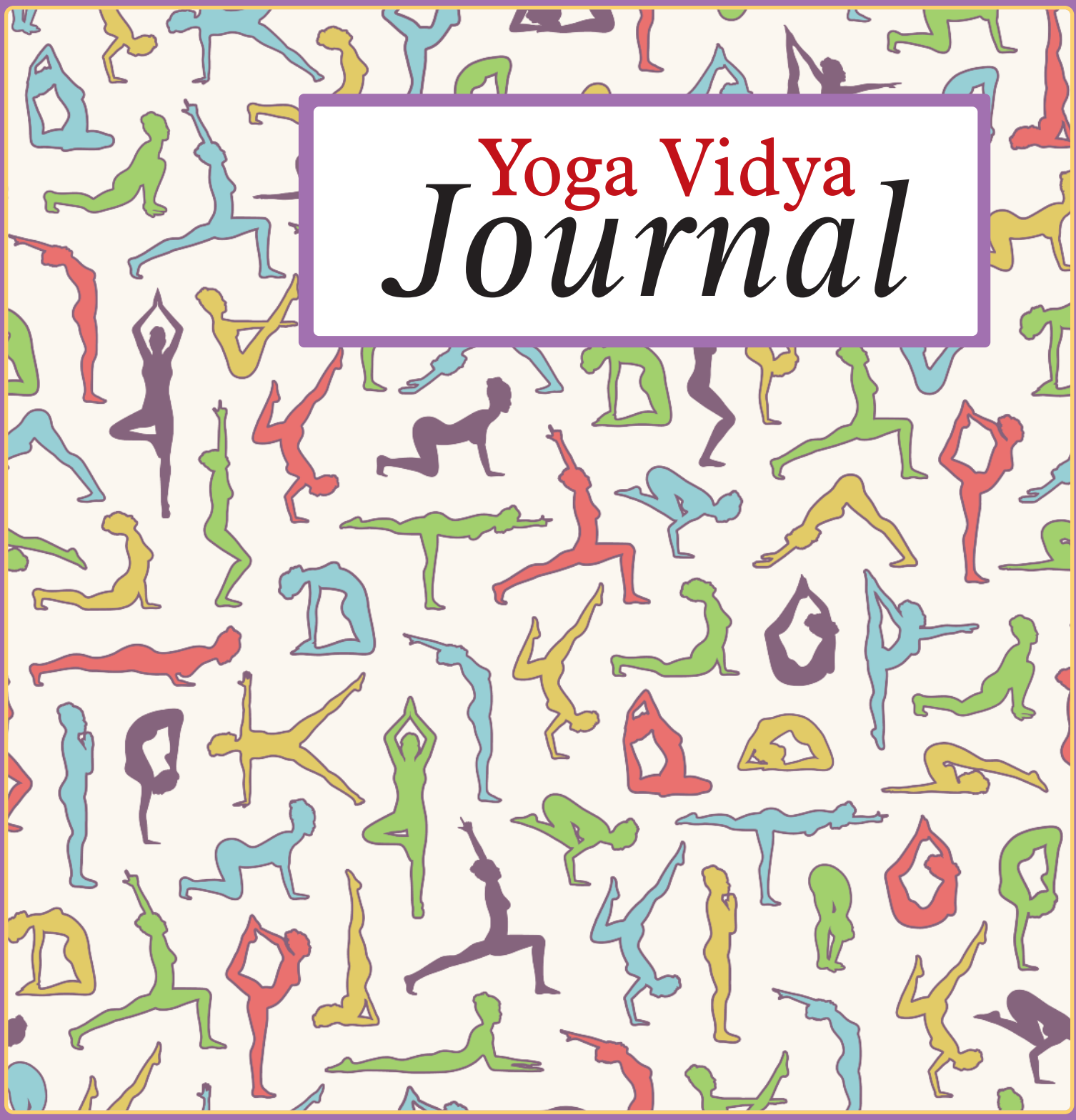
Frühjahr 2016 Nr. 32



Yoga Vidya Journal

Abgerollt und entwickelt
Einführung ins Kundalini Yoga

Die „Ent"-wicklung unserer Seele
Wissenswertes über den Drehsitz

Gibt es Gefahren beim Üben von Hatha Yoga?
Interview mit Sukadev Bretz

YOGA KONGRESS

18. - 20.11.2016
IN BAD MEINBERG

Erfolgreich Yoga unterrichten - Das Geheimnis, die Tiefenwirkung und Bandbreite des Yoga Vidya Stils

Mit Sukadev Bretz, Leela Mata, Swami Saradananda, Shanmug Eckhardt u.v.a.



Der Kongress für alle Yogalehrer/Innen oder solche, die es noch werden wollen. Wie unterrichtet man erfolgreich den ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda? Was ist das Besondere am Yoga Vidya Stil und wie wirkt er auf die Teilnehmer?
Auch deine Meinung ist gefragt: Wie kann man eigene Ideen in den Unterricht einbauen und Schüler an fordernde Stellungen heranführen? Welche Meditations- und Entspannungstechniken gibt es? Wie kann ich meinen Unterricht an bestimmte Zielgruppen anpassen? Wo finde ich Hilfe als Yogalehrer? Darüber werden wir uns u.a. austauschen.

Als Yogalehrer egal welcher Tradition bekommst du wertvolle Anregungen für deinen Unterricht und deine eigene Praxis. Als Yoga-Neuling oder Yoga-Übender kannst du dich über verschiedene Formen des Yoga informieren und auch gleich ausprobieren.
Und wie immer: viel Praxis, Themenyogastunden, Vorträge, Workshops, umrahmt von Meditation, Mantra-Singen und kulturellem Rahmenprogramm. Ferner kannst du am umfangreichen spirituellen Programm des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg teilnehmen. Detailprogramm ab Mai erhältlich. Bitte anfordern oder weitere Informationen und Anmeldung auch online unter: www.yoga-vidya.de/kongress

Übernachtung inkl. Verpflegung:
Fr.-So. MZ 187 €, DZ 217 €, EZ 249 €, einfaches EZ
ohne WC/Dusche 217 €, Schlafsaal 162 €.
Zusätzliche Übernachtungen: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, Schlafsaal 35 €.
Tagespreise ohne Übernachtung:
Fr. und So. je 40 €, nur Sa. 65 €.
10% Ermäßigung für BYV-, BYVG-, BYAT- Mitglieder.
Veranstalter ist der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V (BYV).

YOGA Vidya

Editorial

Nach der Arbeit bei Yoga Vidya eine der vielen inspirierenden Yogastunden hier im Ashram zu besuchen ist immer wieder ein tolles Erlebnis. Mal sanft, mal fordernd - ganz einfach die Stunde aussuchen, die zur Tagesform passt. Energie tanken, entspannen - alles ist möglich. Als Mitarbeiter bei Yoga Vidya haben wir es leicht, denn Yoga und Arbeitsplatz bilden eine Einheit.

Wenn du viel am Schreibtisch und am Computer sitzt, kannst auch du dir immer mal wieder eine kurze Yoga-Pause gönnen: dich dehnen, um wieder aufatmen zu können und das Gehirn mit frischem Sauerstoff zu versorgen, konzentrationsbedingte Anspannungen in den Schultern abbauen usw.

Aber auch wenn du es ein bisschen weiter hast zu deinem Yogacenter - Yoga ist das Beste, was du für dich tun kannst um deinen Körper und Geist vom Arbeitsalltag zu lösen. Du kommst zur Ruhe und findest zu dir selbst.

Das Thema dieses Journals ist Hatha Yoga. Hatha Yoga ist für viele Menschen europa- und weltweit „Yoga" schlechthin.

Zum Hatha Yoga gehören Yoga Stellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation. Eine ausgewogene Ernährung ist natürlich auch wichtig um den Körper gesund zu erhalten. Ein gesunder Körper ist, wiederum sehr wichtig für dein Leben.

Du findest in dieser Ausgabe einige sehr kreative und köstliche Rezepte.

Hatha Yoga kann helfen, verschiedene Leiden zu lindern und Krankheiten vorzubeugen. Der Yogakongress mit dem Thema Therapie und Prävention hat im November des vergangenen Jahres stattgefunden. Zahlreiche Experten tauschten sich aus. In diesem Journal findest du einen interessanten Bericht über das Event.

Ob man sich beim Yoga verletzen kann fragen manche Menschen skeptisch. Beim Yoga Vidya Stil sind Verletzungen extrem selten. Vermutlich gibt es keine Tätigkeit, die so wenig verletzungsanfällig ist wie Yoga im Yoga Vidya Stil. Genaueres zu manchen Yogastellungen kannst du im Interview mit Sukadev Bretz nachlesen.

Es gibt noch viele weitere interessante Beiträge in diesem Journal: Ein Shanti Vasi berichtet, wie er zu Yoga Vidya gekommen ist und nach einiger Zeit ein Wohnrecht erworben hat. Brigitte Parvati Hohensträter beschreibt, wie sie mit Hatha Yoga angefangen hat, sowie ihren ganz persönlichen Weg, der sie dahin geführt hat ein YogaVidya Center in Horb zu gründen. Ferner gibt es eine Einführung ins Kundalini Yoga zu lesen, was ja sehr verwandt mit Hatha Yoga ist. Wir stellen den Drehsitz und die Wechselatmung näher vor. Und noch ganz viel mehr.

Viel Freude beim Lesen!
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Neues aus den Ashrams 4

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag 6

Das innere Feuer entzünden (Teil 3) 7

Genussvoll üben bei klebenden Faszien 10

Die Wechselatmung - Segen der Götter 12

Selbstständig im Yoga Vidya Kooperationscenter Horb 15

Bach-Meditation der Anpassungsfähigkeit und des Fließens 18

Der Drehsitz 21

Von den Veden zum Jñana Yoga der Erkenntnis 23

Welche Asanas und Pranayamas eignen sich für welchen Typ und welche Störung? 25

Mit Mantras das Herz reinigen 28

Gibt es Gefahren beim Üben von Hatha Yoga? 30

Der Pflug - Halasana 34

Neues aus der Welt der Yoga Vidya Berufsverbände 37

Yoga und Synchronizität 38

Hormonyoga– die weibliche Seite entdecken 41

Als Shanti Vasi bei Yoga Vidya 43

Abgerollt und entwickelt 46

Mandala zum Ausmalen Nr.1 49

Das Namasté Team Rezeption und Call-Center Bad Meinberg 50

Yoga in Therapie und Prävention 53

Rezepte von Kai Treude 60

Happy Birthday, Swami Saradananda! 62

Internationaler Yogatag 64

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion: Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: www.yoga-vidya.de/journal
Redaktion: Guido Telscher, Ruth Gaßmann; journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz: Mandalasa Thekla Faber, Roman Richter
Titelfoto: Yoga Vidya e.V. **Fotos:** Yoga Vidya e.V.
Druckerei: Frank Druck GmbH & Co. KG
Papier: 100 % Recyclingpapier
Auflage: 12.000 **Erscheinungsweise:** 2x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder
Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G.
IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00, BIC: DGPBDE3M

Natur heißt Verschwendung, Üppigkeit und Überfluss

Die Evolutionsbiologen haben lange Zeit versucht uns einzureden, dass es in der Natur hauptsächlich um Überleben und Fortpflanzung geht. Aber gerade im Frühling und Sommer erkennen wir, dass Natur Verschwendung, Üppigkeit und Überfluss bedeutet. Die Vögel singen nicht nur solange, bis sie einen Fortpflanzungspartner gefunden haben - sie singen einfach weiter. Die Blumen haben nicht nur schöne Farben, um die Bienen anzuziehen und befruchtet zu werden - sie erfreuen uns mit einer Vielfalt von Formen, Farben, Gerüchen. Bäume produzieren nicht nur ein paar Blüten und Samen, die für die Fortpflanzung notwendig sind - sie produzieren so viele wie irgend möglich. In Indien gibt es für dieses Prinzip einen Namen, nämlich Lakshmi, die Göttin der Schönheit, des Gebens und des Reichtums.
Das Schöne an der Natur: Verschwendung, Üppigkeit und Überfluss der Pflanzen und Tiere hilft den anderen Pflanzen und Tieren. Pflanzen und Tiere nehmen sich, was sie brauchen - und geben so viel sie können für andere. Auch der Mensch neigt zu Verschwendung, Üppigkeit und Überfluss. Allerdings führt das in den letzten Jahrhunderten nicht mehr zum Gedeihen anderer Tiere und Pflanzen, sondern zu - Abfall und Umweltverschmutzung.
Der Mensch kann wieder lernen, für andere da zu sein, anderen zu helfen, sich für andere zu engagieren. Jeder kann nehmen, was er braucht - und so viel geben wie er kann- verschwenderisch, üppig, überfließend, voller Freue. Dieses Prinzip von Verschwendung, Üppigkeit und Überfluss im Geben ist ein Geheimnis des Glücklichseins. Der große Yogameister Swami Sivananda (1887-1963) sagte immer wieder:" Give, give, give. Happiness will come by itself." Gib, gib, gib - Glück wird von selbst kommen. Aber wenn man viel gibt - dann muss man auch immer wieder die Kraft dafür bekommen. Durch die Praxis von Yoga und Meditation lädst du dich auf mit Prana, mit Lebensenergie. Du verbindest dich mit dem Reichtum der Schöpfung.
Wenn du in einen Yoga Vidya Ashram kommst, entdeckst du eine Fülle von Yoga Angeboten, eine Fülle verschiedener Yogastunden, eine Fülle von Speisen am Buffet. Bei Yoga Vidya versuchen wir nicht, das Angebot auf das Notwendigste zu schrumpfen - sondern soviel zu geben wie möglich. So kannst du die Fülle genießen - und selbst aus der Fülle schöpfen und weiter geben.
Ich wünsche dir viel Freude an der Üppigkeit der Natur und des Lebens.

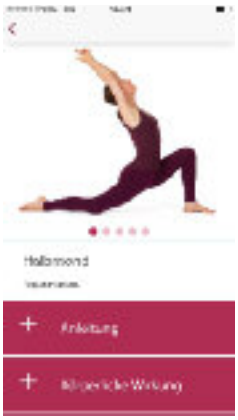
Om Shanti, Herzlichst,



Gründer und Leiter von Yoga Vidya

Neues *aus den Ashrams*

Wir gratulieren ca. **500 neuen Yogalehrerinnen und Yogalehrern**. Im Januar haben zahlreiche Teilnehmer die 2-Jahres-Yogalehrerausbildung erfolgreich abgeschlossen. Wir wünschen ihnen viel Freude beim Unterrichten von Yoga und der eigenen Praxis.
Ein neues **Yoga Vidya Center** eröffnet in **Guntersblum**. Willkommen in der Yoga Vidya Familie.



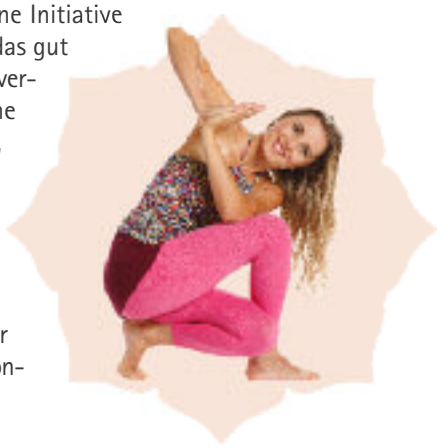
Unsere neue **Yoga Vidya App** für iPhone, iPad und Android. Alle Details zur neuen App findest du unter: *www.yoga-vidya.de/de/service/blog/yoga-vidya-app/*
Unsere Internetseite *www.yoga-vidya.de* ist noch mobil freundlicher geworden. So kannst du jetzt bequem von unterwegs von deinem Smart-phone aus dich inspirieren lassen und durch die Seiten surfen. In letzter Zeit haben wir auch die Seminarsuche optimiert, so dass du dein passendes Seminar noch einfacher und schneller finden kannst. Probiere die verschiedenen Möglichkeiten einfach aus unter *www.yoga-vidya.de/Seminar*

21.6.2016 Weltyogatag der UNO

Nimm an diesem Tag teil an einer Yogastunde mit **Tausenden anderer Yogafreunde** weltweit. An ca. 40 Orten gibt es Yoga Vidya Center, die an diesem Tag kostenlose Yogastunden anbieten.

Preis zu gewinnen

Gewinne beim Yoga-Kongress 2016 den Hauptpreis! Hast du ein besonderes Projekt, eine Initiative oder ein Event gestartet, das gut ankommt und Yoga weiter verbreitet? Zum Beispiel eine Yogagruppe für Flüchtlinge, Yoga im Altenheim oder auf dem Marktplatz...? Dann mache mit beim Yogaprojekt-Wettbewerb. Die Projekte werden beim Yogakongress im November vorgestellt. Näheres zum Kongress siehe S. 18



Yoga Vidya auf Tour!

Nächste Messen, auf denen du Yoga Vidya erleben kannst:
„Yogafair" in Hamburg, 19.-20.9.16
„Paracelsus" in Düsseldorf, 21. - 23.10.16

Yoga Vidya Westerwald

Im Westerwald Ashram finden dieses Jahr allerlei Verschönerungen des Hauses statt. Die Planungen für einen **„Westerwald-Brunnen"** aus Mosaik, gestaltet von der Künstlerin Vesna Veberic, haben begonnen. Weiter werden die Bäder in ein neues Licht getaucht und von der Malerin Luzia Krishnashakti Felder gestrichen.
Ein musikalisches Highlight in diesem Sommer ist das **Mantra Sommercamp Anfang Juli**, mit vielen bekannten und unbekannten Musikern: u.a. Sundaram, den Künstlern von Yogitown Records, den Gaiatrees u.v.m.
Und die wunderschöne Umgebung lädt bei jedem Wetter zum Wandern und zu Spaziergängen in der Natur ein.

Yoga Vidya Bad Meinberg

Die Renovierung des **Sivananda-Saals** ist nun abgeschlossen: Unter der Leitung von Swami Nirgunananda und Nanda Schetelich ist zusammen mit vielen engagierten Mitarbeitern, Mithelfern und viel Liebe ein wunderbarer Yogaraum entstanden. Nichts erinnert mehr an das ehemalige Hallenbad. Die Wände sind frisch verputzt. An den Wänden 10 große Bilder von Swami Sivananda sowie ein OM Zeichen, die auch indirekt beleuchtet werden können. Bei einer Homa (Feuerritual) kann der Rauch nun durch ein neues Fenster über dem Altar abziehen. Das Eingangsportal ist besonders schön gestaltet. Hierfür konnten wir die Künstlerin Shakuntala gewinnen. Für eine bessere Belüftung sorgen 2 zusätzliche Türen in der großen Glasfront. Neue Regale ordnen Decken und Kissen und sind sogar zum Sitzen geeignet.

Narendra Hübner ist seit Januar 2016 neuer Ashramleiter in Bad Meinberg. Er hat seine Yogalehrerausbildung bei Swami Vishnu-devananda erhalten. Der ehemalige Balletttänzer ist schon seit Jahrzehnten auf dem spirituellen Weg. Jetzt ist er auch Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule.



Swami Nirgunananda, die den Ashram die letzten Jahre geleitet hat, kümmert sich weiterhin um einige Bereiche und das Shivalaya Retreatzentrum.

Yoga Vidya Nordsee



Im letzten Jahr wurde vieles renoviert und erneuert, insbesondere die **Küchenerweiterung** wirkt sich positiv aus und hat eine gute Bewertung vom Gesundheitsamt bekommen. Weiterhin wurden einige Zimmer und Flure renoviert. Ein **zusätzliches Frauenbad** wurde auch geschaffen. Ebenso ist die Neueindeckung des Bürogebäudes erforderlich geworden.



Erfreulich ist, dass immer mehr Menschen den Weg in den Nordsee Ashram finden und die Übernachtungszahlen stetig steigen. Von Seiten der Gäste gibt es gutes Feedback, auch in den Aus-und Weiterbildungen. Die Gäste fühlen sich wohl und loben besonders die entspannte Atmosphäre, den Umgang miteinander, das gesamte Team und natürlich das gute Essen... Ein motiviertes Nordseeteam freut sich auf dich.

Yoga Vidya Allgäu

Das Allgäu bietet sich im Sommer nicht nur zum Wandern und Meditieren an. Im Juli kommt **Swami Nivedanananda** für die Themenwoche Indische Rituale und Rezitationen. Täglich kannst du ihn Mantras rezitieren hören und mit ihm Rituale wie Puja oder Homa ausführen.





Im August stehen z.B. das interessante Seminar „Magie des Hatha Yoga" oder die Yin Yogalehrer Ausbildung an. **Shanmug Eckhardt** wird mit Gauri ebenfalls zu Seminaren ins Haus Allgäu kommen. Lass dich einfach überraschen. Am Sonntag, den 07.08.2016 feiern wir **„3 Jahre Yoga Vidya Allgäu"** im Zelt draußen im Garten mit viel Yoga und Musik. Du bist herzlichst eingeladen und willkommen.

Der Sivananda Saal im neuen Gewand



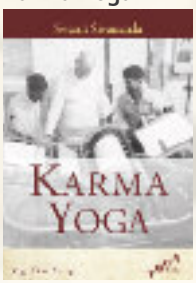
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

Die Bhagavad Gita für Menschen von heute



Erläuterungen von Sukadev Bretz
Hier erläutert Sukadev in verständlicher Sprache und mit praxisnahen Beispielen die Lehren Krishnas. Diese neue Ausgabe der Bhagavad Gita wird auch als Teil der Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya gelesen. Mit Original-Sanskritversen in Devanagari, Sanskrit-Transliteration (I.A.S.T) und Wort für Wort Übersetzung.
Gebunden, 600 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-09-8

Karma Yoga



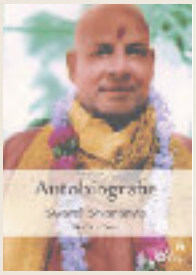
Swami Sivananda zeigt in seinem praktischen Leitfaden auf inspirierende Weise, wie man durch selbstloses Handeln im alltäglichen Leben zum höchsten Ziel der Selbstverwirklichung gelangen kann. Die Einsichten eines verwirklichten Meisters über rechtes Handeln im Einklang mit universellen Gesetzen, unseren Pflichten und unserem Karma.
Paperback, 224 Seiten, 12,90 €, ISBN 978-3-943376-04-3

Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Ein Begleitbuch für Anfänger, Fortgeschrittene und Unterrichtende. Es wird der ganzheitliche Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda und die Vielfalt des Yoga Vidya Stils erklärt. Die Yoga Vidya Grundreihe steht im Mittelpunkt und es wird gezeigt, wie diese für verschiedene Zielgruppen angepasst werden kann. Plus yogische Ernährung und Rezepte aus der Ashram-Küche Bad Meinberg.
Paperback, 256 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-16-6

Autobiografie Swami Sivananda



In seiner Autobiografie wird Swami Sivananda lebendig und schenkt ernsthaften Aspiranten wertvolle Ratschläge und Kraft, wie jeder seine wahre göttliche Natur und die Verwirklichung erfahren kann. Mit Texten und vielen Fotos des großen Yogameisters.
Gebunden, 212 Seiten, 16,80 €,
ISBN 978-3-943376-18-0

Alle Titel sind im Yoga Vidya Online Shop (www.shop.yoga-vidya.de) erhältlich, direkt zu bestellen beim Yoga Vidya Versand (Tel. 05234/872209), vor Ort in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren oder auch über deine Buchhandlung.
Der gesamte Verlagskatalog www.yoga-vidya.de/download/verlagsprogramm

Making of „Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch"

Ein kleiner Blick hinter die Kulissen. Wir hatten beim Fotoshooting viel Freude und hoffen, dass dich dieses Buch und die Yoga Vidya Grundreihe in all ihrer wunderbaren Vielfalt bei deiner Yogapraxis inspiriert!



Wie soll *Purna Matsyendrasana* gehen? Schnell noch mal im „Großen Illustrierten Yogabuch" nachschauen... so gut wie Swami Vishnu bekommen wir das nicht hin!



Ratlosigkeit... da hilft manchmal nur eine gesunde Portion Humor...



Unser Dream-Team:
Radharani, Yogini und Supermodel
Jan, unser Starfotograf
Kaivalya, Projektmanagement und Mädchen für alles



Das innere Feuer entzünden

Mantra Einweihung (Teil 3)

Von Sukadev Bretz

In diesem letzten Teil des Artikels geht es um die praktischen Fragen einer Einweihung, wenn du dir dein persönliches Mantra ausgesucht hast. Außerdem gibt Sukadev eine Zusammenfassung über die positiven Wirkungen.

Anmeldung zur Mantra Einweihung

Um die Mantraweihe zu erhalten, muss man erst innerlich sicher sein, dass man das *Mantra* täglich mindestens 20 Minuten wiederholen und täglich 20 Minuten lang mit dem *Mantra* meditieren will.

Dann muss man jemanden finden, der die Mantraweihe geben kann und dazu bereit ist. In allen Yoga Vidya *Ashrams* gibt es eine oder mehrere autorisierte Personen, welche die Mantraweihe geben können. Und in jedem *Ashram* gibt es Vorgehensweisen, wie man sich dazu anmeldet. Manchmal können individuelle Termine ausgemacht werden. Im Rahmen von Yogalehrer Ausbildungen gibt es mehrere Termine, zu denen *Mantra* Einweihungen möglich sind. Aber auch diejenigen, die an keiner Yogalehrer Ausbildung teilnehmen, können eine *Mantra* Einweihung erhalten.

Typischerweise nimmt man erst an einem Mantraweihe-Infogespräch teil und kann sich danach für eine *Mantra* Einweihung anmelden.

Auch viele Yoga Vidya Stadtzentren haben einen Meditationslehrer, der zu *Mantra* Einweihungen berechtigt ist. Und es gibt Yoga Vidya Meditationslehrer, die auch außerhalb der Yoga Vidya Zentren und *Ashrams* berechtigt sind, in der Yoga Vidya Tradition Mantra Einweihungen zu geben.



Vorbereitung zur Mantra Einweihung

Nachdem man sich für die *Mantra* Einweihung angemeldet hat, bereitet man sich wie folgt vor:

- Am Tag der *Mantra* Einweihung sollte man vor der Mantraweihe nichts essen, also fasten. Viele Aspiranten fasten auch nach der *Mantra* Einweihung den ganzen Tag, um so die Kraft des *Mantras* stark werden zu lassen.
- Am Morgen der *Mantra* Einweihung oder auch direkt davor duscht sich der Aspirant, putzt sich die Zähne etc. Die äußere Reinheit kann sehr hilfreich sein.
- Der Aspirant, die Aspirantin, trägt frische Kleidung, vorzugsweise weiße Kleidung.
- Der Aspirant, die Aspirantin, bereitet das *Dakshina*, die dreifache Spende, vor: Obst, Blumen, Geldspende. Obst drückt aus, dass das *Mantra* spirituelle Speise sein möge. Blumen drücken aus, dass das *Mantra* einen im Herzen berühren möge. Geldspende drückt aus, dass das *Mantra* auch das weltliche Leben spiritualisieren möge.
- Der Aspirant, die Aspirantin, sollte schon vor der *Mantra* Einweihung das *Mantra* auswendig rezitieren können, was insbesondere beim *Gayatri Mantra* und beim *Om Tryambakam* besonders wichtig ist.



Die eigentliche Mantra Einweihung

Die *Mantra* Einweihung geht in mehreren Schritten vor sich:

1. Der Einweihende, die Einweihende, erläutert nochmals, was Mantraweihe ist, wie die Mantraweihe genau stattfinden wird, welche Verpflichtung der/die Einzuweihende mit der Mantraweihe eingeht (20 Minuten tägl. Meditation und Mantrawiederholung).
2. *Achmanyam, Avahana, Tilaka*: Reinigung, Anrufung und Öffnung des dritten Auges: Mittels *Mantras* und Wassersymbolik wird die geistige Atmosphäre gereinigt, werden die *Chakras* geöffnet. Durch das Auftragen heiliger Pulver wird das dritte Auge geöffnet. Mittels *Mantras* und Visualisierung wird die Göttliche Kraft und die Gegenwart der Meister angerufen.
3. Der Einweihende rezitiert das *Mantra* mit dem Aspiranten solange im Wechsel, bis die Aussprache des *Mantras* ganz korrekt ist.
4. Einweihende/r und Einzuweihende/r wiederholen das *Mantra* zusammen erst laut, dann geistig. In dieser Zeit wird die Kraft des *Mantras*, die *Mantra Shakti*, aktiviert und übertragen, im Schüler/in erweckt.
5. Der/die Eingeweihte meditiert noch mindestens 15-20 Minuten lang mit dem *Mantra*, um so die Kraft des *Mantras* weiter in sich wirken zu lassen.
6. Nach Möglichkeit wiederholt der/die Eingeweihte auch am Tag nach der Mantraweihe das *Mantra* mit besonderer Hingabe.

Meditation und Rezitation nach der Mantra Einweihung

Nach der *Mantra* Einweihung meditiert der Eingeweihte jeden Tag mindestens 20 Minuten und wiederholt dabei das *Mantra*. Man kann es aber auch während des Tages 20 Minuten lang repetieren, z. B. beim Spazieren, bei den *Asanas* etc., und mit einer anderen Technik meditieren. Immer dann, wenn der Geist an nichts anderes denken muss, ist die Mantrawiederholung sinnvoll und so kann jeder Moment des Tages spiritualisiert, mit spiritueller Kraft gefüllt werden.

Wer vor einer wichtigen Entscheidung steht, Heil- oder Schutzenergie für sich oder andere braucht, kann das *Mantra* mit besonderer Hingabe wiederholen und sich auf diese Weise jederzeit mit dem Göttlichen verbinden, Zugang finden zur inneren Führung, zur Heilenergie, zur Schutzenergie.

Durch *Japa* (dauernde Wiederholung) in der *Meditation* können irgendwann auch die Worte des *Mantras* weg fallen. Der Aspirant, die Aspirantin tritt in die Schwingung des *Mantras* und damit in Wonne und spirituelle Verbindung ein. Die *Mantra* Schwingung verschmilzt mit der kosmischen Schwingung. Der Aspirant, die Aspirantin, erfährt *Samadhi*, das Überbewusstsein, welches schließlich zu *Moksha*, zur Befreiung, führt.



Die Mantraweihe als wichtige Hilfe und großer Segen auf dem spirituellen Weg

Zusammenfassend kann man sagen, dass die *Mantra* Einweihung eine wichtige Hilfe, ein großer Segen auf dem spirituellen Weg ist. Sie beinhaltet das innere Versprechen des Aspiranten, den spirituellen Weg ernsthaft und konsequent zu gehen, in jedem Fall täglich das *Mantra* zu wiederholen und zu meditieren. Dieser innere Entschluss, der dann auch mit einem Versprechen in der *Mantra* Einweihung verbunden ist, gibt dem Leben eine klare Ausrichtung und verhilft zu innerer Klarheit, Gewissheit, Stabilität.

Die *Mantra* Einweihung an sich aktiviert die *Mantra Shakti*, die Kraft des *Mantras*, löst Blockaden im Aspiranten, verbindet den Aspiranten mit den Tiefen seiner Seele, mit dem Göttlichen und der Kraft der Meister. Wer eine Mantraweihe bekommen hat, kann sein *Mantra* sehr effektiv nutzen, um auch in Zeiten von Krankheit, Krisen, Ungewissheit sich jederzeit mit dem Göttlichen zu verbinden und Energie für andere zu schenken.

Am wichtigsten: Die Mantraweihe hilft, auf dem spirituellen Weg gut voranzuschreiten, gute Fortschritte auf dem spirituellen Weg zu machen, sich jederzeit mit dem Göttlichen zu verbinden, das Göttliche zu erfahren. Mantraweihe gibt der Meditation eine größere Tiefe und ist ein wunderbares Mittel, in jedem Moment göttliche Kraft zu spüren. Sie kann ein Mittel sein, sich der Führung durch die Meister zu öffnen. Mantraweihe ist eine wertvolle Unterstützung, um das Ziel des *Yoga*, die Erleuchtung, die Selbstverwirklichung, die Gottverwirklichung zu erfahren.



Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben.
Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga-Bewegungen Europas.

Erlebe Sukadev in einem seiner nächsten Seminare:

Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung
Lerne Menschen umfassend bei Gesundheitsfragen aus ganzheitlicher Yoga Sicht zu beraten. Als Yoga Gesundheitsberater bietest du Hilfe zur Selbsthilfe: Du zeigst Menschen, was sie selbst tun können für ihre Gesundheit. Du kannst Tipps geben zum Umgang mit Stress in Beruf, Partnerschaft, Familie etc. Die Ausbildung ist eine sinnvolle Ergänzung zu Ayurveda Gesundheitsberater, Spiritueller Lebensberater, Yoga bei Beschwerden. Sie bietet auch Ärzten, Heilpraktikern und Spezialisten im betrieblichen Gesundheitswesen neue Sichtweisen und Techniken.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 3.-10.7.16

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 10.-17.7.16

Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden
Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden.
Ab 433 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 31.7.-7.8.16

Meditationskursleiter Ausbildung Teil 1+2
Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Teil 1 (7 Tage): Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. Teil 2: 5 Tage Schweigewoche. Einzeln oder kompakt beides zusammen buchbar.
Ab 837 € pro Person für 12 Übernachtungen
Bad Meinberg, 7.-19.8.16

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich im Anschluss noch weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 18.-23.9.16

Genussvoll üben bei klebenden Faszien

Von Caroline de Jong

Faszientraining ist auch bei Yoga Vidya immer gefragter. In diesem Artikel erfährst du mehr über das menschliche Bindegewebe und wie du Schmerzen verhindern kannst.

Faszien sind zurzeit in aller Munde – aber was sind Faszien überhaupt? Als Faszien wird das helle Bindegewebe bezeichnet, das aus Kollagen- und Elastin-Fasern besteht und das unsere Muskeln umhüllt – und aus dem auch unsere Bänder und Sehnen bestehen. Das Wort Faszien kommt aus dem Lateinischen und heißt soviel wie „Band" oder auch „Bündel" und beschreibt damit ganz gut eine der Funktionen der Faszien, nämlich das Bündeln bzw. Zusammenhalten der Einzelteile im Körper.

Faszien umschließen alle physischen Strukturen: Muskeln, Nervenstränge, Organe, Arterien und Knochen. Würde man aus einem menschlichen Körper alles entfernen und nur das Bindegewebe übrig lassen, dann wäre die komplette Anatomie des Menschen weiterhin sichtbar. Das Bindegewebe zieht sich wie ein Netz durch den ganzen Körper und sorgt dafür, dass alles, insbesondere die Organe, an ihrem Platz bleiben.

Faszien sind ein Bindegewebsnetzwerk, das sich wie Glasfäden durch den Körper zieht und unterschiedliche Funktionen hat. Wie bereits erwähnt übernehmen Faszien u.a. das Zusammenhalten, das kompakte Bündeln verschiedener Einzelteile des Körpers. Darüber hinaus erfüllen Faszien noch weitere Funktionen: zum Beispiel dient das helle Bindegewebe aufgrund seiner hohen Wasserbindefähigkeit auch als interner Wasserspeicher. Und es erfüllt eine Abwehrfunktion im Körper, denn im Gewebe gibt es sogenannte Fresszellen, die potenzielle Angreifer und Gewebe-Trümmer abwehren und auflösen können. Durch ihre Struktur stellen Faszien zusätzlich noch eine Barriere für alle potentiellen Angreifer dar und wirken somit wie eine Art Schutzmauer.



Verklebungen von Faszien und ihre Bedeutung bei Verspannungen

Nicht bewegte und nicht gedehnte Faszien neigen zu Verklebungen und zu Verdickungen. Leider kann es bei Verklebungen des Bindegewebes zu Beschwerden kommen. Schulter-Nacken-Probleme und diverse Schmerzen hängen oft damit zusammen. Wenn ein Muskel längere Zeit verspannt ist, fängt das Bindegewebe um den Muskel herum an, zu vertrocknen und starr zu werden – dadurch wird der Muskel im verspannten Modus festgehalten. Auch verlaufen durch das Bindegewebe verschiedene Nervenenden, die durch Verklebungen gereizt werden und somit Schmerz verursachen können.

Wie kann es zu Verklebungen kommen und was kann man dagegen tun?

Faszien reagieren sowohl auf Stress als auch auf Bewegungsmangel sehr stark und fangen bei beidem an, sich zu verhärten und zu verkleben. In beiden Fällen hilft Yoga. Zum einen kannst du durch Yoga Stress abbauen, zum anderen bekommt dein Körper die überaus wichtige Bewegung. So können auch Schlacken, die im Bindegewebe eingelagert sind, durch tiefe und bewusste Atmung, wie sie durch Yoga gefördert wird, abgebaut werden. So haben verschiedene Aspekte des Yoga einen positiven Einfluss auf das Bindegewebe.

Darüber hinaus gibt es besondere Übungsstile und Arten, mit denen Faszien noch effektiver erreicht werden können [siehe auch Faszien- bzw. Yin Yoga]. Beispielsweise zeigt längeres Halten von Stellungen einen besonders guten Effekt, ebenso wie achtsame Bewegungen. Durch längeres Halten wird nicht nur der eigentliche Muskel gut gedehnt, sondern nach drei Minuten Halten wird auch das Bindegewebe, das um den Muskel herum ist, besonders gut erreicht – es wird sozusagen dazu „eingeladen", sich zu entspannen und wieder geschmeidig

zu werden. Dieser Effekt gelingt aber hauptsächlich erst dann, wenn es dir möglich ist, mit einer entspannten Aufmerksamkeit bzw. in einem gesammelten Zustand innerlich in der Haltung zu bleiben, in die Haltung hinein zu spüren und den Prozess des Loslassens innerlich zu beobachten.

Ohne eine deutliche Bewusstheit ist dieses Training ansonsten für das Bindegewebe erheblich weniger effektiv. Das gleiche gilt für Bewegung. Das Bindegewebe liebt Bewegung, aber weniger die funktionale Bewegung, die wir aus dem Alltag oder vom Sport her kennen, sondern eher genussvolle Bewegungen. Entscheidend ist also auch die Art der Bewegung, bei der du von innen heraus wahrnimmst, spürst und innerlich mitverfolgst, wie jede Zelle mitgeht und Dehnung und Kontraktion im Rhythmus der Bewegung stattfinden. Dafür kann es besonders schön und wirksam sein, sich auf den Rücken zu legen und Bewegungen aus dem Körper kommen zu lassen – gänzlich frei und genussvoll; von innen heraus.

Durch Genuss wird das Bindegewebe also besonders gut erreicht. Wem das freie Bewegen etwas schwerer fällt, der kann auch gut den Sonnengruß üben. Probiere auch hierbei, in den Genuss zu kommen und den Sonnengruß so zu üben, dass jede Bewegung gleich wichtig wird. Lass den Sonnengruß regelrecht fließen, so wie ein Bach im Tal fließt – stetig, ruhig und genüsslich. Damit erreichst du gute Effekte und hast wahrscheinlich die größte Freude am Faszientraining.
Probiere es einfach aus und habe am besten auch Spaß dabei. Noch ein letzter Tipp: Bei einer für das Bindegewebe abgestimmten Yogapraxis empfiehlt es sich, nachher viel zu trinken. So kann zum einen der Wasserspeicher wieder aufgefüllt werden und zum anderen können befreite Giftstoffe leichter ausgeschwemmt werden.



Caroline de Jong – Yogalehrerin (BYV), MSc. Psychologin, Yogatherapeutin, Körperpsychotherapeutin und Biorelease® Lehrerin. „Vor über 10 Jahren bin ich zum Yoga gekommen, seit 2009 darf ich es mit großer Freude und Dankbarkeit weitergeben. Mein Streben ist es dabei, Menschen dort abzuholen wo sie sind und einen Raum zu schaffen, in dem Mensch Sein kann."



Einige Seminare zum Thema Faszien möchten wir dir empfehlen:

Yin Yoga – Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen
Yin Yoga ist als Teil des Hatha Yoga bereits seit ein paar Tausend Jahren bekannt. Er wird bewusst ohne eine aktive Muskulatur ausgeführt, d. h., du lässt dich in die Positionen hineinsinken. Eine sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist, insbesondere für die Dehnung der Muskulatur, der Faszien, für die Wirbelsäule, die Gelenke und das Bindegewebe. Angepasst an den Yoga Vidya Stil kannst du so eine neue Yogapraxis für dich entdecken.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Westerwald, 22.-24.7.16

Faszientraining mit Yoga
Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Dadurch förderst du deine Beweglichkeit und kannst so (Sport-)Verletzungen vorbeugen. Bitte einen Tennisball oder Faszienrolle mitbringen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 12.-14.8.16

Yin Yoga und Faszientraining
Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen" Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 21.-26.8.16
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 14.-16.10.16

Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung
Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Tennisball oder Faszienrolle mitbringen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 23.-25.9.16

Die Wechselatmung - Segen der Götter

Ein Erfahrungsbericht
von Mandalasa Thekla Faber



Dieser Artikel handelt von den Wirkungen der Wechselatmung.
Die Verfasserin berichtet von ihren eigenen positiven Erfahrungen.

Einführung

Die Wechselatmung (*nadi shodana* bzw. *Anuloma viloma*) ist eine der bekanntesten yogischen Atemtechniken (neben *Kapalabhati, Bhastrika, Ujjayi, Bhramari* und der vollen Yogaatmung). Ihre spezielle Wirkung besteht im Ausgleichen, dem in Balance bringen des Atems und infolge dessen des Geistes. *Ha* (Sonne) und *Tha* (Mond), rechte und linke Gehirnhälfte werden in Einklang gebracht.

Wenn du aufgeregt bist oder mit negativen Emotionen geladen, vielleicht verärgert, sauer oder wütend bist, holt dich die Wechselatmung runter, schafft es, dich friedlicher und gelassener zu stimmen.
Bist du eher müde, antriebslos, träge, dann wird die Wechselatmung dich aktivieren, dich aufladen mit neuer Kraft und Energie. Sie weckt in dir die Bereitschaft, tätig zu sein, auch kreativ zu werden, Dinge sinnvoll und positiv miteinander zu verknüpfen.
Besonders toll: durch die tägliche Anwendung dieser Atemtechnik erzeugst du immer wieder eine friedliche Grundstimmung und trittst anderen Wesen viel freundlicher gegenüber - das konnte ich jedenfalls bei mir feststellen.

„Der Geist ist wie ein Blumenbeet."

Durch das Praktizieren von *Kapalabhati* - einer Reinigungsübung - als Vorübung wird das geistige Beet umgegraben, mit Licht und Luft angereichert. Negative Gedanken werden wie Unkraut herausgezogen. Wechselatmung im Anschluss ist wie das Zusammenharken des Unkrauts und Neubestellen des Bodens. Positive Gedanken werden wie Keimlinge gesetzt und im Laufe der Zeit gehegt und gepflegt. *Kapalabhati* und *Nadi shodana* - ein unschlagbares Team.

Mein Weg mit der Wechselatmung

Als ich die Wechselatmung kennenlernte, mochte ich sie überhaupt nicht. Abends beim Kurs in der Yogaschule, dabei ruhig sitzen bleiben müssen, alle möglichen Gedanken kreisen, unter anderem an das, was ich alles noch erledigen muss, an welchen Stellen, warum und mit wem es Probleme gibt, oder einfach hungrig zu überlegen, was es gleich zum Essen gibt... Ich hab damals mehr notgedrungen mitgemacht und mich gefragt, was das alles bringen soll. Immerhin hab ich damals mit dem Zigaretten rauchen aufgehört.
Erst einige Jahre später, während meiner Yogalehrerausbildung in Bad Meinberg, bei der die Wechselatmung mehrmals am Tag praktiziert wurde, habe ich erst wirklich und in der Tiefe begriffen, was diese ausmacht. Seitdem mache ich sie täglich, wenn ich stark erkältet bin und die Nase zu ist, mache ich sie gedanklich und warte dann auf den „freien Nasenmoment".

Im Laufe der Zeit spürte ich dann die weitergehenden Wirkungen, für die ich unendlich dankbar bin. Ich bin friedlicher geworden, nicht mehr ganz so zickig wie früher. Mein Herz ist offener geworden.
Viele Dinge von anderen Menschen nehme ich nicht mehr als Angriff war, sondern versuche eher, deren Sichtweise zu verstehen. Auch wenn es nicht mit meinen Positionen übereinstimmt, so kann ich andere Meinungen besser akzeptieren. Ich streite mich weniger, wenn, dann eher fachlich. Wenn ich mich streite, bin ich emotional viel weniger aufgewühlt. Und ich komme viel schneller in einen ausgeglichenen Zustand zurück.

„Es entsteht eine Art Schutzschicht, ein Kokon für die Seele."

Negatives schwingt nicht mehr Tage und Wochen nach und ich hadere nicht mehr innerlich mit den anderen Menschen. Ich fühle mich eher verbunden. Ängste verschwinden. Auch Depressionen und andere psychische Beeinträchtigungen, so sagt es die Wissenschaft. Und du brauchst dich auch nicht wundern, wenn du vor dem Wecker klingeln aufwachst, einfach wach bist und voll da, denn die yogischen Atemtechniken tragen dazu bei, den Energielevel anzuheben und Schlaf zu sparen.

Die Anleitung findest du auf der nächsten Seite. Wiederhole diese Übung täglich, am besten in den frühen Morgenstunden. Das gibt dir Energie und einen positiven Schwung für den ganzen Tag.

Ich möchte dich ermuntern, es auszuprobieren. Nimm dir dafür 40 Tage Zeit. Wenn du es gut findest, dann schaffst du es in diesem Zeitraum, es zur festen Gewohnheit zu machen. Praktiziere täglich mindestens 10 Minuten. Du wirst erstaunliche Ergebnisse beobachten.

Wenn du deine Kenntnisse vertiefen und vor allem praktische Erfahrungen sammeln möchtest, findest du bei Yoga Vidya gute Seminare.



Mandalasa Faber - ist Heilpädagogin und Yogalehrerin (BYV). Sie liebt Mantras und leitet das Grafik-Team in Bad Meinberg.

Anuloma Viloma Timer – Signalgeber für die Yoga-Wechselatmung



Der Anuloma Viloma Timer ist ein praktischer Signalgeber für die Yoga-Wechselatmung. Der handliche Timer ist für Yogalehrer, Übungsleiter und für die eigene Praxis geeignet. Er zeigt alle für die Ansage und Durchführung der Übung wesentlichen Informationen.
Erhältlich im Yoga Vidya Shop für 39,90 €

Die Wechselatmung – Praktische Anleitung

Das Praktizieren der Wechselatmung ist sehr einfach. Du setzt dich in einen bequemen Sitz. Das kann im Schneidersitz sein, im Fersensitz oder auch auf einem Stuhl. Sitze frei, also nicht angelehnt, mit gerader Wirbelsäule.
Die linke Hand lässt du bequem sinken, legst sie einfach so oder im *Chin Mudra* auf dem linken Oberschenkel ab. Für das *Chin Mudra* gibst du den linken Zeigefinger an die Wurzel des linken Daumens, die anderen drei Finger hältst du in locker in ihrer natürlichen Krümmung.
Die rechte Hand führst du nach oben, klappst Zeigefinger und Mittelfinger nach unten Richtung Handfläche (*Vishnu Mudra*) und legst den rechten Daumen an die kleine Delle des rechten Nasenflügels, und den rechten Ringfinger oben an die kleine Delle des linken Nasenflügels. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach...





Dann verschließt du abwechselnd beide Nasenlöcher, indem du jeweils ganz leichten Druck mit Ringfinger oder Daumen ausübst.
Du beginnst immer auf der linken Seite. Also verschließt du zu Beginn das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmest links ein für 4 Sekunden, verschließt beide Nasenlöcher und hältst den Atem an für 8 Sekunden. Dann atmest du rechts aus, für 8 Sekunden, rechts gleich wieder ein für 4 Sekunden, hältst den Atem in der Mitte für 8 Sekunden und links wieder aus für 8 Sekunden.
Mache noch 5 - 10 weitere Runden. Später kannst du die Zeiten steigern. Das Verhältnis sollte dann immer 1:4:2 sein, also zum Beispiel 4 Sekunden einatmen, 16 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Für deine Atempraxis können wir dir empfehlen:

Refresh & Relax mit fortgeschrittenem Pranayama

Du wirst umfassend in das einstündige Pranayama (fortgeschrittene Atemtechniken) eingeführt und übst mehrmals täglich stehende Atem- und Entspannungsübungen. Du lernst fortgeschrittene Atemübungen und wirst anschließend in die Meditation geführt. In Verbindung mit Yoga erfrischt und erneuerst du dein gesamtes Körper- und Geistsystem. Voraussetzung ist, dass du bereits ausreichend Kabalabhati und Wechselatmung beherrscht.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Westerwald 15.-17.7.16

Selbstheilung durch Pranaerweckung

Erhöhe Dein Prana und bringe es ins Gleichgewicht durch einfache Pranayama-Übungen, die überall und zu jeder Zeit praktiziert werden können. Dadurch kannst Du einen besseren Umgang mit Schmerzen, eine Verminderung von Ängsten und ein subjektiv besseres Wohlergehen erreichen. Ein machtvoller Kurs für das Stärken von Kreativität, Positivität und Energie. Unterrichtet von Dr. Nalini Sahay, einer Schülerin von Swami Satyananda Saraswati und praktizierender Psychologin.
Ab 195 € pro Person für 3 Übernachtungen
Westerwald 17.-30.7.16

Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg 14.-19.8.16

Yoga Ferienwoche – Atemtechniken für das tägliche Leben

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen in die schöne Umgebung zu innerer Ruhe und lerne durch intensive und besondere Atemtechniken die frische Westerwälder Waldluft auf besondere Weise schätzen.
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen
Westerwald 18.-23.9.16



Selbstständig im Yoga Vidya Center Horb

von Brigitte Parvati Hohensträter

Seit Mitte September 2015 gibt es nun das Yoga Vidya-Center in Horb: Wie sich alles ergeben hat, kannst du hier nachlesen.

Seit den 80er Jahren hatten mich Yogabücher wie die „Autobiographie eines Yogi" von Paramahamsa Yogananda interessiert. Als eine liebe Nachbarin einfach nicht locker lassen wollte und mich regelrecht in einen Yogakurs im Nachbardorf mitschleppte, war ich sofort begeistert, denn alles fühlte sich einfach ganz toll an und noch Tage nach dem Kurs waren die Wirkungen zu spüren. Etliche meiner damaligen Beschwerden haben sich ganz schnell gebessert bzw. sind ganz verschwunden. Eines Tages fragte mich eine liebe Freundin, ob ich ihr nicht mal ein paar Yoga-Übungen zeigen würde. Wir verabredeten uns zum gemeinsamen Yoga-üben bei ihr im Wohnzimmer, und es tat ihr sehr gut, sie war begeistert. Nach einigen Malen fragte diese Freundin, ob sie ihre Kollegin mitbringen dürfte, die hätte gerade so viel Stress...
Die Kollegin kam, und wollte auch bald ihre Schwester mitbringen, die wiederum brachte ihre Freundin mit und innerhalb kurzer Zeit hatte ich einen kleinen Kurs von 6 Leuten beisammen! Das war im September 2009.

Da ich bald Geburtstag hatte, beschlossen die Teilnehmerinnen, mir einen Gutschein für eine Yoga-Fortbildung zu schenken, und den bekam ich auch, zusammen mit dem Katalog von Yoga Vidya!

Wie Yoga mein Leben verändert hat

Nachdem ich darin einige Male geblättert hatte war klar: ich mache keine Fortbildung, sondern die Yogalehrer-Ausbildung, und zwar die 2-jährige im Stadtzentrum Tübingen, Start Januar 2010 und wurde auch sofort Vegetarierin. In Tübingen fand ich meine lieben Lehrerinnen Azima und Sarada, und in der ersten Intensiv-Woche meinen Ashram und meine Meister in Bad Meinberg! Da fühlte ich mich vom ersten Tag an wie zu Hause, einfach angekommen und konnte das selber gar nicht recht begreifen. Manches wirkte doch noch recht befremdlich, aber es war hauptsächlich der Verstand, der das befremdlich fand, das Herz war glücklich.

Und dann ging es eigentlich recht schnell: Alles, was ich in

der Ausbildung gelernt hatte – *Asanas* (Yogastellungen), *Pranayama* (Atemübungen), Meditation, *Mantras*, Singen, Philosophie - wurde gleich bei nächster Gelegenheit an meine „Schülerinnen" weitergegeben, die natürlich in ihrem Umfeld von dem Yogakurs erzählt haben, und nach kurzer Zeit musste ich einen zweiten Kurs aufmachen und noch einen dritten Kurs dazu. Die fanden inzwischen in unserem Dachgeschoss im ehemaligen Kinderzimmer statt. Im Januar 2011 begann ich, Yoga im hiesigen Fitness-Center zu unterrichten, und auch das lief richtig gut.



Seither krempelt *Yoga* mich und mein Leben um. Durch das intensive Üben der *Asanas* verschwanden alle meine Rückenbeschwerden sehr schnell. Eine weitere gravierende Änderung brachte das tägliche Praktizieren des fortgeschrittenen *Pranayamas*, wie man es bei Yoga Vidya um 6 Uhr morgens macht. Die zähe Müdigkeit am Morgen, die ich bis dahin mit mindestens 1 Liter Kaffee bekämpft habe, war wie weggeblasen, ich war topfit und hellwach den ganzen Tag bis spät am Abend. Mantra-Weihe und spirituellen Namen habe ich mir eigentlich von Anfang an gewünscht, seit ich 2010 in Bad Meinberg davon erfahren habe. So entschied ich mich dafür, authentisch zu leben mit Mantra und spirituellem Namen [siehe zur Mantraweihe auch den Artikel von Sukadev Seite 7-9].

2014 waren es dann schon 5 Kurse daheim und 3 Kurse im Fitness-Center, dazu kam noch die Ayurveda Massage,



die ich ebenfalls bei Azima und Sarada in Tübingen lernen durfte. Die Nachfrage nach Yogakursen überstieg meine räumliche Kapazität.

Einen geeigneten Raum gefunden

2015 ging es dann Schlag auf Schlag. Ende Juli entdeckte ich den idealen Raum für mein Yoga Center. Alles hat wunderbar gepasst: kleine Teeküche, großer Yogaraum, Massageraum und kleines WC – wie für mich gemacht! Ganz liebe Vermieter, die sich gefreut haben, Yoga ins Haus zu bekommen. Reno-



vierung, Umzug, Eröffnungsfest – all das wäre ohne die tatkräftige Unterstützung meiner langjährigen „Yogis" nicht möglich gewesen! Noch 2 Tage vor der Eröffnung waren die Handwerker bei der Arbeit – es mussten Leitungen neu verlegt werden und ein Wasseranschluss in der Küche.

Irgendwie haben wir es geschafft, und die Eröffnung war ein voller Erfolg, die Presse hatte vorher darüber berichtet, und es kamen viele Interessenten, nicht nur um sich über Yoga und Kurse zu informieren, sondern auch um das tolle vegane Buffet zu testen.





Für mich war immer klar, dass ich ein Yoga Vidya-Center eröffnen würde, wenn es je die Gelegenheit zu etwas Größerem geben sollte. Alles, was ich gelernt habe, verdanke ich Yoga Vidya und den Meistern, die das ermöglicht haben. Der ganzheitliche Yoga, wie er bei Yoga Vidya gelebt und gelehrt wird, macht die besondere Wirkung der Yogastunden aus, das spüren die Teilnehmer. Sie werden nicht nur körperlich gestärkt, gedehnt und schön entspannt, sondern auch im Inneren berührt. Und deshalb kommen sie wieder, deshalb bringen sie ihre Freunde und Kollegen mit.

Feierliche Einweihung

Dann sollte mein Center ja auch noch eingeweiht und mit spiritueller Kraft aufgeladen werden, und wer kam, um das zu machen? Satyadevi Bretz! Welche Freude, was für ein Glück! Satyadevi blieb 3 Tage bei mir, und wir hatten eine wunderbare Zeit miteinander.
Satyadevi gab einen Workshop in Meditation und eine wunderschöne Klangyoga-Stunde, die erste Veranstaltung des Yoga Vidya-Centers Horb, die auf Anhieb mit 13 Teilnehmern gut besucht war.
Abends haben wir dann im kleinen Kreis das Center eingeweiht und eine *Puja* (indisches Ritual) gefeiert.
Immer wieder sagen Teilnehmer verwundert, dass im Yoga-Raum so „eine starke Energie" zu spüren ist. Ich lächle dann nur, und mein Meister zwinkert mir zu....

Möchtest auch du dich mit Yoga selbstständig machen? Alle Infos für die Eröffnung eines Yoga Vidya Kooperationscenters erhältst du von unserer Center Betreuung:
service@yoga-vidya.de
Tel: 05234/87-2219
www.yoga-vidya.de/kooperationscenter/

Das Seminar zum Thema Existenzgründung:

Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe
Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. In diesem Seminar erlernst du die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen u.v.m. Du bekommst die Möglichkeit, gemeinsam mit der Seminarleiterin erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten. Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg: 7.-9.10.16



Bach-Meditation der Anpassungsfähigkeit und des Fließens

Von Swami Nirgunananda

OM
Für die Meditation sitze aufrecht und gerade.

Atme zunächst tief und bewusst ein und aus.

Die Bachmeditation ist eine der vielen Möglichkeiten, über das Element Wasser, seine Eigenschaften und Qualitäten, zu meditieren. Diese Variante der Bachmeditation aktiviert besonders den Aspekt des Fließens, der Reinigung, der Anpassung als herausragende Wassereigenschaften.

Du kannst dir zunächst deinen Bach vorstellen. Vielleicht fließt er in Windungen durch die Wiese. Vielleicht sind dort Weiden, Bäume, deren Äste das Wasser berühren. Vielleicht glitzert das Wasser in der Sonne, oder wie auch immer dein Bach aussieht. Vielleicht ist es auch eher ein Hochgebirgsbach mit ganz klarem, grün-weißem Wasser und weißen Felsen. Oder wie auch immer, jedenfalls visualisiere dir deinen Bach.

Stelle dir einen sprudelnden Bach vor

Vielleicht hörst du auch das Plätschern. Vielleicht spürst du die Kühle des Wassers. Vielleicht spürst du wie die Qualitäten des Baches, die dir jetzt ganz spontan einfallen, in dir wach werden und gestärkt werden: Sei es zum Beispiel das Fließen, die Klarheit oder mehr der Energieaspekt, mehr der Lebensaspekt. Lass es auf dich wirken, was Spontanes kommt. Vielleicht merkst du auch eine Assoziationskette, die sich daraus entwickelt.

Einige Momente Stille.



Wasser hat auch noch eine besondere Qualität der Anpassungsfähigkeit, der Weichheit, Dinge aufzunehmen, zu integrieren. Wasser teilt sich. Wenn ein Hindernis da ist oder ein Fels, nimmt es das Hindernis oder was immer da ist, auf, oder umfließt es und vereinigt sich danach wieder. So hat Wasser diese große Weichheit, Anpassungsfähigkeit, Integrationsfähigkeit.

Deshalb gilt Wasser auch als Symbol für dieses Weibliche, für den weiblichen Persönlichkeitsanteil der Weichheit, des Anpassens. Und bei aller Weichheit ist Wasser auf Dauer dem härtesten Fels überlegen. So kannst du dir auch bewusst werden, dass wir oft mit Weichheit, vielleicht auch mit Nachgiebigkeit, dauerhaft für uns und andere, besser fahren als mit Härte.

Vielleicht gibt das eine oder andere Hindernis oder Problem in deinem Leben, mit dem du schon länger kämpfst und wofür sich bisher keine wirkliche Lösung gefunden hat. Es kann ein schwierigeres essentielles Problem sein oder auch nur eine kleinere alltägliche Schwierigkeit. Dann stelle dir jetzt vor, dein Bach umfließt es, so wie das Wasser einen Felsen umfließt. Der Fels ist kein Hindernis für das Fließen des Baches. Ebenso gibt es vielleicht eine geschickte Anpassung, ein geschicktes Umfließen, ein geschicktes Umgehen mit der Situation oder eines Problems. Lasse diese Vorstellung eine Weile auf dich wirken – vielleicht kommt dann plötzlich eine Intuition oder eine intuitive Idee oder Ahnung, wie du vielleicht damit umgehen kannst. Der Bach überwindet jedes Hindernis.

Einige Minuten Stille.

Im nächsten Schritt der Meditation stell dir jetzt vor, der Bach fließt durch dich hindurch. Lasse das kühlende Wasser des Baches durch dich hindurchfließen. Es reinigt dich, schwemmt Schlacken, Blockaden auf der körperlichen Ebene, auf der energetischen, auf der gedanklichen und emotionalen Ebene einfach weg. Verweile bei dieser Vorstellung der Reinigung auf allen Ebenen. Spüre wie das Wasser alles wegschwemmt was unnötig ist, was belastet, was blockiert.

Und jetzt spüre wie leicht, strahlend, durchlässig du jetzt bist, so klar und rein wie dein Bach, und lasse den Bach weiter fließen durch dich hindurch. Lass ihn alles was kommt mit sich tragen. Schau einfach alles an was auftaucht an Empfindungen, an Gedanken, an Emotionen. Schau es an und lass es vom Bach weiter tragen.

Ein paar Minuten Stille

Lasse weiter alles los, was sich loslassen lässt. Alle Eindrücke im Geist, Empfindungen, gib sie deinem Bach, lass sie wegtragen oder umfließen. Zurück bleibt die Klarheit, Reinheit, das Fließen, das Loslassen

Meditiere so weiter in der Stille während der nächsten Minuten.

OM



Swami Nirgunananda ist Yoga Vidya Acharya. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya"-Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.



Retreats mit Swami Nirgunananda

Shivalaya Stille Retreat
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen.
Ab 539 € pro Person für 9 Übernachtungen
Bad Meinberg, 5.-14.8.16

Shivalaya Meditationsretreat
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 9.-14.10.16

Weitere Seminare, um tiefer in die Meditation zu kommen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.6.-1.7.16

Spirituelle Heilmeditation – Entkomme dem Burn-out
Fühlst du dich erschöpft? Immer wieder geraten wir aus unserer Mitte, fühlen uns genervt, besorgt, frustriert. Um dem vorzubeugen, lernst du durch alltagstaugliche Meditation, Entspannung, Atem- und Yogaübungen auf deine innere Stimme zu hören und wieder mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu kommen. Du wirst ausgeglichener, energievoller und kannst besser mit Stress umgehen.
Ab 175 € pro Person für 3 Übernachtungen
Allgäu, 10.-13.7.16



Foto: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Drehsitz - Die „Ent"-wicklung unserer Seele

Von Katyayani Ulbricht

Wie eine Asana dein Leben verändern kann.

Hatha Yoga ist der Yogaweg, der zunächst bei der grobstofflichsten Ebene unseres Seins ansetzt. Nämlich am physischen Körper mit seinen Muskeln, Knochen, den Organen und der Atmung. Über die Atmung und das Spüren entsteht unmittelbar jedoch die Verbindung zu den feinstofflicheren Ebenen. So können wir im *Hatha Yoga* körperliche, geistig-emotionale und energetische Wirkungen spüren und bewusst hervorrufen. Wer regelmäßig *Hatha Yoga* praktiziert, weiß, dass sich allmählich oder manchmal auch ganz plötzlich gewohnte und alt eingeprägte Gedanken- und Verhaltensmuster ändern. So geschieht Reinigung auf allen Ebenen, vieles wird klarer, verständlicher und damit annehmbarer und aktiv veränderbar. Unsere Lebensweise wandelt sich, richtet sich zunehmend mehr auf die Erforschung der eigenen Natur, den Wunsch mit ihr in Einklang zu kommen und ein höheres Bewusstsein aus. Man kann auch sagen, dass all dies grobstoffliche und subtilere Formen der eigentlichen spirituellen Wirkung sind. Also etwas, was uns der Selbstverwirklichung, dem Göttlichen näherbringt oder anders gesagt, uns unser wahres Selbst erkennen lässt.

Ein besonders schönes Beispiel dafür ist *Ardha Matsyendrasana* – der Drehsitz. Hier sitzen wir fest und stabil auf der Erde. Ein Fuß und je nach Haltung auch eine Hand berühren den Boden, bilden ein *Bhur-Mudra* (*Bhur-Loka* = die Erdebene). Mit beiden Sitzhöckern sitzen wir ausbalanciert. Dies symbolisiert die Verankerung in der dualen Welt, die notwendig ist, um unseren Aufgaben, unserem Swadharma, ganz praktisch gerecht werden zu können und somit wichtige Erfahrungen zu machen, zu lernen. Es bildet auch unser Fundament, wie die Bodenplatte eines Hauses, auf der wir Stockwerk für Stockwerk aufbauen. Hier sitzen Urvertrauen und die Kraft der Stabilität.

Richte dich innerlich und äußerlich auf

Nur so kann Aufrichtung entstehen. Wir richten die Wirbelsäule auf und machen uns sozusagen auf in die richtige Richtung. Der Weg geht vom Grobstofflichen (Materiellen) zum Feinstofflichen (Spirituellen) hin. Das bedeutet auch unsere Aufrichtigkeit zu uns selbst, würdevoll und mit Wertschätzung begegnen wir uns selbst, stehen zu unseren persönlichen Prinzipien. Dabei sind wir aber nicht starr, sondern wenden uns anderen Seiten, anderen Wesen, anderen Ansichten zu, halten den Geist flexibel. Uns selbst treu, sind wir anderen zugeneigt und zugewandt. Dabei öffnen wir unser Herz, der Brustraum ist gedehnt. Wir sind offen, Anderes und Andere anzunehmen. Über diese Erfahrung kommen wir in die Verbindung mit allen. Die Drehung der Wirbelsäule können wir auch als nach sich



Foto: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

oben schraubende Spirale wahrnehmen. Dies ist ein Symbol dafür, dass es in der Selbstentwicklung in der Regel nicht steil nach oben geht, sondern der Weg sich auch windet. Jedoch egal wie viele Windungen (Anstrengungen, vermeintliche Umwege) auch kommen mögen, bleiben wir aufrichtig bei unserem Ziel und somit bei der (Aus-) Richtung nach oben.

Richte dich neu aus

Die Drehung der Wirbelsäule, die Herzöffnung und die Drehung der Halswirbelsäule (als Synonym für das in den Raum/Äther gehen – wieder ein verbindendes und sich ausdehnendes Element) bedingen und durchdringen sich dabei gegenseitig. Über die Windungen unseres Lebens machen wir Erfahrungen und kommen in Kontakt mit anderen. Wir werden so berührt und berühren andere. Verbundenheitsgefühl entsteht. Über die Verbindungen dehnen wir uns aus, nehmen unseren Raum ein, tauschen uns mit anderen aus. Windungen sind auch (Ver-)wicklungen, die wir nach und nach entwickeln, indem wir uns öffnen. Quasi wickeln wir die grobstofflichen Hüllen ab wie Geschenkpapier und halten dann vollkommen entwickelt einen Schatz in der Hand. Dieser Schatz ist die reine Wahrheit, unser wahres Selbst.
Über diese Erkenntnis besteht die Chance für eine noch tiefere Transformation zum Höchsten, wir richten unser Bewusstsein auf das Höchste aus, zum Scheitel und weit darüber hinaus. Wir erfahren Einheit. Einheit aller Ebenen in uns und um uns herum.



Katyayani Ulbricht – sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

Seminarempfehlungen mit der Autorin:

Asana Intensiv mit Katyayani
Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis!
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 10.-12.6.16

Mantra-Yoga Intensivpraxis mit Katyayani
Du erfährst die tiefe Kraft der Mantras. Mantra Japa, die Wiederholung von Mantras, weckt Hingabe, Glückseligkeit und Gottesbewusstsein. Du übst Pranayama, Asanas und Meditation mit ausgewählten Mantras. Das Hören der Mantras und eigene Mantra-Rezitation führt dich nach Innen und ganz leicht zu freudvoller Konzentration.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.-28.8.16

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram und Katyayani
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 23.-30.10.16

Yoga für den Beckenboden
Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 4.-6.11.16



von Steven Daniels

Von den Veden zum Jñana Yoga der Erkenntnis

Warum soll sich ein Yogi heute noch mit altindischen Schriften herumplagen? Und vielleicht auch noch Sanskrit lernen? Der Verfasser stellt dar, wie aktuell der Vedanta im 21. Jahrhundert wieder ist und jedem Yoga-Interessenten zu denken geben kann.

Die vedischen Schriften sind nicht einfach nur heilige Schriften oder eine Religion sondern auch Wissenschaft. Ich halte es für wichtig, die bei uns übliche moderne (Natur-) Wissenschaft und die vedische Wissenschaft einmal gegenüber zu stellen, um zu zeigen, wie der Veda Wissenschaft und Religion miteinander verbinden kann.

Die moderne Wissenschaft wehrt sich gegen die Verbindung von Begriffen wie Wissenschaft und Offenbarung. Weil ihr der Glaube an göttliche Quellen und Offenbarungen höchst dubios erscheint. Wissenschaft ist ein geordnetes, folgerichtig aufgebautes, zusammenhängendes Gebiet von Erkenntnissen, und zeichnet sich dadurch aus, dass jede ihrer Erkenntnisse beweisbar, nachprüfbar ist. Weil die Existenz Gottes sowie göttliche Offenbarungen nicht nachprüfbar sind, werden sie von der Wissenschaft nicht als wissenschaftliche Faktoren berücksichtigt. Anderseits muss auch erwähnt werden, dass viele Religionen die Erkenntnisse der Wissenschaft ablehnen und bekämpfen oder dies eine lange Zeit getan haben.
Viele Formen des religiösen (Aber-) Glaubens haben sich im Laufe der Zeit als falsch, unheilvoll und dogmatisch erwiesen, weshalb es im Westen zu einer Trennung von Religion und Wissenschaft gekommen ist. Unter dem Einfluss gewisser historischer Epochen und ideologischer Strömungen kam es sogar zu einer offenen Gegnerschaft.

Die Veden sind spirituelle und wissenschaftliche Texte

Wenn Religion und Wissenschaft sich entfremden, bedeutet dies, dass bei beiden etwas nicht stimmt Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind, lautete Albert Einsteins treffende Diagnose. Wissenschaft und Religion werden heute weitgehend als Gegensätze aufgefasst, weil sich Wissenschaft mit dem sichtbaren Diesseits und Religion mit dem unsichtbaren Jenseits befasst. Ein unvoreingenommener Mensch wird jedoch erkennen, dass beide Bereiche sich in der Mitte treffen und vieles gemeinsam haben. Wissenschaft und Religion streben beide nach Erkenntnis der Wahrheit, und der Kern dieser Wahrheit ist das Leben an sich, denn ohne Leben gäbe es weder Bewusstsein noch Erkenntnis. Und zum Leben gehört das Sterben.

Was ist Leben? Was ist Sterben? Was ist Materie? Was ist der Ursprung des Bewusstseins?

Diese Fragen werden gerne von der Naturwissenschaft an die Philosophie und Theologie delegiert, mit der Begründung, es handle sich hier um naturwissenschaftlich nicht relevante Fragestellungen, weil man sie nur subjektiv beantworten könne. Es zeigt sich aber schnell, dass bei diesen Fragen auch die universitäre Philosophie und Theologie hoffnungslos überfordert sind. Dabei kommen oft heraus: nichtssagende Floskeln, unschlüssige Spekulationen, unsinnige Dogmen, die mit echter Wissenschaft und echter Religion nichts zu tun haben. Dafür wäre eine wissenschaftliche Religion oder eine religiöse Wissenschaft nötig. Obwohl beide in diesem Moment nicht mehr verschieden wären, könnte man aber die großen Fragen des Menschseins beantworten. Genau diese Ansprüche erfüllt die vedische Wissenschaft schon seit Menschengedenken und beschäftigt sich mit der Vielfalt der Wege und der Einheit des Ziels. Im Gegensatz zu der gängigen Wissenschaft, die sich bei uns eingebürgert hat und die aus direkter Beobachtung

und Hypothese (Vermutung), Experiment und Forschung Regelmäßigkeiten entdeckt, was zur Formulierung eines Gesetzes führt, das zu einer bewiesenen Erkenntnis wird. Im Vedischen bedeutet Wissenschaft: Finden von wahrem Wissen – Finden von Wahrheit, denn alles andere als Wahrheit ist falsches Wissen. Der Mensch selbst kann nie diese vollkommene Wissensquelle sein, da der Mensch unvollkommen ist und jeder schließlich Fehler macht.
Das bedeutet, dass der Mensch Wissen von Gott bekommt oder sein Wissen beschränkt bleibt. Aus diesem Grund hat sich die moderne materialistische Naturwissenschaft darauf beschränkt Technologie zu sein. Die vedischen Schriften bieten eine Möglichkeit, eine Wissenschaft kennen zu lernen, die gleichzeitig die Existenz Gottes und die beobachtbaren Fakten berücksichtigt. Es geht nicht um blinden Glauben oder eine abstrakte Universitätslehre, sondern um ein universales System, das jeder praktisch anwenden kann. Es geht um Selbsterkenntnis, d.h. die Erkenntnis der eigenen Identität und des eigenen Ursprungs.



Was bedeutet das für Yoga?

Die Veden markieren den Beginn der indischen Literatur und sind die ältesten überlieferten Schriften der Welt, und das Erbe aus der Hochkultur des alten Indiens. Im Yoga gehen die moderne (Natur-) Wissenschaft, Philosophie und Religion zusammen und unterstützen die spirituellen Wissenschaften. Grundlage dafür sind die vedischen Wissenschaften. Die individuelle Position des einzelnen Menschen steht im Vordergrund. Yoga ist die Kunst des individuellen Handelns ohne jegliche Religion, zieht aber die Existenz eines Gottes in Betracht.

Aber auch in unserer postmodernen Industriegesellschaft begegnen uns die Veden oder Teile davon, wie z.B im Ayurveda, der ein Zweig des Athara Veda ist. Die Grundlage für Jnana Yoga, den Yoga des Wissens oder der Pfad der Erkenntnis, ist der Veda. Jnana Yoga stellt die Frage: „ Wer bin ich"?

Der Jnana Yoga ist ein wichtiger Teil des bei Yoga Vidya gelehrten 6-fachen Yogaweges nach Swami Sivananda. Von daher sind die Veden und ihre Aussagen auch für jeden Yogatreibenden wichtig – bis heute.

Wenn dich indische Philosophie, Jnana Yoga sowie die Veden interessieren, könnten diese Seminare etwas für dich sein:

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit anhand des Jnana Yoga Werkes „Aparoksha Anubhuti" („Die direkte Verwirklichung des Selbst"). Mit einer metaphysischen Jnana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga.
Ab 544 € pro Person für 9 Übernachtungen
Bad Meinberg, 15.-24.7.16

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst
Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Es will dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme.
Ab 544 € pro Person für 9 Übernachtungen
Bad Meinberg, 19.-28.8.16

Indische Schriften und Philosophiesysteme
Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 16.-18.9.16

Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee, 16.-18.9.16
Bad Meinberg und Westerwald, 23.-25.9.16; 30.9.-2.10.16
Westerwald 7.-9.10.16



Steven Daniels - durch mein Hobby Boxen habe ich 2010 angefangen, mich mit Shaolin Qi- Gong zu beschäftigen. Dadurch wurde mein Interesse an ganzheitlicher Körperarbeit geweckt und das brachte mich zum Yoga. 2012 habe ich eine Ausbildung als Vinyasa Power Yoga- und Kinderyogalehrer nach AYA gemacht. Seit April 2014 bin ich als Mitarbeiter bei Yoga Vidya, um das Erlernte zu vertiefen, getreu dem Motto: "Mit der Kraft des Denkens zur Ruhe, Klarheit und inneren Stärke."



Welche Asanas und Pranayamas eignen sich für welchen Typ und welche Störung?

Von Julia Lang

Ayurveda und Hatha Yoga ergänzen sich wunderbar. Einzelne Yogastellungen und Atemübungen wirken ebenfalls ausgleichend oder therapeutisch.

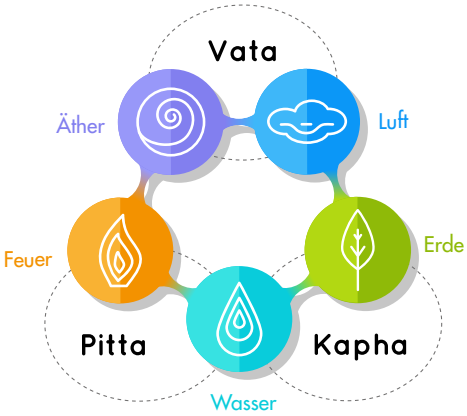
Zum klassischen ayurvedischen Tagesablauf, dem *Dinacharya* (siehe dazu den Artikel im Journal Nr. 30), gehört auch die tägliche Praxis von *Asanas* (Yogastellungen) und *Pranayama* (Atemübungen). Wie grundsätzlich im *Ayurveda* kann auch in diesem Fall nicht auf Pauschalrezepte zurückgegriffen werden. Der Mensch findet in seiner Individualität Beachtung und so würde man jemandem mit einer *Vata*dominanz eine ganz andere Praxis empfehlen als Menschen mit dominierendem *Pitta*- oder *Kaphadosha.*

Die Störung hat Priorität bei der Empfehlung von Übungen

Angenommen, jemand hat eine *Pitta*- *Kapha*- Grundnatur würde in eine *Kapha* Störung mit deutlichem Übergewicht und Antriebslosigkeit kommen, würde man Übungen zeigen, die das *Pitta*, das Feuer anregen, um die Lethargie zu überwinden und Fett zu verbrennen. Unter anderem eignen sich hierfür besonders die Heldenstellungen (länger gehalten) und natürlich *Kapalabhati*, die Schnellatmung.

Doch auch die Grundnatur sollte Beachtung finden.

Ohne vorhandene Störung würde man der *Pitta-* *Kapha-* Natur eher empfehlen, das in der Grundkonstitution ohnehin deutlich vorhandene *Pitta* nicht unbedingt zu sehr zu aktivieren. Dies könnte nämlich sonst zu einem *Pitta* Überschuss, mit Symptomen wie Reizbarkeit, Aggressivität oder Entzündungsneigung führen. Obwohl also die Störung Priorität hat, sollte auch die Grundnatur Beachtung finden.



Übungen für Vata, Pitta, Kapha

Vata:
Ausgleichende, beruhigende *Asanas*, meditativ ausgeführt und länger gehalten, harmonisieren *Vata* Menschen. Besonders eignen sich hier sitzende Stellungen, wie Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*) und Drehsitz (*Ardha Matsyendrasana*) sowie Gleichgewichtsübungen, wie Baum (*Vrikshasana*) oder Tänzer (*Natarajasana*).
Als *Pranayamas* wirken besonders die Wechselatmung (*Anuloma Viloma*), aber auch *Ujjayi* (Kehlatmung), *Bhramari* (Bienenton Atmung) und *Omkar* (Atmung mit *Mantra OM*) beruhigend auf das bei *Vata* Typen häufig zu Überreizung neigende Nervensystem.

Pitta:
Durch die Umkehrung der Positionen von Sonne (Nabel) und Mond (Gaumen) verursachen Schulterstand (*Sarvangasana*) und Pflug (*Halasana*) Kühlung im Körper.
Eine Massage der Leber-Milzgegend, die sich auch sehr positiv auf *Pitta* Menschen auswirkt, wird z.B. durch Positionen wie den Bogen (*Dhanurasana*), die Kobra (*Bhujangasana*) und den Fisch (*Matsyasana*) erreicht.
Als *Pranayamas* werden besonders Sitali und Sitkari wegen ihrer kühlenden, besänftigenden Wirkung eingesetzt.

Kapha:
Es darf anstrengend sein, deshalb eignen sich die Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*), die Heldenstellungen (*Vira Bhadrasana*), der Seitstütz (*Vasisthasana*) und das Boot (*Navasana*) hier besonders. Und natürlich gerne länger gehalten.
Als *Pranayamas* bieten sich der Schnellatem (*Kapalabhati*) und der Sonnenatem (*Surya Bheda*) wegen ihrer erhitzenden Wirkung an.







Beispiele für hilfreiche Asanas bei Störungen

Vata

- Kopfschmerzen: Pflug (*Halasana*), Yoga Mudra, Kopfstand (*Shirshasana*)
- Schlaflosigkeit: Kobra (*Bhujangasana*), Totenstellung (*Shavasana*), Beckenstreckung (*Supta-Virasana*), unterstützter Schulterstand (*Sarvangasana*) an der Wand lange gehalten
- Falten: Yoga Mudra, Beckenstreckung (*Supta-Virasana*), Kopfstand (*Sirshasana*), Pflug (*Halasana*)
- Verstopfung: Yoga Mudra, Beckenstreckung (*Supta-Virasana*), Knie zur Brust- Stellung, Pflug (*Halasana*), Totenstellung (*Shavasana*), Schulterstand (*Sarvangasana*)- alle mit eingezogenem Bauch!

Pitta

- Hoher Blutdruck: Schulterstand (*Sarvangasana*), Kobra (*Bhujangasana*), Halbbogen (*Ardha Dhanurasana*), tiefe Bauchatmung
- Migräne: Schulterstand (*Sarvangasana*), Fisch (*Matsyasana*), Sitali (*Pranayama*)
- Leberstörung: Schulterstand (*Sarvangasana*), Fisch (*Matsyasana*), Ohr-Knie-Stellung

Kapha

- Bronchitis: Pflug (*Halasana*), Kopfstand (*Shirshasana*), Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*), Beckenstreckung (*Supta- Virasana*), Fisch (*Matsyasana*)
- Diabetes: Boot (*Navasana*), Fisch (*Matsyasana*), Beckenstreckung (*Supta-Virasana*), Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*),
- Nebenhöhlenkopfschmerzen: Löwe (*Simhasana*), Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*), Fisch (*Matsyasana*)

Zusammen mit einer vollwertigen, veganen Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien, der Ausrichtung nach dem *Dinacharya* und der unterstützenden Einnahme von Kräuterpräparaten können viele Störungen sehr positiv beeinflusst werden. Die genannten Empfehlungen ersetzen jedoch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Mitunter kann auch eine *Pancha Karma* Kur hilfreich sein. Mehr zu *Pancha Karma* unter: *wiki.yoga-vidya.de/Panchakarma*
In jedem Fall aber ist das Wissen um die eigene Konstitution und die damit einhergehenden Empfehlungen ein großer Schatz, der das Leben sehr bereichert.

Buchempfehlung: „Das große Ayurveda Heilbuch"
von Vasant Lad;
„Yoga und die ayurvedischen Energietypen"
von David Frawley und Sandra Summerfield Kozak

Beide Bücher sind im Shop erhältlich:
shop.yoga-vidya.de



Julia Lang, seit 13 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya, Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin hat sie eine Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in kreiert und vereint das Wissen aus diesen Bereichen mit dem der europäischen Naturheilkunde und der energetischen Medizin. Seit vielen Jahren gibt sie Vorträge, Seminare und Ausbildungen.

In den folgenden Seminaren kannst du dein Wissen über Ayurveda vertiefen:

Ayurveda Lebensberater Ausbildung
Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders gedacht für Ayurveda Masseure, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte, die ganzheitlich beraten und begleiten wollen.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen in Bad Meinberg:
22.-29.7.16

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung
Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen (Schwangerschaft, Senioren etc.) einzugehen.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen in Bad Meinberg:
25.9.-2.10.16

Ayurveda Einführung
Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen ergänzen dieses Seminar in idealer Weise.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald:
19.-21.8.16
In Bad Meinberg:21.-23.10.16

Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra
Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.
Ab 505 € pro Person für 7 Übernachtungen in Bad Meinberg:
9.-16.10.16



Krishna Das in Mumbai, Januar 2016
Foto: www.payalkumar.com

Mit Mantras das Herz reinigen

Auszüge aus dem Buch „Japa Yoga" von Swami Sivananda

Der Mensch wird letztlich das, was er denkt. Was kann uns im Alltag helfen, wo wir so vielen Zerstreuungen ausgesetzt sind? Japa Yoga, die andauernde Wiederholung eines Mantras, reinigt den Geist und öffnet uns für Gott.

Was ist Japa?

Japa ist die Wiederholung eines *Mantras* oder Namens Gottes. Im jetzigen *Kali Yuga* (Eisernes Zeitalter) ist die körperliche Verfassung vieler Menschen nicht gut; daher sind strenge *Hatha-Yoga*-Praktiken schwierig. *Japa* ist ein leichter Weg zur Gottesverwirklichung.

Stelle dir während der *Mantra*-Wiederholung vor, dass du wirklich zu deinem persönlichen Gott betest, dass er dir tatsächlich zuhört, sich dir voll Barmherzigkeit und Gnade zuwendet und dir mit vollen Händen Freiheit von Furcht schenkt, um dich zu *Moksha*, der ersehnten Befreiung, zu führen. Halte dieses innige Gefühl (*Bhava*) aufrecht. Übe *Japa* mit Gefühl. Kenne die Bedeutung des *Mantras*. Spüre Seine Gegenwart in allem und überall. Rücke näher und dichter an Ihn heran, wenn du das *Mantra* wiederholst. Stelle dir vor, Er strahlt im Innern deines Herzens. Er ist Zeuge deiner *Mantra*-Wiederholung und deines Gemütes.

Man muss *Japa* (Mantra-Wiederholung) und *Nama-Smarana* (Erinnerung an den Namen Gottes) ernsthaft und aufrichtig mit vollkommenem Glauben üben. Seinen Namen zu singen ist nichts anderes, als Ihm zu dienen. Wenn man an Seinen Namen denkt, versucht man denselben Fluss von Liebe und Hingabe im Herzen zu fühlen, wie man ihn natürlicherweise im Herzen haben wird, wenn man Ihn tatsächlich sieht. Vertraue vollkommen auf die Ewigkeit Seines Namens.

Nutzen von Japa

Japa kontrolliert die Kraft des Gedankenstroms, wenn dieser zu äußeren Objekten wandert. Es zwingt den Geist, sich Gott und der Erlangung ewiger Glückseligkeit zuzuwenden. Es führt auch zur Vision Gottes. *Japa* transformiert die Natur des Geistes. Es macht den Geist *sattwig*. *Japa* verändert die geistige Substanz von Leidenschaft zu Reinheit, von *Rajas* (Unruhe, Aktivität) zu *Sattwa* (Ruhe, Reinheit). Es beruhigt und stärkt den Geist, richtet ihn nach innen und beherrscht seine nach außen gerichteten Tendenzen. Es rottet alle negativen Gedanken und Neigungen aus, macht entschlossen und ernsthaft. Es führt unter Umständen zur unmittelbaren Vision der persönlichen Gottheit oder zur Gottesverwirklichung.

Durch beständiges *Japa* und Gebet wird der Geist gereinigt. Er füllt sich mit guten und reinen Gedanken. *Mantra*-Wiederholung und Gebet stärken die guten Eindrücke im Geist.

„Ein Mensch wird das, was er denkt." Das ist ein psychologisches Gesetz. Durch ständige positive Gedanken wird sein Charakter geformt und verwandelt. Wenn man bei der Ausübung von *Japa* und Gebet an das Bild Gottes denkt, nimmt die geistige Substanz tatsächlich die Form des Bildes an. Das nennt man *Samskara* (Eindrücke im Geist, im Unterbewusstsein). Wenn das oft wiederholt wird, gewinnen die Samskaras an Kraft und eine neue Gewohnheit formt sich im Geist.

Wer göttliche Gedanken pflegt, wird dadurch selbst ins Göttliche transformiert. Seine Veranlagung wird gereinigt und vergöttlicht. Der Meditierende und das Objekt des Meditierens, der Betende und das Angebetete, der Denker und das Gedachte werden dasselbe. Das ist *Samadhi*, der überbewusste Zustand. Das ist die Frucht der spirituellen Praxis und der *Japa*-Wiederholung. Stille Wiederholung des Namens Gottes, *Hari Om* oder *Sri Rama*, ist ein gewaltiges Stärkungsmittel und wirksames Medikament gegen alle Krankheiten. Die Praxis sollte möglichst nicht unterbrochen werden, nicht einmal für einen Tag. Sie ist wie Nahrung. Sie ist spirituelle Nahrung für die hungrige Seele.

Yoga Ferienwoche – Mantra Flow
Eine inspirierende und tiefgehende Woche mit Gesang, Tanz und Asanas mit wunderschöner musikalischer Begleitung. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische und dynamische Weise in den täglichen Mantrayogastunden miteinander verbunden. Diese Woche öffnet das Herz und bringt deine Lebensenergie in einen natürlichen Fluss von Harmonie, Entspannung, Liebe und Freude.
Westerwald, 12.-17.6.
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen

Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras
Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. In dieser Woche haben wir Govinda, Tempelpriester am indischen Tempel in Berlin, zu Gast. Die tiefe Hingabe, mit der er Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, von Liebe zu dir und allen Wesen durchdrungen fühlen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen.
Bad Meinberg, 17.-24.7.16
Ab 35 € pro Person und Übernachtung



Gibt es Gefahren beim Üben von Hatha Yoga?

Auszüge aus einem Interview mit Sukadev Bretz zu etwaigen Verletzungen, Risiken und Nebenwirkungen von Hatha Yoga

In der September-2015-Ausgabe der Zeitschrift Ökotest gab es einen Artikel: „Verletzungen durch Yoga – Zu Risiken und Nebenwirkungen". Im Artikel wird auf Verletzungsgefahr durch Yoga hingewiesen. Gibt es empirische Studien zur Verletzungsgefahr durch Yoga?

Ja, der New Yorker Journalist William Broad hat in einem Buch „The Science of Yoga – Was es verspricht und was es kann", drei empirische Belege gefunden für Verletzungsgefahr durch Yoga:

- Befragung von 33.000 Yogalehrern zu Verletzungen durch Yoga: Davon haben 1336 Yogalehrer geantwortet. In absteigender Reihenfolge der Häufigkeit betrafen Verletzungen den unteren Rücken (231), dann Schultern (219), Knie (174), Nacken (110).
- Das „National Electronic Injury Surveillance System" , welches die Gründe aller Notaufnahmen in allen amerikanischen Krankenhäusern aufführt, führt 20.000 Verletzungen durch Yoga in 10 Jahren auf, also durchschnittlich 2000 pro Jahr. Bei 20 Millionen Amerikanern heißt das 0,01 Prozent. Das heißt, dass es pro Jahr bei 10.000 Yoga Übenden durchschnittlich einen gibt, der innerhalb von 10 Jahren wegen einer Yoga Verletzung ins Krankenhaus (Notfallaufnahme) kommt. Die Verletzungsrate bei Golfspielen ist erheblich höher – ganz zu schweigen von Sportarten wie Tennis, Fahrradfahren, Jogging etc.
- Ashtanga Yoga: eine Untersuchung aus Finnland: 62 Prozent von 110 Praktikanten berichten über eine Verletzung, die länger als einen Monat gedauert hat. Zerrungen, Verstauchungen; in zwei Fällen Auskugelungen.

Welche Beobachtungen machst du bezüglich der Verletzungen im Yoga Vidya Stil?

Beim Yoga Vidya Stil sind Verletzungen extrem selten. Ich wohne ja in einem Yoga Ashram, in dem durchschnittlich 500 Menschen täglich Yoga üben.
Wir haben selten Verletzungen unter den Teilnehmern und Mitarbeitern. Die meisten Verletzungen kommmen, weil Teilnehmer oder Mitarbeiter bei Spaziergängen sich den Knöchel verrenkt haben oder vom Fahrrad gestürzt sind. Eine Saison lang hatten wir regelmäßig Verletzungen – weil es eine Fußballgruppe unter den Mitarbeitern gab.
Durch Yoga sind Verletzungen die absolute Ausnahme. Vermutlich gibt es keine Tätigkeit, die so wenig verletzungsanfällig ist wie Yoga im Yoga Vidya Stil.

Welche Yoga Verletzungen gibt es unter den Yoga Vidya Teilnehmern?

Wie gesagt, Verletzungen unter den Yoga Teilnehmern sind extrem selten. Folgende Verletzungen hat es, selten genug, gegeben:

- Stürze aus Skorpion, Kopfstand, Handstand, die zur Krankenhausnotaufnahme geführt haben: Vermutlich ein halbes Dutzend in 20 Jahren, die mir bekannt sind in den Yoga Vidya Zentren und Ashrams seit ihrer Gründung. Vermutlich haben in diesem Zeitraum mindestens etwa 100.000-200.000 Menschen Yoga geübt. Ein halbes Dutzend Stürze mit Verletzungen in 20 Jahren – das ist sehr wenig. Beim Spazierengehen oder auch bei Hausarbeiten gibt es erheblich mehr Risiken.
- Hexenschuss, insbesondere im untersten Rücken, Kreuzbereich bzw. um das Ileosakralgelenk herum
- Steifer Nacken
- Zerrung im Bereich der Sehnenansätze der Oberschenkelbizeps-Sehne
- Handgelenksprobleme

Was würdest du raten, damit Menschen diese Verletzungen nicht bekommen?

Stürze sind extrem selten. Bzgl. der anderen Verletzungen gilt:

- Bei Hexenschuss im unteren Rücken: Wichtig ist, die Abduktoren zu stärken durch z.B. Seitstütz, seitliche schiefe Ebene etc. Nicht zu häufig Spagat und Halbmond üben.
- Bei Steifem Nacken: Stärkung der Halsmuskulatur durch isometrische Halsmuskelübungen
- Bei Zerrung im Bereich der Sehnenansätze der Oberschenkelbizeps-Sehne: Nur aufgewärmt in fortgeschrittene Vorwärtsbeugen, insbesondere einbeinige Vorwärtsbeuge, Spagat, Seitspagat gehen. Bei diesen Übungen darauf achten, dass die Dehnung im Muskelbauch und nicht in der Nähe der Hüfte zu spüren ist.
- Handgelenksprobleme: Hier gilt, dass man beim Auftreten von Handgelenksproblemen eine Weile auf Belastung der Handgelenke durch Gewicht auf die Handflächen verzichten muss, also Hund, schiefe Ebene, Krähe, Pfau z.B. auf den Fäusten statt auf den Handflächen übt. Und man sollte Unterarmmuskelstärkungsübungen machen.

Was gibt es denn für potentielle Gefahren durch den Yoga Vidya Stil?

Ich halte den Yoga Vidya Stil für einen sehr sicheren Yogastil. Die Verletzungsgefahr ist gering, der Nutzen groß.
Allerdings sehe ich auch kleine Risiken, die auftreten können.



1. Wenn Menschen nicht auf ihre Körpersignale hören, zu ehrgeizig sind
2. Wenn Yoga Übende zu viel Wert auf Dehnung und zu wenig Wert auf Stärkung der Muskeln legen, insbesondere Stärkung der Oberschenkelmuskeln, der Bauchmuskeln, der Abduktoren im Gesäß, der Halsmuskeln.
3. Wenn Yoga Übende zu „meditativ" üben und dabei das Körpergefühl vernachlässigen und nicht auf sich selbst hören.

Insgesamt ist Yoga vermutlich die verletzungsärmste „Sportart". Und der Yoga-Vidya-Stil ist vermutlich einer der sichersten Yoga-Stile überhaupt.
Yoga im Yoga Vidya Stil ist gut für den Körper, beugt Beschwerden vor, hat heilende Wirkungen, gibt dem Menschen mehr Energie, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Und etwas Weiteres, was besonders ist am Yoga Vidya Stil: Menschen finden Zugang zu den Tiefen ihres Wesens, zu ihrer Intuition und Spiritualität, erfahren Verbundenheit und tiefe Freude.



Im Artikel werden einige Übungen wie Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch pauschal als schädlich bezeichnet. Was ist davon zu halten?

Diese pauschale Verurteilung von Yoga Übungen hat keine empirische Evidenz. Die Bezeichnung einzelner Übungen als gefährlich folgt so ein bisschen der sogenannten „klassischen Rückenschule", heute auch als „veraltete Rückenschule" bezeichnet. In der alten Rückenschule wurden z.B. Vorwärtsbeuge, übermäßige Rückbeuge sowie Drehungen als schädlich bezeichnet. Das hat z.T. auch Eingang ins Yoga gefunden: Eine Weile lang haben Yogalehrer immer gesagt, dass bei Vorwärtsbeugen der Rücken gerade sein soll, dass bei der Kobra der Nabel am Boden bleiben sollte und dass man Drehungen nur sanft machen soll.
Einige empirische Studien haben dann gezeigt, dass die Teilnehmer der Rückenschule mehr Rückenprobleme die kommenden Jahre hatten als solche, die nicht an der Rückenschule teilgenommen haben. Die starke Konzentration auf angeblich schädliche Bewegungen hat also zu einem Anstieg von Rückenschmerzen geführt, nicht zu einer Reduzierung.
In der neuen Rückenschule wird auf pauschales Vermeiden von Haltungen und Übungen verzichtet. Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehungen gehören zum Programm der neuen Rückenschule.
Ebenso ist es mit Kopfstand, Schulterstand, Pflug und Fisch: Es gibt keinen Grund, diese als schädlich zu bezeichnen.

Was sagst du zu dem Vorwurf der Gefährdung der Halswirbelsäule durch den Kopfstand?

Der menschliche Körper ist ein Organismus, der sich an die Herausforderungen der Umwelt anpasst. Macht man z.B. Bauchmuskelübungen, dann werden die Bauchmuskeln stärker. Wer regelmäßig Sport übt, der wird weniger unter Osteoporose leiden.
Allerdings gilt auch: Ist die Belastung zu hoch, kann das zu Verletzungen oder Fehlanpassungen führen.
So gilt beim Kopfstand: Die Beanspruchung der Halswirbelsäule durch den Kopfstand stärkt die Wirbel, beugt Osteoporose in der Hals- und Brustwirbelsäule im Alter vor und ist auch gut für die Bandscheiben und die Zwischenwirbelgelenke.
Die Vorstellung, dass eine Belastung von 1-5 Minuten am Tag ein Körperteil abnutzt, ist grotesk. Der menschliche Organismus stärkt die betreffenden Körperteile.
Natürlich ist eine Überlastung zu vermeiden: Daher bestehen wir ja so stark darauf, dass das Hauptgewicht auf den Ellbogen ruht. Und wer merkt, dass ihm der Kopfstand nicht gut tut, z.B. weil er Spannungen spürt, der sollte ein paar Tage oder länger aussetzen. Und es gibt auch Menschen, die auf den Kopfstand verzichten und stattdessen z.B. den Hund üben.
Wenn man den Kopfstand so übt, wie wir es bei Yoga Vidya üben, also mit ¾ des Gewichtes auf den Ellbogen, dann ruhen



Im Artikel wird auch behauptet, dass langes statisches Halten von Positionen schlechter sei als dynamisches Üben. Stimmt das?

Das Gegenteil ist der Fall. Hier ist die empirische Studienlage eindeutig: Statisch gehaltene Asanas haben sehr gute Wirkungen für die Gesundheit. Viele medizinische Theorien über die Wirksamkeit der Asanas, unter anderem auch im Buch von William Broad, gehen davon aus, dass das Halten der Asanas von mindestens 1-2 Minuten einen großen Teil der Wirkung ausmacht.
In den letzten 5 Jahren gibt es viel Forschung auf dem Gebiet der Faszien. Es scheint, dass manche Rückenprobleme mit Verklebungen oder Verletzungen der Faszien zu tun haben. Hier ist bekannt, dass gerade das ruhige Halten von Stellungen die Faszien wieder aktiviert, gesund, stärker und flexibler macht.

Vielen Dank für deine Antworten!

Das ganze Interview gibt es auch als Youtube-Video
www.youtube.com/watch?v=69PhcPP8FsI

auf der Halswirbelsäule nur ca. 15 kg. Der menschliche Kopf wiegt etwa 5 kg. Wenn man Treppen runterläuft oder joggt, ist der Druck auf den einzelnen Bandscheiben durch die Wippbewegung oft mehr als der Druck durch den Kopfstand.
Eine weitere Überlegung: In vielen außereuropäischen Kulturen wie z.B. Afrika und Indien transportieren Menschen Lasten auf dem Kopf, die bis zu 60% ihres Körpergewichtes betragen. Es wird sogar gesagt, dass das Tragen von Gewichten auf dem Kopf die gesündeste Weise ist, Lasten zu tragen. Die Halswirbelsäule scheint also sehr wohl darauf ausgerichtet zu sein, größere Lasten zu tragen. Wenn man also 1-5 Minuten lang sanft und bewusst ¾ seines Körpergewichts auf den Ellbogen und ¼ auf dem Kopf hat, ist das für den Durchschnittsmenschen ganz sicher keine Überlastung. Es ist sogar zu vermuten, dass auch wenn jemand den Kopfstand „falsch" macht, also z.B. ¾ des Gewichts auf den Kopf gibt, dies keinerlei negative Auswirkungen hat – sonst müssten all diejenigen, die in Afrika oder Indien stundenlang Lasten auf dem Kopf tragen, innerhalb kurzer Zeit schwerste Halswirbelsäulenschädigungen haben.
Übrigens: Im Buch von William Broad wird an verschiedenen Stellen auf die positive Wirkung des Kopfstands eingegangen. Der Kopfstand scheint insbesondere gut zu sein zur Vorbeugung und Behandlung von Schulterproblemen, z.B. Riss der Schultermanschette und scheint Auswirkungen zu haben auf den Kohlensäurespiegel im Blut.

Mehr Infos beim Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
berufsverband@yoga-vidya.de

Quellen:

- Ökotest, September 2015
- Wissenschaftliche Studien zum Yoga: *wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien*
- Ulrich Ott: Yoga für Skeptiker
- William Broad: The Science of Yoga: Was es verspricht - und was es kann



Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben.
Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga-Bewegungen Europas.

Der Pflug
Halasana

Der Pflug ist die dritte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Er folgt nach dem Schulterstand. Als Gegenstellung zum Pflug wird im Anschluss der Fisch praktiziert. Der Pflug wirkt harmonisierend und ausgleichend. Wie ein Bauer, der mit dem Pflug sein Feld bestellt, so steht auch im Yoga der Pflug dafür, Veränderungen einzuleiten und dann geduldig die Wirkungen abzuwarten.

Körperlich
- Dehnt Rücken und Beinmuskeln
- Hilft Flexibilität zu schaffen und zu erhalten
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können gelöst werden
- Die Schilddrüsenfunktion kann normalisiert werden
- Die Bauchorgane bekommen eine sanfte Massage
- Gedehnte Muskeln: Longissimus (Rückenstrecker), Trapezius (Kapuzenmuskel), Nackenmuskeln, Gluteus (Gesäßmuskeln), Bizeps (Oberschenkelbeuger), Gastrocnemius (Wadenmuskeln)

Energetisch
- Wirkt harmonisierend und ausgleichend
- Angesprochene *Chakras: Vishuddha, Anahata*

Geistig
- Hilft, zur inneren Mitte zu kommen
- Gibt die Kraft, langfristige Veränderungen einzuleiten und geduldig deren Wirkungen abzuwarten



Anleitung für den Pflug

Komme zunächst in den Schulterstand.

Für den halben Pflug senke mit der Ausatmung zunächst das rechte Bein hinter deinem Kopf ab. Bringe es einatmend wieder nach oben. Senke dann ausatmend das linke Bein hinter dem Kopf ab. Einatmend wieder zurück nach oben.



Um in die volle Stellung zu kommen, gib ausatmend beide Beine zum Boden. Im klassischen Pflug sind die Zehen aufgestellt und die Beine durchgestreckt. Du kannst mit den Zehen Richtung Kopf wandern, um so die Dehnung auf der Beinrückseite zu intensivieren. Unterstütze den Rücken so lange, bis deine Zehen den Boden berühren. Löse dann die Hände vom Rücken, lege sie auf dem Boden ab und verschränke sie ineinander (s. S. 34).



Für Anfänger ist oft ein Stuhl oder Kissen als Hilfsmittel von Vorteil, um die Füße abzustellen. Unterstütze weiterhin mit den Händen deinen Rücken. Die Beine können in einer sanften Variante auch gebeugt sein.



Verweile 5-6 Atemzüge in der Stellung und forciere die Stellung nicht zu sehr. Gesicht und Nacken sind entspannt.







Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch (S. 90-93)

NEU

Zur Vertiefung deiner Yogapraxis gibt es zahlreiche Asana-Intensiv-Seminare! Hier ein Auszug:

Asana intensiv und exakt – Vertiefe deine Körperwahrnehmung

Du lernst spielerisch Asanas aus den 84 Grundstellungen näher kennen und praktizierst intensiv und exakt auch mit Hilfestellungen. Wir wandeln die Stellungen nach Bedarf ab und machen vorbereitende mobilisierende Übungen. Praxisseminar nicht nur für Fortgeschrittene sondern alle, die über das Anfängerlevel hinaus sind und ihre Praxis vertiefen möchten.
Ab 292 € für 5 Übernachtungen im Allgäu:17.-22.7.16

Asana Exakt

Genaues Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen im Westerwald: 5.-7.8.16
in Bad Meinberg: 14.-16.10.16

Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen in Bad Meinberg: 1.-3.7.16
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen im Westerwald: 16.-21.10.16

Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne mal spielerisch und entspannt, mal konzentriert und systematisch fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Bad Meinberg: Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen: 15.-17.7.16
Ab 248 € für 5 Übernachtungen: 14.-19.8.16
Ab 237 € für 5 Übernachtungen: 16.-21.10.16

Asana Intensiv mit längerem Halten und Chakrakonzentration

Du lernst, deinen Geist ruhig zu halten, während du dich jeder Asana vollkommen hingibst. Chakrakonzentrationen lenken Prana und können dir eine neue Dimension des Hatha Yoga eröffnen. Täglich 4 - 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 108 € für 2 Übernachtungen an der Nordsee: 14.-16.10.16





Neues aus der Welt der Yoga Vidya Berufsverbände

Von Vicara Shakti Müller

Liebes Verbandsmitglied,
unter dieser Rubrik wollen Krischan und ich über aktuelle Themen und Veränderungen bei den Berufsverbänden informieren.

Webinar über die Möglichkeiten der Krankenkassen Anerkennung

Im Januar hat unser erstes Webinar stattgefunden. Es hat mich sehr gefreut, dass so viele Berufsverbandsmitglieder daran teilgenommen haben!
Durch die Leitfadenänderung ist das Thema **Krankenkassen-Zulassung** noch stärker in den Fokus von vielen Yogalehren gerückt. Es melden sich jeden Tag Menschen bei uns, die wir über die Änderungen und die neuen Möglichkeiten der Anerkennungen informieren.
Im Webinar bin ich auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Leitfaden Änderung und Möglichkeiten der Anerkennungen" durch die ZPP eingegangen.
Falls du dir das Webinar (noch einmal) anschauen möchtest, findest du es bei Youtube unter folgendem Link:
www.youtube.com/watch?v=zNcA_k81V-4
Falls bei dir noch Fragen unbeantwortet geblieben sind, melde dich einfach per Mail oder Telefon bei uns:
05234/87-2113 oder ***berufsverband@yoga-vidya.de*** Wir helfen und beraten gerne!

Weitere Anerkennungen von Yoga Vidya Ausbildungen durch die ZPP

Das Warten hat sich gelohnt: Wir haben endlich die grundsätzlichen Anerkennungen unserer **Business Yoga Baustein Ausbildung** und der **Yoga Therapie Baustein Ausbildungen** durch die ZPP bekommen!
Falls du die entsprechenden Voraussetzungen erfüllst und du somit den Abschluss deiner Business- oder Yoga Therapie Baustein Ausbildung durch das Baustein Zertifikat nachweisen kannst, hast du ab sofort die Möglichkeit, deine Ausbildung bei der ZPP anerkennen zulassen.... Es gelten hier dieselben Voraussetzungen wie bei der 2-oder 3-jährigen Yoga Vidya Ausbildung: Die Ausbildung muss mindestens 2 Jahre umfassen und 500 Unterrichtseinheiten haben (nach oben hin sind natürlich keine Grenzen gesetzt). Menschen ohne medizinischen oder pädagogischen Grundberuf müssen zusätzlich 200 Stunden Unterrichtspraxis nachweisen.
Falls du noch kein Baustein-Zertifikat deiner Business- oder Yogatherapie Ausbildung hast und die Voraussetzungen erfüllst, stellt dir das Zertifikatsteam gerne eins aus.

Vorankündigung:

Preisverleihung des BYV
für besonders innovative oder nachhaltige Yogaprojekte

Der BYV möchte mit einer Preisverleihung seine Wertschätzung für die Arbeit innovativer Yogalehrer zum Ausdruck bringen und dies durch eine Auszeichnung und Präsentation der Projekte besonders hervorheben und würdigen.
Teilnehmen können alle Yogalehrer/Innen und Yogaschulen aus allen Yogatraditionen, die sich berufen fühlen, uns ihre Projekte vorzustellen.

Welche Projekte kommen infrage?

- Innovationen im Bereich Yoga
- Nachhaltige Effekte für unser Zusammenleben und für den Planeten Erde
- Bereits bestehende Projekte oder Projekte in der Planungsphase
- Im Bereich Hatha Yoga oder Meditation
- In anderen Bereichen des Integralen Yoga, z.B. Kirtan-Gruppe, Achtsamkeitsgruppe, Yoga für besondere Zielgruppen wie Senioren, Flüchtlinge, Umweltschutz, Acro Yoga usw.

Es winken ein **Preisgeld** in Höhe von 1000 € für den 1. Platz und je 500 € für Platz 2 und 3 zur finanziellen Unterstützung, Förderung und Ausbau dieser Projekte.
Alle zehn Gewinner werden eingeladen und nehmen kostenlos am gesamten Yoga Kongress in Bad Meinberg teil, inklusive Übernachtung und Vollwertverpflegung.
Der BYV stellt einen Raum zur Verfügung, in dem alle zehn Gewinner ihre Arbeiten ausstellen und so andere Yogalehrer/Innen und Yogaschulen inspirieren können. Damit fördern wir gemeinsam die Verbreitung des Yoga Vidya Stils.
Fühlst du dich angesprochen? Dann stelle uns dein Yogaprojekt vor.

www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/der-yv-preis-fuer-innovation-nachhaltigkeit/

Weitere Informationen findest du ab Ende Juni auch unter folgendem Link:
www.yoga-vidya.de/events/yoga-kongress/

Einsendeschluss ist der 1. September 2016
Gerne mit Fotos oder einem kurzen Film.

Sende dein Projekt an:
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/Innen
z. H. Vicara Shakti Müller
Yogaweg 7
32805 Bad Meinberg
E-Mail: vicara@yoga-vidya.de

BYV

Yoga und Synchronizität



Von Sivanandadas Elgeti

Alles nur Zufall? Manche Dinge treten ein, die uns zu denken geben sollten. Yoga kann helfen zu einem tieferen Verständnis der Wirklichkeit in uns und um uns herum.

Mit zunehmender Achtsamkeit und spiritueller Praxis offenbaren sich uns immer größere und weitere Räume der Wirklichkeit. Ein Gefühl des Fließens, des Geführtseins, des Kooperierens mit dem Universum verstärkt sich.
Wohl jeder kennt das: Man sinnt beim Spazierengehen über einen Begriff nach - und plötzlich sieht man ihn groß auf einer Plakatwand oder man erinnert sich an einen alten Freund - und schon klingelt das Telefon und er ist dran. C.G. Jung definierte solche Synchronizitäten als „akausale, durch einen gemeinsamen Sinn verbundene gleichzeitige Ereignisse". Es seien Sprünge in der Oberfläche unserer Rationalität, durch die wir in eine viel tiefer liegende Welt hinein schauen können. Synchronizitäten sind nach Jung Schwellenereignisse, die sich manifestieren als Grenzübergänge zwischen Geist und Materie. Er betont, dass sie kein aktives Eingreifen des Geistes in materielle Prozesse sind, sondern ein Ergebnis ihrer Harmonie unter einander.

Was heißt Synchronizität?

Wohl deshalb beunruhigt es uns auch nicht, wenn solche „magischen" Ereignisse durch regelmäßige Yogapraxis zunehmen, sondern es schenkt uns Vertrauen und Geborgenheit. C.G. Jung führte den Begriff „Synchronizität" um 1935 in die Psychologie ein. Fast zeitgleich begannen in der Quantenphysik Experimente, die das Kausalitätsprinzip nach und nach durch das Synchronizitätsprinzip ablösten. Ein Beispiel für Synchronizität ist auch das Zusammentreffen Jungs mit dem Physiker Wolfgang Pauli, dessen bekanntester Beitrag zur Physik, das Ausschließlichkeitsprinzip, ohnehin sehr viel mit Synchronizität zu tun hat. Zusammen eröffneten sie einen wichtigen Dialog zwischen Psychologie und Physik, der aufzeigte, dass die tieferen Schichten des Geistes objektiv sind und dass unterhalb der alltäglichen Erscheinungsformen der Materie subjektive Elemente wirken. Wir können Synchronizität nicht erzwingen. Absichtslose Hingabe, die Geisteshaltung im *Bhakti* Yoga, ermöglicht sie. Und letztlich steht am Ende aller Yogawege



Sivanandadas Elgeti ist hauptunterrichtender Yogalehrer, Meditationskursleiter und beliebter Ausbilder bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Er widmet sich im Besonderen der Yogaphilosophie, dem Studium von Sanskrit und den Ritualen des Bhakti Yoga. In seinen Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt er mit seiner kraftvollen Ausstrahlung und einer Prise Humor die Tiefe des Yoga.

(*Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga* und *Karma Yoga*) immer *Bhakti*, meine ich.

Die Verbindung zwischen verschiedenen Welten

Jiddu Krishnamurti sagte: „Nicht Ihr Wunsch oder Ihr Wille können die Tür öffnen...Alles was Sie tun können, ist, den Raum sauber zu halten, d.h. einfach tugendhaft zu sein, ohne zu fragen, was es einbringen wird..." Deepak Chopra spricht von einem „Feld des reinen Potentials", das wir beispielsweise durch Schweigen oder Meditation betreten können. „Es ist die Hilfe einer Göttlichkeit, die Unterstützung, die man im Zustand der Gnade genießt." In welchen Momenten tritt sie gehäuft auf, die Synchronizität - dieses Gewebe aus scheinbaren Zufälligkeiten, das einem höheren Zweck oder einer tieferen Verbundenheit zu dienen scheint? Nach C.G. Jung vor allem dann, wenn psychische Muster im Begriff sind aus dem Unbewussten ins Bewusstsein einzutreten. In seiner therapeutischen Praxis beobachtete er Beispiele von Synchronizität u.a. dann, wenn es darum ging, das rein rationale Herangehen von Patienten zu durchschlagen, um die Therapie zu beschleunigen. Ein inneres und ein äußeres Ereignis treffen also in einem bedeutungsvollen Augenblick zusammen, um uns zu Einsicht und Wachstum zu verhelfen oder vielleicht manchmal auch nur, um uns zu bestätigen, dass wir auf einem guten authentischen Weg sind. *Yoga* vermag wie kaum ein anderer Weg die Menschen auf eine gemeinsame Frequenz zu synchronisieren, die Gewalt und Kriege unmöglich macht.



Buchtipps:

"Einbruch in die Freiheit"
von Jiddu Krishnamurti, (8,99 €)

in unserem Shop erhältlich:
shop.yoga-vidya.de

Die einzige
dauerhafte Schönheit ist
die Schönheit des Herzens.

RUMI
(persischer Dichter 1207-1273)



© Bettina Bergmann
www.bettinabergmann.de

Hormonyoga – die weibliche Seite entdecken

Von Shivapriya Angela Große-Lohmann

Die Geschlechterperspektive spielt auch beim Yoga eine Rolle. Der Artikel erklärt nicht nur, was Hormonyoga überhaupt ist sondern auch, warum sich eine Aus- bzw. Weiterbildung zum/zur Hormonyoga Lehrer/in lohnt

Kennst du so etwas: Du fragst einen Mann nach dem Weg, sagen wir zum Schwimmbad, und bekommst die erhellende Aussage: „Immer geradeaus, dann links ab, dann liegt es auf der rechten Seite"? Als Frau fährst du dann eine gefühlte Stunde (geradeaus) durch einen unbekannten Wald, gerätst leicht in Panik, weil der Wald kein Ende nimmt und schon gar kein Weg links abbiegt.
Umgekehrt wirst du mitten in einer vernünftigen und ausführlichen Erklärung zum Weg ins Schwimmbad von einem leicht genervten Mann unterbrochen, der, wie sich herausstellt, nicht die Hälfte von dem verstanden hat, was du hilfreich sagen wolltest.

Unterschiedliche Wahrnehmungsperspektiven
Ganz offensichtlich reden, verstehen und handeln Männer und Frauen aus unterschiedlichen Perspektiven, was im alltäglichen Zusammenleben zu nicht unerheblichen Missverständnissen, Unstimmigkeiten und emotionalem Stress führen kann. Auch wenn diese Tatsache immer mehr ins Bewusstsein rückt und, Göttin sei Dank, immer mehr diskutiert wird und Erkenntnisse zusammengetragen werden, bleibt ein Feld bisher eher unbeachtet: Der spirituelle Weg von Frauen unterscheidet sich durchaus von dem der Männer. Auch wenn das Ziel für beide gleich ist, die Verwirklichung des eigenen Selbst, ist der Weg dorthin doch aus unterschiedlichen Perspektiven möglich. Sich dieser weiblichen Perspektive zu nähern hat sowohl für Frauen als auch für Männer erhebliche Vorteile. Wenn die Frauen ein tieferes Verständnis für ihr eigenes Potential gewinnen, können sie selbstbewusster ihren Weg gehen. Wenn die Männer einen Einblick in den weiblichen Weg gewinnen, können sie völlig neue Seiten und Möglichkeiten in sich selbst entdecken.

Was ist Hormonyoga?
Im Hormonyoga steht die weibliche Perspektive konsequent im Vordergrund. *Shakti*, die weibliche Kraft in dieser Welt, die Energie, ist der Dreh- und Angelpunkt, um den sich die körperlichen, geistigen und spirituellen Praktiken drehen. Die Aktivierungsatmung ist das Herzstück des Hormonyoga. Die aus dem Kundalini Yoga kommende Aktivierungsatmung ist eine Atemtechnik, mit der die Verbindung zwischen Energiekörper und physischem Körper hergestellt wird. Gleichzeitig ist die Aktivierungsatmung eine Konzentrationsübung und eine Übung zur Geistkontrolle. Diese Atemtechnik wird in Verbindung mit Asanas ausgeführt und sorgt so dafür, dass die Wirkung der Hormonyogaübungen auf das Drüsensystem intensiviert wird. Da die Frauen die durch die Aktivierungsatmung aufgebaute Energie in ihren Körper lenken, wird ein intensives neues Körperbewusstsein aufgebaut. Gleichzeitig werden die *Chakras* (feinstoffliche Energiezentren) aktiviert und die feinstofflichen Energiekanäle werden geöffnet.

Nach wie vor sind die meisten Frauen stark von ihren unteren *Chakras* abgetrennt, auch wenn für sie gerade das *Muladhara* (am unteren Ende der Wirbelsäule) und das *Swadhisthana Chakra* (Höhe Steißbein) eine zentrale Bedeutung haben. Damit sind die meisten Frauen leider aber auch von einem angemessenen Körpergefühl für ihren Unterleib abgeschnitten, mit fatalen gesundheitlichen, geistigen und spirituellen Folgen. Ähnliches gilt natürlich auch für die Männer.

Christane Northrup, eine amerikanische Gynäkologin hat diese Tatsache treffend zusammengefasst: „Hätte sich die Menschheit kollektiv stärker um die Bedürfnisse der unteren *Chakras* gekümmert und sie als vitalen Bestandteil des Ganzen betrachtet, statt sie den „höheren" spirituellen Dingen unterzuordnen, würde unser Planet und das individuelle Leben heute blühen und gedeihen."

Im Hormonyoga lernen wir, unseren unteren *Chakras* die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen. Für die Frauen besteht so die Chance, aus einem bewussten Körpergefühl heraus *Shakti* als ureigene Kraft zu erfahren, die alle unsere *Chakras* durchströmt und beeinflusst. Die Frauen erlangen eine neue Form von Selbstkompetenz, die sie zu interessanten Partnerinnen gerade auch für Männer macht. Die Männer lernen im Hormonyoga ein neues Verständnis für ihren eigenen Körper und die wirkenden Kräfte kennen. Ein alter Spruch besagt, dass Wissen Macht ist. Im Hormonyoga gilt es, Wissen ganz praktisch umzusetzen, für die eigene Entwicklung anzuwenden und dieses Wissen möglichst auch an andere weiterzugeben.

So wird im Basisseminar Hormonyoga zunächst an der eigenen Erfahrung gearbeitet. In der Ausbildung zur/zum Hormonyo-

galehrer/In wird intensiv diskutiert, mit welchen Ansätzen und Techniken, das Wissen an andere weitergeben werden kann. Beide Veranstaltungen stehen auch Männern offen, die mehr über sich und von den Potentialen der Frauen lernen wollen. Dieses Wissen führt zu unserem gemeinsamen Ziel, auch wenn die Wege unterschiedlich sind, wie die Erklärungen zum Erreichen des Waldschwimmbades. Männer nennen nur die wesentlichen Wegmarken mit Blick auf das ferne Ziel. Ihr Fokus ist auf die Ferne gerichtet und so arbeitet auch ihr Wahrnehmungsvermögen. Frauen haben das nähere Umfeld mit allen Details ganz selbstverständlich im Blick und setzen daher bei ihrer Wegbeschreibung viele kleine Orientierungspunkte. Weiß man um die Unterschiede, kann das gegenseitige Vertrauen wachsen und man kommt an, auch wenn die Orientierungshilfen auf den ersten Blick ungewohnt sind. Hormonyoga ist also für Männer und Frauen eine große Hilfe und Bereicherung.



Shivapriya Angela Große-Lohmann
Yogalehrerin (BYV), Lehrerin und Dozentin. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit Fragen der Stellung von Frauen in unserer Gesellschaft. Intensive eigene Yogapraxis mit Schwerpunkt Hormonyoga und langjährige Seminar- und Ausbildererfahrung.



Seminare mit der Autorin sowie anderen Lehrerinnen zum Thema Hormonyoga

Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung
Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freiwerdende Energie kann frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Westerwald, 8.-10.7.16
Bad Meinberg, 9.9.-11.9.16

Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche
Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren: Hintergrundwissen zum Hormonsystem, Umgang mit hormonellen Umstellungen, Potential in Umbruchsphasen zu nutzen. Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)". Teilnahmevoraussetzung: Bereits absolviertes Hormonyoga Basisseminar.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 17.-24.7.16
Westerwald, 16.-23.10.16

Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung
Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Du wirst nach dieser Weiterbildung ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems haben, das sich bemüht, immer eine Homöostase im Körper aufrecht zu erhalten.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.-28.8.16

Hormon Yoga
Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden. Mit Meditation und Mantra-Singen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 14.-16.10.16

Als Shanti Vasi bei Yoga Vidya



Von Bhaskara Eckhard Bergmann

Was ein sogenannter Shanti Vasi ist und macht, erfährst du hier.

Meinen ersten Kontakt zu Yoga Vidya hatte ich 2004 als Feriengast für eine Woche in einem Herbsturlaub. Vage Vorstellungen von Yoga aus meinen Teenagerjahren (die Beatles integrierten damals indische Klanginstrumente in ihre Musik) wollte ich gerne in konkrete Erfahrungen verwandeln. Zufälligerweise reiste ich an einem Tag der offenen Tür an und war sofort positiv vom Duft der Räucherstäbchen, den bunten Bildern und Statuen (Murtis, wie ich später lernte) und vor allem der freundlichen Offenheit der Menschen (Mitarbeiter und andere Gäste konnte ich ja noch nicht auseinanderhalten) berührt. Die Rauch- und Alkoholfreiheit des Hauses habe ich von vornherein begrüßt, aber eine vegetarische Ernährung war mir bis zu diesem Zeitpunkt noch unvorstellbar.

Die Ferienwoche mit Yogastunden, Wanderungen, Massageanleitungen ... und der Kontakt mit den gleichschwingenden Menschen bewirkte, dass ich in den folgenden Monaten im damals für mich nächstliegenden Yoga Vidya Center in Essen regelmäßig am Sonntag an Yogastunden und Satsang teilnahm. Um tiefer in die Yogapraxis einzusteigen, weitergehende Techniken kennenzulernen und die Asanas zu verbessern, absolvierte ich bereits in den folgenden zwei Jahren die Yogalehrerausbildung. Eine Woche nach der Prüfung wurde ich nach der sonntäglichen Yogastunde angesprochen: „Morgen beginnt ein neuer Yogakurs für Anfänger und uns fehlt noch ein Lehrer dafür; übernimmst Du?". Dem Essener Center bin ich jahrelang treu geblieben, obwohl inzwischen ein Yoga Vidya Kooperationscenter in viel geringerer Entfernung gegründet wurde.

Das Shanti Vasi Konzept

Irgendwann 2008/2009 habe ich dann erstmals vom Shanti Vasi Konzept gehört. Für einige Zimmer der ehemaligen „Klinik am Park" konnten Interessierte das Wohnrecht auf Lebenszeit erwerben. Mit den Einnahmen aus dieser Aktion war es dem Yoga Vidya e.V. möglich, die ehemalige Klinik zu renovieren, auszubauen und teilweise neu zu gestalten. So entstand das „Haus Shanti", das Haus des Friedens (Friedensprojekt) mit Seminar- bzw. Yogaräumen, Lehrküche, Gästezimmern, Gemeinschaftsräumen (es ist sogar ein Kaffeeautomat vorhanden!) sowie den „Wohnungen" der Shanti Vasi, einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, die regelmäßig zu Aufenthalten hierher kommen sollten. Diese Personengruppe bringt eine weitere Stabilität bzw. Kontinuität in das Gefüge des Ashrams, kann sich hier weiterbilden, den spirituellen Weg vertiefen, hat in vielen Bereichen die Möglichkeit der Mithilfe oder zuweilen auch mal einfach „nur" zu Entspannen und zu Existieren. In unserem Ashram sind aber auch Gastgruppen mit spirituellen Interessen jederzeit willkommen.

Bei dieser Aktion war ich aber noch zurückhaltend und gehöre daher nicht zu den ersten Shanti Vasi im beschriebenen Projekt. Der richtige Zeitpunkt war wohl für mich noch nicht gekommen. Aber das nächste Angebot kam ja schon 2011, als die Zimmer einer weiteren Etage im Nachbargebäude für Interessenten angeboten wurden. Mein Arbeitgeber mal wieder mit Einsparungen beschäftigt, die Rente mittlerweile in greifbare Nähe gerückt und vor allem der Wunsch nach spiritueller Weiterentwicklung innerhalb einer gleichgesinnten Gruppe mit der Möglichkeit sich einbringen zu können, haben mich



dazu veranlasst, den Schritt zu gehen und ebenfalls Shanti Vasi zu werden.

An dieser Stelle möchte ich noch auf die wirklich ersten Shanti Vasi bei Yoga-Vidya eingehen. Dabei handelt es sich zum Teil um Mitarbeiter und Mithelfer des Hauses, die bereits bei der Gründung des Ashrams tatkräftig beteiligt waren und Sukadev bei der Realisierung seines Konzeptes unterstützt haben. Sie und andere konnten sich durch finanzielle Unterstützung des Hauses das Wohnrecht auf Lebenszeit sichern.

Wie ich ein Shanti Vasi wurde

Zurück zu meinem persönlichen Werdegang: Im Jahre 2011 habe ich mich entschlossen, das Shanti Vasi-Konzept zu unterstützen. Im Herbst konnte ich mich häuslich einrichten und nutzte meine 2 Zimmer zunächst an einigen Wochenenden und im Urlaub. Anzahl und Intensität meiner Kontakte zu Sevakas (Mitarbeitern) und anderen Shanti Vasi wuchsen. Gefühlsmäßig wandelte sich Bad Meinberg zu meinem Zuhause, das Ruhrgebiet zur Heimat und Arbeitsstätte. Ab 2014 verweilte ich an fast jedem Wochenende in Bad Meinberg und wurde so zum „Wochentagsanzeiger" für die Sevakas: „Ah, Bhaskara ist da, dann ist heute ja wieder Freitag". Mittlerweile schreiben wir das Jahr 2016, ich stehe kurz vor der Rente und lebe kontinuierlich hier im Ashram. Durch ein wenig, aber regelmäßige Mithilfe versuche ich mich für Yoga Vidya nützlich zu machen; es soll also eine Verflechtung zwischen altersmäßigem Rückzug mit spiritueller Weiterentwicklung bei gleichzeitigem Nutzen für die Ashramgemeinschaft sein. Die Zukunft wird zeigen, ob dieses Konzept Früchte trägt, auch wenn wir aus der Bhagavad Gita lernen, für unser Handeln keine Früchte erwarten zu sollen.

Was macht ein Shanti Vasi außer Yoga?

So gibt es bei Yoga Vidya in Bad Meinberg mittlerweile etwa 80 Shanti Vasi. Viele sind noch berufstätig und haben unterschiedlich lange Reisestrecken zu bewältigen, immer mehr wohnen aber auch bereits fest am Ort. Auch die Variante hier zu wohnen und in der Umgebung im Berufsleben zu stehen, kommt vor. Dementsprechend unterschiedlich ist natürlich das Engagement innerhalb unserer Gemeinschaft. Jeder kann sich so einbringen, wie es zur jeweiligen Zeit passend ist. Die Fluktuation innerhalb unserer Gruppe ist bisher sehr gering. Es kann natürlich auch vorkommen, dass aufgrund familiärer, beruflicher, finanzieller oder sonstiger Veränderungen die Rückgabe des Wohnrechtes sinnvoll wird. Dann wird der freigewordene Wohnraum an den folgenden Interessenten der existierenden Bewerberliste weitergegeben.

Für mich persönlich ist es ein sehr schönes Gefühl hier zu leben und nutzen zu können, was Sukadev Bretz mit Yoga Vidya geschaffen hat. Manchmal werde mir darüber bewusst, dass mein Ego wieder mal befriedigt wird, wenn ich das Gefühl habe, in diesem Leben noch gebraucht zu werden und für die Gemeinschaft nützlich zu sein; das halte ich aber auch für gut so, weil es ja unsere Aufgabe ist, für die Mitmenschen und Umwelt Positives zu bewirken.



Bhaskara Eckhard Bergmann - Yogalehrer (BYV), Yogatherapeut. Gelernter Chemielaborant. Lebt seit 2011 als Shanti Vasi im Ashram in Bad Meinberg.

„Ein Gramm Praxis ist besser

als Tonnen von Theorie"

Swami Sivananda Saraswati





Abgerollt und entwickelt

Von Guido Telscher

Wie Kundalini Yoga wirkt und deine Lebensenergie steigern kann.

Eng verwandt mit dem Hatha Yoga ist Kundalini Yoga, einer der 6 Yogawege des ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. *Kundalini Yoga* ist eine Yogapraxis zur Steigerung der Lebensenergie (*Prana*). *Kundala* bedeutet aufgerollt. Wie eine Schlange, die sich zum Ausruhen ins sich zusammenrollt, so stellt man sich vor, ruht die *Kundalini* Energie am unteren Ende der feinstofflichen Wirbelsäule.

So funktioniert Kundalini Yoga

Kundalini Yoga arbeitet also mit dem feinstofflichen Astralkörper und seinen *Chakras* (Energiezentren) und *Nadis* (Energiekanälen). Seine Übungen zielen darauf ab, den Astralkörper zu reinigen und die *Chakras* zu harmonisieren und zu öffnen, so dass das *Prana* erhöht wird und entlang der Wirbelsäule nach oben steigen kann. Wenn wir bereit sind, erwacht die *Kundalini* Energie entweder allmählich oder plötzlich. Das Erwachen der *Kundalini* ist mit vielen überwältigenden, auch außersinnlichen Erfahrungen, einem starken Glücksgefühl, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung neuer Fähigkeiten verbunden.

Der philosophische Hintergrund

Der Tantrismus geht von der Dualität von *Shiva* und *Shakti* aus. *Shiva* steht für das Männliche, das reine Bewusstsein, *Shakti* für den weiblichen Gegenpol und die Energie. Beide sind aufeinander bezogen. Die *Kundalini* wird mit der *Shakti* gleichgesetzt, verortet am unteren Ende der Wirbelsäule im *Muladhara Chakra*. Der Gegenpol befindet sich im *Sahasrara Chakra* am Scheitel des Menschen. Es muss also die Energie vom einen Ende der Wirbelsäule durch die feinstofflichen Kanäle der *Sushumna* wieder mit dem Bewusstsein vereint werden. Das ist – stark vereinfacht - Sinn und Zweck des *Kundalini Yogas.*

Es gibt fünf „Arten“ von Kundalini Yoga:

1. *Hatha Yoga:* Das sind alle Praktiken, die den Körper vorbereiten, also Yogastellungen, Atemübungen, yogische Ernährung, Entspannung, Positives Denken und Meditation.
2. *Mantra Yoga:* Dabei werden Klangenergien benutzt. Diese wirken direkt auf die *Nadis* (Kanäle der feinstofflichen Energie) und *Chakras* (Energiezentren).
3. *Nada Yoga:* Im *Nada Yoga* wiederholt man keine Worte und Buchstaben sondern arbeitet mit Noten und Musikinstrumenten oder hört auf den inneren Klang (*Nada*).
4. *Yantra Yoga:* Mit Meditation bzw. Konzentration auf geometrische Figuren (*Yantras*), Farben und Symbole werden die Energien erweckt. Beispiele sind die *Chakra*-Darstellungen und Darstellungen göttlicher Aspekte, z.B. der göttlichen Mutter *Devi*.
5. *Laya Yoga:* Ist der Prozess der Auflösung (*Laya*) grobstofflicherer Energien in feinstoffliche und schließlich in *Shiva*, dem Bewusstsein selbst. Im *Laya Yoga* gibt es sowohl Meditationstechniken als auch Übungen für das tägliche Leben.

In einem Kundalini Yoga Seminar kannst du Folgendes kennen lernen und auch selber praktizieren:

1. *Kriyas* – Reinigungsübungen, die den physischen Körper entschlacken und Energien fließen lassen.
   Die wichtigsten werden auch *Shatkriyas* genannt. Dazu zählen die Reinigung der Nase - *Neti*, Reinigung der Lungen – *Kapalabhati*, Reinigung der Augen – *Tratak*, Reinigung des Magens – *Dhauti*, Reinigung des Darms – *Nauli*, und *Basti* – Reinigung des Enddarms.
   Neben den *Shatkriyas* gibt es zahllose weitere *Kriyas*. Zu den einfachen gehören: Zungenreinigung: Zunge schaben mit Löffel oder Zungenschaber. Kehlreinigung: Mit Salzwasser gurgeln. Reinigung der Zähne und des Zahnfleisches: Zähne mit Finger putzen und Zahnfleisch massieren mit einer Mischung aus Olivenöl und Salz. Reinigung der Kehle und der Luftröhre: *Bhramari* (Biene) ist zwar hauptsächlich ein *Pranayama* (Atemübung), hilft aber auch Kehle und Luftröhre zu reinigen: Schnarchend einatmen und summend ausatmen.
2. *Asanas* – Yogastellungen wirken ja körperlich, energetisch und geistig. Im *Kundalini Yoga* werden die Stellungen lange (mindestens fünf Minuten, bis zu zwei Stunden!) gehalten. Dies wird verbunden mit besonderen Atem- und Konzentrationstechniken, oder auch mit *Mudras* (s.u.), speziellen *Mantras* und *Bandhas* (Verschlüsse, s.u.).
   Zum Beispiel kannst du versuchen, möglichst lange in der sitzenden Vorwärtsbeuge zu bleiben. Konzentriere dich zunächst auf die korrekte Haltung. Danach kannst du dich auf ein bestimmtes *Chakra* einstimmen und dort ein *Mantra* wiederholen. In diesem Fall besonders auf dein *Muladhara*, *Swadhisthana*, *Manipura* oder *Ajna Chakra*. Du kannst dir auch das Symbol des jeweiligen *Chakras* vorstellen etc.



3. *Pranayama* – Atemübungen zur Kontrolle (*Ayama*) der Lebensenergie (*Prana*). Insbesondere die sogenannten acht *Mahakumbhakas* (Übungen mit Luft anhalten):

   - *Bhramari:* (Biene): Einatmen mit Schnarchton, Ausatmen mit Summton
   - *Shitali/Sitkari:* Zunge rollen (spitze Rolle=*Shitali*, Zunge gegen Zahnansatz=*Sitkari*), einatmen über die Zunge mit Zischlaut. Ausatmen über die Nase
   - *Ujjayi:* Vollständig einatmen, dabei Atem in der Kehle steuern, leichtes Geräusch machen. Dann vollständig ausatmen, dabei Atem in der Kehle steuern, leichtes Geräusch machen.
   - *Surya Bheda:* Rechts vollständig einatmen mit *Mula Bandha* (s.u.). Atem anhalten mit allen *Bandhas*. Dabei Hände auf die Oberschenkel abstützen. Links ausatmen ohne Bandhas.
   - *Bhastrika:* (Blasebalg) Langsam und fest mit dem Bauch ausatmen, fest einatmen. Ein- und Ausatmung sind gleich lang.
   - *Murccha:* (Große Freude, Verzückung) Einatmen, alle 3 *Bandhas* durchführen (s.u.), die Luft solange anhalten, wie es geht und wieder ausatmen.
   - *Plavini:* (Schweben) Tief einatmen. Lungen zu 80-100% füllen. Wenig Luft einatmen, wenig Luft ausatmen, die ganze Zeit die Lungen recht gefüllt halten.

   Anmerkung: Es gibt jeweils weitere Variationen der oben beschriebenen Übungen. Sie setzen alle mindestens 3 Runden *Kapalabhati* (Schnellatmung) und mindestens 15-20 Minuten *Anuloma Viloma* (Wechselatmung) voraus!

4. *Bandhas* – Verschlüsse, um zu verhindern, dass *Prana* nach unten oder oben austritt, bzw. um das *Prana* in bestimmte Richtungen zu lenken, besonders vom Beckenbereich Richtung Scheitel.
   Mula Bandha: Kontraktion im Bereich der Wurzel (*Mula*), d.h. des Wurzelchakras. Zusammenziehen der gesamten Beckenbodenmuskulatur. Dadurch wird das *Prana* nach oben gezogen und die *Sushumna* (feinstofflicher Kanal entlang der Wirbelsäule) geöffnet.
   Uddiyana Bandha: Bauch hoch- und einziehen nach dem Ausatmen mit leeren Lungen.
   Jalandhara Bandha: Nach vollständiger Einatmung Brustkorb nach vorne wölben, Kinn auf die Brust senken, Zungenoberseite an den Gaumen legen

und zurückziehen, Kehle zusammenziehen. Vor dem Ausatmen Kopf heben und Muskeln entspannen.
Maha Bandha: Wenn man alle drei *Bandhas* zusammen übt.

5. *Mudras* – Energieerweckende und leitende Übungen.
Kleine *Mudras*: Die kleinen Mudras betreffen einzelne Körperteile (Augen, Zunge, Hals, Finger, Hand, Bauch, Beckenboden). Mit bestimmten Haltungen kann man Energien und Bewusstsein beeinflussen. Viele kennen das *Vishnu-Mudra* bei der Wechselatmung, mit dem die Nase verschlossen wird.

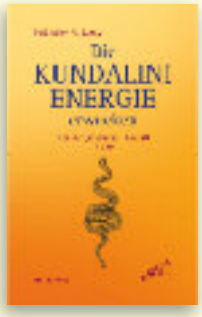


Große *Mudras*: Sind eine Kombination verschiedener kleiner Mudras mit Atemtechniken, Bewusstseinslenkung, Mantra und Visualisierung. Die *Hatha Yoga Pradipika* zählt diese Haupt-Mudras auf: *Mahamudra*, *Maha Bandha*, *Maha Vedha*, *Shakti Chalini*, *Vajroli*, *Viparita Karani* und *Maha Khechari*.

Soweit dieser kurze Überblick. Vieles konnte in diesem Artikel nur angedeutet werden. Der Besuch eines Kundalini Seminars lohnt sich. Fortgeschrittene Praktiken solltest du erst nach genauer persönlicher Anleitung üben. Mit Kundalini Yoga kannst du aber auf jeden Fall dein Energieniveau erhöhen.



Dr. Guido Telscher – Theologe und Yogalehrer (BYV); hat viele Jahre in verschiedenen Klöstern im In- und Ausland gelebt, am Gymnasium unterrichtet und sich lange mit Spiritualität, Philosophie und den Weltreligionen beschäftigt. Derzeit redigiert er in Bad Meinberg Printmedien. Sein Schwerpunkt ist Jnana Yoga.



Buchtipp:

"Die Kundalini-Energie wecken: Von der göttlichen Urkraft in uns" von Sukadev V. Bretz, Yoga Vidya Verlag, 200 Seiten, 14,80 €

in unserem Shop erhältlich:
shop.yoga-vidya.de

Folgende Kundalini Yoga Seminare könnten etwas für dich sein:

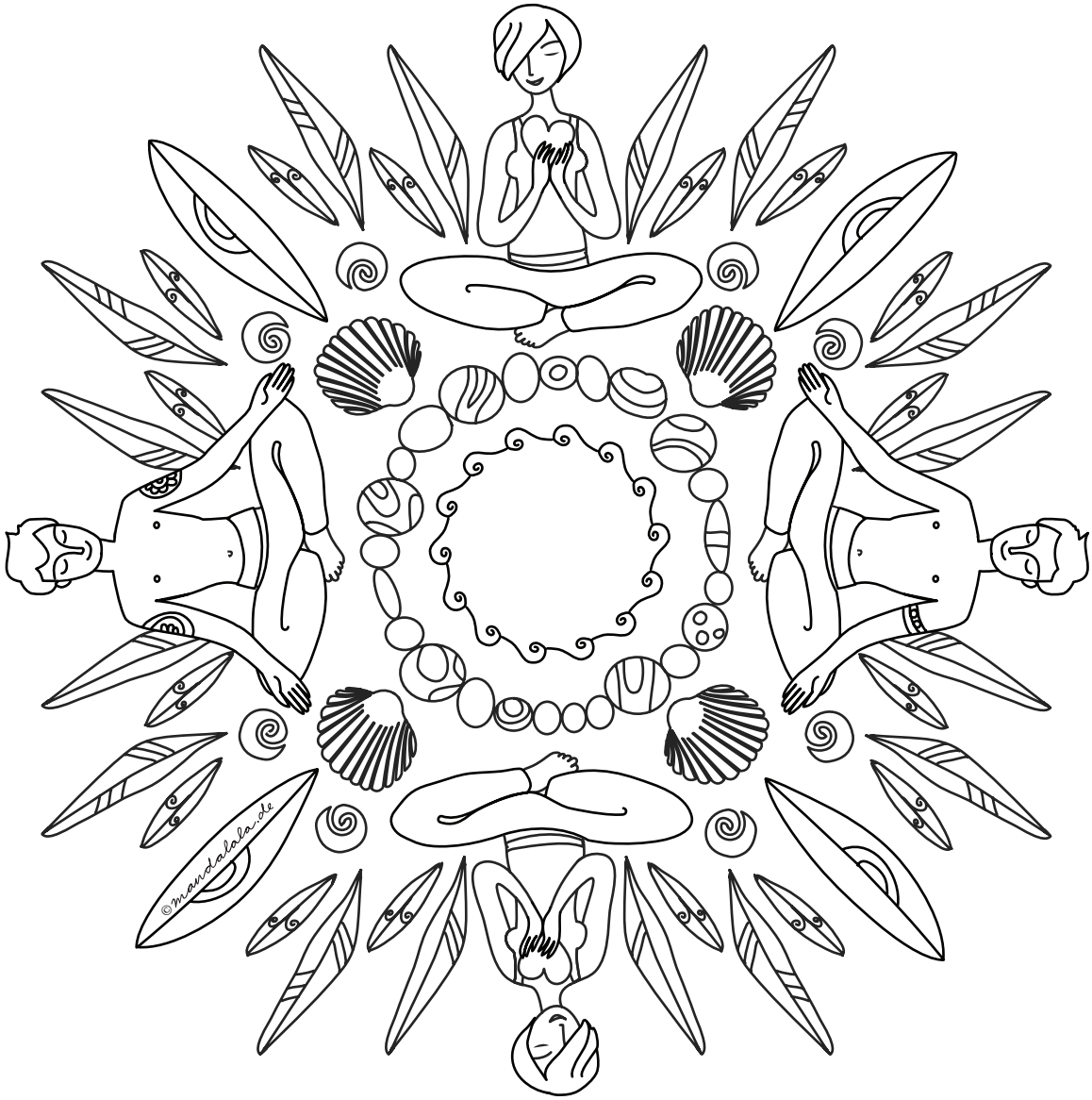
Kundalini Yoga Einführung
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg 1.-3.7.; 7.-14.8.; 2.-4.9.; 4.-6.11.;
Westerwald 11.-13.11.

Kundalini Yoga Mittelstufe
Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 24.-26.6.; 8.-10.7.; 16.-18.9.;
Allgäu 30.9.-2.10.
Nordsee: 4.-6.11.

Kundalini Yoga Intensiv Praxis
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen
Westerwald 17.-22.7.
Bad Meinberg 13.-18.11.

Kundalini Yoga Monat
Ein (fast) ganzer Monat zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Asanas mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken, machtvolle Pranayama Techniken. Bandhas, Mudras, Kriyas, Mantras, Yantras, Arati. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende Workshops und Vorträge. Ab 888 € pro Person für 21 Übernachtungen
Bad Meinberg 7.-28.8.

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga (mit Sukadev)
Lerne Menschen in fortgeschrittenes Pranayama anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinserfahrungen zu begleiten.
Ab 315 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg 19.-24.8.



Mandalalas Ausmalmandala Nr. 1 für Yoga Vidya Journal

Heute mal keine Lust auf Asanas? Dann gibt es eine tolle Möglichkeit, auf der geistigen Ebene Yoga zu üben. Mandala malen ist eine Art Meditation oder auch Zentrierung.
Das Colorieren der verschiedenen symmetrisch um einen Mittelpunkt angeordneten Formen hat eine meditative, entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung. Gleichzeitig schärft man die Wahrnehmung von Details und gibt sich einer schöpferischen Tätigkeit hin, die Freude macht, ordnend wirkt und einen harmonischen Rahmen bietet. Was will man mehr?

Viel Spaß beim kreativen Entspannen wünscht

Claudia



Claudia Uckel ist eine freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor acht Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden und ist ein Teil der Initiative Yogastadt. Sie betreut neben ihrer freischaffenden Tätigkeit die Wand- und Raumgestaltung Haus Shanti, dem Erweiterungsbau von Yoga Vidya in Bad Meinberg. Auch die bezaubernden Mandalakarten die es im Yoga Vidya Shop zu kaufen gibt, stammen aus Claudias Pinsel. (www.mandalala.de)



Schau mal hier unter Postkarten:
shop.yoga-vidya.de

Mandalakurse
bei Yoga Vidya

Freies Malen gibt es
jeden Mittwoch
bei Yoga Vidya in
Bad Meinberg.

Seminar:
Dein persönliches Mandala
19.8.-21.8.16
im Westerwald



„Yoga Vidya Bad Meinberg… Hallo“

Das Namasté Team Rezeption und Call-Center Bad Meinberg - ein Blick hinter die Kulissen

Von Sudarshana Dinges

Herzlich Willkommen! In dieser Journal Ausgabe empfängt uns das Team von der Rezeption und dem Call-Center und stellt sich und seine Arbeit vor.

Seit Oktober 2014 sind die Rezeption und das Call-Center aus den beengten Räumlichkeiten in der Chakra-Pyramide in das Haus Shanti umgezogen. Mit dem großzügigen lichtdurchfluteten Eingangsbereich der ehemaligen Kurklinik können wir nun unseren Gästen einen schönen Empfang bereiten. Die Mitarbeiter am Empfang haben viel Raum zur Verfügung und können bei großen Anreisetagen 300 bis 500 anreisende Gäste an drei Terminals einchecken.

Gäste, die Yoga Vidya in Bad Meinberg länger nicht besucht haben, fahren manchmal trotzdem noch instinktiv zur Chakra-Pyramide. Die ehemalige Rezeption dort heißt jetzt Infopoint. Hier ist jetzt keine Anmeldung und Zimmerschlüsselausgabe mehr. Wir stehen den Gästen aber für die meisten Anliegen auch in der Chakra-Pyramide zur Verfügung. Der Infopoint ist gleichzeitig auch die Poststelle für beide Gebäudekomplexe. Hier wird die Post für alle Teams, Mitarbeiter und Bewohner angenommen und verteilt.



Info Point



Namasté – verehrter, lieber Gast

Yoga Vidya intern nennen wir uns „Team Namasté". *Namasté* ist in Indien und in einigen anderen Ländern Asiens eine Grußformel oder Grußgeste, die Ehrerbietung für einen anderen Menschen, für das Göttliche in ihm und das Göttliche an sich ausdrückt. Der Gruß kommt erstmals im *Rig-Veda* III,33,8 vor. *„Namas"* bedeutet "Verbeugung, Verehrung, Gruß" und *„te"* ist das Pronomen "*dir*" (*Tvad*), wörtlich übersetzt bedeutet es: "Verehrung sei dir (dargebracht)."
Wir sind für anrufende Interessierte und Gäste im Haus die erste Anlaufstelle. An 7 Tagen in der Woche von 8:10 Uhr bis 20:00 Uhr (mit kleinen Ausnahmen) sind wir als Schnittstelle und Verteiler des Seminarhauses für alle Anliegen und Bedürfnisse erreichbar. An den Hauptanreisetagen freitags und sonntags sogar bis 22:30 Uhr. Im Call-Center erreichen uns täglich 150 – 200 Telefonanrufe und 75 – 150 Emails. Anrufer mit komplexen Buchungsvorgängen bitten wir manchmal darum, ihre Buchungen über das Online-Formular auf www.yoga-vidya.de oder per Email zu senden, damit die Leitungen nicht alle permanent belegt sind.

„Mein Zug hat Verspätung. Könnt ihr mich trotzdem vom Bahnhof abholen?" „Ja! Geht klar. Ich informiere den Fahrdienst " „Kann ich meine Yogalehrerausbildung auch in mehreren Abschnitten absolvieren?" „Gibt es noch Einzelzimmer? Im Schlafsaal ist es mir zu unruhig!" „In meinem Zimmer läuft das Wasser in der Dusche nicht richtig ab". Oder mit einem verschmitzten Grinsen: „Könnt ihr den Fünfer hier klein machen... für den Café-Automat?" „Ich habe 6 Paletten Toilettenpapier auf dem LKW. Wo kann ich das abladen?" „Der Schlüssel von Zimmer 123 fehlt."

Wir versuchen für jedes Anliegen eine Lösung zu finden. Was wir selbst nicht erledigen können, wird weiter vermittelt: Zum Beispiel an die Haus-Technik, das Sattwa-Team (Haushalt), das Lakshmi-Team (den Zahlungsverkehr) und den Ausbildungsrat.

Panorama Rezeptionsbereich



Wer gehört alles zum Namasté Team?



Wir vom Team *Namasté* – das sind 5 externe Mitarbeiter/innen, 9 Sevakas (Mitarbeiter, die im Ashram leben) und eine *Shanti Vasi* (Mitbewohnerin, mehr dazu auf S. 43). Chandika ist mit 19 Jahren unsere jüngste Sevaka. Sie ist fast direkt von der Schule zu Yoga Vidya gekommen. Das Spektrum öffnet sich mit Ingrid, der *Shanti Vasi*, hinauf bis 74 Jahre.
Petra Beer (52) arbeitet seit 2006 im Call-Center. Sie reist jeden Morgen mit ihrem Hund zum Telefondienst nach Bad Meinberg an. Zusammen mit ihren Kolleginnen Astrid Müller (49) - seit 2007 im Call-Center beschäftig – und Gaby Aulenberg (56), haben die drei beständigen, externen Mitarbeiterinnen einen reichhaltigen Erfahrungsschatz über jedes nur mögliche Angebot von Yoga Vidya mit allen seinen Eigenheiten zusammengetragen. Sie wissen Details zu allen Aus- und Weiterbildungen und kennen viele Gäste und Seminarleiter persönlich.



Petra und Astrid haben miterlebt, wie Yoga Vidya in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist: „Früher waren hier mehr Paradiesvögel, die barfuß herumliefen", bemerkt Petra, „heute kommen verstärkt Menschen aus allen Gesellschaftsschichten". Astrid ist vor 9 Jahren über die Fitness-Studie zum Yoga gekommen und ein wenig später Mitarbeiterin geworden.

Lisa Zschieschang (24) freut sich auf viele Begegnungen am Empfang. Sie findet es interessant, was jeder Gast so an Persönlichkeit und Erlebnissen mitbringt: „Wir fangen hier viel ab, bekommen aber auch viel zurück, weil Gäste uns einen letzten Dank da lassen!" Lisa hat in Dresden die Fachoberschule für Gesundheit und Sozialwesen abgeschlossen und zuletzt in einem Eis-Café gearbeitet. Lisa ist auch noch im Seminarbetrieb zu finden.

Die gelernte Fremdsprachensekretärin Katharina Müller (20) ist meistens im Call-Center anzutreffen. Sie schätzt die familiäre Atmosphäre im Team Namasté: „Die Rezeption ist für mich ein Ort, um zu wachsen. Es sind gerade die Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit Gästen und Kollegen, die mir zur persönlichen Weiterentwicklung verholfen haben."
Nicole Bartels (37) hat als studierte Historikerin vorher im wissenschaftlichen Bibliothekswesen gearbeitet. Sie ist hauptsächlich am Infopoint anzutreffen und schätzt dort die vielen kleinen Herausforderungen, die kreativ gelöst werden müssen: „Ich lerne, die richtigen Fragen zu stellen, um herauszufinden, was das wirkliche Anliegen eines Gastes ist und entwickle Gespür."
Der Ernährungscoach Kalidas Bolik (29) hat zuvor in Schwerin gelebt und freut sich auf die vielfältigen Herausforderungen an den großen Anreisetagen: „Mein liebstes Ziel ist es, den Gast zufrieden zustellen." Nebenbei ist Kalidas von der Seminarplanung sehr gefragt, weil er gerne Anatomie-Vorträge in den Yogalehrerausbildungen gibt.
Zu unserem Team gehören auch: Udo, Saraswati, Klaus-Wilhelm, Petra H., Sundari und Heidi.

Wir heißen dich/euch alle herzlich Willkommen!



Sudarshana Dinges (44) – war im Bereich Fun- und Extremsport Herausgeber eines Magazins und in der Eventorganisation tätig. „Ich bin sehr froh über das Teamplay. Das entspannt gewaltig." Neben dem Dienst an der Rezeption gibt Sudarshana gerne Seminare, wie zum Beispiel „Yoga bei Burnout". Dabei fließt einiges an eigenen Erfahrungen mit hinein.

Yoga in Therapie und Prävention



Yogakongress vom 13. bis 15.11.2015 in Bad Meinberg

Eindrücke von Christine Endris

Der Yogakongress vom 13. bis 15.11.2015 in Bad Meinberg widmete sich dem Thema Yogatherapie. Zahlreiche Experten und Praktiker tagten und tauschten sich aus. Hier der Bericht einer Teilnehmerin.



Acht Uhr morgens im großen Vorraum zum Sivananda Saal. Die Veranstaltungslisten für den Yogakongress sind zum Eintragen ausgelegt. Nun heißt es sich entscheiden! Die Auswahl ist groß und fällt schwer: Workshops, Yogastunden, Vorträge, wer sind die Referenten, was ist förderlich für mein Yogalehrerdasein und was will ich?



Zur Eröffnung des Kongresses sind Landrat und Bürgermeister gekommen. Sie erweisen sich als Kenner des Yoga, auch der traditionellen Philosophie, und wissen die therapeutischen Wirkungen zu schätzen. In den Rehabilitationseinrichtungen des Kurortes hat Yoga schon längst Einzug gehalten. Yoga Vidya hat seit 2003 drei Klinikgebäude in Bad Meinberg erworben und die Stadt ist froh darüber, kann doch mit Yoga und Ayurveda der Gesundheitssektor und der Kurbetrieb bestens weiter entwickelt werden.



Die Abgesandte des indischen Botschafters in Berlin, **Frau Manjistha Mukherjee Bhatt**, geht mit viel Wissen auf die Wirkungen des Yoga auf Körper, Geist und Seele ein, von der Entgiftung bis zur Erfahrung der Einheit. Sie erwähnt den Weltyogatag, der alljährlich am 21. Juni stattfindet, von der UNESCO gefördert wird und unterstreicht ihre Freude, endlich in Bad Meinberg zu sein. Sie hatte schon viel von Yoga Vidya gehört.









Bei seiner Begrüßung meint **Sukadev**, dass Yoga in vielerlei Hinsicht Teil der Schulmedizin geworden ist. Es existieren inzwischen Tausende von Studien über Prävention und Therapie und auch über die Grenzen der Möglichkeiten von Yoga. Alle Kongressreferenten seien ehrenamtlich tätig und setzen sich ein für Heilung, Verständigung und Frieden. Ein Lichtfeld gehe von diesem Kongress in die Welt. Sukadev bezieht in diesen Gedankengang bewusst das Thema Flüchtlinge ein.

Sein Vortrag **„Der Yogatherapeut als Kümmerer, Heiler, Präventologe, adjuvanter und eigenständiger Therapeut"** soll aufzeigen, wo Yogalehrer und Yogatherapeuten „andocken" können. In der Yogastunde erhalten die Schüler ganz praktische Anleitungen für das eigenverantwortliche Üben zu Hause. In der Gruppe entwickelt sich eine Empfindung der Spiritualität und der Einheit mit allem. Durch die Konzentration auf das Gegenwärtige wird der Geist still, die Wahrnehmung sehr viel bewusster. Am Ende gehen die Teilnehmer leicht und entspannt nach Hause.

Das Wort Therapeut kommt aus dem Griechischen und bedeutet Diener, Pfleger und Kümmerer. Heiler (verwandt mit dem Englischen whole) meint das Helfen zum Ganzwerden. Bei der **Yogatherapie** wird Yoga oft im Einzelunterricht gegeben, mit persönlichen Gesprächen, der Erörterung von Ernährung und Lebensstil, dem Hinterfragen von Schmerzen und Gesundheitsproblemen, der Frage nach dem Sinn. Zusammen mit sanften Übungen und der Vermittlung einer positiven Herangehensweise an die Dinge des Lebens kann der Klient wieder heil werden.

Yogalehrern steht dafür ein riesiges Methodenspektrum zur Verfügung. Die Krankenkassenfinanzierung findet bei besonders qualifizierten Yogalehrern bereits statt. Der BDY hat sich hierfür mit Yoga Vidya zusammen engagiert eingesetzt. Heute führen Gesundheitsfachkräfte aus, was der Arzt verordnet hat. Dazu gehören Ernährungsberatung, Physio- und Sporttherapie – so gut wie alle Leistungen in Rehakliniken. Seit Jahren fließen auch Yogatechniken in diese Bereiche ein. Es werden noch mehr Studien zur Wirkung von Yoga gebraucht, insbesondere bei bestimmten Krankheitsbildern, damit die Krankenkassen auch diese ganz finanzieren. Die verschiedenen Yogaverbände sollten mehr zusammenarbeiten, um dieses Ziel gemeinsam zu erreichen, meint Sukadev. In 15 bis 20 Jahren werde Yoga ein selbstverständlicher Teil der Schulmedizin sein.



Beim Satsang am Abend erinnert **Swami Nirgunananda** daran, dass unser Meister Swami Sivananda Arzt war, der gar nicht anders helfen und heilen konnte als im Bewusstsein der Ganzheitlichkeit des Menschen. Er sagt: Gesundheit ist ein positiver Zustand, denn alle Organe arbeiten in vollkommener Harmonie miteinander. Der Geist sei heiter – ein unübertroffenes billiges Spezialmittel für das gesunde, glückliche Leben!

Danach der Vortrag **„Wirkmechanismen von Yoga in Prävention und Therapie"** von **Prof. Dr. Marcus Stück.** Marcus Stück erforscht seit 1994 die Themenbereiche Gesundheit, Yoga, Meditation und menschliche Psyche. Er ist Diplompsychologe, Psychotherapeut, praktizierender Yogi, Gründer des Zentrums für Bildungsgesundheit in

Leipzig und arbeitet mit Pädagogen, Erwachsenen und Kindern. Autor zahlreicher Bücher.
Der Begriff Prävention ist schon negativ besetzt, er geht von der Möglichkeit zu erkranken aus. Stattdessen steht für die Wissenschaftler das Thema Gesundheitsförderung ganz vorne, im privaten wie im öffentlichen Bereich. Wo gefährden die Verhältnisse unsere Gesundheit, wo ist unser eigenes Verhalten gesundheitsgefährdend, wie wird Arbeitsschutz gestaltet? Auch in der Meditation gibt es Schwankungen zwischen Synchronisierung und Desynchronisierung – wann treten diese Krisen auf? Wie steht es mit unserer Belastungsfähigkeit (Resilienz)? Trancezustände im Wasser werden untersucht hinsichtlich Zeitwahrnehmung und Physiologie, beides hängt eng zusammen.
Die Wirkfaktoren des Yoga müssen interdisziplinär erforscht werden unter Aspekten wie Hormonsystem, Nervensystem, Sensibilität, physischer Körper (Beispiel Umkehrhaltungen), Immunsystem, Achtsamkeit, Fähigkeit zu entspannen u.v.m.. Natürlich ist Yoga heute auch Verhaltensprävention, immer mit dem Blick auf die Verhältnisse. Der Mensch soll in seiner eigenen Integrität ruhen können in einem Wertesystem von Mitgefühl und Liebesfähigkeit. Entspannung und Präsenz sind ein Weg dorthin – also Yoga! Marcus Stück empfiehlt für die Yogalehrerausbildung ein Modul mit diesen Inhalten.
Diese hochinteressanten Forschungen umfassen alle Bereiche unseres Daseins, wir hören gespannt zu. Jeder Einzelne trägt dazu bei, wie sich die Welt weiter entwickelt, wie Frieden entsteht und die Menschheit ein bisschen glücklicher werden kann. Er erinnert aber auch daran, dass Mitstreiter und Multiplikatoren gebraucht werden, Yogalehrer, Wissenschaftler, Ärzte, Krankenkassen.



Auch der zweite Abendvortrag **„Der Einfluss von Yoga und Meditation auf die Alterung von Geist und Gehirn"** von **Dr. Tim Gard** befasst sich mit Forschungsergebnissen. Er ist Neurowissenschaftler und untersucht in den USA, in Holland und in Deutschland die neuronalen Mechanismen von Achtsamkeit und Yoga in verschiedenen Kontexten.
Die Metaanalyse von 15 wissenschaftlichen Studien hat ergeben, dass ab dem Alter von 20 Jahren die fluide Intelligenz des Menschen bereits nachlässt, es fällt ihm zunehmend schwerer, für ihn neuartige Probleme zu lösen. Die gute Nachricht: Nicht so bei Yoga Praktizierenden! Danach bei Meditierenden und dann folgen die sog. „Normalos". Entscheidend ist dabei die Korrelation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, alles ist verbunden und kommuniziert. MRT-Messungen haben gezeigt, dass sich die Pfadlängen verkürzen bei kontinuierlicher Yogapraxis, Meditation und Achtsamkeit. Es gelingt Yogis besser, im gegenwärtigen Moment zu sein und diesen ohne sofortige Bewertung wahrzunehmen. Das befähigt zu einer unvoreingenommenen Betrachtungsweise der Dinge und häufig zum Loslassen derselben, wenn sie „unwichtig" sind. Und: Bei Schlaganfällen ist die Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) von Yogis höher. Neueste Untersuchungen ergaben: Wer langzeitig Yoga und Meditation praktiziert, verliert weniger graue Substanz.
Mir fällt unser Meister Swami Sivananda (1887 - 1963) ein. Nicht umsonst hat er, der Arzt, höchsten Wert auf die Yogapraxis gelegt. Alle Yoga Vidya Freunde kennen seinen magischen Spruch: Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie!



6 Uhr stille Meditation im großen Sivananda Saal. Der Raum ist voll und es ist mucksmäuschenstill. Im Bewusstsein dieser Gemeinschaft ist das Meditieren etwas ganz Besonderes.
Für den Vortrag im Satsang hat **Sukadev** das Thema **„Die fünf Leiden des Menschen"** gewählt. Der Mensch weiß nicht, wer er wirklich ist und identifiziert sich in seiner Unwissenheit mit materiellen Dingen. Das führt zwangsläufig zu Angst und Leiden. In der Anamnese muss er erkennen: Das alles ist mehr als ein falscher Lebensstil – er ist unwissend, denn er weiß nicht, wer er ist und wohin es geht! Er sieht: Der Körper ist endlich, er stirbt irgendwann einmal und wird abgelegt. Er verbringt seine Lebenszeit in verschiedenen Rollen, auch diese werden nacheinander abgelegt. In der Selbstanalyse stellt sich die Frage: Was tue ich den ganzen Tag? Womit identifiziere ich mich? Die Therapie ist: regelmäßige spirituelle Praxis, *Pranayama*, *Hatha Yoga*, *Meditation*. Nach Sukadev lautet die Endtherapie: *Moksha*, Befreiung.
Swami Sivananda sagte vor seinem Tod: „Mir geht es vorzüglich, aber mein Körper hat unerträgliche Schmerzen" – das ist die feine Unterscheidungskraft!

Es folgt der Vortrag **„Salutogenese – Annäherung an mehrdimensionale Stimmigkeit/Gesundheit"** von **Theodor Petzold**. Er ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und arbeitet therapeutisch in vielen Funktionen. Er ist Sprecher des Dachverbandes Salutogenese und Autor zahlreicher Bücher. Salutogenese (wörtlich „Gesundheitsentstehung") geht davon

aus, dass alles miteinander in Resonanz ist, insbesondere die menschlichen Beziehungsfelder. Stimmigkeit (Kohärenz) entsteht, wenn Beziehungen stimmig sind: Ein Baby lächelt seine Mutter an, die Mutter lächelt zurück – Stimmigkeit und Urvertrauen. Gesund oder krank zu sein ist ein ständiger Prozess des Zuwendens zu und Abwendens von bestimmten Zielen. Wenn Vertrauen, Sinnhaftigkeit, Verstehen, Wohlbefinden erfahren werden, wird sich der Mensch diesen Zielen (Attraktoren) zuwenden und sich an der Stimmigkeit seines Lebens erfreuen und beispielsweise die Zugehörigkeit zu seiner Familie oder zu einer bestimmten Gruppe genießen (stimmige Verbundenheit). Er kann sich ethisch verhalten und Verantwortung übernehmen, auch für seine Gesundheit.
Wer anstelle dessen Misstrauen entwickelt, Ablehnung oder Aggression gegen alles Mögliche hegt, zu viel Stress in sein Leben lässt oder auch Ängsten ausgesetzt ist und sich von allem abwendet, erlebt Depression und Krankheit.
Vermeidung ist keine Lösung, Angst bekämpfen zu wollen vergrößert sie zumeist. In der Psychotherapie sollte Kontakt zu den Ressourcen des Betroffenen hergestellt werden, um Handlungsalternativen zu finden: Was brauchst du, damit du Sicherheit bekommst? Hier kommen neben der materiellen Ebene wieder Mut, Sicherheit und stimmige Verbundenheit ins Spiel. Der Glaube an eine höhere Macht führt in die globale Dimension und ist eine starke Ressource. Theodor Petzold erwähnt die vielen Menschen, die derzeit auf der Flucht sind, und unsere Verantwortung auch für diesen Bereich.
Als letzte Dimension finden wir den Klang der Stille.
Es täte uns gut, den Spaß an Zukunftsvisionen zu erhalten. „Der Zug der Zukunft ist stärker als der Schub der Vergangenheit" gibt uns Theodor Petzold mit auf den Weg.

Ravi Persche (Heilpraktiker, Yoga- und Ayurvedatherapeut und -Ausbilder) geht in seinem Vortrag **„Yogazyklus zum Abbau unbewusster Aggressionen"** den Ursachen von Aggressionen nach. Bei uns zivilisierten, wohlerzogenen Menschen kommt so etwas nicht so schnell zum Vorschein! Wir widmen uns den schönen Künsten, der Musik, dem Tanz, dem Yoga, dem Sport, der gepflegten Unterhaltung – doch wenn zu viel verdrängt wird, bauen sich Spannungen und Dissonanzen auf, Zwangsverhalten entsteht, Entfremdung, Überdruss und Depression.
Spätestens jetzt müssen wir uns fragen: Habe ich genügend Glücksmomente? Warum geht es mir so? Was muss ich ändern?
Nach dem großen Gelehrten Vasishta gilt *Vairagya* (Verhaftungslosigkeit) als Voraussetzung für die Befreiung. Ein guter Anfang ist das Praktizieren von *Asanas* und *Pranayama*. Die Konzentration auf das gegenwärtige Tun befreit den Geist, der Körper in Bewegung atmet im wahrsten Sinne des Wortes auf. In der Stille, abseits vom Trubel des Alltags, findet der Geist zu seinem wahren Selbst. Unser wahres Wesen ist *Sat – Chid – Ananda*, Sein – Wissen – Glückseligkeit.
Es gibt viele Yogastellungen, die für die Praxis in diesen besonderen Fällen geeignet sind, insbesondere Gleichgewichtsübungen. Mit der ganzheitlichen Yogatherapie kann den Betroffenen geholfen werden.



Ein langer Glücksmoment ist mir die Yogastunde bei **Lalita Furrer „Asana flow"** empfunden. Ihre Stunden sind kenntnisreich, lebendig, fordernd und gleichzeitig entspannend. Lalitas Muttersprache ist französisch, und als sie sagte: „Hände nach Indien!" wusste ich einfach nicht, was sie meinte, bis alle die Hände hinten hatten.
Danke, Lalita, deine Sprache ist so schön, und ich mag deine Stunden sehr!

Die 39 angebotenen **Yogastunden** (ich habe sie im Programm gezählt!) sind passend zum Kongressthema vielfältig. Leider, leider geht da innerhalb von zwei Tagen nur ganz wenig! Für diejenigen, die glauben, der Yogakongress sei nur etwas für Fachleute, möchte ich ein paar Themen nennen:



Yoga – Prävention für den Rücken
Yoga für gesunde und starke Gelenke
Yoga bei Burnout
Mit Yoga zu innerer Freude und Frieden
Aktive Pause mit Business Yoga
Hormonyoga mit Klangschalenbegleitung
Energie-Vampire positiv transformieren

Die frühest mögliche Yogastunde fand am Sonntag um sechs Uhr statt, nach der Homa, dem indischen Feuerritual (fünf Uhr).

Die **Vorträge und Workshops** zeichnen sich ebenfalls durch große Vielfalt aus. Ein paar seien genannt:

Kann essen glücklich machen?
Lebenslänglich Yoga
Die Kinder von heute sind die Gesellschaft von morgen
Schamanische Reise zur Heilung der Chakras
Wie Kraftorte dich heilen
Miteinander aufblühen: Bewusste Kommunikation für ein erfülltes Leben






Essen kann glücklich machen!
Bei Yoga Vidya ganz bestimmt angesichts dieser Vielfalt, bei so viel Gesundem, bei so viel Geschmack. Salate, Gemüse, Obst, Brot und Brei, Suppen, Saucen, Gewürze, Aufstriche, Marmeladen, vegan, aber auch ein bisschen Milch. Im Speisesaal geht es dementsprechend lebendig her – und wer schweigen will, geht in den Raum nebenan. Dort ist es ganz still.
Dankeschön an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Küche, die sich unermüdlich eingesetzt haben für 300 bis 400 Gäste, incl. Tee kochen, spülen, putzen und bei Sonderwünschen.


Dr. Holger Cramer

Den Abendvortrag hält **Dr. Holger Cramer**, Diplompsychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, und der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Dort leitet er verantwortlich die Yogaforschung. Sein Thema: **„Yoga als therapeutische Intervention bei chronischen Erkrankungen / Stand der Forschung"**
Nachdem ich alle bisherigen Yoga Vidya Kongresse besucht und dokumentiert habe, bin ich gespannt auf diesen Vortrag – und, ehrlich gesagt, ich ahne schon, was herauskommen wird! Die Erforschung der Yogatherapie hat in den letzten Jahren stark zugenommen, Yoga ist in den USA und in Deutschland sehr populär. Heute liegen 50 bis 70 neue Studien pro Jahr vor. Sie sind wichtig für Ärzte, Therapeuten, Krankenkassen und Geldgeber. Ohne positive Ergebnisse gibt es keine Mittel für die Anwendung und für weitere Forschungen.
Yoga wird praktiziert hauptsächlich aus gesundheitlichen Gründen (3/4), für geistiges Wohlbefinden (2/3) und aus geistig-spirituellem Interesse (1/4). Meditation und auch Mantra-Singen sind von den Teilnehmern akzeptiert.
Ein Forschungsresultat: Bei chronischen Schmerzen des Nakkens und des Rückens schneidet Yoga vor allen Therapien am besten ab, kurz- wie langfristig. Zwei Drittel dieser Patienten berichten über mindestens 30 % Reduktion der Schmerzen auch noch nach 12 Monaten, weil die Praxis fortgesetzt wurde. Das ist ein Ergebnis, das Krankenkassen überzeugt!
Ähnlich sieht es bei Herz-Kreislauf-Patienten aus. In der Kardiologie geht es immer – neben der Stressreduktion – um körperliche Aktivität, die Yoga reichlich bietet. Den Probanden, die kein Yoga machten, ging es stets schlechter als den Praktizierenden. Ernsthaft Erkrankte müssen natürlich weiterhin auch ihre Medikamente nehmen.
In der Krebstherapie, bei Diabetes und bei Depressionen wirken Asanas und Pranayama positiv. Holger Cramer hat drei Jahre lang Patienten seiner Klinik befragt. Ergebnis: Yoga Praktizierende sind gesünder, Meditierende glücklicher. (Kann das auch umgekehrt sein? frage ich mich. Oder bei beiden beides?)
Es hat sich bei den Forschungen gezeigt, dass bereits eine Yogastunde pro Woche (90 Minuten) gute Wirkungen erzeugt. Wir alle haben in unseren Ausbildungen gelernt, dass etwas mehr nicht verkehrt ist, ganz im Gegenteil, aber diesen neuen Wert hat man doch gerne einmal zur Kenntnis genommen!
Interessant sind die dokumentierten Fälle von Nebenwirkungen und Verletzungen im Yoga. Innerhalb des Zeitraums 60er Jahre bis 2013 wurden 76 davon gefunden, überwiegend Verletzungen des Bewegungsapparates, z.B. Verstauchungen. Hatha Yoga gilt als sehr sicher, wenn achtsam praktiziert wird. Warnhinweise gibt es für Bikram Yoga – Einstufung gefährlich – und für den Kopfstand bei Grünem Star.
Holger Cramer berichtet von den Plänen, einen **universitären Studiengang für Yoga** einzurichten, vielleicht an einer Fachhochschule, vielleicht an einer Universität in Berlin. Yoga Vidya wird mit dabei sein.



November Sonntag 15

Das Thema des Abschlussvortrages von **Sukadev** lautet: **„Die heilende Kraft der Rituale in Prävention und Therapie"**. Ein Ritus ist eine Handlung, die aus dem Alltagskontext herausgetreten ist. Er stellt oft die Verbindung zu einer höheren Wirklichkeit her und dient der Sinngebung bestimmter Ereignisse. Die Salutogenese, wie sie im Vortrag von Theodor Petzold vorgestellt wurde, dient genau diesen Urbedürfnissen des Menschen nach Stimmigkeit, Verbundenheit, Zugehörigkeit und Anerkennung.
Weihnachten, Silvester, Fastnacht, Ostern und Oktoberfest haben ihre Rituale, bei wichtigen Lebensabschnitten wie Taufe, Einschulung, Kommunion und Konfirmation, Hochzeit und Beerdigung sind sie selbstverständlich. Schön und hilfreich wären Rituale auch bei Scheidung und Umzug, beispielsweise, oder bei psychischen Erkrankungen. Schamanen und Psychotherapeuten erzielen oft gleich wirksame Ergebnisse.





Die Puja ist ein archetypisches Verehrungsritual, die Teilnehmenden begeben sich über verschiedene rituelle Schritte aus dieser Welt in eine andere Wirklichkeit. Erinnern wir uns an das OM, das Blasen des Muschelhorns, die symbolische Reinigung mit Wasser, die Verehrung mit Milch, Blumen und Licht, an das Läuten der Glocken. Christliche Gottesdienste sind ganz ähnlich aufgebaut mit Gesängen, Gebeten und ritualisierten Handlungen. Genau so können wir auch unseren Tagesablauf gestalten und nicht – womöglich! - vom Smartphone gestalten lassen, meint **Sukadev**. Das könnte so aussehen, dass man gleich nach dem Aufstehen eine kleine Puja oder ein Kerzenritual macht mit dem Segenswunsch „Möge es allen gut gehen!" und ein Gebet spricht. Ich bin mir sicher, dass dieser Vorschlag sehr, sehr gut ist, vor allem für diejenigen, die, wie man so schön sagt, mitten im Leben stehen und sich nicht permanent in einem spirituellen Umfeld aufhalten.
Dagegen geht es in der Yogastunde um die Stimmigkeit mehrerer Teilnehmer mit einer höheren Wirklichkeit. Sukadev appelliert an alle Yogalehrerinnen und -Lehrer, ihre Räumlichkeiten unter diesem Aspekt auszustatten mit Kerzenlicht, Bildern, Blumen, Schmuck, Klängen, Duftöl und auch besondere Kleidung zu tragen. Sie sollten keine Angst davor haben, als sektiererisch wahrgenommen zu werden, denn Ärzte, Saunen, sogar Gaststätten nutzten heute solche Bilder, um Wohlgefühl und eine gute Atmosphäre zu erzeugen. Gerade in der Yogastunde wird das Alltägliche in eine höhere Wirklichkeit transformiert und die Menschen finden sich wieder in einer stimmigen Verbundenheit untereinander und mit dem Höchsten. Dass 15 % aller Deutschen schon einmal Yoga praktiziert haben, es derzeit aber nur noch 3,5 % tun, findet Sukadev traurig, das sollte sich ändern!

Die Schlussworte der Referenten sind alle sehr positiv, viel Begeisterung und Hochachtung über das, was in Bad Meinberg geschieht. Viele haben auch neue Anstöße für die eigene Praxis mit nach Hause genommen, indem sie Yogastunden mitgemacht und mitmeditiert haben. Die Gelegenheit, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, wurde weidlich genutzt. Die Visionen mögen erhalten bleiben, heißt es, das Wort Pionierarbeit fällt. Und Dankbarkeit.

Über 160 Mitarbeiter haben dazu beigetragen, diesen Kongress so reibungsfrei zu gestalten, vor und hinter den Kulissen. Auch dafür gebührt Dank! Und dem schließe ich mich von Herzen an!

Christine Endris – Yogalehrerin (BYV) seit 1996, langjährige Tätigkeit bei Yoga Vidya Frankfurt, erfahren in PR-Arbeit, berichtet regelmäßig von den Yoga-Kongressen.

9. Ayurveda Kongress

10.-12. Juni 2016 in Bad Meinberg



Ayurveda - damals und heute

Unter der Schirmherrschaft von Elmar Brok, Europaabgeordneter

Wie kann Ayurveda positiv dazu beitragen, den heutigen Alltagsproblemen wie z.B. chronischer Stress, Reiz- und Informationsüberflutung, zunehmende Volkskrankheiten bis zu globalen Umweltproblemen erfolgreich zu begegnen? Wie kann unser modernes Verständnis vom „gesunden" Leben mit Hilfe des Ayurveda wieder ins richtige Licht gerückt werden? An diesem Wochenende erhältst du in über 40 interessanten Vorträgen und Workshops dazu wertvolle Impulse, Informationen und praktische Anwendungsmöglichkeiten von erfahrenen Ayurvedaexperten.
Für Teilnehmer mit wenig oder keinen Ayurveda Vorkenntnissen gibt es am Freitag extra Einführungsvorträge in die ayurvedische Gesundheitslehre. Dort bekommst du als Ayurveda-Neuling die Ayurveda-Grundlagen in komprimierter Form, so dass du den weiteren Kongressbeiträgen gut folgen kannst.

Das Ayurveda Angebot wird ideal ergänzt durch Dosha-spezifische Yogastunden, die Praxis von Meditation und Mantra-Singen, Kurzkonsultationen zum Kennenlernen der eigenen Konstitution und ayurvedisch vegetarisch- vegane Vollwertkost aus unserer zertifizierten Bio-Küche.
Freue dich auf einen vielfältigen inspirierenden Kongress mit anerkannten Ayurveda-Experten!

Bitte Detailprogramm anfordern

In Bad Meinberg. Ab 162 € pro Person für 2 Übernachtungen
Weitere Informationen sowie das vollständige Programm findest du unter:
www.yoga-vidya.de/events/ayurveda-kongress/start/
oder telefonisch täglich 8-20 Uhr, 05234/87-0

Alle Seminare und Anmeldung im Internet
www.yoga-vidya.de/seminare

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr
Bad Meinberg: 05234/87-0, **Westerwald:** 02685/800-20
Nordsee: 04426/90416-10, **Allgäu:** 08361/9253-00

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Freue dich auf den Sommer mit diesen beiden tollen Rezepten

Von Kai Treude

Sommersalat mit Zitronenvinaigrette

150g Rucola (Rauke)
150g Mixsalat (Romanesco, Kopfsalat, Endivie)
1 kl. Rote Beete
50 ml gutes Rapsöl
1 Tl. Sesamöl
Saft einer Zitrone
1-2 Tl. Reissirup
etwas Wasser
50g Sonnenblumenkerne
1 El Gomasio (gerösteter Sesam mit Salz gemörsert)
Salz
eine kl. Prise Koriander



Salate waschen und abtropfen lassen. Die Rote Beete schälen und in feine Streifen raspeln. Das Öl mit dem Zitronensaft, dem Reissirup, einem Schuss Wasser, etwas Salz und dem Koriander zu einer leichten Emulsion pürieren. Abschmecken.

Salat anrichten, mit der Emulsion beträufeln und mit Gomasio und den Kernen garnieren.

Tipp: Als Hauptmahlzeit kannst du dir Tofuwürfel (normal oder Sesamtofu) braten, mit Sojasoße ablöschen und warm auf den Salat geben und das Ganze mit etwas Kamutbrot etc. genießen.



Kai Treude ist ein kreatives Multi-Talent.Yoga, Musik und Kochen liegen ihm ganz besonders am Herzen. Im Teamwork begeistert er regelmäßig als Yogalehrer die Gäste bei Yoga Vidya Bad Meinberg mit seinen beliebten Mantrayogastunden. Auch als Mitglied in unserer Ashram-Küche lässt Kai seinem Dharma, anderen Menschen Gutes zu tun, freien Lauf. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich mehrere Seminare, u.a. zu den Themen Vegan Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra singen. Im Internet zu finden unter karma-licious.de

Blaubeer-Sojaccino

Base:
400 g Blaubeeren
1 kg Sojajoghurt (eiskalt)
2-3 El Kokosblütenzucker
(alternativ Agavensirup)
1 El weißes Mandelmus
Saft einer Zitrone
eine winzige Prise
Kardamom, Sternanis,
Vanille

- im Mixer alle Zutaten kurz pürieren.

Für den „Schaum":
250 ml Sojasahne
1-2 El Agavensirup
1 El frischen Orangensaft



Zutaten mischen.
Blaubeerjoghurt in ca. 6 Macchiato-Gläser füllen und mit dem „Schaum" bedecken.
Mit Granatapfelkernen, Blaubeeren und einer Scheibe Orange garnieren.
Mit etwas Agavensirup oder Ahornsirup beträufeln.
Eiskalt in der Sonne genießen.

Lerne Kochen mit Kai

Vegane Kochausbildung
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai.
Ab 382 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 12.-17.8.16; 14.-19.10.16



Zum 70. Geburtstag der bekannten Yoga Lehrerin

Von Kaivalya Meike Schönknecht, Fotos von Dézi Olle

Swami Saradananda hat Anfang des Jahres ihren 70. Geburtstag gefeiert und diesen zum Anlass genommen, ein Retreat in Kerala, Südindien, zu organisieren.

Swami Saradananda war viele Jahre direkte Schülerin von Swami Vishnu-devananda und hat die von ihm gegründeten Zentren in New York und London geleitet. Nachdem sie die Sivananda Yoga Vedanta Organisation verlassen hat, war sie eine Zeit lang Leiterin des Yoga Vidya Ashrams im Westerwald. Heute lebt sie als „freischaffende Swamini" in London und kommt jedes Jahr zu Yoga Vidya, um ihr Wissen über *Asanas*, *Chakras*, *Mudras* und Meditation zu teilen. Regelmäßig bietet sie Reisen nach Indien an und in diesem Jahr war es ein ganz besonderes Retreat. Wir waren eine Gruppe von 25 Yogis und Yoginis, viele von uns Yogalehrerinnen und seit Jahren mit Swami Saradananda verbunden.

Unser Tag begann um 5:30 Uhr mit dem morgendlichen *Pranayama* (Atemübungen) gefolgt von Meditation, *Kirtan* (Wechselgesang) und *Arati* (Lichtzeremonie) auf der Dachterrasse unseres Gästehauses in Kovalam Beach. Im Hintergrund das Rauschen des Meeres und der Palmen. Muschelhorn und Glocken aus den naheliegenden Tempeln waren ebenfalls zu vernehmen – ein traumhafter Start in den Tag! Nach kurzer *Chai*-Pause ging es dann auf die Yogamatte. Swami Saradananda unterrichtet mit Klarheit und Herz. Ihr Stil zeichnet sich durch ein gewisses Maß an liebevoller Strenge aus und sie ist in der Lage, ihre Schüler tief in *Asanas* (Körperstellungen) zu führen und so in der *Hatha Yoga* Praxis echte Durchbrüche zu erzielen. Neben *Sadhana* (spirituelle Praxis) war bei dieser Reise auch Zeit für zahlreiche Ausflüge. So haben wir Swami Tattvarupananda besucht, der ein Heim für Jungen leitet, die für uns erst voller Hingabe vedische *Mantras* und aus der *Bhagavad Gita* rezitiert und dann ein südindisches *Thali* (Gericht) auf Bananenblättern serviert haben. Einer der lustigsten Momente war das Baden der Elefantenbabys und so richtig entspannen konnten wir dann auf einer ruhigen Bootstour durch die berühmten Backwaters von Kerala. Auch konnten wir während



des Retreats Pausen am Strand von Kovalam Beach genießen. Ein kurzer Sprung in die Wellen, ein Besuch in der „German Bakery" mit Blick aufs Meer oder einige *Asanas* am Sandstrand.



Absoluter Höhepunkt des Retreats war dann die 70. Geburtstagsfeier am Montag 11. Januar 2016. Schon Tage vorher wurden Vorbereitungen getroffen, so wurde auch ein neuer *Sari* (klassisches indisches Frauengewand) für Swamini in ein leuchtendes Orange eingefärbt.
In der Früh um 7:00 Uhr waren wir bereits am Pazhanchira Devi Tempel.
Es folgte eine von Priestern ausgeführte feierliche *Homa* (Feuerritual). Swami Saradanandas Familie war aus den USA und Israel angereist und auch Yogalehrer aus dem Sivananda Vedanta Ashram Neyyardam kamen, um an den Feierlichkeiten teilzunehmen. Bei der anschließenden *Puja* (Verehrungsritual) wurden nicht wie sonst *Murtis* (heilige Statuen) übergossen, sondern in diesem Fall Swami Saradananda.





Im Tempel gab es dann für uns noch eine für Kerala typische atemberaubende *Kathakali* Vorführung (expressives indisches Tanzdrama) und natürlich wie immer reichlich kulinarische Köstlichkeiten. Der Geburtstag und die ganze Reise waren ein wunderbares, tief berührendes und inspirierendes Erlebnis. Danke, Swamini!



Kaivalya Meike Schönknecht ist ausgebildete Sivananda Vedanta Yogalehrerin. 2013 ist sie zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, um sich intensiver dem Yoga zu widmen. Kaivalya leitet das Boutique-Team, arbeitet im Yoga Vidya Verlag und unterrichtet.



Swami Saradananda - Eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yogapraxis auszubauen und zu verfeinern. In ihrem Unterricht bezieht sie mit viel Humor die uralten philosophischen Weisheiten auf die Erfahrungen unseres täglichen Lebens. Sie unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Yoga und ist die ehemalige Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums und Meisterschülerin Swami Vishnu-devanandas. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Auf Deutsch erschienene Bücher von Swami Saradanana:

Atem – Kraftquelle deines Lebens,
ISBN 978-3830436454, 14,95 €

Entdecke die Kraft der Mudras: Der Energie-Kick für alle Lebenslagen, ISBN 978-3778782644, 16,99 €

in unserem Shop erhältlich: *shop.yoga-vidya.de*

Seminare mit Swami Saradananda bei Yoga Vidya:

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika
Hatha Yoga - Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Themen der Unterichtstechniken sind u.a. Energetische Wirkungen der Asanas, Stimmtraining etc.
Bad Meinberg: Ab 544 € pro Person für 9 Übernachtungen
5.-14.8.16

Asana intensiv
Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis!
Bad Meinberg: Ab 248 € pro Person für 5 Übernachtungen
14.-19.8.16

Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit
Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen) ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc.; Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger.
Bad Meinberg: Ab 151 € pro Person für 2 Übernachtungen
19.-21.8.16

Chakra Lehrer Ausbildung
Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen, und dies auch deinen Schülern vermitteln.
Bad Meinberg: Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
21.-28.8.16

International Day of Yoga

Internationaler Yogatag der Vereinten Nationen

Von Dirk Gießelmann



1947 haben die Vereinten Nationen (UN) erstmals einen sogenannten „Welttag" ins Leben gerufen. Mittlerweile gibt es ungefähr 70 offizielle Welt- und Internationale Tage, mit denen jährlich an einem feststehenden Datum an internationale Themen und wichtige Aspekte des Lebens und des Weltgeschehens erinnert wird. So gibt es zum Beispiel den Weltkindertag, den Weltgesundheitstag, einen Welttag der Poesie oder den Internationalen Tag des bemannten Raumflugs. Seit dem 21. Juni 2015 gehört nun auch der Internationale Tag des Yoga dieser Kategorie an – die offizielle Bezeichnung lautet: International Day of Yoga – IDY.

Der internationale Tag des Yoga

Der Antrag zur Aufnahme des Tages wurde vom indischen Premier Narendra Modi am 4. Dezember 2014 in der Generalversammlung (GV) der Vereinten Nationen gestellt und mit überragender Mehrheit von der Versammlung angenommen. Niemals zuvor in der Geschichte der UN wurde einer Resolution mit solch einer Mehrheit zugestimmt, was bezeichnend ist für die verbindende und verständigungsfördernde Kraft des Yoga. Seitdem gilt der 21. Juni offiziell als der Internationale Tag des Yoga. Am allerersten International Day of Yoga, nämlich am 21.6.2015, haben über 35.000 Menschen gemeinsam mit Premierminister Modi in der indischen Metropole Delhi öffentlich Yoga geübt, Teilnehmer aus 84 Nationen waren daran beteiligt.

„Durch die Ausrufung des 21. Juni zum Internationalen Tag des Yoga hat die UN-Generalversammlung die ganzheitlichen Vorteile der zeitlosen (Yoga-)Praxis und dessen Vereinbarkeit mit den Grundsätzen und Werten der Vereinten Nationen anerkannt" (Ban Ki-Moon, Generalsekretär der Vereinten Nationen). An der Grundidee für einen Internationalen Tag des Yoga sind immer wieder mehrere Initiatoren beteiligt gewesen. Nennenswert sind u.a. die Organisation "Art of Living" mit ihrem spirituellen Führer Sri Sri Ravi Shankar, die Deemed Universität in Bengaluru und viele weitere Yogalehrer, Yoga-Praktizierende und Yoga-Enthusiasten rund um den Globus.

Auch der Yoga Vidya e.V. begrüßte frühzeitig die Idee eines solch denkwürdigen Tages und Sukadev verkündete dazu am 19. Juni 2012 im Yoga Vidya Blog: „Lasst uns also am 21.6. verbunden fühlen mit den Hunderten von Millionen Yoga-Übenden auf der ganzen Welt!". Insbesondere hat sich aber auch der portugiesische Yogameister Jagat Guru Amrta Suryananda um die Einführung dieses Tages bemüht. Dank seiner Initiative wurde ein europäischer Yogaverband gegründet, die European Yoga Confederation, in der auch Yoga Vidya Gründungsmitglied ist. Die European Yoga Confederation ist maßgeblich an der Förderung des Weltyogatag-Gedankens und an der Zusammenarbeit von europäischen Yogaverbänden beteiligt.

Schon im Jahr 2001 rief Amrta Suryananda am Tag der Sommersonnenwende und somit dem längsten Tag des Jahres, die Welt zum ersten „Weltweiten Tag der Humanität" auf, den er auch als „Day of Yoga" (Tag des Yoga) bezeichnete. Schon damals schlug er bereits den Vereinten Nationen und der UNESCO die Einrichtung eines Weltyogatages (WYD) vor, der zur Sommersonnenwende am 21. Juni gefeiert werden sollte.

Yoga als Weg, Yoga als Lösung

Bei Yoga Vidya lehren wir den integralen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Beide Meister haben sich sehr für den Frieden in der Welt stark gemacht. Die Gründung der Divine Life Society durch Swami Sivananda oder die aufsehenerregenden Friedensmissionen von Swami Vishnu-devananda künden noch heute von der Besonderheit, mit der die friedliche Botschaft von und durch Yoga in der Welt ihre Verbreitung findet. Die Werte des integralen Yoga sind spirituell, konfessionsübergreifend, allumfassend und tolerant. Diese Aspekte stehen auch mit dem Internationalen Tag des Yoga in Verbindung – so ist jeder Bewohner dieses Planeten an diesem Tag dazu eingeladen, in liebevoller Verbundenheit Yoga für den Frieden zu praktizieren.



Sri Sri Ravi Shankar sagte in Hinblick auf den Internationalen Tag des Yoga: „Indien ist das Mutterland des Yoga, und wir müssen nun die Verantwortung dafür übernehmen, dass Yoga überall Verbreitung findet. Lasst uns in den Schulen damit beginnen. Auf diese Weise helfen wir jungen Menschen von Waffenkultur und Gewalt wegzukommen."

Die Etablierung eines internationalen Welttages, durch den das Yoga-Wissen und die positiven Auswirkungen des Yoga noch mehr Verbreitung findet, wird sicherlich weitere Schritte in Gang bringen, die wichtig sind, um unsere turbulente und bisweilen chaotische Welt positiv und lichtvoll zu bewegen.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt", so lautet der große Ausspruch des weltberühmten Yogis Mahatma Gandhi. Frieden muss im Inneren gewollt und angenommen werden, damit er im Außen wahrhaft wirksam werden kann. Um Frieden zu haben, sollte man ihn leben. Der Internationale Tag des Yoga will in diesem Sinne positive Zeichen setzen und Möglichkeiten schaffen, um den friedlichen Umgang miteinander individuell und kulturell zu fördern. Als eine uralte hochwirksame Lebensweisheit kann Yoga auch zur Lösung von Problemen in der heutigen Zeit beitragen.
Swami Sivananda schreibt in seinem Werk "Göttliche Erkenntnis" über Yoga: „Yoga ist eine Wissenschaft, die in früheren Zeiten von Sehern in Indien ausgearbeitet wurde, und nicht nur in Indien, sondern in der ganzen Menschheit. Es ist eine exakte Wissenschaft. Es ist ein vollkommenes praktisches System zur Entwicklung des Menschen."

Die geistig-spirituellen Fortschritte, die auf dem Yogaweg unternommen werden, verhelfen vielen Menschen schließlich zu mehr Gelassenheit, Freude, Verständnis, Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit. Die resultierende Persönlichkeitsentwicklung verleiht dem Leben mehr Sinnhaftigkeit und verstärkt die Bereitschaft, das eigene Handeln dem Wohl der Gemeinschaft zu widmen. Yoga ist für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft ein wunderbares Übungssystem, um zu einer geistig-moralischen Reife zu gelangen.

Auch wenn dem Hatha Yoga, also dem körperorientierten Teil des Yoga, in den Medien und in der Öffentlichkeit oftmals besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, so resultiert daraus auch ein wachsendes Interesse an weiteren erkenntnisfördernden Aspekten des Yoga. Der Internationale Tag des Yoga signalisiert die Bereitschaft, sich mit grundlegenden Themen des menschlichen Daseins konstruktiv zu beschäftigen. „Yoga ist Geschick im Handeln" heißt es in der Bhagavad Gita. Möge also das Geschick im Handeln auch den Internationalen Tag des Yoga stets begleiten.

Der internationale Tag des Yoga bei Yoga Vidya

In allen vier Yoga Vidya Ashrams und in vielen der Yoga Vidya Zentren wird der 21. Juni mit einer kostenlosen Yogastunde in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr begangen. Das Motto lautet „Weltweites Üben für den Frieden". Der Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg veranstaltet zudem einen Tag der offenen Tür mit buntem Programm für alle Yogainteressierte, Yoga-Unerfahrene, Neu-Einsteiger, Yoga-Kenner und -Experten. Der großen Yoga-Familie sind von daher keine Grenzen gesetzt. So reihen wir uns



ein, um an diesem Tag zusammen mit vielen Tausenden Yoginis und Yogis weltweit Yoga zu üben und das Göttliche miteinander zu feiern.

Yoga zeigt einen Weg

Der 1. internationale Tag des Yoga am 21. Juni 2015 war jedenfalls ein weltweiter Erfolg! Auch viele Yoga Vidya Yoga- Zentren trugen mit vielen Aktionen und gemeinschaftlicher Yoga-Praxis dazu bei. Die Medien berichteten wohlwollend über das Thema und vermittelten kraftvolle Impressionen aus Neu Delhi, Berlin, New York und von anderen Schauplätzen dieser Erde.

Für eine Yogini bzw. einen Yogi ist der Internationale Tag des Yoga selbstverständlich kein Vorwand, um an den übrigen 364 Tagen des Jahres nichts mit Yoga zu tun zu haben. Yoga steht in Wechselwirkung mit Lebendigkeit. Yoga beruht auf Praxis. Yoga ist ein Weckruf zu tatsächlicher Vollkommenheit. Yoga hilft dem suchenden Menschen dabei, den spirituellen Weg der Selbstverwirklichung zu gehen.

Es ist zu hoffen, dass die grundlegenden Kernthemen des Yoga auch den sogenannten Mainstream mehr und mehr erreichen werden. Dabei gilt es, die Tiefe und die besondere Qualität dieser altehrwürdigen Lebenskunst sich entfalten zu lassen. Das Leben vollzieht sich derweil auf wunderbare Weise. Yoga ist ein Geschenk für die Menschheit. So möge auch der Internationale Tag des Yoga zum Erblühen einer weltumspannenden Friedenskultur beitragen. Möge sich das liebevolle Potenzial der Menschheit auf eine vollkommene Weise zeigen. Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren. Om Shanti.

„*Gesundheit ist Reichtum. Innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt einen Weg.*“ (Swami Vishnu-devananda)

Quellenangaben (u.a.):

www.yoga-vidya.de/weltyogatag
wiki.yoga-vidya.de/Internationaler_Yoga-Tag
wiki.yoga-vidya.de/Weltyogatag
www.yoga-vidya.de/seminare/titel/weltyogatag-tag-der-offenen-tuer/



Dirk Giesselmann - Dirk hat seinen Lebensmittelpunkt im Yoga-Seminarhaus und - Ausbildungszentrum in Bad Meinberg. Dort genießt er die Kombination von Spiritualität und Weltoffenheit, von Erfahrung und Erkenntnis, von Geben und Nehmen. Er schätzt die positiven Wirkungen des integralen Yoga im alltäglichen Leben und im persönlichen Sein. Die Teilnahme an der zweijährigen Yogalehrerausbildung, verbunden mit dem dauerhaften Leben im Ashram, ermöglicht ihm Wachstum auf verschiedenen Ebenen.

Programm bei Yoga Vidya Bad Meinberg – Tag der offenen Tür

21.6.2016 - Der Internationale Tag des Yoga bei Yoga Vidya Bad Meinberg – weltweit Yoga für Gesundheit, Frieden und Licht!

Von 11:00-21:00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen
Hausführungen 11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr
11:00 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
11:30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
12:30-13:30 Uhr Vollwert-Buffet
12:30 Uhr Konzert mit den Love Keys
14:00 Uhr Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen
14:30 Uhr Einführung in die Meditation; Klangreise
16:00 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop
16:30 Uhr Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie
17:30-18:30 Uhr Vollwert-Buffet
18:30 Uhr Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung
20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola
Kinderbetreuung von 10:30-21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre

Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Seniorenyoga etc. sind möglich. Alles kostenlos!

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogrammes teil. Verpflichtend ist auch für Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen: Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Feriengast-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.
Alle in diesem Journal ausgewiesenen Preise unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Du kannst dann selbstverständlich in ein anderes Seminar überwechseln, oder bekommst Dein Geld zurück. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls Du das Seminar mit dem Ersatz-Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst Du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst Dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in Folge der Teilname an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankung bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Tagesablauf der meisten Seminare

07:00 Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
09:15 Yogastunde
11:00 Brunch
14:30 Workshop/Vortrag (bei Ausbildungen und längeren Workshops teilweise ab 14 Uhr)
16:15 Yogastunde oder Workshop
18:00 Abendessen
20:00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Vernetz dich mit uns!

Willst du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen, interessante Anregungen bekommen? Schließe dich der Yoga Vidya Familie im Internet an unter:
www.mein.yoga-vidya.de

Weitere interessante Inhalte von uns:

www.facebook.com/YogaVidya
www.youtube.com/Sukadev108
www.wiki.yoga-vidya.de

Du findest uns auch bei:

Facebook
Google Plus
Twitter
You Tube



Alles über uns findest du unter: **www.yoga-vidya.de**

Yogalehrer/in werden

Das Lehren lernen – unser Yogalehrer-Ausbildungssystem



4 WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE
Beginn jeden Monat
Auch in 2x2 Wochen oder 4x1 Woche buchbar

ab **1.877 €**

GURUKULA YOGALEHRER AUSBILDUNG

8 Wochen intensiv

ab **1.877 €**

2 MONATE YOGALEHRER AUSBILDUNG

Gründlich und entspannt Yoga für intensiven spirituellen Fortschritt

ab **3.695 €**

2 JAHRES-AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In 59 Stadtzentren möglich.
723 UE

ab **169 € mtl.**

3 JAHRES-AUSBILDUNG

Die Transformationskraft der Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE. Beginn September 2016.

ab **127 € mtl.**



UE = Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise Yogalehrer/innen Ausbildung in €*

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.215	2.643	3.085	1.877
Gurukula YL-Ausbildung	2.215	2.643	3.085	1.877
2 Monate YL-Ausbildung	4.374	5.228	6.113	3.695
2 Jahres Ausbildung** mtl.	169	182	204	160
3 Jahres Ausbildung mtl.	127	150	175	109

Beschreibung und Termine: http://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung.html oder Ausbildungsbroschüre 2016 anfordern.
* inkl. Übernachtung u. Verpflegung. ** Aufpreis in einigen Zentren.

www.yoga-vidya.de/ausbildung