es gibt dort einen regelrechten Run auf Immobilien und Grundstücke. So ist Thiruvannamalai von einem ruhigen, beschaulichen Ort zu einem touristischen Highlight geworden.

Schon vor Jahren umkreisten an Vollmondtagen und Nächten mehrere Millionen Menschen den Berg. Die Orte auf dem Berg, wo Ramana lebte, die Virupaksha-Höhle oder der Skanda-Ashram waren noch vor einigen Jahren Orte, wo es leicht war in tiefe Meditation zu kommen. Sie sind mittlerweile so überlaufen, dass das kaum noch möglich ist. Natürlich ist es jedem gegönnt dort zu sein, aber tiefe Spiritualität und intensive Erfahrung gehen eben besser mit einer gewissen Stille und Zurückgezogenheit einher.

Schön oder nicht, die Entwicklungen und Veränderungsprozesse sind Ausdruck der gegenwärtigen Zeitqualität und werden ihren Sinn haben, alles ist Brahman, alles ist das große Selbst.

Ramana verehrte den Arunachala über alle Maßen. Er empfahl jedem die Pradakshina, das Umkreisen des

„Wenn man auf dem Berg etwas abseits einen ruhigen Platz findet, kann man seine wunderbare Energie spüren und sich vertiefen.“

Berges zu Fuß im Uhrzeigersinn. Er selbst spazierte jeden Tag an den Hängen des Berges und zitiert oft aus den „Hymnen des Arunachala“ und anderen alten Texten, die er zum Teil erst ins Tamil übersetzte.

Anders als bei den meisten spirituellen Orten ist es nicht einmal notwendig zum Arunachala zu reisen, der bloße Gedanke reicht aus, seinen Segen zu erhalten. Und wenn man auf dem Berg etwas abseits einen ruhigen Platz findet, kann man seine wunderbare Energie spüren und sich vertiefen.

„This is Arunachala, the ocean of grace that bestows liberation when thought of. Arunachala, you root out the ego of those who meditate on you deep in their hearts.“

(„Das ist Arunachala der Ozean der Gnade, der Befreiung gewährt, wenn du an ihn denkst. Arunachala, du entwurzelst das Ego derjenigen, die über dich meditieren tief in ihrem Herzen.“)

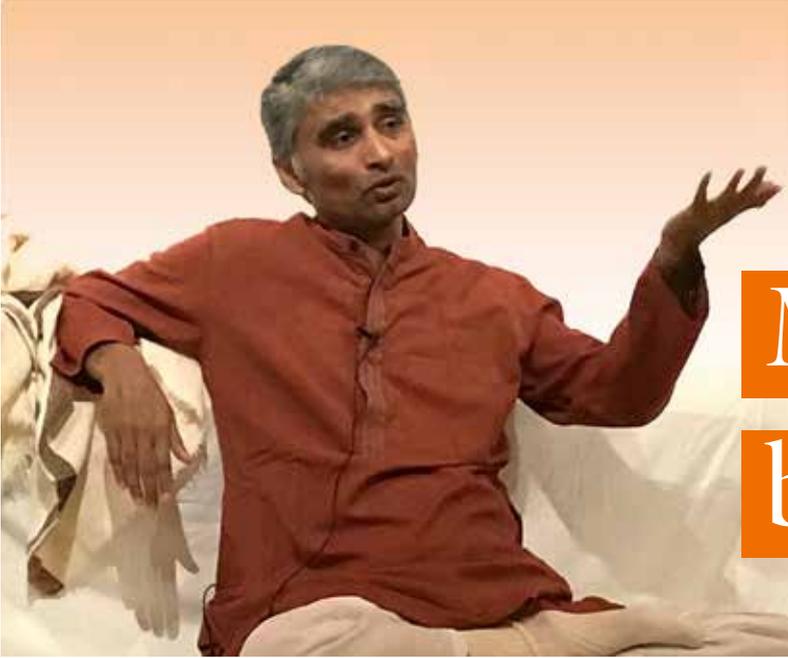
Auf die Frage, wohin er nach seinem Tod gehen würde, antwortete Ramana Maharshi: *„Wohin soll ich gehen, ich bin hier“*. Er starb am 14. April 1950 am frühen Abend. Zum Zeitpunkt seines Todes erschien eine Lichtsäule über dem Ashram die von vielen Menschen in der Umgebung gesehen wurde und die dann mit dem Berg verschmolz.

„Oh Arunachala, the moment I thought of you I was caught in the trap of your grace. Can the net of your grace ever fail?“
(Oh Arunachala, seit dem Moment, als ich an dich dachte, war ich gefangen in der Falle deiner Gnade. Kann das Netz deiner Gnade jemals fehl gehen?)

Sri Ramana Maharshi

Winfried Pfliegel

www.sri-aruna-yoga.de



Master Sai

befragt

... diesmal zum Thema **Yogalehrer-
ausbildung**

Interview: Jessica Steyer
Text: Bettina Illgen

Lieber Master Sai, unser Sri Sai Prana Yoga ist ja ein traditionelles indisches Hatha-Yoga. Kannst du unseren Lesern einmal beschreiben, was traditionelles Yoga ausmacht/ kennzeichnet im Unterschied zu anderen modernen Yogastilen?

Ja, unser traditionelles Yoga wurde nicht komprimiert oder angepasst für die westliche Welt. Unser traditionelles Yoga entstammt der Tradition von Swami Shivananda und wir versuchen es, auf diese Art und Weise zu machen – mit den entsprechenden Atemtechniken und ohne Hilfsmittel oder den Druck, schnelle Veränderungen zu erzielen. Schnelle Veränderungen erwirken zu wollen, ist gefährlich. Im Sri Sai Prana Yoga bekommt der Körper seine eigene Zeit, die er braucht. Mit Hilfe der tiefen Bauchatmung kommt der Körper langsam in die richtige Struktur, nicht mit Gewalt, sondern über Übung und Atmung. Während man anfangs kürzere Zeit in den einzelnen Positionen bleibt, kann dies langsam gesteigert werden – kombiniert immer mit dem Atem und auch,

wenn möglich, mit dem Bewusstsein auf den entsprechenden Chakren. Der Körper braucht seine eigene Zeit, um wieder in seine natürliche Harmonie zu kommen. Man muss ihm Zeit lassen, und Sri Sai Prana Yoga gibt ihm das. Insbesondere sind auch die Pausen zwischen den Übungen sehr sehr wichtig, damit der Körper nach einer Dehnung sich wieder entspannen kann und die Wirkungen der Asana sich entfalten können. Am Schluss der Yogaeinheit ist es sehr wichtig, dass der ganze Körper und Verstand total in Ruhe kommen – dadurch kann sich der Körper sehr gut regenerieren.

Wir haben im Sri Sai Prana Yoga ein komplettes Package mit Atemübungen, Hathayoga und YogaNidra. Natürlich gibt es Anpassungen entsprechend auch des Alters der Teilnehmer, dass wir bestimmte Übungen hier variieren – jedoch versuchen wir, zumindest zu 90%, ein komplett traditionelles Package in unserer Ausbildung zu vermitteln.

Kannst du uns etwas über deine eigene Yogaausbildung berichten? Wie lief das ab, wo lag der Schwerpunkt und hattest du besondere Erlebnisse, die du mit unseren Lesern teilen möchtest?

Meine Ausbildung war etwas schwieriger als das, was wir anbieten. Wir hatten eine große Gruppe mit fast 200 Leuten, viele westliche Menschen, wenige Inder. Die Bedingungen für die Ausbildung waren sehr schwer, viel strenger – wir mussten 4.00 Uhr morgens aufstehen, wir hatten kein eigenes Bett, es gab große Zelte mit bis zu 50 Leuten. Früh aufstehen ist zwar kein Problem, aber es ging „non stop“ durch, d.h. wer ein oder zwei Tage fehlt, wird von der Ausbildung suspendiert. Die körperlichen Übungen waren viel strenger, die Atemübungen waren viel intensiver. Aber sie haben wenig über Charakterbildung, wenig über Bhagavad Gita gesprochen, das war nicht verpflichtend. Bei unserer Ausbildung dagegen sind Bhagavadgita-Unterricht und Charakterbildung verpflichtend. Warum? Weil wir Yoga als kompletten Entwicklungsweg vermitteln möchten. Das Essen dort war auch „sehr sehr interessant“, selbst für mich als Inder war es sehr schwierig. Viele Teilnehmer hatten „emotionale Durchfälle“ und dort war niemand, der da geholfen hätte. Bei uns ist es so, dass jeder Teilnehmer Pranaheilung als Hintergrund hat, d.h., wenn die Emotionen hochkommen, kann man sehr gut Selbstheilung machen.

Zusammenfassend könnte man sagen, unsere Ausbildung ist mit sehr viel Liebe und Mitgefühl für alle Teilnehmer persönlich gemacht – und bei mir war es wie in einer Massenabfertigung. Aber trotzdem war es sehr schön, sehr intensiv und ich habe viel Spaß gehabt und das ist für mich das Beste, was ich in meinem Leben gemacht habe, meine Yogalehrerausbildung.

„Der Körper braucht seine eigene Zeit, um wieder in seine natürliche Harmonie zu kommen. Man muss ihm Zeit lassen, und Sri Sai Prana Yoga gibt ihm das.“

Aber wenn ich jetzt einen Rückblick mache, was wir anbieten und was dort gelehrt wurde – wir sind auf der menschlichen Ebene netter und freundlicher und passen uns den Bedürfnissen unserer Teilnehmer auch an. Damals war es so, dass du alles mitmachen musstest und wenn nicht, wurdest du rausgeworfen. Das ist teilweise zwar richtig, teilweise aber auch nicht. Jedenfalls war meine Ausbildung sehr intensiv und ich hatte auch Spaß.

So, ich wünsche euch alles, alles Gute!

Vielen Dank Master Sai für diesen Einblick !

Jetzt Platz sichern!

**Die Sri Sai Prana Yoga®
Lehrerausbildung 2026
findet vom 10.11. bis 8.12.
in Südindien statt.**

Weitere Infos findest du unter:
yoga.srisai.de



Asana LEXIKON

Diesmal: Matsyasana
– Der Fisch



Bild: Tanja Kneitlinger

Text: Carola Krügener

Matsyasana, auch bekannt als die Fischhaltung, ist eine der klassischen Asanas im Sri Sai Prana Yoga und wird traditionell als ausgleichende Gegenhaltung zum Schulterstand geübt. Diese Rückbeuge ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, den Körper zu dehnen und zu kräftigen, sondern sie hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf das emotionale und energetische Wohlbefinden.

Körperlich bietet Matsyasana eine hervorragende Gelegenheit, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen, Schulterfehlhaltungen zu korrigieren und somit die Körperhaltung zu verbessern.

Energetisch betrachtet aktiviert diese Asana mehrere Chakren, wobei insbesondere das Herzchakra (Anahata-Chakra) im Fokus steht. Dieses Chakra ist eng mit Mitgefühl, Offenheit und innerem Gleichgewicht verbun-

den. Darüber hinaus wird auch das Kehlkakra (Vishuddha-Chakra) angesprochen, das für Selbstaussdruck und klare Kommunikation steht.

Ob als sanfte Dehnung oder kraftvolle Herzöffnung – Matsyasana lädt dazu ein, sich mit dem eigenen Zentrum zu verbinden: stabil im Körper, klar im Geist und offen im Herzen.

Ausführung – Grundversion Schritt für Schritt

- 1** Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken, Beine ausgestreckt, Füße geschlossen und entspannt.
- 2** Binge deine gestreckten Arme unter deinen Rücken zusammen, die Ellbogen bleiben nah beieinander, die Handflächen zeigen dabei zum Boden. Lege deine Hände unter dein Becken, so dass das Gesäß auf den Handgelenken liegt.

3 Brustkorb heben: Drücke mit der Einatmung deine Unterarme (Hände und Ellenbogen) gegen den Boden und hebe den Brustkorb nach oben, so dass eine sanfte Rückbeuge entsteht.

4 Kopf ablegen: Lasse den Scheitel sanft Richtung Boden sinken, sodass sich eine angenehme Dehnung im Hals einstellt. Das Gewicht bleibt dabei ausschließlich auf den Unterarmen.

Halte dabei deine Beine und Füße entspannt und zusammen.

5 Atmung: Atme ruhig und tief in den geöffneten Herzraum. Verweile hier für 5–10 tiefe Atemzüge oder bis zu 30 Sekunden.

6 Auflösen: Senke langsam den Brustkorb ab und schiebe dabei deinen Kopf ohne Kraftanstrengung aus dem Nacken langsam über die Matte. Wenn dein Oberkörper wieder vollständig abgesenkt ist, kannst du die Arme unter deinem Körper wieder herausziehen.

Sanfte Variante mit Hilfsmittel

Diese Version ist ideal für Menschen mit Nackenbeschwerden, eingeschränkter Rückbeugung oder zur regenerativen Praxis:

Hilfsmittel platzieren: Lege eine fest zusammengerollte Decke oder ein Yogabolster längs unter deinen Oberkörper, so dass du eine sanfte Rückbeuge und Dehnung des Brustkorbes erfährst. Der Kopf liegt hier mit auf der Decke bzw. dem Bolster, die Arme sinken seitlich zum Boden, die Handflächen zeigen nach oben und die ausgestreckten Beine sind geschlossen und entspannt. Das Auflösen erfolgt sanft über die Seite.

Diese Variante schenkt dieselbe öffnende Wirkung –

ganz ohne Druck im Nacken – und ist auch als Teil einer regenerierenden oder Yin-Yoga-Praxis wunderbar geeignet.

Körperliche Wirkung

- Öffnet den Brustkorb und verbessert die Atemtiefe / Lungenkapazität
- Hilft bei Atembeschwerden wie z. B. Asthma und Bronchitis
- Wirkt harmonisierend auf die Schild- und Nebenschilddrüse
- Harmonisiert die Hirnanhangs- und Zirbeldrüse
- Stärkt die Rücken- und Nackenmuskulatur
- Dehnt Schultern, Hals, Zwischenrippenmuskeln und Hüftbeuger
- Unterstützt eine aufrechte, herzoffene Haltung

Mentale Wirkung

- Fördert ein Gefühl von Weite, Leichtigkeit und innerer Öffnung
- Löst emotionale Spannungen im Herzbereich
- Unterstützt Selbstvertrauen, Mut und authentischen Selbstaussdruck
- Stärkt die Konzentration und Klarheit des Geistes

Energetische Wirkung (aus yogischer Sicht)

- Aktiviert das Anahata-Chakra (Herzchakra): Zentrum für Mitgefühl, Liebe und Verbindung
- Stimuliert das Vishuddha-Chakra (Kehlkammer): Kommunikationskraft und Selbstaussdruck
- Fördert den Energiefluss entlang der Wirbelsäule, ins-

besondere in den oberen Chakren, was zu einem gesteigerten Prana-Niveau führt.

- Wirkt ausgleichend nach intensiven Umkehrhaltungen wie Schulterstand oder Pflug

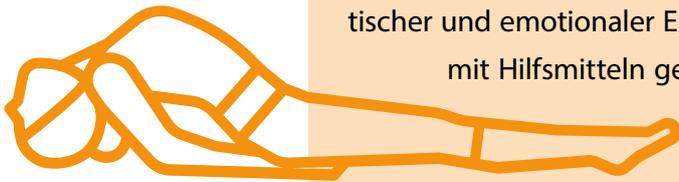
Wann sollte Matsyasana. nur sanft bzw. nicht ausgeführt werden?

- Bei Nackenproblem oder akuten Beschwerden der Halswirbelsäule.
- Bei Entzündungen in den Schultergelenken.
- Bei Erkrankungen der Wirbelsäule insbesondere der unteren.
- Bei größeren Narben im Brustbereich
- NICHT bei Herzproblemen oder Morbus Brechterew

*Hast du
gewusst, dass die
Fischposition auch
die **Konzentration**
fördert?*

FAZIT

Matsyasana ist weit mehr als eine Rückbeuge. Die Haltung öffnet nicht nur den physischen Raum des Brustkorbes, sondern schafft auch auf energetischer und emotionaler Ebene eine wohltuende Weite. Ob klassisch oder mit Hilfsmitteln geübt – sie lädt dazu ein, sich innerlich zu entfalten und dem Leben mit offenem Herzen zu begegnen.



Buchvorstellung:

Die 64 Genschlüssel

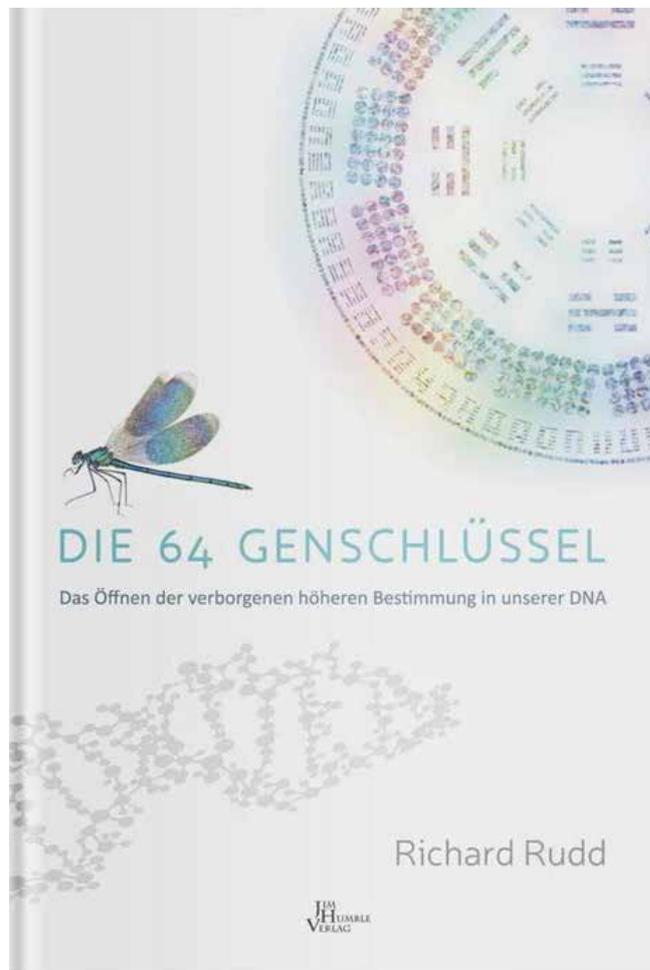
Das Öffnen der verborgenen höheren Bestimmung in unserer DNA

von *Richard Rudd*

Text: Bettina Illgen

Basierend auf dem über 3000 Jahre alten chinesischen Buch der Wandlungen, dem I Ging, welches auch als Grundlage der Lehren von Konfuzius und Laotse gilt, verbinden sich in diesem Werk Spiritualität und moderne Wissenschaft/ Genetik. **Auf Basis deiner Geburtsdaten erfasst du deine energetische Prägung in Form der Schatten** (bestehend aus deinen Kindheitsprägungen, Mustern, Programmierungen, deinen speziellen Herausforderungen), **Gaben** (also deinen Potentialen und Fähigkeiten, deiner Kreativität) und der **Siddhi** (deiner Essenz, deiner Vervollkommnung, deinem höchstmöglichen göttlichen Entwicklungszustand).

In deinem **Gene-Keys Chart**, deinem hologenetischen Profil, welches du dir kostenlos erstellen kannst unter www.genekeys.com, findest du deine 11 Genschlüssel als personalisierte Sequenzen und kannst dich mit diesen auf eine spannende Reise **zu deinem Seelenplan und Entwicklungsweg** begeben. Du kannst deinen speziellen Genius, deine höhere Bestimmung in deinem Leben und in deinen Beziehungen, entdecken bzw. dich wieder daran erinnern, in dem du durch Lesen und Kontemplation dein Bewusstsein zur Transformation anregst. Aus



Die 64 Genschlüssel - Das Öffnen der verborgenen Bestimmung in unserer DNA
Richard Rudd
Erste deutsche Auflage: Januar 2016
ISBN: 9789088791468

eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es wirklich sehr stimmig ist, was man im eigenen Code, oder dem vertrauter Menschen, herauslesen kann.

TIPP!

Erstelle **kostenlos** dein **persönliches Genschlüssel-Chart** unter genekeys.com



„Während das Human Design unseren Bauplan und unsere Eigenheiten aufzeigt, geht es mit den Genschlüsseln konkreter um dein Entwicklungspotential, deine Entwicklungsmöglichkeiten.“

Richard Rudd ist ein Lehrer, Schriftsteller, Dichter, Metaphysiker, welcher in Davos/ England lebt. Gesegnet durch eine Erbschaft konnte er sich 20 Jahre intensiven spirituellen Studien widmen und studiert und lehrt bis heute diese tiefgreifenden Lehren. 2002 entwickelte er das System der Gene Keys. Ra Uru Hu, der Entwickler oder vielmehr „Empfänger“ des Human Design Systems, war der Lehrer von Richard Rudd und damit auch der Wegbereiter des Gene Keys Systems, denn beide Systeme hängen miteinander zusammen. Auch im Human Design System findest du die 64 Hexagramme des I Ging. Während das Human Design (welches ein Konglomerat aus vedischer Astrologie, Chakrenlehre, Kabbala und I Ging ist) unseren Bauplan und unsere Eigenheiten aufzeigt, geht es mit den Genschlüsseln konkreter um dein Entwicklungspo-

tential, deine Entwicklungsmöglichkeiten.

Es gibt erstaunlicherweise eine sehr präzise Korrelation zwischen dem I Ging und dem genetischen Code. Das binäre Muster der Nukleotidstränge der DNA entspricht dem binären Muster des Yin und Yan im I Ging. Die vier Basen des genetischen Codes, die sich zu Dreiergruppen zusammenschließen, korrelieren mit den Trigrammen des I Ging, die sich ebenfalls aus vier Umsetzungen von Yin und Yang zusammensetzen und die ebenfalls in Dreiergruppen gefasst sind. So, wie jeder DNA Strang einen Partner hat, so hat auch jedes Trigramm seinen Partner. Zusammen bilden zwei Trigramme im I Ging ein Hexagramm. Ebenso wie es in der DNA 64 Codes gibt, so gibt es im I Ging 64 Hexagramme. Dies sind 64 Wege, wie sich das Bewusstsein ausdrücken kann. Wir haben alle 64 Codes in uns und doch hat jeder ein spezielles Profil, woraus sich das besondere eigene Potential, die Fallstricke des „niederen Selbst“, der transformative Weg, diese zu überwinden in Form der Gabe und das „höhere Selbst“, die Siddhi, ableiten lassen.

Deine 11 Genschlüssel stehen an verschiedenen Deutungs-Positionen und stehen für bestimmte Lebensbereiche. Der Gene Keys Chart ist in drei Sequenzen unterteilt, die deinen Lebenspfad beschreiben und der „Goldene Pfad“ genannt werden. In der Aktivierungssequenz geht es um deine Power, deine Haupt-Gaben, mit welcher du dein Körper-Auto aktiv fahren kannst und um all das, was dich mit deinem inneren Magnetismus und deiner Kraft in Kontakt bringt. Die **vier Positionen der Aktivierungssequenz** beschreiben deine primären Gaben und enthüllen den Grund deiner Existenz:

- **Dein Lebenswerk:** beschreibt, was du gekommen bist, zu geben, was du in diesem Leben erschaffen wirst, dass, wozu du hier bist und was andere über dich sagen werden.
- **Deine Evolution:** verrät deine Hauptchallenge/

Hauptherausforderung im Leben, welche dir dazu dient, immer besser darin zu werden.

- **Deine Ausstrahlung:** beschreibt dein inneres Tun, dass, wie du dich unterstützen kannst, magnetischer für die richtigen Menschen zu werden.
- **Deine Bestimmung:** entfaltet sich auf deinem Weg als die Aufgabe deines Lebens und wird auch zum Sinn in deinen Beziehungen, die dir dazu dienen, deine Bestimmung zu erfüllen.

In der **Venussequenz** geht es um die Beziehungen in deinem Leben mit anderen Menschen, um Herzöffnung und das Heilen deiner inneren Wunden. Sie besteht aus diesen Positionen:

- **Deiner Bestimmung:** siehe oben
- **Deiner Anziehung:** Mit ihr ziehst du Menschen und Umstände in dein Leben, die dir helfen, dein Herz zu heilen.
- **Deinem IQ:** Dieser beschreibt die mentalen Selbstverteidigungsmechanismen, die du im 14.-21. Lebensjahr gebildet hast um Schmerz zu umgehen, er zeigt deine mentalen Muster und wo du ansetzen kannst, diverse Blockaden zu lösen.
- **Deinem EQ:** Er zeigt deine emotionalen Muster, die sich im 7.-14. Lebensjahr herausgebildet haben, deine Prägungen, womit du

dich vor Verletzungen schützt.

- **Deinem SQ:** Er zeigt die Imprägnierungen deines Nervensystems aus der Zeit vom 1.-7. Lebensjahr, wie du Liebe und Selbstliebe definierst und steht auch für deine spirituelle Intelligenz.
- **Deiner Berufung:** Diese wird in den ersten 9 Monaten im Mutterleib geprägt und zeigt sowohl deine „Urwunde“ als auch die Sphäre deiner Berufung.

Die **Perlsequenz** schließlich beschreibt, wie du – indem du dem großen Ganzen mit deinen speziellen Anlagen dienst – Erfüllung und ganzheitlichen Wohlstand in deinem Leben aktivierst. Sie besteht aus drei Positionen:

- **Deiner Berufung:** siehe oben
- **Deiner Kultur:** Sie beschreibt dein Umfeld, deine Seelenfamilie.
- **Deiner Perlsequenz:** Dies ist deine höchste Ausdrucksform, das, was du hinterlassen wirst und wodurch du Wohlstand und Fülle in dein Leben ziehen kannst. Hier werden die Dinge einfach, wenn du deinen Weg gefunden hast.
- **Deinem Lebenswerk/ Deinem Markenzeichen:** siehe oben. Hier wirst du deine Marke, bekommst deine spezifische Strahlkraft, genau den Ausdruck, den die Welt von dir braucht.

Je höher deine Frequenz, desto mehr nähert du dich der Siddhi, welche im Schatten und der Gabe schon enthalten ist, wie die vollständig entfaltete Pflanze im Samen. **Man könnte sagen, der Schatten ist der Same, die Gabe ist die Blüte und die Siddhi ist die Frucht.**

„Das ist wahrhaft das Geheimnis des Bewusstseinsspektrums - dass jeder Schattenzustand eine göttliche Gabe in sich verbirgt, kaum einen Atemzug entfernt. Es braucht keinen langwierigen Prozess, um sich vom Schatten hin zur Siddhi zu bewegen. Es ist schlicht eine Frage der vollkommenen Akzeptanz. Alle drei Ebenen – der Schatten, die Gabe und die Siddhi – sind in Wirklichkeit eins. Aus dem Schatten heraus kannst du weder die Gabe noch die Siddhi erkennen. Von der Gabe aus, kannst du den Schatten erkennen (faktisch nutzt du dessen kreative Energie), aber die Siddhi siehst du weiterhin nicht. Nur von der Ebene der Siddhi aus kannst du alles erkennen. Du erkennst, dass da kein, wie auch immer gearteter Unterschied zwischen der aktuellen Erfahrung des Schattens und dem Erleben der Siddhi besteht. Der einzige Unterschied liegt darin, dass du dich nicht gegen den Zustand wehrst, in dem du dich gerade befindest.“ (S.173)

Richard Rudd empfiehlt, die Gen-

schlüssel intuitiv zu nutzen, durch Beobachtung und Reflexion/ Kontemplation bekommst du Zugang zu deiner inneren Weisheit, Entwicklungsimpulse und mehr Klarheit auf deinem Weg. **Wenn du weißt, was dir leicht fällt und zu dir passt, kannst du entscheiden, ob du mit Gegenwind oder Rückenwind unterwegs sein willst.**

Das, was die Schattenfrequenz von der Frequenz der Gabe abtrennt, ist das Herz!

Alle Menschen handeln auf den niedrigen Schwingungsfrequenzen zerstörerisch in Bezug auf das Kollektiv. Die 64 Schatten der Genschlüssel liefern das Mahlgut für die Mühle allen menschlichen Leidens. Früher oder später müssen alle menschlichen Wesen ihre Frequenz erhöhen, um aus dem Opferstatus dieser Schatten zu entfliehen. Die überwiegende Mehrheit der Menschheit ist faktisch in den niedrigen Frequenzen der 64 Genschlüssel gefangen. Es ist die Angst, die uns im Schlafzustand gefangen hält.

*„Wenn du weißt,
was dir leicht fällt,
kannst du ent-
scheiden, ob du mit
Gegenwind oder
Rückenwind unter-
wegs sein willst.“*

„Auf der Schattenebene arbeitest du immer aus dem genetischen Überlebensmodus heraus, der durch die Frequenz der Angst codiert ist. Auf der Ebene der Gabe trittst du in den dienenden Modus ein, in dem innerlich bereits eine Transformation stattgefunden hat, welche dich in die Lage versetzt, mehr im Sinne der Ganzheit zu handeln. Die letzte Stufe bedeutet eine vollkommene Transformation, in der dein individuelles Wahrnehmungsbewusstsein sich selbst aufgibt und du deiner DNA ermöglichst, absolut ohne innere Störungen zu funktionieren.“ (S. 454)

Wichtig ist, solange du noch etwas WILLST, kannst du es/ dich nicht verändern, dann bist du immer noch in einem Muster/ Programm.

Es ist alles schon da. Es ist nichts außerhalb von uns zu suchen und zu finden.

Und während du durch die vielen Frequenzen dieses Buches reist, erfährst du, wie wundervoll und vielfältig diese Reise des Erwachens ist.

Das Thema der Genschlüssel und auch des Human Design Systems ist sehr umfangreich und tiefgreifend. Ich stehe selbst hier erst am Anfang, es gibt noch viel zu entdecken, aber vielleicht konnte ich dich inspirieren, hier auch mal einzutauchen. Wer mit der englischen Sprache gut klarkommt, kann sich auch **viele Erklärvideos von Richard Rudd** selbst im Internet anschauen. Zum Einstieg zum Beispiel kannst du hier anfangen:

Schau dir ein
**Erklärvideo von
Richard Rudd** an:



Neues aus dem Vorstand

Der Vorstand hat sich wieder einmal neu konstituiert. Während Carsten Brandt, Tanja Kneithinger und Bettina Illgen den Vorstand verlassen haben, sind neu hinzugekommen:



Jessica Steyer
2. Vorstandsvorsitzende
news@srisaipranayoga.de

„Hallo ihr Lieben, ich bin Jessi.
Ich lebe mit meinem Freund im wunderschönen Erfurt, im Herzen

Deutschlands.

Wie kam ich zum Verein? 2023 hat sich für mich ein großer Traum verwirklicht, als ich nach Indien reiste und dort zur Yogalehrerin wurde. Seither unterrichte ich Yoga für ArbeitskollegInnen in der Erfurter Stadtverwaltung, für Teens und Erwachsene bei Cornelia von Rhein. Nun, als Mitglied des Vorstandes bin ich hauptsächlich für die Yoga News, unterstützend für die Website und Social Media zuständig.

Ich freu mich drauf!“



Marlen Wenzel
3. Vorstandsvorsitzende
mitglieder@srisaipranayoga.de

„Namasté ihr Lieben, ich bin Marlen.
Auf einer Reise 2022 habe ich meinen Weg zu Sri Sai Prana Yoga gefunden

und mich kurze Zeit später für die Ausbildung entschieden. Ende 2023 wurde ich dann von Master Sai Cholleti in Indien zur Yogalehrerin ausgebildet. Seither habe ich einmal wöchentlich einen Kurs, der derzeit in einem wunderschönen Studio im Herzen von Frankfurt stattfinden darf. Im Verein werde ich mich hauptsächlich, in Zusammenarbeit mit dem Team, um Social Media kümmern, An

sprechpartner für die Mitglieder sein und die anderen bei ihren Aufgabengebieten unterstützen.

Ich freue mich darauf durch unsere Arbeit diese wunderbare Art von Yoga weiter zu verbreiten!“



Sina Wertmann
5. Vorstandsvorsitzende
website@srisaipranayoga.de

„Hey, ich bin Sina Wertmann, ich wohne mit meiner Familie im schönen Sauerland und durfte 2021 die Aus-

bildung zur Sri Sai Prana®Yogalehrerin auf Hofgut Rineck absolvieren. Mein Weg zum Yoga begann während meiner zwei Schwangerschaften beim Yoga für Schwangere. Auch die positiven ganzheitlichen Erfahrungen und Lehren, die ich mit Yoga machen durfte, möchte ich bei uns im Yoga- und Pranazentrum nach GMCKS® in Eslohe an die Teilnehmer/innen weitergeben. Der Satz 'Yoga ist Meditation in Bewegung' hat meine Neugier und mein Interesse geweckt, mehr darüber zu erfahren. Durch meine Ausbildung zur Yogalehrerin fand ich viele Antworten darauf. So begann, ich diesen Weg von Herzen einzuschlagen. Yoga veränderte mein Leben immer mehr.

'JEDER KÖRPER IST EINZIGARTIG- YOGA IST SO VIELFÄLTIG'.

Freue mich nun auf die gemeinsame Arbeit im Sri Sai Prana® Yoga Vorstand.

Herzensdank für diese wunderbare Möglichkeit!

ATMA NAMASTE, Sina“

Eine Entspannungs- reise ans Meer

Bild: Achira22 / Adobe Stock

Text: Grit Wehrauch

Lege dich in Shavasana auf deine Matte, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass mit jeder Ausatmung alles los, was du jetzt nicht brauchst...

Und während dein Körper entspannt, kannst du deinen Geist auf die Reise schicken... eine Reise zum Meer.

Stell dir vor, du stehst an einem Strandzugang zum Meer. Die Sonne scheint angenehm warm. Es weht eine kühle erfrischende Brise. Der Wind duftet und schmeckt nach Salz, nach Meer...

Du hörst das Meer gleichmäßig rauschen... und dazwischen ist in der Ferne immer wieder der Ruf von Möwen zu hören... Du genießt die wärmende Sonne auf deiner Haut, das Salz in der frischen Luft. Du atmest tief ein und aus... und beim Ausatmen hast du das Gefühl, als ob die frische Luft alles mit sich fortnimmt, was du nicht mehr brauchst... Mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und leichter...

Und vielleicht hast du Lust auf einen kleinen Spaziergang am Strand. Schritt für Schritt gehst du den

Strandzugang entlang bis zum Strand. Vor dir siehst du das weite Meer... die sanften Wellen... du riechst das Salz, diesen Duft des Meeres... und vielleicht kannst du ihn sogar schmecken –

An deinen Füßen fühlst du den warmen weichen weißen Sand. Wenn du dich umschaust, kannst du hinter dir die Dünen sehen – mit dem Strandhafer, der sich sanft im Wind wiegt. Unweit von dir siehst du Möwen – einige schaukeln auf den Wellen, andere fliegen durch die Lüfte, manche stehen in Rinnsalen am Strand – immer auf der Suche nach etwas Essbaren.

Schritt für Schritt gehst du nun in Richtung Wasser. Weit draußen am Horizont entdeckst du ein Schiff...

Du genießt die wärmende Sonne, die salzige Luft, den erfrischenden Wind, das sanfte Rauschen der Wellen.

Und wenn du magst, kannst du so nah am Wasser laufen, dass die Wellen deine Füße sanft umspülen. Das Wasser ist angenehm erfrischend.

Dann entdeckst du im Sand Seetang, darin Steine – rundgeschliffen vom Wasser – Muscheln in verschiede-

nen Formen, Farben und Größen... Und vielleicht magst du dir von diesen Schätzen der Natur ein paar mitnehmen. Du suchst dir die schönsten Steine und Muscheln aus und steckst sie in deine Tasche.

Dann gehst du langsam weiter – Schritt für Schritt... der warme weiche weiße Sand an deinen Füßen, die wärmende Sonne auf deiner Haut, die erfrischende Brise...

Auf einmal entdeckst du unweit von dir eine hölzerne Wurzel, die halb im Wasser, halb am Strand liegt. Sie ähnelt einem Sessel. Vielleicht magst du dich eine Weile ausruhen. Du nimmst auf der Wurzel Platz, und tatsächlich – die Wurzel ist so bequem wie ein Sessel.

Das Wasser umspült sanft deine Füße. Von hier aus hast du einen wundervollen Blick hinaus auf das Meer. Du genießt dieses gleichmäßige Rauschen... die Sonne, den Wind, den salzigen Duft...

Und du wirst dir der unendlichen Kraft des Meeres, der Natur, bewusst. Du spürst, wie das Meer dir großzügig von seiner Kraft schenkt. Mit jedem Atemzug spürst du diese Kraft mehr und mehr auch in dir.

Gleichzeitig nimmt das Salzwasser alles mit sich fort, was du nicht mehr brauchst... allen Ballast, alles Schwere.

Du fühlst dich mit jedem Atemzug leichter und freier und gleichzeitig immer kraftvoller und vitaler... mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und freier und gleichzeitig immer kraftvoller und vitaler... mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und freier und gleichzeitig immer kraftvoller und vitaler...

Du genießt das Wasser an deinen Füßen, das sanfte Rauschen, die frische Brise, die wärmende Sonne...

Und so vergeht die Zeit... und du spürst, dass es langsam Zeit wird für den Rückweg.

Du stehst von deiner Wurzel auf und bedankst dich im Geiste für die kleine Verschnaufpause.

Dann gehst du den gleichen Weg zurück, den du gekommen bist... am Wasser entlang. Die Wellen umspülen sanft deine Füße. Du siehst die Dünen mit dem Strandhafer, der sich sanft im Wind wiegt, siehst die Schätze des Meeres – den Seetang, die vom Wasser rundgeschliffenen Steine, die Muscheln... und wenn du aufs Meer hinaus siehst, kannst du in weiter Ferne das Schiff erkennen, das inzwischen ein ganzes Stück weiter gefahren ist.

Du gehst zum Strandzugang und bis zu der Stelle, von der aus du deinen kleinen Spaziergang begonnen hast.

Du schaust dich noch einmal um, bedankst dich für diese wundervolle Auszeit und verabschiedest dich von diesem Ort – wohl wissend, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst.

Dann löse dich von diesem Bild... Kehre nun langsam in deinen Körper zurück. Bewege sanft deine Finger und Fußspitzen...

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, komm wieder an im Hier und Jetzt. Und dann lass die Bewegungen größer werden – bewege Hände und Füße –Arme und Beine. Und dann recke und strecke dich... Und wenn du ganz wieder bei dir angekommen bist, dann öffne deine Augen.

Grit Weihrauch

Pranalehrerin - Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui®
Yogalehrerin - Sri Sai Prana Yoga®
Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie
Karlsbader Str. 85, 08340 Schwarzenberg
im „Herrenhof Erlahammer“
Tel. 0173 38 22 353 | grit.weihrauch@pranaheilung-erzgebirge.de

Kürbispudding

Zutaten:

- 1300 g Kürbisfruchtfleisch,
z. B. Hokkaido
- 1 Vanilleschote
- 1 l Orangensaft
- 350 g Rohrzucker oder
Dattelsucker
- 8 EL Zitronensaft
- 45 g Agartine
- 2 EL Vanillezucker
- 750 g BioMandel-Schlagcreme
soyana



Bild: Susanne Koza

Zubereitung:

- Kürbis aufschneiden, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Vanilleschote längs halbieren, Mark heraus schaben, mit Orangensaft, Zucker und Zitronensaft aufkochen.
- Kürbisfleisch zugeben und ganz weich kochen.
- Fein pürieren, Agar-Agar unterrühren und zwei Minuten aufkochen.
- Mandel-Schlagcreme und Vanillezucker unterrühren bis es ganz homogen ist und die Masse in Förmchen oder Schüsseln geben.
- Mindestens 5 Stunden kühl stellen. Stürzen oder mit einem Löffel ausstechen und z. B. mit Kakao-Nibs bestreut servieren.
- Genießen!



Bild: Susanne Koza

Ingwer- Würzpaste

Zutaten:

- 100 g Ingwer
- 10 g Salz
- 4-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Ingwer in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Paste pürieren.

In kleine Gläser füllen und mit Olivenöl abdecken. Im Kühlschrank aufbewahren. Harmoniert mit allen orientalischen Gerichten, aber auch mit Gemüsepfannen und Gebrilltem.

Achtung, sehr salzig! Sparsam verwenden und das Gericht erst später ggf. nachsalzen.

Guten Appetit
wünscht Susanne Koza
www.naturheilpraxis-renneritz.de

2025/26

TERMINE AUF HOFGUT RINECK

16. - 19. OKT.

INTENSIVE EIGENE YOGAPRAXIS

Themen: Pranayamas und Bandhas & Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitungen zum Kopfstand

4. - 7. JUNI '26

INTENSIVE EIGENE YOGAPRAXIS

Themen: Wirbelsäule: Was tun bei Yogaschülern mit Wirbelsäulenproblemen?
Atem: Die Physiologie des Atems & Aktivierung der Chakras.

1. - 4. OKTOBER '26

INTENSIVE EIGENE YOGAPRAXIS

Themen: Meditationen im Yoga-Unterricht; Yoga Nidra
Power-Yoga; Sonnengrüße mit Variationen

**ANMELDUNG
FÜR DIE
FORTBILDUNGEN:**



MEHR INFOS:

srisaipranayoga.de

FRAGEN?

Schreib uns eine E-Mail an
kontakt@srisaipranayoga.de



Design by designyogi.de

SRI SAI PRANA YOGA LEHRER AUSBILDUNG 2026

10. NOVEMBER –
8. DEZEMBER 2026
SÜDINDIEN



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

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

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

Ausbildung in Südindien mit Master Sai, Acharya Sri Sasidhar und Team

Ausbildungsgebühr
Frühbucherpreis bis 31. März: € 4.100 inkl. Flug und Unterkunft
Danach € 4.600

Anmeldung
www.yoga.srisai.de/
[lehrausbildung/](#)

 Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

srisai.de
srisaipranayoga.de

