Yoga Vidya Journal

Yoga Vidya Journal

Nr. 20 **Winter/Frühling 2009**

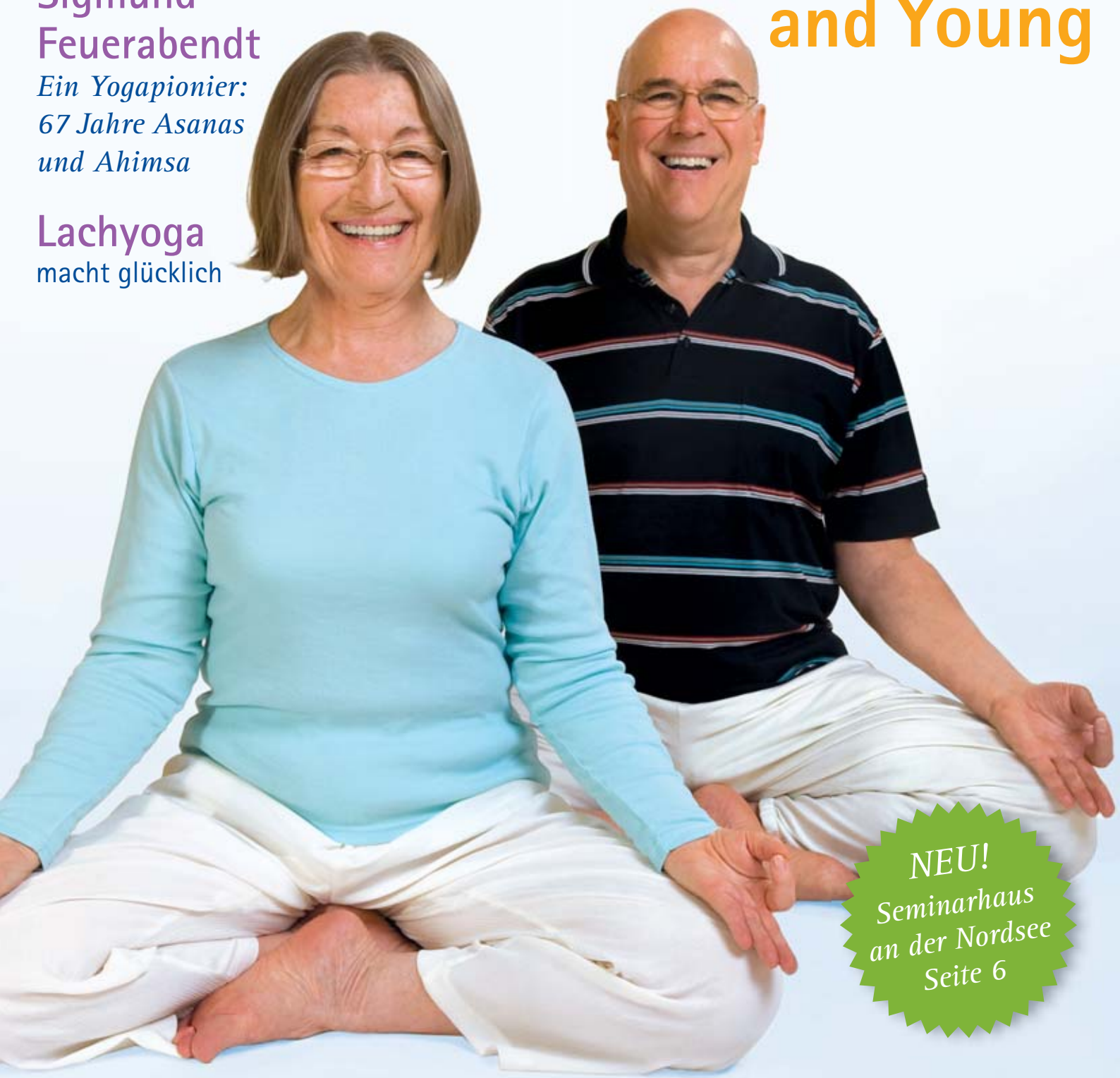
Interview Sigmund Feuerabendt

Ein Yogapionier: 67 Jahre Asanas und Ahimsa

Lachyoga

macht glücklich

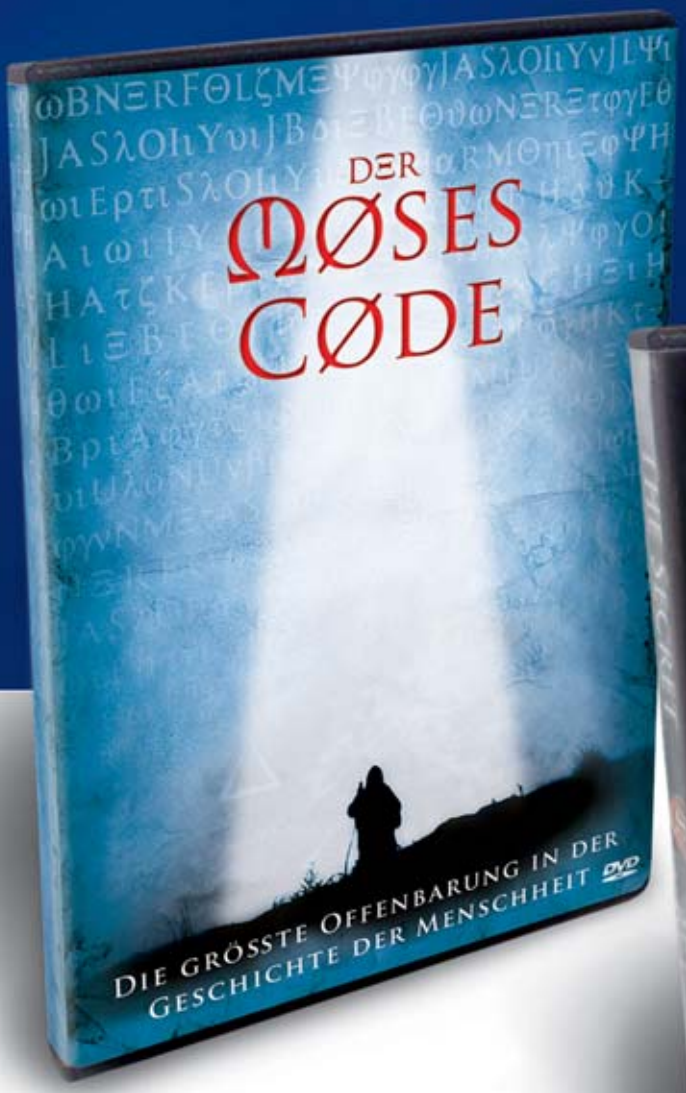
Special Forever Yin and Young



NEU!
Seminarhaus an der Nordsee
Seite 6

HORIZON PRÄSENTIERT

Filme, die Ihr Leben verändern!





The Secret – die DVD zum FOCUS Bestseller!

The Secret in Zusammenarbeit mit Life Success Media

Der Moses Code – In der alttestamentarischen Geschichte vom brennenden Dornbusch liegt ein Mysterium, das die Welt verändert und das Ihre Seele gleichsam in das verheißene Land führt, in dem „Milch und Honig" fließen. Dieses Geheimnis, eine göttliche Offenbarung, birgt den Schlüssel, um alles Ersehnte zu manifestieren: Reichtum, glückliche Beziehungen, Gesundheit ... Die Botschaft weist jedoch auch über das vom Ego begrenzte Wünschen hinaus und öffnet sich weit der Dimension von Segen und Frieden für das gesamte Universum.

The Secret – Während „What the Bleep do we know!?" eher die wissenschaftlich fundierte Ebene der Selbstbestimmung über das eigene Leben beleuchtet, geht „The Secret" auf die emotionale Ebene ein und gibt praktische Beispiele zur Gestaltung des eigenen Lebens.

Wie funktioniert das Leben? Wie das Gesetz der Resonanz? Kann ich wirklich alles, was ich will im Leben erreichen? Bin ich verantwortlich für all das was um mich herum geschieht? Wenn ja, wie funktioniert es? Grenzenloses Glück, Gesundheit, Wohlstand! Wie erreiche ich erfüllte Liebe und eine gut funktionierende Partnerschaft?

Jetzt auf DVD:



www.HORIZONFILM.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Forever Yin and Young" ist unser Special-Thema in dieser Ausgabe in Anlehnung an das letzte Yoga Kongress Motto „Älter werden mit Yoga". Wie das konkret aussehen kann, habe ich in der Begegnung für ein Interview- und Fototermin mit Sigmund Feuerabendt und seiner Frau Helga auf besondere Art erleben dürfen. Mein Bild vom Altern war von Jugend an überwiegend geprägt durch Leid, Krankheit und Frustration. Und dann treffe ich zwei Menschen von über 80 Jahren mit einer unglaublichen Lebensfreude und Aufgeschlossenheit im Herzen, die täglich Yoga praktizieren und das seit 40 Jahren. Sollte es da einen Zusammenhang geben? Ein jung gebliebenes, agiles und humorvolles Paar mit tiefer Lebensweisheit – dem Altersbonus an Erfahrungen sozusagen. Eine herrliche Begegnung – so mag ich mir „Älter werden" gerne vorstellen.

„Älter werden mit Yoga" - ein Thema nur für alte Menschen? Wir werden alle älter, ob wir wollen oder nicht. Die Wahl, die wir jedoch haben, ist WIE wir älter werden wollen. Dafür bieten uns die Weisheiten aus dem Yoga eine Vielzahl an Möglichkeiten, unser Schicksal zu lenken. Gerade deshalb ist dieses Thema auch sehr interessant für junge Menschen, denn sie können jetzt damit anfangen, „alt und gesund" zu werden.

Wer im Herzen jung bleibt, wird anders älter werden. Viel Freude und Inspiration beim Lesen der zahlreichen Berichte und Interviews zum diesem Thema, wünscht dir

Sascha Dinges
Chefredakteur



Inhalt

Neues Seite 4
Aus der Welt von Yoga Vidya

Seminarhaus Seite 6
Nordsee - Ein Seminarhaus entsteht

Interview Seite 8
Sigmund Feuerabendt
Padmakshi Berger

Special
Forever Yin and Young Seite 17
Kongress: " Älter werden mit Yoga"
Über die Wirkung von Yoga im Alter
Yoga bei Rheuma und Arthritis
Rente und Moksha

Yoga Seite 26
Yoga-Wege gegen Mobbing
Lachyoga - der heitere Weg zu Ahimsa

Welt Seite 32
Brahma Vidya unterstützt
Swami Sivanandas Mission

Lecker Seite 34
Rezept: Schneller Apfelkuchen

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, Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
www.yoga-vidya.de/journal

Chefredaktion
Sascha Dinges, journal@yoga-vidya.de,
Tel. 05234/87-2126, Skype: saschadinges

Redaktion Ralf Sturm, Angela Bernhard, Gerd Schweda, Ravi Persche, Dr. Kurt Becker, Maria Günther, Christine Endris, Sebastian Gross, Gabriela Leppelt-Remmel, Suguna Langer, Mahashakti Engeln

Layout/Satz/Collagen: Claudia Uckel
Fotos: Yoga Vidya e.V., Sascha Dinges, www.sxc.hu: Sanja Gjenero (S.26)
Zeichnungen: Vesna Veberic (S. 20)

Druck: Harald Hütte e.K. – Druck. Media. Service.
Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 17.000
Erscheinungsweise: 2x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser+Center, BYV Mitglieder

Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto. Nr. 215 007 8400,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G., BLZ 472 601 21

Neues



Wanted!

100 weitere Leiter für Kooperationscenter

Yoga Vidya e.V. sieht seine Aufgabe in der konsequenten Weiterentwicklung und Weitergabe des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda. Das Konzept, die unterschiedlichsten Menschen anzusprechen und dabei kompromisslos Inhalte und Qualität zu vermitteln, hat sich bewährt. Yoga Vidya stellt den zweitgrößten deutschen Yogalehrer-Berufsverband und das umfangreichste Yoga-Seminarprogramm Europas. Davon profitieren auch unsere Kooperationscenter, deren Werden und Bestehen wir mit Engagement und Freude begleiten.

Ansprechpartner ist Atmaram Stieber in Bad Meinberg. Jeden Samstag 19.00 Uhr informiert er in Bad Meinberg Interessenten für Kooperationscenter persönlich oder auch gerne per Telefon 05234/87-2221. E-Mail: service@yoga-vidya.de Weitere Infos im Internet unter www.yoga-vidya.de/kooperation

Yoga und Meditation, Entspannung, Heilung, Selbsterkenntnis

Kongress 2009 vom 13.–15.11. in Zusammenarbeit mit der SMMR (Society for Meditation and Meditation Research)

Welche Rolle spielen Yoga, Meditation und Entspannungstechniken bei der Lebensqualität, Psychohygiene und Gesundheitsvorsorge der Allgemeinheit? Können unterschiedliche Methoden und Techniken der Meditation und des Yoga zu einer Bewusstseins- und Persönlichkeitsentfaltung wie auch zur Gesundheit des Menschen beitragen? Dich erwarten spannende und hoch interessante Fachvorträge! Termin bereits jetzt vormerken!

Greenpeace: Urwaldriesen enden als Zellstoff

Nach einer Studie der Umweltorganisation wird heute alle zwei Sekunden ein Urwaldgebiet von der Größe eines Fußballfeldes zerstört. Ein Großteil des geschlagenen Holzes wird als Zellstoff verkocht und endet als Papier. Deutschland gehört zu den größten Papierverbrauchern der Welt. Das muss nicht sein, meint der Yoga Vidya e.V. und produziert deshalb 99% seiner Drucksachen auf Recyclingpapier und handelt damit sehr „urwaldfreundlich".



Messen

Yoga Vidya ist auf folgenden Messen vertreten und freut sich über Deinen Besuch:



6.–8.2.09 Rostock
Esoterik- und Naturheiltage
Medizin - Gesundheit - Sozialwesen
Scandines Arena, Tschaikowskistraße 45
Fr.14 - 18 Uhr / Sa. + So.10 - 18 Uhr

26. 2.–2.3.09 .
München F.R.E.E Freizeit - Reisen
Neue Messe München Messegelände Ost
Fr. und Mo. 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. + So.: 9.00 - 18.00 Uhr

7.–8.3.8 Detmold
Rund um die Frau
Erlebnisse für die Frau
Stadthalle Detmold 10:00 bis 18:00 Uhr

11.–15.3.09 Berlin ITB
10-18 Uhr

14.3.09 Heidelberg
2. Yoga und Ayurvedatag
Yogaprobestunde – Vorträge –
Mantrakonzert – Infostände
Stadthalle 11 – 21 Uhr

20.–22.3.09 Freiburg Fit for life
Fitness - Wellness - Gesundheit
Messe Freiburg Europaplatz 10 – 18 Uhr

03. – 05.4.09 Hamburg Lebenfreude
Gesundheit - Ökologie - Spiritualität
Hamburger CCH Station
Fr. 13.00-19.00 Uhr
Sa. 10.30-19.00 Uhr
So. 10.30-18.00 Uhr

29.5. – 1.6.09 Baden Baden
Rainbow Spirit Festivals
Kongresshaus, Augustaplatz
9.00 - 19.00 Uhr

3. -5.7.09 Berlin Yogafestival
Shantiplatz, Freitag ab ca. 14 Uhr
www.yogafestival.de
(fleißige Hände gesucht: 030-38 10 80 93)

++ www.blog.yoga-vidya.de ++ Aktuelles ++ Podcasts ++ Berichte ++ Kostenlos +

meinyogavidya.de

Yoga Vidya e. V. hat eine eigene „Online - Community"

Mitarbeiter/innen und Freunde von Yoga Vidya können sich und ihre Seminare mit Bild und Ton vorstellen und miteinander kommunizieren. Yoga Vidya Center und Seminarleiter/innen können über sich, ihre Seminarinhalte und aktuelle Termine informieren und sich mit interessierten Menschen austauschen. Als „Außenstehender" kann ich mir ein „Bild" über den Inhalt des Seminares und den Seminarleiter machen und auch direkt Fragen stellen.

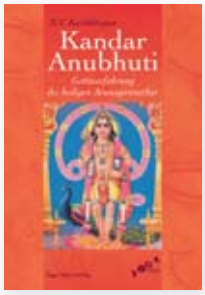
Anschauen – Lesen - Anmelden:
mein.yoga-vidya.de

Neu im Yoga Vidya Verlag



„Die Yoga Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute" als Hörbuch
von Sukadev Bretz

Die Bhagavad Gita ist eines der meist gelesenen Bücher in Indien. Sie gilt als eine der wichtigsten Schriften im Yoga und hilft uns besonders, den Alltag bewusst zu leben und zu spiritualisieren. Doppel CD mit über 2.5 Stunden packenden Informationen. **15.80 €**



„Kandar Anubhuti Gotteserfahrung der heiligen Arunagirinathar"
von Shri N.V. Karthikeyan

„Kandar Anubhuti" ist die ergreifende Geschichte eines spirituellen Aspiranten, der erkennt, dass ihm diese materielle Welt nicht wirklich dauerhaft Glück schenken kann. Eine praktische Anleitung und wertvolle Hilfe für den Aspiranten auf dem spirituellen Weg zum höchsten Ziel: der Selbstverwirklichung. **17,90 €**

Bestellen unter:
www.yoga-vidya.de/shop
Tel.: 05234 872209
Mo. und Fr. 12-14 Uhr, Mi. 9-11 Uhr

21.-24.5.09



5. Yoga Vidya
Musik Festival

International bekannte Interpreten singen Mantras und Lieder über die Liebe und Bewusstheit.

Highlights

Ahura Projekt ~ orientalische Musik mit freier Improvisation ✹ **Tanz des Herzens** von **Param Jyoti** ✹ **Satyaa & Pari** ~ ein göttliches Konzert-Erlebnis ✹ **Indischer Tanz** ✹ Multi-Gong-meditation mit **Nanak Dev Singh** ✹ **Prem Joshua & Band** ~ faszinierende Rhythmen Indiens mit Jazz-Elementen ✹ **Indigo Masala** ~ würziger Curry aus indischen Ragas, Jazz, Folk, Klassik und einer Prise Bollywood...

Weitere Informationen unter:
www.yoga-vidya.de/musikfestival oder Broschüre anforden. Anmeldungen per Telefon an 05234 87- 0 oder über rezeption@yoga-vidya.de

+++ www.video.yoga-vidya.de +++ Kostenlos +++ www.meinyogavidya.de +++

An der Nordseeküste

Ein Seminarhaus entsteht

von Ralf Sturm



Für viele Jahre war es eine Vision. Ein Ashram an der See. Seit einigen Wochen kommen nun Gäste in das neue Yoga Vidya Seminarhaus in Horumersiel. Monate der Arbeit gingen voraus, um das Haus yoga-gerecht auszustatten. Was reizte Yoga Vidya an diesem Platz? Was bewegt die Gäste hierhin zu kommen? Und was erleben die Mitarbeiter in dieser Phase des Aufbaus eines neuen Kraftortes am Meer?

Sukadev Volker Bretz, der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, sagt, dass schon seit 1999 nach einem Haus an der See gesucht wurde. Denn Yoga Vidya ist auf eine große Vision angelegt. Und neben den Yoga Vidya Centern in den Städten waren immer auch Orte am Meer, in den Bergen, oder im sonnigen Süden ein Wunsch. Im Sommer 2006 machte es Keshava Schütz sich dann zur Aufgabe, ein geeignetes Objekt zu finden. Nach zwei Jahren und unzähligen Besichtigungen fühlte man schließlich in, Horumersiel, in der Nähe von Wilhelmshaven und Jever, am richtigen Platz zu sein. Sukadev selbst erzählte, dass er beim ersten Anblick gerne gleich den Kaufvertrag notariell besiegelt hätte. Die Zimmer sind aufgeteilt in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer, also ideal für Seminarbetrieb. Das Haus ist umrandet von viel Wiese, Büschen, einem Teich und alten Bäumen. Die Natur heißt einen willkommen. Ein Spaziergang (2 km) führt zum langen Strand zwischen Horumersiel und Schillig. Das Wangerland hat den längsten Sandstrand an der Nordsee. Die gute Luft und das Reizklima am Meer sind eine Wohltat in Verbindung mit Yogastellungen, Atemübungen und Meditation.

Die deutsche Seele macht gerne Urlaub, und wir lieben es, an die See zu fahren. Nun kann man Fahrradfahren und Wandern an der Nordseeluft, Schwimmen und Wassersport verbinden mit Zeiten der Meditation und Yogastunden im neuen Haus am Wiarder Altendeich. Die See ist sicherlich der größte Anziehungspunkt. Für manche kann das Freizeitangebot jetzt zum Grund werden, sich nun doch mal einen Ruck zu geben und Yoga und seine Wirkungen kennen zu lernen. Das Schöne an der Nordsee: Hier gibt es das ganze Jahr Ferien. Der Ort Horumersiel lebt vor allem in der Saison auf. Das Yogahaus lädt aber darüber hinaus auch außerhalb des Sommers und der Feiertage zu Zeiten der Stille ein. Und Seminare und Aus- und Weiterbildungen finden hier das ganze Jahr über statt, so dass man zu jeder Jahreszeit die Praxis des Yoga mit Urlaub an der See verbinden kann.

Und dann ist da Keshava Schütz. Ein Yogi von Kindheit an. Seit seiner Zeit als Ashramleiter im Westerwald hat er im ganzen Yogaland eine echte Fangemeinde. Mittlerweile weicht seine früher oft burschikose Art Yoga zu unterrichten schon mehr und mehr einer gewissen Altersweisheit. Mit der begleitet er jetzt den Aufbau des neuen Hauses und zeigt seinen Mitarbeitern so, was alles in ihnen steckt. Denn für sie ist die Zusammenarbeit im Team an der Nordsee eine wunderbare Gelegenheit, über sich selbst hinaus zu wachsen. In den ersten Wochen der Renovierung wurde jeden Tag sehr lang und mit viel körperlichem Einsatz gearbeitet. Und auch jetzt, wo sich die einzelnen Aufgabengebiete wie Küche, Rezeption oder Seminarplanung und Verwaltung entwickeln und viele neue Anforderungen auf das Team zukommen, in die sich alle erst nach und nach einarbeiten können, scheint einem die Arbeit manchmal über den Kopf zu wachsen. Jetzt beginnt Karma Yoga. So nennt man in der Yoga Tradition die Art und Weise, mit seinem ganzen Herzen bei der Sache zu sein und sich als Meister seines Schicksals zu sehen. Und so wachsen die Mitarbeiter hier mit ihren Aufgaben. Für die erste Zeit während des Aufbaus hieß das zum Beispiel auch Verzicht auf materiellen Komfort. "Einfach leben - erhaben denken", so hat es Swami Sivananda, ein Yogameister des 20. Jahrhunderts, formuliert, und Keshava hat sich diesen

Satz auf seine Fahnen geschrieben. Die Mitarbeiter praktizieren es mit ihm. Sukadev berichtete im Internet-Blog, wie es ihn bewegte, dass die Mitarbeiter so viel Engagement bei der Erneuerung des Hauses an den Tag legten und ihre eigenen Zimmer bisher am wenigsten renoviert hatten. Aber wichtiger als Verzicht auf materiellen Komfort ist vielen hier die Möglichkeit, tatsächlich Aufgaben und Verantwortung anzunehmen, die man sich sonst nicht zugetraut hätte. Wenn ein Seminarhaus neu entsteht sind viele Dinge ungeregelt, und Strukturen wollen erst gefunden werden. Zunächst scheint es überwältigend was alles zu koordinieren ist. Man bekommt eine Idee von "Indras Netz", der mythologischen Geschichte, in der es darum geht, wie alles miteinander verbunden ist und zusammen gehört. Fehlt etwas an einer Stelle, dann sind alle betroffen. Und sorgt man gut für seine Aufgaben, wirkt das stärkend auf alle Beteiligten. Manchmal ist es nicht so einfach, kreative Wege zu finden, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Aber Organisation bildet sich mit der Zeit. Und Keshava und sein Team bekommen auch laufend Verstärkung. Trotz kaltem Nordseewind hat es zum Anfang des Jahres schon wieder neue Mitarbeiter aus Bad Meinberg und auch aus der näheren Umgebung nach Horumersiel gezogen.

Und die Gäste? Nun, das Telefon klingelt täglich mit neuen Anmeldungen. Und irgendwie schaffen es die Jungs auch immer wieder, die Rezeption zu besetzen. Jetzt kommen gleich die Handwerker und bauen das Vordach neu. Irgendwas geschieht immer, hier oben, an der Nordsee. Ein ganz neuer und großer Yogaraum wird bald da entstehen, wo jetzt noch das Dach der alten Scheune steht. Und dann... Am Abend... Stille. Ausruhen und Kraft tanken für einen neuen Tag. Ob als Mitarbeiter, ob als Urlauber... am nächsten Morgen schauen alle andächtig aus dem Frühstücksraum auf den wunderbaren roten Sonnenaufgang. Da sind alle zusammen. Einatmen... Ausatmen... Ich bin angekommen... Ich lasse ganz los... An der Nordseeküste.

Über den Autor: *Ralf Sturm ist erfahrener Yogalehrer (BYV), Übersetzer und Vortragender, und liebt es über Yoga zu schreiben. Er bereiste den Himalaya ausführlich und leitet dort Reisen. Er freut sich, Menschen mit Yoga zu ihrem inneren Selbst zu führen. Motto: "Finde deinen Yoga." ralf.sturm@yoga-vidya.de*



Keshava Schütz Ich werde mich um das gesamte Feld an Arbeit kümmern und diene hier einfach. Chancen sehe ich für die Menschen, die hier hin kommen, dass sie in dieser sehr schönen Natur und der Atmosphäre hier wachsen können und Neues für sich entdecken.



Christian Kaskel Ist Küchenchef mit Elan und Herz. Er freut sich, Menschen mit Yoga zu ihrem inneren Selbst zu führen.



Oleg Bitter - Im Nordsee Ashram sehe ich eine große Chance, mich weiter zu entwickeln, insbesondere spirituell. Ich bin im Zahlungsverkehr, an der Rezeption und in der Büroorganisation tätig. Mit meinen neuen Aufgaben kann ich Verantwortung zeigen und lernen, Aufgaben zu delegieren. Schön finde ich auch, dass ich eine Ausbildung in Ayurveda machen und hier damit arbeiten kann.



Laura Preda hat vorher im Westerwald im Haushaltsteam gearbeitet und unterstützt jetzt das Team Nordsee an der Rezeption. Laura freut sich besonders darüber, die Gäste im Wellness-, Fitness- und gesundheitlichen Bereich zu inspirieren und somit auch beruflich das auszuüben, was ihr Freude bereitet.



Govinda Steinraths - Am Anfang erledige ich das, was anfällt. Später werde ich hauptsächlich Yoga unterrichten, Yogastunden und Seminare geben. Hier im Haus sehe ich die Möglichkeit, spirituell zu wachsen und mehr zu mir selbst zu finden. Außerdem reizt es mich, am Aufbau beteiligt zu sein und gestalterisch mitzuarbeiten. Ich wollte schon immer an die Nordsee, und meine zwei Katzen dürfen sogar mit.



Devani Purvis - Als frischgebackene Yogalehrerin erwartet mich an der Nordsee ein völlig neues und spannendes Tätigkeitsfeld. Zusätzlich zum Haushalt werde ich viele Yogastunden und Wochenendseminare geben und mich um die Bedürfnisse der Gäste kümmern. Ich freue mich, Teil eines kleinen kreativen Teams zu sein und die Atmosphäre mit gestalten zu dürfen.

Auf den Bildern seht Ihr unser Seminarhaus an der Nordsee und die fleißigen Helfer, die es zu einem gemütlichen Platz für Eure Yogapraxis umbauen.











Yoga ist eine unspezifische Therapie

Interview mit Sigmund Feuerabendt

Interview von Maria Günther und Sascha Dinges



Sigmund Feuerabendt ist Philosoph, Buchautor und Yogatherapeut. Er ist einer der Initiatoren der Yogatherapie in Deutschland. Hatha-Yoga begann er hier bereits im heute für uns unglaublichen Jahr 1942 zu praktizieren. Mittlerweile hat er über 1000 Seminare geleitet. Sein Vortrag war einer der Höhepunkte des Kongresses unter dem Motto „Yoga und Weisheit- älter werden mit Yoga". Für das Yoga Vidya Journal stellte er sich gerne unseren Fragen.

Sigmund Feuerabendt ist zusammen mit seiner Frau zum Interview gekommen. Trotz seines Alters strotzt er vor Gesundheit. Direkt fällt uns auch seine sehr warme Ausstrahlung auf. Die meiste Zeit des Interviews lächelt er. Gebildet und gewandt in Psychologie, Alters- und Gehirnforschung, erzählt er mit viel Humor. Und immer wieder kommt ein Lachen durch. Seine Art zu sprechen vermittelt Menschenliebe. „Der Mensch macht kein Yoga des Yoga wegen, sondern Yoga ist für den Menschen da, um ein fröhliches Leben zu führen." Seine Ausführungen sind mit Worten aus der medizinischen oder psychologischen Fachsprache gespickt. Eine befremdliche esoterische Ausdrucksweise sucht man aber vergeblich. Sein Yoga ist sehr bodenständig.

YVJ: Herr Feuerabendt, Welche Antworten gibt Yoga auf Probleme des Alters?
Zunächst einmal: Yoga betrachtet den Menschen als Ganzes. Die Medizin hat es versäumt, sich um den Menschen als solchen zu kümmern. Eine Heilung kann nicht nur körperlich sein, sondern muss auch geistig, seelisch und spirituell wirken. Die Medizin hingegen ist nahezu rein pharmazeutisch ausgerichtet. Der Mensch wird in keiner Weise gelöst und entspannt. Er bekommt für alles ein chemisches Mittel. Der Patient ist nicht teilnehmend, er kann auch nicht fragen und nicht mitmachen. Da fühlt sich jeder irgendwie verloren. In meiner Familie gab es viele Mediziner übrigens. Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie. Sie berücksichtigt auch soziale Aspekte; Yamas[1] und Niyamas[1]. Im Yoga kann ich selbst aktiv werden. Ich kann mitmachen. Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Das, was ich tue, kann ich in die Richtung Heilung mitnehmen.

Ich übersetze Yoga als "Gang zu Gott". Ein Gang zur kosmischen Natur – zur Ganzheit. Ich sehe das bei Leuten, die von der Schulmedizin verlassen sind. Sie finden sich mit Yoga selbst wieder. Und diese Selbstfindung trägt ungeheuer dazu bei, dass ich zu Heilung komme. Wenn ich mich verloren fühle, bin ich verloren (lacht). Ich will die Medizin nicht angreifen, sie hat auch gute Seiten. Aber die Tendenz geht weg von der Natur des Menschen. Die Asanas[2] (Körperstellungen) sind eine ganzheitliche Behandlung bis zur quantumtherapeutischen Ebene. Sie gehen also bis in die Moleküle hinein.

Wichtig ist übrigens, dass beim Yoga gleichseitig geübt wird. Das trainiert beide Gehirnhälften und macht sich auf das Großhirn bemerkbar. Das steigert wesentlich die psychische Energie. Durch die Tiefenentspannung des Yoga wird der größte Krankheitsfaktor ausgeschaltet, nämlich unser Großhirn. Das Großhirn wirkt pausenlos in den Organismus hinein und nicht immer heilsam, sondern negativ. Das wird in der Entspannung, im sogenannten selbstaktiven Training, gedämpft. Es (das Großhirn) unterschreitet Schwellenwerte und so können grundsätzliche heilsame Prozesse für Körper und Organe angeregt werden.

YVJ: Also, durch die Entspannungsphase kann sich der Körper generieren, werden die Organe entlastet. Das ist ja gerade wichtig, wenn Menschen unter mehreren Krankheiten leiden. Wir haben ja nur eine Gesundheit.

YVJ: Aber manche Menschen haben verschiedene Beschwerden.
Wir haben nicht mehrere Krankheiten, sondern nur eine mit Tausenden Variationen. Wenn ich Yoga mache, treffe ich auf diesen geistigen Nerv, um wieder zur Gesundheit zu kommen. Yoga ist eine unspezifische Therapie. Und die Diagnose, die Sie durch eine Übung machen, ist gleichzeitig Therapie. Sie üben z.B. die Kobra, die ist gut für die Nieren. Wenn sie die nicht können, dann haben Sie in dem Bereich gewisse Schwächen. Dann ist diese Übung sowohl Diagnose als auch Therapie.



"Sie finden sich mit Yoga selbst wieder"

YVJ: Ihr Thema auf diesem Kongress lautet „Nicht älter werden, wenn wir alt werden". Auf Ihrer Website findet sich das Stichwort „Alterserziehung". Was können wir darunter verstehen?
Der Anfang ist, dass man den Leuten eine Zielrichtung beibringt. Es gibt z.B. die „Pensionstoten". Zwei Jahre nach der Pensionierung sind sie tot. Die haben keine Zielrichtung mehr. Sie sterben an Mangel an Zielrichtung. Diese Voraussetzung muss ich erst wieder wecken. Wir haben mehrere ältere Menschen über 60, 70 und 80 in unseren Kursen. Die müssen erstmal aufgebaut werden. Ich selbst habe noch das körperliche Alter eines Abiturienten (lacht). Ich bin fast nicht geschrumpft. Viele schrumpfen im Alter um fast 10 cm. Eine wichtige Zielrichtung ist es, die Freude am Körper wieder zu finden durch das Üben. Ich muss als Lehrer den ganzen Erfolg sehen und entsprechend loben. Natürlich nicht übertreiben. Aber zumindest dem Übenden, der als Patient kommt, eine Freude geben, ihm zeigen dass er etwas geschafft hat.

YVJ: Gerade, wenn die Menschen leiden, sehen sie den Körper oft nicht als Freudenquelle.
Nein, der Körper ist der Feind für sie. Ich muss die Freude also erst mal wieder finden. Bevor ich mich selbst verwirkliche, muss ich mich selber finden. Ich kann nicht mit Selbstverwirklichung anfangen, bevor ich mich nicht selbst gefunden habe. Das ist die erste psychologische Aufgabe.

YVJ: Lebensfreude entwickeln. Yoga stellt einen ganz wichtigen Beitrag dar. Ist das für Sie die Alterserziehung?
Ja. Der heitere Kreis ist das Ziel. Zwerchfell erschütterndes Lachen hat die Wirkung von Tiefenentspannung.

YVJ: In Ihrem Buch „Heilkraft Yoga" gehen Sie auf Heiterkeit ein. Die liegt Ihnen sehr am Herzen. Was ist jedoch mit Menschen, die wirklich leiden, die traurig oder verzweifelt sind, weil es ihnen körperlich oder mental schlecht geht?
Es ist natürlich schwierig, aber es ist eine Sache der Disziplin. Es geht aber nur, wenn der Lehrer auch lachen kann. Es muss ein heilsames Gelächter sein und kein Auslachen. Mit Lachen können auch Krankheiten geheilt werden.

YVJ: Sie bringen sehr viel Erfahrung mit. Wie hat sich bei Ihnen Ihre Einstellung und Praxis des Yoga im Laufe der Zeit verändert?
Ich habe 1942, mit 11 Jahren, angefangen, Hatha-Yoga zu üben. Ich war ein schüchterner Junge. Im Sport war ich Nummer „ganz hinten". Ich wurde angeschaut: „Der hat eh 'ne Fünf oder 'nen Sechser." Ich hab mit Yoga angefangen und nach sechs Monaten gab es eine Sportprüfung in der Schule. Ich wurde beinahe vergessen: „Ach ja, der Feuerabendt". Ich wurde gefragt, was ich machen wollte. Ich habe gezittert und nach dem Reck gebeten, 2,40 m. Die haben mich für verrückt gehalten, weil ich da erst mal hochspringen musste. Ich bin hochgesprungen, hab mich hochgezogen und 9 von 10 Punkten gemacht. Das hatte ich dem Yoga zu verdanken. Da habe ich mein Körperbewusstsein gefunden. Das Turnerische war eher ein Nebeneffekt. Ich habe fleißig geübt, obwohl es damals kaum Möglichkeiten gab, etwas über Yoga zu wissen. Und Ende 1945 habe ich nach dem Krieg bei einer Theatervorstellung Boris Sacharow kennen gelernt. Der hat mich erst gar nicht beachtet und sagte nur „Kommen Sie zu mir". Ich hab' mich aufgerafft und bin alleine hingegangen. Als er mir die Tür aufmachte, haute er mir auf die Brust und sagte: „Nehmen Sie Haltung ein". Er hat mich herein gebeten und dann hat sich eine jahrelange Freundschaft entwickelt.

YVJ: Haben Sie gemerkt, dass Sie mit zunehmendem Alter anders geübt haben?
Ich habe eine größere Auswahl an Übungen, das Programm ist reichhaltiger. Ich wechsel' ab und übe zweimal, morgens und abends. – Die Freude ist gestiegen. Das Körperbewusstsein hat sich verändert. Ich fühle anders.



"Ich sehe für dieses Jahrhundert die Chance, dass Yoga zur großen Kraft wird ... "

YVJ: Inwiefern?
Ich bin in meiner Mitte. Wenn ich zum Beispiel rede, bin ich immer ohne Konzept. Ein Könner muss immer reden können, sage ich. Ich halte meine Reden immer frei. Yoga macht das Gedächtnis stärker. Ich konnte eine Vokabelseite durchlesen und kann sie anschließend auswendig. Das schafft nur Yoga, weil es kein extensives, sondern intensives Training ist. Der Blutkreislauf geht in die innen liegende Muskulatur an die Organe. Beim Asana-Üben wird mehr Blut nach innen gebracht. Daher soll man keine Kalt- oder Warmwasseranwendungen nach dem Üben machen. Sonst wird wieder alles nach außen gezogen und der Effekt ist weg. Dann wäre das Üben nichts anderes als Akrobatik. Es ist wichtig, in einem gut durchgelüfteten Zimmer zu üben, möglichst mit wenig Bekleidung, damit sich der Körper selbst darstellen kann.

YVJ: Der Körper stellt sich selbst dar? Was heißt das?
Man lernt, den Körper zu lieben. Dadurch verstärkt sich die Ausstrahlung. Weil ich dann meinen Körper anerkenne. Ich kenne das von mir selber. In meiner Familie sind die Männer über 1,90. Jeder wollte raufschauen, zu mir konnte man hinabschauen. Ich bin 1,72. Darunter habe ich gelitten, was normal ist. Diese Schwäche musste ich erst mal lösen. Das ist mir mit Yoga gelungen.

YVJ: Sie haben die Entwicklung des Yoga in Deutschland mitgestaltet und über lange Jahre beobachten können. Wie bewerten Sie die Möglichkeiten, die es heute gibt, Yoga für Ältere so zu integrieren, dass sie körperlich, geistig und seelisch davon profitieren?
Mit den Möglichkeiten, die wir älteren Menschen heute anbieten können, haben wir einen bisherigen Höhepunkt erreicht. Auch durch die Einführung der Yogatherapie. Früher war das noch ein Wagnis, darüber zu schreiben. Heute wird es langsam anerkannt. Ältere Menschen müssten eigentlich verpflichtet werden, Yoga zu machen (lacht). Die Krankenkassen können ja nur davon profitieren. Man könnte mal eine Untersuchung machen: Hundert Leute aussuchen, die Yoga machen, und eine andere Gruppe von hundert Menschen, die nichts tun. Wie unterschiedlich wären da die Kosten? Ich habe mein Blut untersuchen lassen, in der Klinik. Da kam der Arzt wieder rein, und sagte: „Wir müssen uns getäuscht haben. So jung sind sie nicht. Das ist das Blut eines vierzigjährigen Mannes" (lacht wieder). Das kommt vom Üben. Und vom positiven Denken. Ich hab' Glück, meinen Beruf zur Berufung zu haben.

YVJ: Was haben Sie für Erfahrungen gemacht mit Menschen, die im hohen Alter mit Yoga beginnen wollen? Gibt es spezielle Übungen, die sie empfehlen?
Die Senioren sind dankbarer, zuverlässiger, pünktlicher. Für Yogalehrer ist das eine Freude. Ich habe viele Vorträge über Yoga im Alter gehört und muss oft schmunzeln. Wichtig ist einfach die Menschlichkeit. Sie müssen zuhören. Menschenliebe und sich nicht enttäuschen lassen, das ist ganz wichtig. Die alten Leute spüren, was Sie denken. Die haben eine andere Antenne.

Menschen kommen vom Arzt, ohne Lebensfreude, und lernen die beim Yoga wieder. Es gibt für mich keine ‚speziellen' Übungen fürs Alter. Sacharow hat gesagt: „Sie müssen immer einen Kreis von Übungen haben". Jeder sollte sich zehn, zwölf Übungen wählen, die er täglich übt. Und natürlich nicht Surya Namaskar vergessen, denn sie brauchen auch Kreislauf-Anregung. Die Asanas[1] sind ja meist statische Momente.

YVJ: Was ist ihre Herangehensweise, wenn ältere Menschen steifer werden?
Übungen sollten immer unter dem Maßstab des ‚unendlichen Nachgebens' gemacht werden. Die Arbeit muss aus sich selbst heraus kommen, von Innen. Es ist dann auch verkehrt, zu schwierige Übungen zu zeigen. Die einfachen Übungen sind nicht zu verachten. Man muss unbedingt Erfolgserlebnisse bei solchen Menschen wecken. Das ist ganz wichtig, weil sie so zu sich zurück finden. Und man muss wirklich üben. Es gibt Lehrer, die schlagen allein geistige Übungen vor, das ist der falsche Weg.

YVJ: Was geben sie älteren Leuten auf den Weg, damit sie sich nicht verletzen?
Ich frage manchmal nach ärztlichen Gutachten über Knochendichte. Auch nach Operationsnarben zu fragen ist wichtig. Senkrechte sind harmlos, waagerechte können gefährlich sein. Leute werden empfindlicher, also frage ich auch nach Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Schädigungen und Kopfschmerzen. Wenn der Blutdruck steigt, muss man bei Umkehrstellungen aufpassen. Erstmal sollten leichte Übungen eingeführt werden. Man muss unterscheiden; es gibt ja auch Leute, die gar nichts haben, das gibt's auch.

YVJ: Was haben sie für Empfehlungen für jüngere Menschen.
Wir haben bei uns bei den jüngeren Teilnehmern einen Frauenanteil von 93 Prozent und nur sieben Prozent Männer. Die Männer sollten aufpassen, dass sie nicht einen Sport draus machen, irgendwen übertrumpfen wollen, das bringt nicht viel. Wichtig ist die Freude am Üben. Wir haben ein anderes Skelett als die Frauen. Frauen sind teilweise einfühlsamer beim Üben und lachen auch mehr. Viele Männer neigen zu starren Sachen, sektiererischen Ausfällen, zu Übertreibungen. Aber: Die Übungen sind ja immer die Mitte, sind Ausgleich. Man muss sich bei den Männern stark engagieren. Selbstfindung ist da wichtig. Wer bin ich?

YVJ: Sie haben mit 14 Jahren mit Yoga begonnen, 1942. Wie sind sie dazu gekommen?
Ich hatte einen Freund in der Klasse, dessen Eltern waren Gelehrte mit einer großen Bibliothek. Die hatten ein Buch von 1907, das haben sie mir geschenkt. Das habe ich auch heute noch. Das Buch habe ich verschlungen, das war wie ein Evangelium. Die wussten gar nicht, was die mir für einen Gefallen getan haben. Von Übungen war damals aber noch nichts bekannt. 1945 habe ich dann Sacharow kennen gelernt. Der hat seine Vorträge erst „Indische Körpertechniken" genannt. 1946 hieß das dann Yoga. Und Sie glauben nicht, was das für ein Andrang war damals, als er von Berlin nach Bayreuth kam. 50 Menschen, Männlein und Weiblein getrennt, und dann wurde in Badehose geübt. Direkt nach dem Krieg waren die Leute ja ausgehungert nach Information. Später hat das etwas nachgelassen. Bis 1959 waren vielleicht jeweils etwa 12 Leute in meinen Kursen.
Ich sehe für dieses Jahrhundert die Chance, dass Yoga zur großen Kraft wird für die Gesundheit, wenn es richtig betrieben wird. Ganzheitlich, aber auch mitmenschlich.

[1] Yamas und Niyamas: ethisches Verhalten im Umgang mit der Gesellschaft und sich selbst
[2] Asanas: Körperstellungen

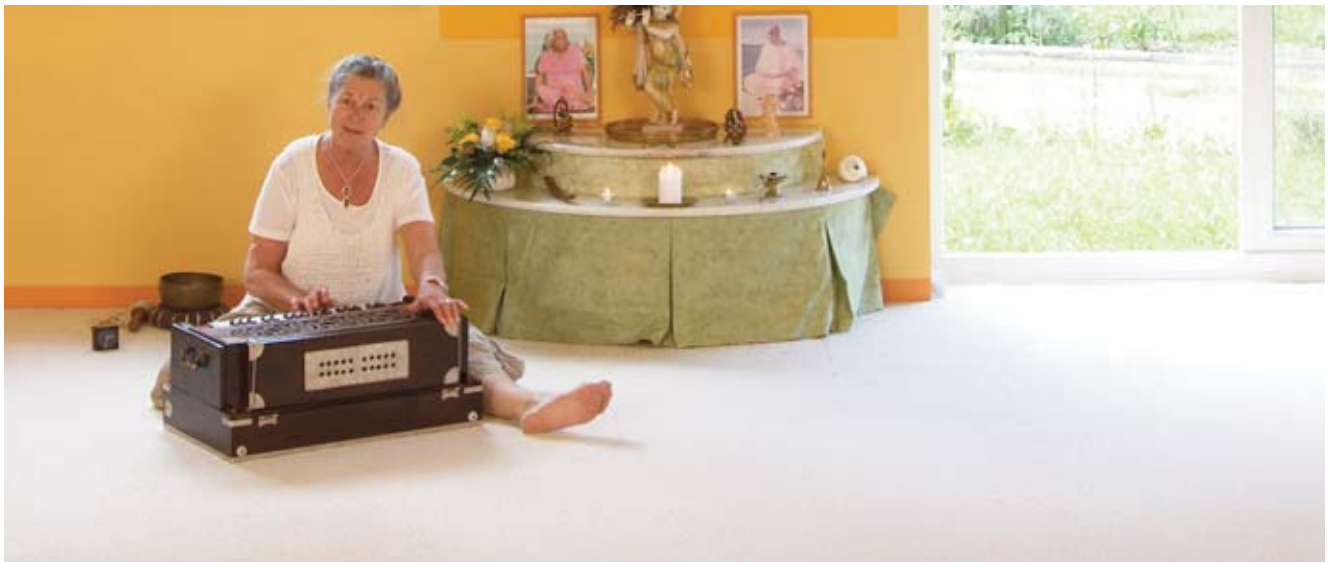


Sigmund Feuerabendt und seine Frau demonstrieren Partner-Asanas.

Ich bin ein sehr disziplinierter Mensch

Interview mit Padmakshi Berger

Interview von Ralf Sturm



Ihr bürgerlicher Name ist Ingrid Berger, geboren wurde sie 1938 in Hamburg. Mit sechzig Jahren kam sie zu Yoga Vidya, wo alle Gäste sie als Padmakshi kennen. Seit fünf Jahren leitet sie das Seminarhaus im Westerwald.

Sie selbst hätte das alles wahrscheinlich am wenigsten erwartet. Mit sechzig Jahren die eigene Firma loslassen und zu akzeptieren, in einem neu gegründeten Seminarhaus zunächst in einem Wohnwagen zu leben, selbst im kalten Westerwälder Winter, um dann, fünf Jahre später, zur Leiterin eben dieses Ashrams berufen zu werden. Auf der Bühne sitzen und Vorträge geben und immer wieder um Rat gebeten zu werden. Ihr Steckenpferd war stets das Raja Yoga, der königliche Weg. Sie führt das Haus und die Menschen im Westerwald mit norddeutscher Gelassenheit und Disziplin. Aber eben auch mit einem weisen und offenen Herzen. Wir wollten von ihr wissen: Was können wir von Dir lernen?

RS: Padmakshi, wie bist Du zum Yoga gekommen?
Ich hatte an Intensivkursen zum Thema „Persönlichkeitsschulung" teilgenommen. An einem Wochenende wurde damals ein indischer Yogameister eingeladen. In dieser Gruppe wurde ein Wochenende lang intensiv Yoga geübt – so sanft und meditativ, dass es offenbar tiefere Schichten meines Wesens erreichte. Im Anschluss an diesen Kurs habe ich nach vorherigen vergeblichen Versuchen schlagartig mit dem Rauchen aufgehört. Das war vor dreißig Jahren. Ab dann bin ich mehr oder weniger regelmäßig dabei geblieben.

RS: Was hat Dich dann gerade zu Yoga Vidya gebracht?
Aufgrund der positiven Erfahrungen, die ich mit Yoga besonders in Krisensituationen hatte, hatte ich mich nach einer besonders angespannten seelischen Notlage 1998 - in einem relativ hohen Lebensalter - dazu entschlossen, eine Yogalehrerausbildung in Indien zu machen. Ich wollte vor allem Yoga an der Wiege kennen lernen und noch einmal dieselben Erlebnisse wie in meinem ersten Kurs machen, mich mehr im Yoga stabilisieren und mehr erfahren über diese Weisheitslehre. Schon vor meiner Reise hatte ich mir diverse Prospekte über Yoga aus ganz Deutschland schicken lassen. Da war auch der neu eröffnete Ashram von Yoga Vidya im Westerwald dabei. Und nach einer Weile des Nachdenkens habe ich mich dann entschlossen, auf eine Mitarbeiteranzeige zu reagieren.

RS: Was hat Dich dazu gebracht Mitarbeiterin zu werden?
Mir fehlte zu der Zeit eine Aufgabe. Ich hatte natürlich auch verschiedene andere Pläne, aber ich dachte mir: Du könntest ja mal anrufen, und ich dachte, da könnte ich ja auch gut Praxis machen. Die waren natürlich hellauf begeistert, da ich spirituell interessiert und zudem noch ausgebildete Kauffrau war. So bin ich in den Westerwald gekommen, hab' eine Probezeit gemacht, es mir angeguckt, und bin dann mit 2 Hunden an-

marschiert und eingezogen. Zunächst hab' ich sogar erst mal im Wohnwagen gewohnt. Dann hab' ich zusätzlich zu meiner indischen Ausbildung damals auch die Ausbildung bei Sukadev gemacht. Ich habe also eigentlich zwei Yogalehrer - Ausbildungen.

RS: Hast Du dich denn nach 4 Wochen selber auch als Yogalehrerin gesehen? Hast Du dich da schon sattelfest gefühlt, oder wie ging es Dir damit?
Im Grunde genommen hab' ich immer Angst gehabt, zu unterrichten. Ich hab' mich nicht gedrückt, aber ich war sehr eingenommen durch die Tätigkeit in der Verwaltung. Das hat bei mir zunächst Priorität gehabt. Ich bin von Natur aus nicht so die Rednerin gewesen. Gerade vor größeren Gruppen hab' ich mich nicht so nach vorne gedrängt. Aber irgendwann bin ich dann doch mal mutiger und konsequenter geworden, denn dafür war ich ja auch hier. Hauptsächlich hat mich dann meine Tätigkeit als Ashramleiterin bewegt, da musste ich mich ja sehr stark damit auseinandersetzen.

RS: Was schätzt Du hier besonders?
Meine Talente und Fähigkeiten auch im fortgeschrittenen Lebensalter einzubringen und immer noch weiter lernen zu können.

RS: Was für Schwierigkeiten gibt es für Dich bei der Arbeit als Leiterin eines Ashrams?
Die Schwierigkeiten liegen in der Besonderheit unseres Konzeptes bei der Mitarbeiterführung. Bei unregelmäßigen Arbeitszeiten müssen die Mitarbeiter hier in besonderem Maß Disziplin lernen. Auch die Trauer um den Verlust eines besonders geschätzten Menschen, der den Ashram verlässt, gilt es immer wieder schnell zu überwinden und das Herz wieder zu öffnen für die neue Seele, die kommt.

RS: Hast Du einen Tipp, wie man Disziplin lernen kann?
Tja, wie soll man Disziplin lernen? Indem man sich an die Regeln hält (lacht)! Es ist eigentlich ganz einfach. Man muss sich natürlich auch organisieren, sich Pläne machen. Man muss sich seine Zeit einteilen. Vielleicht sogar ein spirituelles Tagebuch führen. Und eine Zielsetzung haben. Denn es kommt ja hinzu: Wenn ich etwas wirklich möchte, dann hab' ich auch Zeit dazu.

RS: Hast Du selbst ein spirituelles Tagebuch geführt?
Ich hab' Zeitpläne aufgeschrieben in Bezug auf meine Arbeit. Ich bin ein sehr disziplinierter Mensch, weil ich ja auch ein Leben lang berufstätig war. Da hab ich morgens in der Bahn meinen Zeitplan gemacht, oder meinen Einkaufsplan für die ganze Woche. Das hat mir dann aber irgendwann den Eindruck gegeben, ich wäre eine Maschine. Dann kam die spirituelle Suche, weil ich gedacht habe, das kann doch nicht alles sein im Leben. Lebst Du nur um Dich zu disziplinieren? Das war ein langsamer Prozess, der kam irgendwann mit dreißig.

RS: Jetzt ist das aber eine Kraft, die Menschen auch anzieht zu Dir, oder? Denn Du strahlst ja aus, dass Du die Dinge im Griff hast.
Ja, mehr oder weniger (lacht). Das denkt man immer. Aber wie ist das denn bei jungen Leuten. Glaubst du, die orientieren sich immer an älteren Menschen?

RS: Ich persönlich schau mir einfach die Leute um mich herum an, und versuche mich dann auch nach dem zu modellieren, was ich an anderen Menschen schätze.

Das ist natürlich eine wunderbare Eigenschaft. Aber manche Menschen tun einfach was sie wollen. Und andere sagen dann: So viel, wie Padmakshi arbeitet, das ist ja verrückt. Das kann einem auch entgegenschlagen. Es gibt Leute, die bewundern mich. Aber das ist ja auch nicht das, was sein soll. Was mir auffällt: unser Team im Westerwald hat einen guten Zusammenhalt. Ich kann die Leute motivieren. Und die organisieren sich auch selbst gut. Ob das unbedingt von mir ausgeht, kann ich nicht sagen. Aber ich bin natürlich nach wie vor relativ streng.

"Wenn ich etwas wirklich möchte, dann hab' ich auch Zeit dazu."







„Stark ist nur, wer seine Schwächen kennt!"

RS: Hast Du ein Lebensmotto?
„Stark ist nur, wer seine Schwächen kennt!" An unseren Schwächen sollten wir arbeiten und unsere Stärken ausbauen.

RS: Wie erkennt man denn seine Schwächen?
Du erkennst Deine Schwächen immer dann, wenn Du unter Druck gerätst. Wenn Du merkst, dass Dein Ego sehr stark angeknabbert wird. Es kann ja zum Beispiel passieren, dass ich irgendwie kritisiert werde. Das geht dann manchmal ziemlich tief. Dann werde ich vielleicht emotional und möchte was hinschmeißen. Das ist eine Schwäche, weil ich da die Dinge an mich heran kommen lasse. Ich versuche nach wie vor, alles wertfrei zu betrachten, was man nicht immer kann. Das ist ja durchaus auch von der Tagesform abhängig. Aber wenn man seine Schwäche kennt, kann man dran arbeiten. Wenn ich immer nur sage: „So bin ich einfach.", dann hilft das nicht.

Das lernt man natürlich auch sehr stark, indem man sich mit Raja Yoga beschäftigt. Man versucht zu beleuchten: „Was ist es wirklich, das die Emotionen auslöst?" Manche Dinge kommen immer wieder. Das sind dann gerade die Punkte, die besonders zu bearbeiten sind.

RS: Wie kann Raja Yoga da genau helfen?
Indem man immer wieder an Viveka, die Unterscheidungskraft denkt, und auch an Vairagya, das Loslassen von Problemen. Man kann ja unterscheiden: „Muss ich reagieren? Ist es so wichtig? Ist die Situation es wert, dass man sich mit ihr beschäftigt oder nicht?" Wenn man feststellt, dass man sich nicht damit auseinandersetzen muss, dann kann man getrost etwas loslassen. Es darf aber nicht so sein, dass man nur sagt:" Ist mir egal." Das kann auch eine gewisse Feigheit sein. Man soll versuchen, klar zu entscheiden: „Ist es das wert?"

Manchmal braucht man auch die Unterstützung anderer Menschen, sonst können Situationen eskalieren. Wenn man zu einem gewissen Zeitpunkt merkt, man kann alleine nicht mit etwas umgehen, dann muss man diese Schwäche erkennen und fragen: „Wer kann mir helfen?" So kommt man langsam weiter. Dadurch lernt man. Ich versuche auch bei uns in der Mitarbeiterführung authentisch zu sein. Manchmal zeige ich schon meine Verletzungen. Aber man kann das auf kindische Weise machen, und das möchte ich nicht. Ich möchte das tun, ohne in unreifes Verhalten abzudriften. Das sind Prozesse, die man nach und nach lernt. Und man kommt immer wieder an subtilere Geschichten.

Also: Viveka, Vairagya und Abhyasa, spirituelle Übung. Das sind wirklich die drei Punkte die für mich besonders wichtig sind in dieser Art der Mitarbeiterführung.

Man muss immer wieder sehen, dass man seine egoistischen Ansätze weglässt, versucht neutral zu bleiben, tolerant zu sein. Das sind schon ziemliche Aufgaben, die man zu vollbringen hat. Das Ego wird sehr stark geschliffen.

RS: Wie erkennt man dann seine Stärken?
Gute Frage. Vielleicht dadurch, dass man all die Dinge, die einen in negative Prozesse bringen, bewusst macht und sie immer wieder transformiert. Dann werden Schwächen zu Stärken. Und dann seine Stärken anderen vermitteln. Es geschieht eigentlich automatisch, wenn man immer mehr lernt, Toleranz zu üben, die man ja im Grundansatz schon in sich hat. Dann werden die Dinge einfacher und man gerät nicht in so schwierige Prozesse.

RS: Du hast also ein positives Menschenbild?
Ja selbstverständlich. Die guten Eigenschaften sind durchaus angelegt, aber das hängt ja mit dem Bild von Maya, der Illusion zusammen. Vieles ist unter einem Schleier versteckt, genau wie das reine Bewusstsein, das wir anstreben. Das fängt im Kleinen an, z. B. bei der Erziehung. Wie viele Menschen werden da schon unterdrückt. Das aufzudecken ist, was wir über Meditation fördern wollen. Diese Schleier zu lüften durch die Stille. Und das geht nur in der Stille. Denn sonst ist man pausenlos mit anderen Sachen beschäftigt, nur im Außen. Und man kommt nicht an das heran, was man wirklich möchte. Das ist ganz einfach. Aber das ist auch kein Prozess, wo man sagen kann: „Jetzt geh' ich mal in die Stille." So einfach ist das nicht. Das sind langsame Prozesse. So wie ein Baum, der langsam wächst. Du erkennst das manches Mal auch gar nicht, denkst, Du bleibst stehen und lernst nichts Neues. Aber es geht so ganz, ganz, ganz allmählich. Und irgendwann siehst Du: „Ach, das ist ja eine Eigenschaft! Die hast Du jetzt gut entwickelt."

Manchmal muss man auch einfach mal etwas ausprobieren, einfach Aufgaben übernehmen. Bei mir war das zum Beispiel die Übernahme der Ashramleitung. Da hatte ich natürlich schon bestimmte Fähigkeiten. Ich hatte ja einen eigenen Betrieb, also waren mir Führungsmodelle kein Fremdwort, aber dennoch musste ich diese Stärke durch Lernen ausbauen. Anders geht es nicht. Und es gehört auch Mut dazu. Man muss auch sein Selbstvertrauen stärken.

RS: Was ist Deine Stärke?
Meine Stärke ist eindeutig: durchzuhalten. Immer wieder. Und immer wieder: nicht nachtragend zu sein. Dass ich gut verzeihen kann auch wenn jemand mich verletzt. Da reite ich nicht drauf rum.

RS: Wie hat sich bei Dir im Alter die Yoga-Praxis verändert?
Besonders in jungen Jahren und auch noch im mittleren Alter war ich vor allem an Körperarbeit interessiert und sehr beweglich. Ich stamme noch aus einer Zeit, in der junge Menschen geschult wurden in Gymnastik, Geräteturnen und Leichtathletik. Da wir zu meiner Zeit noch keinen Fernseher besaßen, waren sportliche Aktivitäten meine Freizeitbeschäftigung. Später, als ich die Asanas entdeckte, habe ich mich damit viel beschäftigt und bin deshalb auch heute noch ziemlich flexibel. Es macht sich jetzt jedoch bemerkbar, dass mein Interesse mehr dem philosophischen Yoga und der Meditation gewidmet ist und die Körperarbeit zunehmend an Interesse verliert.

RS: Welche Tipps kannst Du älteren Menschen geben, die Yoga praktizieren?
Ich bin sicher, die älteren Menschen, die Yoga praktizieren, wissen, was für sie gut ist.
Und sie sollten auf jeden Fall ihr Wissen und ihre Erfahrungen an Menschen, die nicht praktizieren, weitergeben. Das gelingt oft allein durch ihr Vorleben im Sinne von authentischem Verhalten, geprägt durch Yoga.

RS: Und was gilt für ältere Menschen, die Yoga praktizieren möchten, es aber noch nicht tun?
Yogakurse für ältere Menschen zu besuchen. Es ist nie zu spät, noch mit ganzheitlichem Yoga zu beginnen. Dabei lege ich das Gewicht auf ganzheitlich. Geist und Seele sollten im Alter besonders geschult werden, um im Leben präsent zu bleiben. Und auch körperliche Flexibilität, gemessen am Alter des Menschen, muss geschult werden durch altersgerechte Asanas. Und Pranayama, die sanfte Atemschule nicht vergessen.

RS: Gibt es etwas, das Du jüngeren Yogalehrern, die ältere Menschen unterrichten, raten würdest?
Sich auf die Menschen einzustellen, die sie unterrichten und nicht von sich auf andere zu schließen. Besonders, wenn sie selbst begeisterte Asana-Praktizierende sind. Sanftere Übungen, die den Teilnehmern Freude bereiten. Geistige Konzepte, z.B. aus dem Raja Yoga und Meditation, sollten im Unterricht nicht zu kurz kommen.

Letzte Frage: Was ist das Schöne am Westerwald?
Hier herrscht noch yogische Einfachheit. Hier kann man wirklich noch yogisch leben. Außer unserem Eiscafe im Ort haben wir relativ wenig Ablenkung, was junge Mitarbeiter vielleicht manchmal in Bedrängnis bringt. Aber grundsätzlich sind alle gerne hier, denn es gibt eine große Natürlichkeit.

Padmakshi, herzlichen Dank für das Gespräch!

Yogaseminare
mit Padmakshi



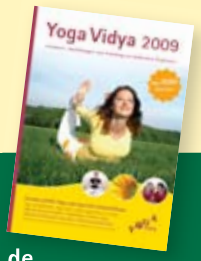
Entspannungskursleiter Ausbildung
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
5 Tage ab 402 €, 15. - 20.3., 9. - 14.8.

Der spirituelle Weg
Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um den wunderbaren Weg von der Getrennheit zur Einheit zu gehen. 2 Tage ab 149 €, 27. - 29.3., 3.- 5.4.

3-Jahres-Ausbildung Beginn
Fundierte Grundlagen des ganzheitlichen Yoga in Therorie und Praxis. ab 98 € monatlich,
Beginn: 24. - 26.4.

Meditationskursleiter-Ausbildung
Lerne Menschen in die Mediation zu führen.
7 oder 12 Tage ab 572 €, 7. - 14./19.6.

Yoga ab 50
Stärke körper und Geist für den neuen lebensabschnitt. 3 oder 5 Tage ab 162 €, 28.6. - 1./3.7.



Weitere Seminare und Infos unter:
www.westerwald.yoga-vidya.de
oder Seminarkatalog 2009 anfordern!

YOGA VIDYA SEMINARHAUS
WESTERWALD

Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870
www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Yoga Vidya Westerwald

...einfach idyllisch





Seminare

Yoga und Meditation Einführung ab 112 €
Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basis - seminar, um Yoga und Meditation in all ihren Aspekten kennenzulernen. **Beginn jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche.**

Yoga Ferien pro Person ab 270 €
Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. **Jeden Sonntag bis Freitag.**

Yoga für die Familie
- Yoga für Kinder – vom 8.3-9.10.
- Yoga Familienwoche: 5.-10.4.; 5.-10.7.; 2.-7.8.; 23.-28.8.; 18.-22.10.; 27.12.09-1.1.10

Kundalini Yoga Seminare ab 120 €
Eine belebende Erfahrung. Kundalini Yoga Einführung und Mittelstufe in Theorie und Praxis, ca. 2x im Monat, für jeweils 2 Tage

Yogatherapie
Aktiv für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Gezielte Übungen und Aufklärung bei speziellen Beschwerden.

Unser Seminarkonzept richtet sich an Menschen, die an einem gesunden Lebensstil interessiert sind. Alle Aktivitäten führen dich auf den Weg, mehr Energie, Freude und einen tieferen Lebenssinn zu erfahren.

Yoga und Wandern
ab 162 € Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Für ein Wochenende, 5 oder 7 Tage. 1.-6.3.09; 30.04.-3.5.09; 7.-10.6.09; 19.-21.6.09; 19.-24.7.09; 23.-30.8.09; 28.-30.8.09; 13.-18.9.09; 11.-16.10.09

Wandern, Wildkräuter und Yoga
ab 256 € Entdecke die verschiedenen Kräuter am Bach, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung und saftigen Wildkräuter-Salaten. 13.-17.4.09

Ausbildungen

Yogalehrer Ausbildungen ab 2.012 €
Lerne Yogakurse zu unterrichten. Fundierte Grundlagendes ganzheitlichen Yoga in Theorie und Praxis.

4 Wochen intensiv: Beginn 15.2.09; 5.7.09; 13.9.09
2 Jahres Ausbildung: ab Januar 2009 in 32 Städten.
3 Jahres Ausbildung: Beginn 24.-26.4.09

Ayurveda Gesundheitsberater ab 1976 €
Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und verschiedene Massagetechniken in Theorie und Praxis.
8.3.-5.4.; 2.-30.8.







Über 500 Seminare zu Yoga, Meditation und Ayurveda: Jetzt Seminarkatalog anfordern!



Yoga Vidya Seminarhaus
Westerwald
vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Info und Anmeldung:
Tel. 02685/8002-0
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
www.westerwald.yoga-vidya.de



Special Forever Yin and Young

von Christine Endris (BYV)

Zum 11. Mal fand der Yogakongress des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) vom 14. bis 16. November 2008 in Bad Meinberg statt. Thema: Gesundheit und Weisheit – älter werden mit Yoga.

Etwa 400 Teilnehmer hatten von Freitag bis Sonntag die Möglichkeit, an 34 Workshops, 14 Vorträgen, 46 Yogastunden mit ganz speziellen Übungsbereichen, 14 Meditations-Sitzungen und 5 Pujas oder Homas teilzunehmen – ein überreiches Angebot!

Natürlich ist es für den Menschen wichtig und interessant, sich mit dem Thema älter werden zu befassen, macht doch jede/r die Erfahrung, dass das Leben unausweichlich in diese Phase hineinführt. Einen Grund zu Klagen gibt es nicht! Ein sicheres Ergebnis dieser Veranstaltung ist: Wer Yoga mit all seinen unzähligen Möglichkeiten für jede körperliche und geistige Situation praktiziert, wird bestens gerüstet auch durch diesen Lebensabschnitt hindurchgehen können. Die Menschen werden älter, sind aktiver und weltoffener als früher. Niemand sollte sich wegen des Erreichens eines gewissen Lebensalters zurückziehen. Kinder sollten ihre Eltern nicht daran hindern, aktiv zu sein und möglicherweise noch etwas Neues anzufangen. Das Gegebene annehmen, niemanden verurteilen, hohe Ideale aufrecht erhalten führen zu Gleichmut und Kraft. Wir können aus einem liebevollen Verständnis heraus fragen: Was haben andere davon, dass es mich gibt?

Spiritualität ist stets ein wesentlicher Aspekt der Yogakongresse. Der Wechsel von Meditation, Mantrasingen und Ritualen mit ganz gezielter Praxis ist es, was die Teilnehmer reich an Erfahrung und Seelennahrung heimkehren lässt. Eine Auswahl an Vortragsthemen wird auf den folgenden Seiten näher beschrieben.

Über die Wirkung von Yoga im Alter Wissenschaftliche Untersuchungen

von Sebastian Gross



Weltweite Studien über Yoga und Meditation
Weltweit wurden in den letzten Jahrzehnten klinische Studien über Yoga und Meditation durchgeführt. Den Beginn der naturwissenschaftlichen Erforschung der Zusammenhänge zwischen Yoga und Gesundheit markierten die Untersuchungen von Swami Kuvalayananda, der sich „textgestützt, wissenschaftlich und experimentell“[1] mit Yoga als Therapie und Prophylaxe auseinandersetzte. Er gilt als Pionier auf diesem Gebiet und konnte bereits 1922 zeigen, dass bei Uddiyana Bandha (Zwerchfell wird mittels Kontraktion des Unterleibs angehoben) und Nauli (quirlartiges Kreisen des Bauchraumes) ein Unterdruck erzeugt wird, der sich besonders gut auf die Verdauungsorgane auswirkt.[2] Nicht zu vergessen ist auch Swami Sivananda, der sich als Arzt ebenfalls der positiven Auswirkungen von Yoga bewusst war und dieses alte Wissen der westlichen Zivilisation zugänglich machte.

Yoga ist eine sanfte Methode, die bei körperlichen und psychischen Problemen kurz- wie langfristig helfen kann. Das gilt nicht nur für junge Leute. Im Mittelpunkt der folgenden Untersuchungen stehen aktuelle klinische Studien, die sich mit der Wirkungsweise von Yoga und Meditation auf die Gesundheitsprobleme älterer Menschen konzentriert haben. Teilnehmer dieser Studien litten unter medizinisch bekannten altersbedingten Einschränkungen der Lebensqualität. Es handelte sich um Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen, verringerte Bewegungsfreiheit, Gleichgewichtsstörungen, Krankheiten des Bewegungsapparates und verschiedene Arten von Schmerzen.

Yoga verbessert die Schlafqualität und Lebensqualität
Eine Studie der taiwanesischen School of Nursing an der Fooyin Universität[3] weist darauf hin, dass Mediziner häufig dazu tendieren, die Präsenz von Symptomen wie Schlafstörungen, Depressionen und eingeschränktes Gesundheitsempfinden bei Senioren auf altersbedingte Begleiterscheinungen zu reduzieren. Die Leiter dieser Studie wollten nicht-pharmazeutische Methoden testen, die die Interaktion zwischen Geist und Körper fördern, um die mentale Gesundheit älterer Menschen zu verbessern.
In dieser Studie wurden 139 Menschen, die älter als 60 Jahre waren, in ein spezielles, siebzig Minuten dauerndes Yogaprogramm eingebunden. Alle hatten noch nie Yoga gemacht, konnten aber eigenständig laufen und sich unabhängig oder mit wenig Hilfe selbst versorgen. Dreimal in der Woche und für insgesamt sechs Monate fanden sich die Senioren in Gruppen zusammen und praktizierten Yoga. 128 Menschen vollendeten den Yogakurs. Die Mediziner stellten fest, dass sich der Gesundheitsstatus bei allen Teilnehmern signifikant erhöht hatte. Nach sechs Monaten regelmäßiger Yogapraxis verbesserte sich die Schlafqualität, das allgemeine Gesundheitsempfinden stieg an und die Depressionen gingen zurück.

Yoga reduziert altersbedingte Angstsymptomatik
An der indischen Integral Health Clinic im Department of Physiology of All India Institute of Medical Sciences[4] wurde eine Studie durchgeführt, die sich mit dem Phänomen der Angststörung bei älteren Menschen beschäftigte. Angststörungen können die Ursache für einen ungesunden Lebensstil sein. Die Teilnehmer dieser Studie litten unter anderem an Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit, psychiatrischen Störungen, Magen-Darm-Problemen oder Schilddrüsenstörungen. Ziel der klinischen Studie war es, herauszufinden, inwiefern eine kurzfristige Erziehung zur Veränderung des Lebensstils mit Yoga (Asanas und Pranayama), Entspannungstechniken, Gruppenunterstützung, individuellen Anweisungen, Artikel und Filmen über die Philosophie von Yoga, Meditation, Stressmanagement und mehr Wissen zu den Krankheiten zu einer Verringerung der Angstsymptomatik führen würde.

Gemessen wurden so genannte Angstwerte vor und nach der Studie. Diese Angstwerte nahmen nach der Studie bei den Teilnehmern signifikant ab. Bei älteren Menschen, die unter Bluthochdruck, Fettleibigkeit und psychiatrischen Störungen litten, konnte eine Verringerung der Angstwerte festgestellt werden. Die Mediziner dieser Studie fanden heraus, dass die durchgeführten kurzen erzieherischen Programme zur Veränderung des Lebensstils und Stressmanagement eine beachtliche Reduzierung der Angstwerte innerhalb eines Zeitraums von 10 Tagen zur Folge hatten.

Yoga verbessert körperliche Konstitution und hebt die Stimmung
Forscher des Instituts für Neurology and Behavioral Neuroscience an der Oregon Health and Science University in Portland/USA[5] stellten sich die Frage, ob sich kognitive Funktionen durch Geist-Körper-Techniken verbessern oder nicht. Techniken wie Yoga fördern die aktive Aufmerksamkeit des Menschen und diese Komponente kann als kognitive Funktion beschrieben werden. 135 Menschen im Alter von 65-85 Jahren wurden per Zufall ausgewählt.

Sie gingen entweder zu einem sechsmonatigen Hatha Yogakurs, einer Walking-Gruppe oder wurden auf eine Warteliste gesetzt. Die Teilnehmer der Yogagruppe verbesserten ihre körperliche Konstitution, Lebensqualität, Stimmung und hatten mehr Energie, um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen. Die Leiter der Studie stellten jedoch keine Veränderungen der kognitiven Funktion fest und begründeten dies mit den bereits vorhandenen guten geistigen Fähigkeiten der Senioren und dem zu kurz angelegten Yogakurs.

Yoga stärkt die Kohärenz
Eine Studie des Instituts für Medizinische Psychologie an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität[6] kommt dagegen zu einem äußerst interessanten Ergebnis. Diese Untersuchung beschäftigte sich mit dem Einfluss von Yoga auf den Kohärenzsinn bei älteren Menschen. Der Kohärenzsinn beschreibt eine bestimmte psychische Einstellung des Menschen gegenüber sich selbst und seiner Umwelt. Menschen mit hohem Kohärenzsinn gelten als widerstandsfähiger gegen Stress und sind daher weitaus weniger anfällig für Erkrankungen. Bisher galt in der Medizin, dass der Kohärenzsinn bei älteren Menschen nicht veränderbar sei. Die durchgeführte Studie belegt, dass der Kohärenzsinn bei „gesunden", über 65 Jahre alten Menschen durch physische Aktivität und Selbstreflektion (Kraft- und Ausdauertraining, Yoga oder Meditation) formbar ist. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass die Teilnahme an einem systematischen, an das Alter angepassten und gruppenorientierten Programm, welches die Aktivität und Produktivität im Alltag fördert, den Kohärenzsinn erhöht und die Gesundheit im hohen Alter fördert.

Yoga hilft präventiv und weckt Freude und Lebensenergie
Die vorliegenden Studien, die aufgrund ihrer Aktualität ausgewählt wurden, zeigen, dass Yoga nicht nur präventiv, sondern ebenso heilend wirkt und eingesetzt werden kann. An das Alter angepasste Yogastunden helfen bei der Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden. Ein ungesunder Lebensstil kann durch Yoga kurzfristig verändert werden. Langfristig stärkt Yoga die körperliche Konstitution und vermittelt dadurch mehr Sicherheit, indem zum Beispiel ein geschulter Gleichgewichtssinn davor schützt, hinzufallen.
Wer Yoga praktiziert, erhält Zugang zu innerer Freude und Kraft, weckt seine Lebensenergien und findet auf natürliche Weise Entspannung. Diese Aspekte bewirken eine Steigerung der Aufmerksamkeit gegenüber sich selbst und der Umwelt. Die Erkenntnis, aus sich selbst heraus die Lebensqualität steigern zu können, vermindert die Anfälligkeit für Erkrankungen. Eine natürliche Entspannungsmethode fördert die Gelassenheit gegenüber aufkommenden Schwierigkeiten – egal wie alt man ist.



Über den Autor: *Sebastian Gross hat Philosophie und Geschichte an der TU-Darmstadt studiert und sich auf dem Gebiet der Wissenschaftsphilosophie spezialisiert. Zurzeit arbeitet er im Internetteam von Yoga Vidya. E-Mail: Sebastian.Gross@yoga-vidya.de*

[1] http://www.yoga-begegnungsstaette.de/001.htm, 1.11.2008, 20:00 Uhr.
[2] http://www.geo.de/GEO/mensch/medizin/53579.html?p=3&pageview=,
[3] Chen KM; Chen MH; Chao HC; Hung HM; Lin HS; Li CH: Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial. In: International journal of nursing studies, 21.10.2008; Datenbank www.medline.de/, Dokumentennummer: ME18947826.
[4] Gupta N; Khera S; Vempati RP; Sharma R; Bijlani RL: Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. In: Indian journal of physiology and pharmacology; VOL: 50 (1); p. 7-41 /2006, Datenbank: www.medline.de/, Dokumentennummer: ME16850902.
[5] Oken BS; Zajdel D; Kishiyama S; Flegal K; Dehen C; Haas M; Kraemer DF; Lawrence J; Leyva J: Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. In: Alternative therapies in health and medicine; VOL: 12 (1); p. 40-7 /2006 Jan-Feb, Datenbank: www.medline.de, Dokumentennummer: ME16454146.
[6] Wiesmann U; Rölker S; Ilg H; Hirtz P; Hannich HJ: Zur Stabilität und Modifizierbarkeit des Kohärenzgefühls aktiver älterer Menschen. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie : Organ der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie; VOL: 39 (2); p. 9-90, 4.06.2006, Datenbank: www.medline.de, Dokumentennummer: ME16622630.

Yoga bei Rheuma und Arthritis

Eine Übungsreihe

von Mahashakti Engeln, Ralf Sturm



Entzündliche Erkrankungen wie Rheuma und Arthritis können jeden treffen. Eine Ursache ist nicht in jedem Fall klar erkennbar. Aber unabhängig von der Ursache, kann Yoga in jedem Fall dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Das Fortschreiten der Erkrankung kann sehr oft über viele Jahre hinweg aufgehalten werden. Sogar Heilung liegt im Bereich des Möglichen. Es kommt auf (d)einen Versuch an.

Die Hauptwirkung dieser yogatherapeutischen Übungsreihe liegt in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch Aktivierung der betroffenen Gelenke und Lenkung der Energie in die betroffenen Regionen. Dies regt den Körper dazu an, Entzündungen zu besänftigen und geschädigte Gewebe wieder aufzubauen. Zudem wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt. Das ist der beste Schutz gegen Belastungsschäden.

Gelingt es, die Krankheit aufzuhalten, führt das zu einem deutlich verbesserten Lebensgefühl der Betroffenen und nebenbei auch zur Entlastung ihres Familien- und Freundeskreises. Menschen die durch Yoga ihr Wohlbefinden und ihre Körpersicherheit wieder finden, gewinnen auch ihre Unternehmungslust wieder, entwickeln gute Laune und Spaß am Leben.

Die nachfolgende Übungsreihe ist so konzipiert, das sie auch von Menschen geübt werden kann, deren Beweglichkeit bereits deutlich eingeschränkt ist. Die Übungen sind unkompliziert und wirkungsvoll. Selbst wenn aus Befindlichkeitsgründen einzelne Übungen abgewandelt oder ausgelassen werden müssen, wird eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens erreicht - meist schon unmittelbar nach dem Üben. Diese Reihe ist wirksam, um im wahrsten Sinne des Wortes schnell „wieder auf die Beine" zu kommen. Am besten du probierst es einfach aus!

Ähnliche Reihen zu verschiedensten Beschwerden findest du unter www.yogatherapie-portal.de

Vorübungen

Shavasana – Entspannungslage (10 Min.)



Entspannung über das Fühlen des ganzen Körpers. Fühle zunächst die Füße, dann die Beine, das Gesäß und die Hüften usw. bis zum Scheitel. Shavasana ist eine Art zu liegen, in der alle Muskeln, Bänder und Sehnen entspannen können. Du kannst dich voll auf dein Inneres konzentrieren und loslassen. Rückenlage, Arme leicht abgewinkelt, Handflächen nach oben, Beine schulterbreit auseinander, Zehen nach außen fallen lassen. Die Augen schließen, die Aufmerksamkeit auf den Atem richten. Bewusst tief atmen, nach 2-3 Minuten normal atmen. Mit der Aufmerksamkeit bei der Beobachtung des Atems verweilen. Nach und nach alle Körperteile entspannen.
Die Tiefenentspannung beruhigt Herz und Nerven, das Gemüt und alle Organe. Sie reduziert emotionalen und mentalen Stress, und weckt Kreativität und Lebensfreude.

Tiefe Bauchatmung (5 Min.)



Die tiefe Bauchatmung wird zur Atemmeditation. Aufrecht sitzen und ausschliesslich in den Bauch atmen. Die Brust bleibt unbewegt. Langsam und entspannt ausatmen, ausgeatmet auf den Atemreflex warten. Mit dem Atemreflex einatmen, eingeatmet auf den Ausatemreflex warten. Mit dem Atemreflex wieder ausatmen. *Die tiefe Bauchatmung fördert das Loslassen, wirkt reinigend, energetisierend und hebt die Stimmung.*

Wechselatmung nach Gefühl – Anuloma Viloma – Nadi Shodhana (10 Min.)
Mit tiefer Bauchatmung und eventuell sanftem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Der Atemrhythmus wird durch den natürlichen Atemreflex gesteuert. Atme möglichst entspannt abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch. Der Atem wird mit der rechten Hand gesteuert. Der Mund ist geschlossen. Nasenlöcher abwechselnd mit rechtem Daumen und Ringfinger der rechten Hand schließen. Links einatmen, Atem anhalten, rechts ausatmen, rechts einatmen, Atem anhalten, links ausatmen ist eine Runde. Konzentriere dich dabei auf den Atemfluss in der Nase. Die Dauer der Atemphasen bemisst sich daran, was sich für dich gut anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Die Wechselatmung harmonisiert das autonome Nervensystem, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, und ist gut gegen Spannungskopfschmerz und Erschöpfung. Sie reduziert emotionalen und mentalen Stress und stärkt das Immunsystem.



Brahmari – die Biene, einfache Version (15 Min.)
Atme tief in den Bauch, bis die Lunge voll ist, dann atme mit einem Summton aus. Schicke den Ton durch den Körper, direkt zu den Körperregionen, die Energie benötigen. Normal einatmen, ausatmen mit Summton. Tief in den Bauch einatmen und beim Ausatmen einen Summton in angenehmer Höhe erzeugen, der so lange anhält bis die Lungen leer sind. Dann wieder einatmen zur nächsten Runde. Den neuen Ton eventuell in der Höhe variieren. *Brahmari entspannt, entschlackt, befreit von Blockaden und bringt die Energien zum Fliessen. Aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sehr wirkungsvoll bei täglicher Anwendung von mindestens 20 Minuten.*



Gelenk-Übungen

Bei den nachfolgenden Gelenk-Übungen immer beide Richtungen üben, den Bewegungsradius des Gelenks immer vollständig ausnutzen, nichts auslassen. Mit dem Atem üben.

Pavanamuktasana 1: Zehen bewegen (1 Min.)
Zehen vor und zurück bewegen. Beine ausstrecken oder auf den Rücken legen und die Füße senkrecht nach oben halten. Zehen Richtung Nase ziehen bis es nicht weiter geht - dann in die Gegenrichtung bis es nicht weiter geht, dann wieder von vorn.



Pavanamuktasana 2:
Füße vor und zurück bewegen (1 Min.)
Füße im Sprunggelenk vor und zurück bewegen. Beine so ausstrecken, dass die Füße frei bewegt werden können. Füße Richtung Kopf und anschließend in die Gegenrichtung bewegen. Übung wiederholen. Die Gelenke dabei voll ausfahren.



Pavanamuktasana 3: Fußkreisen aktiv (1 Min.)
Füße im Sprunggelenk kreisen lassen. Beine entspannt und gerade ablegen, dann beide Füße gleichzeitig um das Fußgelenk kreisen lassen.



Pavanamuktasana 4: Fußkreisen passiv (1 Min.)
Füße mit Hilfe der Hände passiv kreisen lassen. Knie beugen und das Sprunggelenk so auf das andere Bein legen, das der Fuß frei in der Luft hängt. Mit der Hand an den Vorderfuss greifen und den Fuß im Kreis um das Sprunggelenk herum führen.



Pavanamuktasana 5: Kniestrecken (1 Min.)
Oberschenkel festhalten und Knie strecken und beugen. Leicht zurücklehnen, ein Bein mit gebeugtem Knie anheben, das Bein knapp oberhalb des Knies gut festhalten. Das Bein im Kniegelenk beugen und strecken. Dabei die Möglichkeiten des Gelenks voll ausnutzen, nichts auslassen. Das verbessert Durchblutung und Lymphfluss rund ums Knie, und aktiviert die Gelenkschmiere.



Pavanamuktasana 6: Kniekreisen (1 Min.)
Oberschenkel festhalten und Unterschenkel im Knie kreisen lassen. Leicht zurücklehnen, ein Bein mit gebeugtem Knie anheben, das Bein knapp oberhalb des Knies gut festhalten. Das Bein im Kniegelenk soweit machbar kreisen lassen. Dabei die Möglichkeiten des Gelenks voll ausnutzen, nichts auslassen.



Pavanamuktasana 7: Hüftkreisen (1 Min.)
Knie und Fuß in die Hand nehmen und "mit dem Oberschenkel die Hüfte umrühren". Aufrecht hinsetzen, evtl. auf einen Stuhl. Ein Bein beugen und den Fuß auf den anderen Oberschenkel legen. Fuß gut festhalten. Die Hand derselben Seite mittig auf die Kniescheibe legen, gut festhalten, Bein entspannen, und den Oberschenkel mit der Hand bewegen - mache eine Rührbewegung, als wäre der Oberschenkel der Kochlöffel und die Hüfte der Topf. Nutze den vorhandenen Bewegungsspielraum vollständig aus.



Pavanamuktasana 8: Hüftschaukel (1 Min.)
Unterschenkel liebevoll in den Arm nehmen und hin und her schaukeln. Aufrecht hinsetzen, ein Knie beugen, den Fuß in die Armbeuge legen und



mit dem anderen Arm das Knie umfassen. Halte deinen Unterschenkel quer vor deinem Bauch oder Brustkorb, ähnlich wie einen Säugling. Mit dem Oberkörper drehend hin- und herbewegen, schaukle den Säugling hin und her.
Dehnt die Hüftmuskeln und den unteren Rücken, wirkt entspannend und Durchblutungsfördernd. Löst Blockaden des unteren Rückens.

Pavanamuktasana 9: Beinkreisen (1 Min.)



Mit dem gestreckten Bein möglichst grosse Kreise malen. Liege flach auf dem Rücken, hebe ein Bein möglichst senkrecht zur Decke. Beschreibe mit dem Bein möglichst grosse Kreise in der Luft. Mache diese Kreise so gross wie möglich, nutze den gesamten Gelenkspielraum aus. Wenn du kannst, berühre im Verlauf des Kreisens auf allen Seiten den Boden. *Das Hüftgelenk wird geschmiert und beweglich.*

Pavanamuktasana 10: Taillendrehung (1 Min.)



Oberkörper in der Taille hin und her bewegen. Sitze gerade mit gestreckten Beinen auf dem Boden. Hebe die Arme etwas an und drehe bis ganz nach links, setze die Arme kurz auf den Boden, dann hebe sie wieder an und drehe bis ganz nach rechts, setze die Arme kurz auf den Boden. Und wieder von vorn. *Aktiviert die kleinen Gelenke der Wirbelsäule, dehnt und entspannt Bauch und Rükkenmuskeln, massiert die Bauchorgane.*

Pavanamuktasana 11:
Finger-Mittelgelenke bewegen (1 Min.)



Finger strecken und zuklappen (Keine Faust machen, nur die Finger). Arme ausstrecken mit leicht aufgerichteten Händen. Handflächen zeigen nach vorne. Finger in den Fingermittelgelenken zu Krallen beugen und wieder strecken. Die Fingergrundgelenke werden dabei nicht mitbewegt. *Aktiviert die Fingermittelgelenke.*

Pavanamuktasana 12:
Finger-Grundgelenke bewegen (1 Min.)



Faust öffnen und schließen. Arme ausstrecken mit leicht aufgerichteten Händen. Handflächen zeigen nach vorne. Finger in den Fingergrundgelenken zu Fäusten beugen und wieder strecken. *Aktiviert die Muskulatur von Hand und Unterarm. Fördert Durchblutung und Lymphfluss, befreit von Blockaden. Macht die Hände locker und geschmeidig.*

Pavanamuktasana 13:
Handgelenke kreisen (1 Min.)



Fäuste in den Handgelenken kreisen lassen. Arme ausstrecken mit leicht aufgerichteten Händen. Handflächen zeigen nach vorne. Hände zu Fäusten ballen. Fäuste in den Handgelenken kreisen lassen. Dabei den gesamten Bewegungsspielraum ausnutzen. *Lockert die Muskulatur von Händen und Unterarmen, fördert Durchblutung und Lymphfluss, befreit von Blockaden.*

Pavanamuktasana 14:
Ellenbogen bewegen (1 Min.)



Arm strecken und beugen. Arme ausstrecken mit nach oben gerichteten Händen. Arme in den Ellenbogen beugen und die Fingerspitzen auf die Schultern legen. Dann die Arme wieder strecken. *Lockert und befreit die Ellenbogengelenke, aktiviert die Arm- und Schultermuskulatur.*

Pavanamuktasana 15: Schulterkreisen (1 Min.)



Oberarme in den Schultern kreisen lassen. Gerade hinsetzen, Arme zunächt horizontal nach vorne ausstrecken und dann in den Ellenbogen beugen. Die Fingerspitzen auf die Schultern legen. Die Oberarme im Schultergelenk kreisen lassen. Die Kreise weit ausfahren, nichts verschenken. Beim Kreisen müssen sich hinten die Schulterblätter berühren und vorne die Ellenbogen. *Befreit von Spannungen in der Schultermuskulatur, löst Blokkaden, fördert Durchblutung und Lymphfluss.*

Pavanamuktasana 16: Seilziehen (1 Min.)



Aufrecht hinsetzen, Arme ausstrecken, einen Arm nach oben und einen nach hinten unten. Den oberen Arm nach hinten unten bewegen, parallel dazu den anderen Arm nach oben. *Befreit von Spannungen im gesamten Schulter-Nacken-Raum. Fördert die Aufrechte Haltung und stärkt den gesamten Rücken.*

Pavanamuktasana 17: Kopfkreisen (1 Min.)



Aufrecht sitzen. Kopf von der einen Seite zur anderen und zurück kreisen lassen. Nur vorn herum üben, nicht hintenrum. *Lockert die Nackenmuskulatur und befreit von Spannungen. Fördert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und entlastet die Armnerven die aus der Halswirbelsäule kommen.*

Die nachfolgenden Asanas immer so entspannt wie möglich einnehmen, evtl. die Haltung an die körperlichen Möglichkeiten anpassen. Dann entspannt in den Bauch atmen und zur inneren und äußeren Stille kommen.

Prasarita Padottanasana –
gegrätschter Kopfstand (3 Min.)



Tief atmen und entspannen. Genießen. Aufrecht stehen, Beine in die Grätsche bringen. Füße sind parallel zueinander. Oberkörper vorbeugen - Hände auf eine Linie mit den Füssen stellen. Den Kopf zwischen den Händen mit dem Scheitel auf den Boden setzen. Wenn der Scheitel nicht bis auf den Boden kommt, kann mit der erforderlichen Anzahl von Kissen unter dem Kopf nachgeholfen werden. Bei sehr großem Abstand zum Boden hilft ein Stuhl – bei großen Personen ein Barhocker weiter. *Der Nacken entspannt, die Nackenmuskeln werden gedehnt, die Bandscheiben bekommen frische Nährstoffe. Der Kopf wird gut durchblutet, die Wirbelsäule gedehnt, der Bauch massiert.*

Sethu Bandasana –
Die Brücke mit erhobenen Armen (4 Min.)



Locker bleiben und tief in den Bauch atmen. Die Schulterbrücke hilft uns Konflikte zu überbrücken, Gegensätze zu vereinbaren und geistige Distanzen zu überwinden. Füsse aufstellen - etwa hüftbreit auseinander stellen - Arme über den Kopf ausstrecken - Hüften möglichst weit anheben und oben halten. Variation: Mit dem Einatmen wirbelweise nach oben rollen - halten - mit dem Ausatmen wirbelweise zurück auf den Boden rollen, das Steißbein kommt als letztes auf den Boden. Mit dem nächsten Einatem wieder nach oben rollen. *Entlastet das Herz, löst Verspannungen der Wirbelsäule und des gesamten Rückens, wirkt stärkend auf die Rückenmuskulatur. Macht wach und klar.*

Pashimothanasana – Vorwärtsbeuge (5 Min.)



Rücken unbedingt gerade halten. Am besten mit dem Bauch voraus auf die Oberschenkel zielen. Tief in den Bauch atmen. Ausgangslage: Langsitz mit Händen auf den Oberschenkeln. - Einatmen, Arme heben und Rücken lang machen - Ausatmen, nach vorne beugen - Bis die Hände auf den Füßen sind. - Fortgeschrittenere gehen natürlich noch weiter. Du kannst auf die gleiche Weise wieder aus der Stellung kommen. Zum Schluss kannst Du im Langsitz mit Armen nach hinten ruhen.

Bhujangasana –
Kobra für Kraft im Rücken (3 Min.)



Nicht so sehr stark hineingehen - dafür länger halten. Tief atmen. Auf den Bauch legen. Die Hände so unter die Schultern stellen, dass die Fingerspitzen mit den Schultern abschließen. Ellenbogen sind ganz dicht am Körper, die Arme berühren den Rumpf. Oberkörper anheben, Nacken lang machen. *Stärkt den Rücken, befreit den Brustkorb, löst Verspannungen in den Schultern und hilft eine aufrechte Haltung zu entwickeln.*

Ardha Matsyendrasana –
Drehsitz aus Vajrasana (Fersensitz) (4 Min.)



Entspannt halten, tief atmen. Im Drehsitz sind die Knie nach vorne gerichet und wir schauen nach hinten, wir vereinen zwei Richtungen. Im Fersensitz Platz nehmen, Hände im Nacken verschränken und rechts herum drehen. Einige Minuten halten, dann zurück in die Mitte und zur anderen Seite drehen. *Fordert die schrägen Bauch- und Rückenmuskeln, massiert die Bauchorgane, insbesondere Leber und Milz. Lockert die Wirbelsäule, beseitigt Verspannungen der Rükkenmuskulatur und rund um die Schulterblätter.*

Ardha Chandrasana seitlich aus Vajrasana (3')



Ausatmend zur Seite neigen, zwei Herzschläge mit leeren Lungen verharren, dann
einatmend aufrichten. Mit der nächsten Ausatmung zur anderen Seite neigen. In den Fersensitz oder auf einen Stuhl setzen - die Arme über den Kopf geben, Hände berühren sich, Ellenbogen sind voll durchgestreckt. Zur Seite beugen - halten - aufrichten - zur anderen Seite beugen - halten - Aufrichten - usw. Mehrmals zu jeder Seite üben. Anschliessend nachspüren. *Stärkt die seitliche Rumpfmuskulatur, befreit die Wirbelsäule und den Rücken von Spannungen, massiert die Bauchorgane, verhilft zu aufrechter Haltung.*

Shavasana – Entspannungslage (11 Min.)



Siehe erste Übung Shavasana- Entspannungslage. Nach und nach alle Körperteile entspannen. Entspannung fördert immer die Selbstheilungskräfte unseres Körpers.

Wenn du nach einiger Zeit des Übens die positiven Wirkungen dieser Reihe erlebt hast, freuen wir uns, wenn du uns deinen Erfahrungsbericht per Mail zukommen lässt. Mit deinem Einverständnis veröffentlichen wir ihn auf unserer website für Yogatherapie. Viel Spaß beim Üben... Dein Yoga Vidya Therapie-Team.

www.yogatherapie-portal.de



Über die Autorin:
Mahashakti Engeln ist eine der treibenden Kräfte für die Entwicklung der Yogatherapie bei Yoga Vidya. Sie bietet als engagierte Yogatherapeutin sowohl ein reichhaltiges Seminarangebot zu unterschiedlichen Gebieten der Yogatherapie als auch Yogatherapeutische Einzelsitzungen im Seminarhaus Bad Meinberg an.

„Rente und Moksha“

von Ravi Persche,
zusammengefasst von Suguna Langer



Es kommt nicht darauf an wie ALT man wird, sondern WIE man alt wird. (Auszug und Zusammenfassung des Referats „Rente und Moksha“ von Ravi Persche am Yoga Kongress „Gesundheit und Weisheit – älter werden mit Yoga“ im November 2008)

Wir alle werden alt. Mit dem Älterwerden ist zumeist verbunden das Nachlassen körperlicher Funktionen, Auftreten von Krankheit und Schmerzen. Davor schützt uns keine Versicherung, keine Rente und auch kein noch so geschickter Arzt. Im Yoga gibt es einen idealen „Trick“, diesen natürlichen Prozess des Werdens, Wachsens und Vergehens zu überlisten: Moksha, die Befreiung. Befreiung von Angst, Unsicherheit und Abhängigkeiten. Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. In den klassischen alten Yogaschriften ist von der Überwindung des Todes die Rede, weniger im Sinne von körperlicher Unsterblichkeit, sondern im Sinn von Gleichmut angesichts der Wechselfälle des Lebens, des unvermeidlichen körperlichen Verfalls bis hin zum Verlust des Körpers.

„Rente und Moksha“ stellt plakativ zwei Ziele menschlichen Strebens gegenüber – beide haben etwas mit „Freiheit“ zu tun:

Rente
Der Normalbürger unserer Zeit und unserer Kultur träumt von der Rente als dem Zustand der „Freiheit“ und auch der finanziellen Sicherheit: Man erhält regelmäßige finanzielle Mittel, die einen gewissen Lebensstandard ermöglichen, die Existenz sichern, ohne dass man eine Gegenleistung dafür erbringen müsste. Man kann endlich „tun und lassen was man will“ – und dass man das bei guter Gesundheit erlebt und auch genießen kann, dafür sorgt Yoga auf unterschiedlichen Ebenen – mit den Yogaübungen und Entspannung im Hatha Yoga, mit der Entwicklung von mehr innerer Gelassenheit, Selbstakzeptanz und innerem Frieden durch Meditation und Achtsamkeit.

Für die finanziellen Grundbeürfnisse ist gesorgt – keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Vergessen wir nicht : Jeder Bundesbürger hat Anspruch auf existenzielle Grundsicherung, sei es als Sozialhilfe, Arbeitslosengeld, Hartz IV, Frührente oder wie sie auch immer heißen möge. Mag diese Grundsicherung auch hierzulande wenig erscheinen, so ermöglicht sie doch in jedem Fall ein Leben ohne Hungern, mit warmer Unterkunft und Kleidung – deutlich mehr, als was dem größten Teil der Weltbevölkerung trotz harter Arbeit zur Verfügung steht.

Moksha
Moksha heißt „Befreiung“. Der spirituelle Sucher, der Yogi, strebt durch intensives Üben nach Freiheit von den Bindungen der relativen Existenz, der Bindung an den Körper, indem er sein Bewusstsein erweitert und erkennt und erfährt: Mein wahres Ich, die Seele in mir, ist der unsterbliche Kern, der bleibt, jenseits aller äußeren Veränderung in Zeit und Raum. Dazu gehört die Überwindung der Fesseln der materiellen Existenz, Freiheit von Anhaftung an Besitz, Körper, Orte oder Sinneserfahrungen. Moksha ist also gewissermaßen der Zustand des Freiseins durch in-

nere Loslösung von den Bedürfnissen und Wünschen, während Rente der Zustand der unbeschwerten Befriedigung von Wünschen und Bedürfnissen ist, ohne dass man dafür selbst eine Leistung erbringen muss. Yogis sagen, der Zustand von Moksha entschädigt reichlich für den Verzicht auf äußere Vergnügungen, denn er ist mit höchster Glückseligkeit und innerem Frieden verbunden.

Allzu viel Zeit und Energie in weltliche Aktivitäten zu stecken, von ihnen mehr Glück zu erwarten als bloße Existenzsicherung, der Verführung nach Bequemlichkeiten, Prestige oder Luxus nachzugeben bringt uns diesem Ziel von Moksha nicht näher. Letztlich steht dahinter die tiefe Überzeugung, dass Gott, die kosmische Natur, für uns sorgt, nicht der Staat oder die Wirtschaft. Die rundum-versicherte-Vollkasko Existenz mit TÜV-geprüfter Auch-im-Alter-sorglos-Garantie gibt es nicht. Keine Rente oder Versicherung, auch kein noch so versierter Arzt kann das garantieren. Deshalb raten uns die alten Schriften zu einem einfachen Leben ohne allzu viel Ablenkungen, um nach einem höheren Ziel zu streben.

Vanaprastha –
das idealtypische Rentnerdasein im alten Indien

Vanaprastha heißt wörtlich „Aufenthalt in der Wildnis, im Wald" und bezeichnet den sogenannten 3. Lebensabschnitt, in dem man sich nach klassischer Tradition aus dem aktiven Leben „in den Wald" zurück zieht, den Jüngeren das Geschäft, die Bewirtschaftung des Hofes etc. überlässt, selbst als Lehrer tätig wird, um seine Lebensweisheit weiter zu geben und insbesondere um intensiv zu praktizieren und nach der Erfahrung und Verwirklichung des Höheren zu streben.

Vanaprastha hat durchaus eine ähnliche Grundidee wie die westliche Rente: Man hat etwas erreicht im Leben und kann sich jetzt seinen tieferen Bedürfnissen widmen. Nur dass diese Bedürfnisse nicht im Nachholen von verpassten äußeren Ereignissen gesehen wird – wenn ich erst in Rente bin fange ich an zu leben – sondern im Gegenteil, im Rückzug, im bewussten sich Besinnen und Beschränken auf das Einfache, Minimale, um sich so auf das Wesentliche, Unvergängliche, zu konzentrieren und einzustimmen.

Dem liegt, meine ich , eine große Lebensweisheit zugrunde, die bis heute in ihrer Essenz nichts an Bedeutung eingebüsst hat.



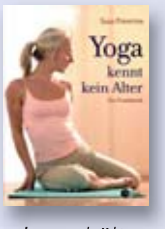
Über den Autor: *Ravi Persche ist Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. Er ist seit 1995 im Gesundheitsbereich tätig und gibt bei Yoga Vidya viele Seminare und Ausbildungen.*

von Yogis für Yogis

Yoga Vidya Shop

Yoga kennt kein Alter

von Suza Francina



„Keine Bevölkerungsgruppe profitiert mehr vom Yoga als Menschen über 50!" Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt den Körper, atmet tiefer und entspannt bewusst. Vitalität und Lebensfreude erhöhen sich. Suzan Francina unterrichtet seit über 20 Jahren vorwiegend ältere Menschen. Viele ihrer Yogaschüler(innen) kamen erst mit 60 oder 70 Jahren. In Interviews und Beiträgen von Menschen jenseits der 60 werden erstaunliche und anrührende Schicksale vorgestellt, 335 Seiten Ermutigung und Lebensfreude! **12.95 €**

Yoga 50 plus **von Mary Stewart**



„Zehn Minuten täglich kann Ihr Leben verändern", verspricht die Autorin mit wenig Text und großformatigen Fotos zum Nacheifern. Wenn mit zunehmendem Alter körperliche Probleme immer deutlicher auftreten, kann Yoga ein idealer Weg sein, um in Schwung zu bleiben. In aller Regel sind die Übungen sanft und doch belebend. Auf 128 Seiten und fast im DIN A 4 Format findest Du verständliche Beschreibungen, Programme für individuelle Beweglichkeit und Übungsteile für spezielle Problemstellungen. Das Übungsbuch für Späteinsteiger. **9.95 €**

www.yoga-vidya.de/shop

Yogazubehör · DVDs · CDs
Bücher · Räucherwaren

Über 270 Artikel aus den Bereichen
Yoga - Ayurveda - Spiritualität

YOGA VIDYA SHOP
Tel.: 05234 872209
Mo. und Fr. 12-14 Uhr
Mittwoch 9-11 Uhr

YOGA Vidya

Yoga-Wege gegen Mobbing

von Dr. Kurt Becker



"Gründe für eine Mobbingattacke sind häufig Ängste ..."

Das Thema Mobbing ist immer aktuell und betrifft unsere ganze Gesellschaft. Häufig ist unser Arbeitsumfeld betroffen, aber auch in Familie und Nachbarschaft kann Mobbing zu einer starken Belastung für die Betroffenen werden. Die Folgen reichen vom Verlust des Arbeitsplatzes bis zu manifesten psychischen Problemen. Was können wir in solchen Fällen vom Yoga lernen?

Nicht nur die Mobbing-Opfer sind Betroffene. Auch eigentlich unbeteiligte Dritte können hineingezogen werden, entweder als Unterstützer einer Seite oder als Schiedsrichter. Letztlich sind die Mobbing-Handlungen auch für die „Mobber" selbst eine große Belastung, da es am Ende immer nur Verlierer gibt.

Was ist Mobbing ?
Der Begriff „Mobbing" ist eigentlich noch recht jung und wurde von Leymann im Jahr 1995 wie folgt definiert (Esser, Wolmerath 2005, S. 21):

„Unter Mobbing wird eine konfliktbelastete Kommunikation am Arbeitsplatz unter Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen verstanden, bei der die angegriffene Person unterlegen ist und von einer oder einigen Personen systematisch, oft und während längerer Zeit mit dem Ziel und / oder dem Effekt des Ausstoßes aus dem Arbeitsverhältnis direkt oder indirekt angegriffen wird und dies als Diskriminierung empfindet."

Mit klaren Definitionen wird es den Betroffenen möglich, Mobbing nachzuweisen. Auch für die Verantwortlichen und für die Interessenvertretungen in den Unternehmen sind diese Kataloge hilfreich, um die Probleme zu erkennen und Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

Erkennen der Ursachen
Wie kann uns Yoga helfen, Mobbing-Situationen zu erkennen und zu entschärfen oder zu vermeiden?
Yoga schärft unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit. Durch die reinigende Wirkung von Yoga verfügen wir über mehr Lebensenergie und können psychische Stärke und größere Unabhängigkeit von materiellen Zwängen und Ängsten erlangen. Schauen wir uns zunächst die möglichen Ursachen von Mobbing an (Heidenreich 2007, S.33 f.):

„Gründe für eine Mobbingattacke sind häufig Ängste, eingestandene oder verdeckte. Der Mobbing-Täter versucht bewusst oder unbewusst, seine Ängste zu kompensieren oder durch seine Aktivitäten abzubauen. Es kann auch der Versuch sein, den Grund für seine Angst abzubauen [...].

HÄUFIGE ÄNGSTE SIND ...

Angst vor:
- einem Arbeitsplatzverlust
- einem hierarchischen Abstieg
- eigenem Versagen bei neuen Anforderungen
- Überforderung..." die Liste ist lang.

Auslösende Ereignisse für Mobbingattacken sind häufig Veränderungen des Arbeitsumfelds, zum Beispiel durch Umstrukturierungen oder durch die Einstellung neuer Mitarbeiter in bestehende Teams. Das Mobbing-Opfer verstärkt mit neuen Vorschlägen oder Methoden die beim Mobber latent vorhandenen Ängste und Zweifel an der persönlichen Leistungsfähigkeit, und wird als Bedrohung wahrgenommen. Zunächst unmerklich und später immer offensichtlicher kommen die Mobbing-Handlungen zum Tragen.

MOBBING-HANDLUNGEN KÖNNEN SEIN ...
(Esser / Wolmerath 2005, S. 25ff.):

Angriffe gegen:
- die Arbeitsleistung und das Leistungsvermögen,
- die soziale Integration am Arbeitsplatz,
- das Selbstwertgefühl,
- die Privatsphäre,
- die Gesundheit und körperliche Unversehrtheit,
- Destruktive Kritik, und vieles mehr.

Interessant dabei ist, dass die Mobbing-Opfer ähnliche Ängste und Zweifel hegen wie die Mobber. Die eigene Profilierung im Team dient auch der Sicherung des Arbeitsplatzes bzw. der eigenen Karrierechancen und soll damit die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes kompensieren. Obwohl es aus der Sicht der Betroffenen häufig als solches empfunden wird: Konstruktive Kritik eines Kollegen oder Vorgesetzten, oder einmalige, verletzende Aktionen aus Unachtsamkeit sind, wenn sie ziellos geschehen, nicht als Mobbing zu bezeichnen.

Yoga-Wege aus dem Mobbing
Es ist wichtig, die eigenen Beweggründe und Ängste zu erkennen. Üblicherweise sind die Mobber nicht bereit, die Mobbing-Handlungen einzustellen, so dass häufig nur das Mobbing-Opfer das Problem lösen kann. Yoga beschreibt für alle Handlungen drei mögliche Richtungen. Das gilt auch beim Umgang mit Mobbing.

Tamas – Trägheit, Unwissenheit
Rajas – aktives Tätigsein
Sattva – Reinheit, Ruhe

Diese Qualitäten sind in jeder Handlung zu verschiedenen Anteilen enthalten, je nach persönlicher Natur und Neigung (Frawley 2001, S. 38):

„Die drei Eigenschaften befinden sich ständig in dynamischer Wechselwirkung. Alle drei Kräfte sind miteinander verwoben und beeinflussen einander. [...] Wir sehen kaum jemals reines Tamas, Rajas oder Sattva, und wir müssen immer mit einer Veränderung rechnen."

Yoga Paktizierende und –Lehrende versuchen möglichst sattvige Handlungen auszuführen. Welche Möglichkeiten hat nun das Mobbing-Opfer, die Situation für sich und die anderen Betroffenen zu lösen?



Der tamasige Weg:

Es gibt Autoren und Ratgeber, die empfehlen, die Mobber mit ihren eigenen Waffen zu schlagen und mit möglichst hohem eigenen Nutzen aus dem Mobbing-Prozess auszuscheiden (Wyrwa 2006, S. 15):

„Schlagen Sie die Mobber mit ihren eigenen Waffen! Haben Sie keine Skrupel. Denn niemand hat sie Ihnen gegenüber. Machen Sie sich stets bewusst: Es geht um Ihr Leben um Ihre Gesundheit, um Ihre berufliche und auch private Zukunft."

Der tamasige Weg mag kurzfristig ein Problem lösen, führt aber zwangsläufig dazu, dass andere aktiv verletzt bzw. geschädigt werden. Für ernsthaft Yoga-Praktizierende kommt dieser Weg nicht in Frage, da damit das Grundprinzip von Ahimsa (Nichtverletzen) nicht befolgt wird.



Der rajasige Weg

Die meisten Mobbing-Opfer werden den rajasigen Weg gehen, also selbst aktiv werden und Unterstützung gegen das Mobbing suchen. Dazu können Ratgeber gelesen und Beratungsstellen aufgesucht werden. Im Bereich des Yoga kommen Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls sowie positive Affirmationen zum Tragen. Damit können die eigenen Stärken fortentwickelt und genutzt werden. Yoga-Asanas, die Selbstvertrauen geben, sind z.B. der Kopfstand, der Skorpion, Standübungen auf einem Bein, aber auch der nach unten schauende Hund, wenn diese Stellung länger gehalten wird.

Positive Affirmationen gegen Mobbing, die während dieser Übungen wiederholt werden, können sind z.B.:
„Ich bin mir selbst viel Wert"
„Ich bin leistungsfähig und wertvoll für meinen Arbeitgeber"
„Ich leiste gute Arbeit für das Unternehmen und die Kollegen".

Yoga-Therapie



... aktiv für mehr Gesundheit und Lebensfreude!

Gezielte Übungen und Aufklärung bei speziellen Beschwerden.

Yoga für Wirbelsäule und Rücken
WW: 9.-11.1.09, 5.-7.6.09, 25.-30.10.09, 9.-11.12.09

Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten
BM: 29.-31.5.09, WW: 27.2.-1.3.09

Yoga gegen Kopfschmerz und Migräne
WW: 4.-6.9.09, NS: 18.-20.9.09

Yoga für die Gelenke
BM: 3.-5.4.09, 6.-8.11.09

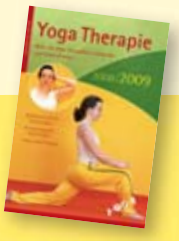
Yoga für den Bauch
BM: 27.2.-1.3.09, 2.-4.10.09

Yoga zur Stärkung der Atemwege
BM: 20.-22.3.09

Praktische Schritte zum inneren Frieden
WW: BM: 3.-5.4.09, 28.-30.8.09, 18.- 22.11.09

Überwindung von Ärger, Angst und Depression
BM: 6.-8.3.09, 23.-27.9.09, 23.-25.10.09

ab 149 € pro Wochenende im Mehrbettzimmer



Für Infos und weitere Seminare bitte unsere Broschüre „Yoga Therapie" anfordern!

www.yogatherapie-portal.de

Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870

YOGA Vidya

Yoga-Lehrende können ihren Schülern helfen, für die jeweilige Situation passende Affirmationen zu formulieren. Diese Affirmationen können auch während der Meditation wiederholt werden.



Der sattvige Weg

Der sattvige Weg aus dem Mobbing erfordert eigentlich nur wenig Aktivität, ist aber eher für fortgeschrittene Yogis gangbar. Dabei ist der erste Schritt, sich die Situation und die Ängste der Mobber bewusst zu machen und sich einzufühlen. Dabei ist zu erwarten, dass damit auch ein Gefühl für die eigenen Ängste und Zweifel aufkommt. Der zweite Schritt ist dann, dem Mobber Licht und Liebe zukommen zu lassen. Dies kann zum Beispiel durch die tägliche Rezitation von Mantras erfolgen oder im Rahmen der Achtsamkeitsmedition. Im täglichen Leben kann der sattwige Weg dazu führen, dass wir den Mobbern mit Liebe und Achtung begegnen und uns deren Handlungen nicht mehr so stark verletzen können.



Über den Autor: *Dr. Kurt Becker ist Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Yogalehrer (BYV) und selbstständiger Unternehmensberater für Organisation und Informationstechnik im Gesundheitswesen. Er verbindet in seiner Arbeit das westliche Hochschulwissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga.*

Literatur: Bagavad Gita (2003): Shrimad Bagavad Gita – Erläuternder Text und Kommentar von Swami Sivananda, Mangalam Books, Lautersheim.
Esser, A., Wolmerath, M. (2005): Mobbing – Der Ratgeber für Betroffene und ihre Interessenvertretung, 6. Auflage, Bund Verlag, Frankfurt.
Frawley D. (2001): Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda, Windpferd Verlag, Aitrang.
Heidenreich, J. (2007): Kostenfaktor Mobbing – Wie Manager Ursachen erkennen und erfolgreich vorbeugen, Wiley Verlag, Weinheim.
Wyrwa, H. (2006): Mobbt die Mobber – So setzen Sie sich gekonnt zur Wehr. Wilhelm Goldmann Verlag, München.

Lachyoga – der heitere Weg zu Ahimsa

von Gabriela Leppelt-Remmel



„Ein gesunder Mensch lacht und ist glücklich". Dieses Zitat stammt von Swami Sivananda, einem großen Yogameister des letzten Jahrhunderts. Sein intuitives Wissen über die segensreiche Heilkraft des Lachens auf Körper, Geist und Seele wird heutzutage durch die Wissenschaft vom Lachen (Gelotologie) in vielfacher Hinsicht bestätigt.

Wer viel lacht, schützt sich auf natürliche Weise. Der Herzschlag steigt, Blutdruck und Kreislauf werden angeregt, der Atemrhythmus wird beschleunigt, die Länge und Dauer der Ausatmung wird gesteigert und die Lungen wesentlich stärker durchlüftet. 17 Gesichtsmuskeln und Hundert sonstiger Muskeln werden beansprucht. Die Produktion und Zirkulation von Glückshormonen und das Immunsubstanzen wird stimuliert. Die Schmerztoleranz wird erhöht. Das Gehirn bekommt eine Sauerstoffdusche, was die kognitiven Fähigkeiten fördert. Noch 24 Stunden nach intensivem Lachen besteht eine erhöhte Immunabwehr. Man fühlt sich entspannt und gelöst.

Auf Basis dieser Erkenntnisse aus der Lachforschung (Gelotologie) wurde Lachyoga (Hasya Yoga) 1995 von dem indischen Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria entwickelt. Seine Frau Madhuri, die ebenfalls Yogalehrerin ist, war maßgeblich daran beteiligt. Weil viele seiner Patienten in Mumbai (früher Bombay) zu arm waren, um Medikamente bezahlen zu können, forschte der Internist nach alternativen Möglichkeiten. Hierbei entdeckte er, dass im Lachen ein großes Potenzial an gesundheitsförderlichen Eigenschaften steckt.

Lachen wir schon genug?

Oder warum sollten wir mehr lachen? Auf dem Wellness- und Esoterik-Markt gibt es genug Angebote, um sich in einen Rund-um-Wohlfühl-Zustand versetzen zu lassen. Wir haben doch genug Anlässe zu lachen, oder? Genau das haben wir verinnerlicht. Wir lachen mit dem Kopf, wir brauchen einen Grund. Unser Lachen ist von Auslösern abhängig, denen ein kognitiver Prozess vorausgeht. Wir geben uns die Erlaubnis zu lachen, wenn wir glauben, dass es passt. „So *lachen* wir nicht nur nicht ohne ausreichenden Grund, wir *lieben* auch nicht ohne ausreichenden Grund. Wir sind nur *glücklich*, wenn Gründe dafür vorhanden sind. Ist dies alles wirklich notwendig?" fragt der Soziologe Walter Birklbauer in seinem Buch „Warum Lach-Yoga?"

Oder geht uns das Lachen verloren?

Kleinkinder gackern und prusten bis zu 400 mal am Tag, mit und ohne Grund. Sie lachen körperlich und aus vollstem Herzen. Bei einer Emnid-Umfrage aus dem Jahr 2005 gaben ein Drittel der Befragten an, schon lange nicht mehr laut gelacht zu haben. 91 Prozent wünschten sich, öfter mit anderen scherzen zu können. In den fünfziger Jahren wurde rund dreimal soviel gelacht wie heute – durchschnittlich 18 Minuten pro Tag. Das erscheint paradox, angesichts der Not nach dem zweiten Weltkrieg. Hohe Arbeitslosenzahlen, hohe Scheidungsquoten, Einsamkeit und wachsender Arbeitsdruck sind vielleicht einige der Gründe, die uns zum Lachen anscheinend in den Keller gehen lassen.

Was ist Lachyoga?
Lachyoga hat keinerlei Affinität zu Comedy, Entertainment oder Performance. Manche Medienvertreter glauben aus Unkenntnis, hier immer wieder einen Zusammenhang herstellen zu können. Verständlicherweise, denn es ist so erheiternd Lachyogis beim „Löwenlachen" zuzuschauen, wenn sie Augen rollend die Zunge herausstrecken, herumgaukeln und grimmiges Gelächter aus ihren Kehlen ertönt. Hasya Yoga ist ein funktionierendes Werkzeug, ein Programm, das es ermöglicht, auch ohne Grund zu lachen. Es ist wie ein Korkenzieher, der einen edlen Tropfen zugänglich macht. Hasya Yoga führt den Praktizierenden an seine Lachquelle. Die unterschiedlichen Übungen regen dazu an, zunächst einmal willentlich, künstlich zu lachen. Man tut so als ob man lachen würde, so wie ein Schauspieler in einer Rolle.

Früher oder später macht es „Plopp" und der echte Lach-Kick kommt. „Fake it, fake it, until you make it", heißt es unter Lachyogis. Lachübungen werden meistens in Gruppen praktiziert, weil es so ganz leicht ist, vom zunächst simulierten Lachen in echtes Lachen überzuwechseln. Für den Körper macht es keinen Unterschied, ob er einen realen Grund zum Lachen hat oder nicht. Die physiologischen und psychologischen Abläufe beim Lachen sind eng miteinander verwoben.

Wie wirkt Lachyoga?
In seinem Buch bezieht sich Walter Birklauer auf neuronale Wirkungen. Er schreibt „Sämtliche Formen psychischer Prozesse spiegeln sich wiederum in neuronalen Erregungsmustern wider, die von frühester Jugend an immer wieder aktiviert und wiederholt werden und so die Bereitschaft für die leichtere Auslösbarkeit einer emotionalen Richtung bahnen." In unserem unbewussten Gedächtnis hinterlassen Lebenserfahrungen tiefe Spuren und prägen so unser Verhalten. Gute Erfahrungen werden anders abgespeichert als schlechte. Eine negative emotionale Grundrichtung erzeugt eher Stresshormone, eine positive emotionale Grundrichtung eher Glückshormone. Häufiges Wiederholen bedeutet Training des jeweiligen neuronalen Erregungsmusters. „Die mit negativen Emotionen befassten Hirnregionen entwickeln sich besonders gut." (Grawe 2004) Nervenzellen können wachsen und sich verändern. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass neuronale Verbindungen offenbar wie ein Muskel funktionieren. Der wissenschaftliche Fortschritt macht sichtbar, dass psychische Vorgänge stets mit körperlichen Reaktionen verbunden sind. „Die Fantasie wird zur Wirklichkeit durch die Wirklichkeit der Fantasie", bringt es Birklbauer auf den Punkt.

Lachyoga löst positive Erregungsmuster aus und erzeugt diese. Lachen „füttert" uns mit Endorphinen und trainiert unsere neuronalen Ressourcen. Beim Meditieren werden auch ähnliche Erregungsmuster angelegt, wie beim realen Erleben. Die Simulation ist zwar unecht, was sie aber im Körper auslöst, ist echt. „Lachen" ist plötzlich nicht mehr nur lustig, sondern macht unerwartet auch Sinn." „Wer künstlich lacht, kitzelt das Lächeln. Das spielerische „so-tun-als-ob" wird zum kleinen Hilfsfallschirm, der keine andere Bedeutung hat, als genau diese, nämlich das Öffnen des Hauptfallschirms sicherzustellen" so Birklbauer. Menschen, die unter Depressionen leiden, kann Lachyoga ein Adjutans sein, welches dabei behilflich ist, Medikamente zu reduzieren .

Ein „Löwenlachen" zur Entspannung
Lachyoga-Übungen sind einfach und effektiv. Sie bestehen aus einer Kombination aus Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. Die ersten Übungen beginnen normalerweise mit initiiertem Lachen, das früher oder später in echtes Lachen übergeht. Die Teilnehmer lachen miteinander und nehmen so visuell und akustisch zueinander Verbindung auf. Die Gesichter und Blicke zu sehen ist ebenso ein wesentliches Lachyoga-Element wie das Kichern und Prusten der anderen zu hören. Mittlerweile gibt es Hunderte von Übungen, die lustige Namen haben wie „Löwenlachen", „Gurulachen", Jackpot-Lachen" oder „Handylachen". Auf der ganzen Welt verbreitet sich diese Methode in beeindruckender Weise. In mehr als 10.000 Lachclubs in 100 Ländern, wovon über 100 Lachclubs in Deutschland sind, wird kollektiv gelacht.

Ahimsa durch Lachyoga
Lachclubmitglieder pflegen einen herzlichen und friedlichen Umgang miteinander. Wer miteinander lacht, benötigt keine





Maske, um sich dahinter zu verstecken. In Lachclubs gilt der Grundsatz, nicht auf Kosten anderer zu lachen. Mit der Zeit bilden sich auf natürliche Weise yogische Tugenden heraus, wie Ahimsa, das Nicht-verletzten durch Gedanken, Worte oder Taten. Wer im Frieden mit sich selbst ist, verbreitet ihn auch unter seinen Mitmenschen. Regelmäßiges Lachtraining entwickelt die Fähigkeit, auch im Alltag häufiger und ausdauernder zu lachen, weil die entsprechende Muskulatur gekräftigt wird und wie wir gesehen haben, das Gehirn immer mehr Rezeptoren hierfür bildet. So entdeckt ein Lachyogi viele Anlässe für Heiterkeitsausbrüche, die ihm früher wohlmöglich kaum ein müdes Lächeln entlockt hätten.

Der Sinn für tiefgründigen Humor verfeinert sich und eine liebevoll geprägte Selbstironie schiebt sich vor übertriebene Ernsthaftigkeit und den heutzutage weit verbreiteten Perfektionismus-Anspruch. Denkblockaden werden aufgelöst und Kreativität kommt ins Fließen. Talente können sich frei entwickeln. Ein Lachyogi verfügt mit der Zeit über ein besonders subtiles Empfinden im Manipura-Chakra.
Das Vishuddha-Chakra wird beim Lachen in positive Schwingungen versetzt, was Auswirkungen auf die Schilddrüse, Ausdrucksvermögen und Stimme hat. Lachen spricht auch alle anderen Chakren an.

Anwendungsgebiete
In Indien werden Polizisten in Lachyoga geschult. Auch in Gefängnissen dort versucht man Aggressionen und Depressionen der Insassen mithilfe von Lachyoga-Übungen zu mildern. An vielen Schulen in Indien machen die Schüler morgens auf dem Hof unter Anleitung Lachyoga-Übungen. Die mit Abstand meisten Lachclubs existieren auf dem Subkontinent, der Wiege des Lachyogas. Eine Lach-Session dauert nur 20 Minuten und findet meist morgens vor der Arbeit statt.

Hierzulande findet Lachyoga eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten. Als Add-on beim Hatha-Yoga, in sämtlichen therapeutischen Zusammenhängen, beim Sport, im Wellness-Bereich, in Selbsthilfe-Gruppen von chronisch Kranken, in Senioren-Gruppen, im Business, im Rahmen der Gesundheitsvorsorge uvm.



Über die Autorin: *Die Lach & Hatha-Yogalehrerin, Gabriela Leppelt Remmel, ist direkte Schülerin von Dr. Kataria und steht in der Tradition von Sivandana. Sie ist Mitglied in „Dr. Kataria School of Laughteryoga International, im Verband der dt. Lachyoga-Therapeuten und beim Bund Yoga Vidya. Informationen: bei Gabriela Leppelt-Remmel, Tel: 040/648 923 92 oder E-Mail: info@yogilachen.de, Internet: www.yogilachen.de*

Anzeige



Brahma Vidya unterstützt Swami Sivanandas Mission

von Angela Bernhard

„Der Dienst an kranken und armen Menschen reinigt das Herz" schrieb der indische Arzt und Yogameister Swami Sivananda in seiner Autobiographie. Nachdem er 1924, nach zehnjähriger Arztpraxis in Malaysia, nach Indien zurückkehrt war, um sich ganz seiner spirituellen Praxis zu widmen, richtete er in Rishikesh eine kleine Apotheke und Krankenstation für die dort ansässigen Menschen und die vorbeiziehenden Pilger ein. Daraus entwickelte sich schnell ein immer größer werdendes Ambulatorium, in dem Bedürftige und Tausende von Pilgern versorgt wurden. Später erwuchs daraus das Sivananda Krankenhaus, das sich in eigenen Gebäuden, innerhalb des Sivananda Ashrams in Rishikesh befindet. Das Krankenhaus steht noch heute allen bedürftigen Menschen offen und stellt viele Leistungen kostenlos zur Verfügung. Darüber hinaus werden regelmäßig „Medical Camps" durchgeführt, um auch den Menschen in abgelegenen ländlichen Gebieten medizinische Versorgung bieten zu können und drei Leprakolonien außerhalb der Stadt zu versorgen. Im Krankenhaus werden heute täglich durchschnittlich 500 Menschen versorgt.

Das Krankenhaus finanziert sich in erster Linie über Spenden. Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V. hat es sich zum Ziel gesetzt, die Mission von Sivananda zu unterstützen. Im September dieses Jahres konnte Keshava Schütz, 1. Vorsitzende von Brahma Vidya, erstmalig persönlich eine Spende in Höhe von 7.000 € an Swami Vimalananda, dem Präsident der „Divine Life Society", überreichen. Auch in Zukunft sollen zweimal jährlich größere Beträge gespendet werden, die unmittelbar dem Krankenhaus zu gute kommen. Der Verein, der 2005 durch Mitarbeiter von Yoga Vidya gegründet wurde, fördert außerdem die Hilfsprojekte von Swami Nityananda. Der Schüler Swami Sivanandas gründete vor 35 Jahren eine Armenschule in den Slums von Delhi und schenkt bis heute, mit fast 90 Jahren, seine ganze Kraft und Liebe den Kindern und deren Ausbildung.

Über die Autorin:
Angela Bernhard studiert soziales Marketingmanagement, und war im Rahmen eines Praktikums unter anderem für die Organisation Brahma Vidya tätig. Momentan befindet sie sich in Indien und unterstützt die von Swami Nityananda gegründete Armenschule in Delhi.

Finanzielle Unterstützung wird in Indien dringend benötigt. Einmalige Spenden und auch regelmäßige Beträge sind herzlich willkommen und unterstützen direkt die Projekte.

Spendenkonto: Brahma Vidya e.V. – Westerwald Bank eG Altenkirchen – BLZ 57 39 18 00 – Konto-Nr. 1 52 65 10. Weitere Informationen zu Brahma Vidya und den Projekten in Indien finden Sie im Internet unter www.brahma-vidya.de.







oben: Krankenhaus des Sivananda Ashrams in Rishikesh
mitte: Spendenübergabe durch Keshava Schütz(r.) und Shri Karthikeyan an Swami Vimalananda (l.)
unten: Patient vor dem Krankenhaus

Anzeigen

Mithelfer gesucht für das

Verteilen von Broschüren und Journalen

Wer hilft mit Yoga zu verbreiten? Wir suchen für die Verteilung unserer Broschüren und des Yoga Vidya Journals Karmayogis (ehrenamtliche Helfer), die in ihrer Umgebung öffentliche Auslegestellen, wie zum Beispiel Biosupermärkte, Bioläden, Buchhandlungen und Ladengeschäfte regelmäßig bedienen können.

Diese verantwortungsvolle Aufgabe kannst du nebenbei z.B. während deiner Einkäufe erledigen. **Zeitraum**: das ganze Jahr

Ansprechpartner Broschüren:
Sascha Dinges
Tel. 05234-872126
journal@yoga-vidya.de

http://www.yoga-vidya.de/mithilfe






Lebe Yoga in all seinen Aspekten

ARBEITEN IM YOGAZENTRUM

Wir suchen für unsere Seminarhäuser:

Handwerker/in mit Führerschein · Koch/Köchin bzw. Küchenhilfen
Programmierer/in (Internet) · Rezeption/Callcenter
Mitarbeiter für Seminarplanung und Organisation
Kfm. Sachbearbeiter · Grafiker und Redakteure
Haushalt · Personalverwaltung

Weitere Infos: http://www.yoga-vidya.de/mitarbeit

Bad Meinberg Katyayani Ulbricht: personal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-21 05, Fax: -1875
Westerwald Ursula Müller: bueroleitung@westerwald.yoga-vidya.de, Tel.: 02685/80 02-48, Fax: -20
Nordsee Keshava Schütz: keshava@yoga-vidya.de, Tel.: 0442/69 04 16-0, Fax: -26
Yoga Vidya Centren Maheshwara Mario Illgen: frankfurt@yoga-vidya.de, Tel.: 069/4440-47, Fax: -71

Als Mitarbeiter und Mithelfer kannst du:

☆ jeden Tag an einer Yoga-Stunde teilnehmen ☆ Yoga in Theorie und Praxis gründlich kennenlernen ☆
☆ deinen Tag mit Meditation und Mantra-Singen bereichern ☆ dich körperlich, geistig und spirituell weiter entwickeln ☆
☆ spirituelle Gemeinschaft mit liebevollem Umgang und gegenseitiger Achtung erfahren ☆
☆ dich gesund mit biologisch-vegetarischer Vollwertkost ernähren. ☆

Mithelfer und Praktikanten gesucht

Wir suchen Menschen die im Sinne des Karma Yoga (selbstloser Dienst) ehrenamtlich bei uns mithelfen möchten. Für einige besonders qualifizierte Aufgaben bieten wir auch Praktikumsplätze an und stellen dir entsprechend Bescheinigungen aus.

FÜR DAS SEMINARHAUS **YOGA VIDYA BAD MEINBERG:**

Kinderbetreuer · Assistenten für Kinderyoga Seminare · Küchenhilfen
Programmierer im Internet-Team · Mithilfe bei Bauprojekten · Gartenhilfen
Assistenten für Yogalehrer-Ausbildung · Haushaltshilfen · Ayurveda ·
Übersetzer und Korrektoren · Helfer in der Grafik · Mithelfer für PR Projekte

FÜR DAS SEMINARHAUS **YOGA VIDYA WESTERWALD:**

Küchengehilfen · Haushaltshilfen · Bürohilfen

Ansprechpartner Bad Meinberg:
Jürgen Wade
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Westerwald:
Ursula Müller
Tel. 02685/8002-48
mithilfe@westerwald.yoga-vidya.de

Mithelfer gesucht für den

Versand von Broschüren

Für die Broschüren Aussendung suchen wir noch dringend Karmayogis (ehrenamtliche Helfer), die mit viel Fleiß unsere Broschüren eintüten und versandfertig machen möchten.

Zeitraum: 1.9.08-21.9.08
und 1.12.08-23.12.08

Ansprechpartner Aussendung:
Jürgen Wade
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Schneller Apfelkuchen

Ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche







Man nehme:

Schneller Apfelkuchen für 12 – 15 Personen
Zutaten:
300 gr. Butter
300 gr. Agavesirup
2 Päckchen Bio-Backpulver
1 Teelöffel Bourbon Vanille
450 gr. fein gemahlenes Dinkelmehl
400 gr. Crème fraiche
2 kg Boskop Äpfel oder andere
Zitronensaft
1 gute Männerhandvoll mit Mandelsplitter und eine gehörige Portion Mut

Hammer!

Ca. 90 000 Kataloge wurden in zwei Wochen von 12– 15 Mitarbeiter/innen mit Anschreiben und Prospekten im Dezember 2008 eingetütet. Eine gewaltige Aufgabe! Damit die Motivation blieb und die Stimmung stimmte, war es mein Part, einen Kuchen zu backen. Der ERSTE Kuchen meines Lebens! Das Grundrezept stammt aus dem Buch „Backen mit Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck".

Die Kuchenform mit gut bis reichlich Sonnenblumenöl einölen und dann kommen die Mandelsplitter schön und gleich-„mäßig" verteilt auf s Blech. Die Äpfel waschen, NICHT schälen und in schöne ungleichmäßige Schnitten schneiden. Bei der Menge mit einer Flasche Zitronensaft begießen, damit sie schön bleiben und NICHT braun werden. Bei mir habe ich es ausprobiert. Nützt nix. Die Butter schaumig schlagen, was immer das ist und den Agavesirup drunter rühren. Danach löffelweise und abwechseln das Mehl und Crème fraiche dazu geben und brav rühren, damit es keine Klumpen gibt. Jetzt den Teig in der Kuchenform gleichmäßig und anschließend die Apfelteile verteilen. Drüber kommen die restlichen Mandelsplitter und je nach Geschmack, vorher in Apfelsaft eingeweichte Trockenfrüchte wie Rosinen, Sultaninen, Mangos, Feigen o.a. Den Heißluftofen auf 150 Grad und 45 Minuten einstellen. Hineinschieben und los geht das Abenteuer. Nach 23 Minuten den Kuchen herausnehmen, vorher Handschuhe anziehen und mit Alufolie umwickeln. Das Blech. Wegen der Verbrennungsgefahr die Alufolie für den Kuchen und die Handschuhe für die Hände. Nach weiteren 22 Minuten den Kuchen raus nehmen, mit einem Pinsel aus einem Gemisch von Zitronesaft und Agavesirup den Kuchen bestreichen und vorher die Alufolie entfernen. Das Bestreichen gibt dem Kuchen und den Äpfeln einen wundervollen Glanz und eine sehr schöne Geschmacksnuance. Mit der Alufolie das Blech wieder umwickeln und kleine Löcher hinein stechen, damit kein Kondenswasser entsteht. Der Kuchen ist sonst Pampe. Abkühlen lassen, ihn irgendwo verstecken, damit er nicht geklaut wird und dann mit Sahne servieren. In die Sahne einen Hauch Zimt oder eine Idee von Chili. Man darf es nur ahnen und nicht schmecken. Hammer!!!!!







WIE KANN NACHHALTIG-KEIT EIGENT-LICH EIN TREND SEIN?



30 Jahre taz – das Jubiläumsabo.

5 Wochen taz lesen für 10 Euro. T (030) 25 90 25 90 | abo@taz.de | www.taz.de

THEMA, NICHT TREND. die tageszeitung

Yoga Vidya Bad Meinberg

...einfach vielseitig





Unser Seminarkonzept richtet sich an Menschen, die an einem gesunden Lebensstil interessiert sind. Alle Aktivitäten führen dich auf den Weg mehr Energie, Freude und einen tieferen Lebenssinn zu erfahren.

Wellness Pakete ab 373 €

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Rücken-Fit-Programm, Wohlfühlwoche, Vitalkur. Mit ayurvedischen Massagen, Aroma- und Schwitzbädern. Eine Rundumkur für den ganzen Organismus. 4-6 Tage.



Seminare

Yoga und Meditation Einführung ab 112 €

Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basis - seminar, um Yoga und Meditation in all ihren Aspekten kennenzulernen. **Beginn jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche.**

Krankenkassenzuschuss möglich.

Yoga Ferien pro Person ab 270 €

Auch in Verbindung mit Wandern, Mountainbiking, Kanu tour und Klettern möglich. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. **Jeden Sonntag bis Freitag.**

Yoga für die Familie

- Yoga für Kinder – **jedes Wochenende, in den Ferien tägl.**
- Yoga Familienwoche ab 268 € **WE für 2 Erw.+ Kind*

Heil- und Reinigungsfasten Intensiv ab664 €

Ein ausgeklügeltes Programm um den Körper gründlich zu entschlacken. 15.–22.3.; 25.3.– 3.4.; 10.–17.5.; 7.–14.6., 2.– 9.8.

Ausbildungen

Yogalehrer Ausbildungen ab 2.012 €

Lerne Yogakurse zu unterrichten. Fundierte Grundlagen des ganzheitlichen Yoga in Theorie und Praxis.
4 Wochen intensiv: Beginn jeden Monat
2 Jahres Ausbildung: Beginn Januar 2010 in 32 Städten.
3 Jahres Ausbildung: Beginn April und September

Entspannungskursleiter ab 402 €

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen. 31.5.-5.06.; 21.-26.6.; 12.-17.7.; 30.8.-4.9.; 18.-23.10.

Alle Angebote inklusive Übernachtung, Vollpension und Yoga.

Gutschein

◯ Gesamtkatalog 2009 mit über 1800 Seminaren + kleines yogisches Geschenk

Gebühr zahlt Empfänger

Bitte ausschneiden und auf Postkarte kleben oder eine E-mail senden: information@yoga-vidya.de

Name .....

Straße/Nr. .....

Plz/Ort .....

Telefon .....

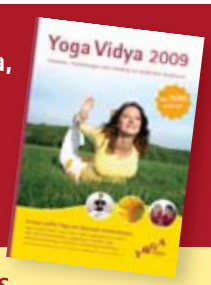
eMail .....

yvj Nr.20/2009

Antwort

Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg

Über 1000 Seminare zu Yoga, Meditation und Ayurveda: Jetzt Seminarkatalog anfordern!



Yoga Vidya Seminarhaus Bad Meinberg

vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Info und Anmeldung:
Tel. 05234/870
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
www.badmeinberg.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

100% Recyclingpapier