



Hatha Yoga Handbuch

Inhalt	Seite
I. Die Wichtigkeit des Yoga	4
II. Die achtstufige Leiter des Ashtanga Yoga von Patanjali	7
III. Die Yamas und Niyamas	9
IV. Ahimsa und die Auswirkung von Wahrhaftigkeit.....	12
V. Gelenk- und Drüsenübungen	16
1. Gesichtsübungen.....	17
2. Übungen mit dem Gaumen.....	18
3. Übungen für den Mund	19
4. Augenübungen	19
5. Nackenübungen	20
6. Schulterübungen	22
7. Übungen der Ellenbogengelenke	23
8. Übungen der Handgelenke	23
9. Übungen für die Fingergelenke.....	24
10. Übungen mit der Taille.....	24
11. Übungen für die Knie	25
12. Übungen für die Fußknöchel.....	26
13. Übungen für die Zehen	26
14. Ausdauerübung.....	26
VI. Weitere Gelenk- und Drüsenübungen	27
1. Augenübungen	27
2. Nackenübungen	27
3. Schulterübungen	28
4. Übung für die Arme.....	29
5. Übung für die Handgelenke	29
6. Übungen mit der Taille.....	30
VII. Massagen.....	31
1. Gesichtsmassagen	31
2. Kopfmassagen	32
3. Handmassage	32
4. Armmassage.....	33
5. Bein- und Fußmassage	33
6. Kniemassage.....	33
VIII. Asanas.....	34
1. Umkehrhaltungen	34
2.haltungen im Stehen.....	46
3. haltungen im Vierfüßlerstand.....	54
4. haltungen im Sitzen	55
4.1. haltungen im Langsitz	55
4.2. haltungen im Fersensitz.....	61
4.3. haltungen im Lotussitz.....	64
5. haltungen in der Bauchlage	65
6. haltungen in der Rückenlage	71
9. Meditationshaltungen.....	76
IX. Körperübungen.....	78

1.	Übungen im Stehen.....	78
2.	Übungen im Vierfüßlerstand.....	83
3.	Übungen im Sitzen	85
4.	Übungen in der Bauchlage	86
5.	Übungen in der Rückenlage	87
6.	Übungen zu zeigen im Bedarfsfall.....	91
X.	Atem- und Pranayama-Übungen.....	93
1.	Atemübungen	93
2.	Pranayama-Übungen	94
XI.	Om-kara – Die Rezitation des Mantra Om	101
XII.	Entspannung, Konzentration und Meditation.....	103
1.	Die 31 Punkte und 61 Punkte Entspannung	103
2.	Tratak: Eine Übung zur Steigerung der Konzentration	106
3.	Einführung in die Meditation	108
XIII.	Reinigung	116
1.	Wie soll ich mich ernähren?.....	116
2.	Die Magen-Darm-Reinigung.....	119
XIV.	Trainingsprogramme	121
1.	Programm für Schultern und Nacken	121
2.	Programm für Bauch und Oberschenkel.....	121
3.	Programm für die Knie	121
4.	Ein Programm für nur ½ Stunde Zeit.....	122
5.	Yoga für Sportler	123
6.	Yoga für Kinder.....	125
7.	Yoga für Schwangere.....	126
8.	Yoga für körperlich Behinderte	128
XV.	Anhang.....	131
1.	Ein wichtiger Reflexpunkt	131
2.	Shushumna.....	132
3.	Die Chakren	134
4.	Die Mudras	136
5.	Hatha Yoga ist die Kontrolle über den Atem	140
XVI.	Tabellen	142
1.	Tabelle mit Namen der Asanas	142
2.	Tabelle mit Namen der Körperübungen	145
XVII.	Stichwortverzeichnis Sanskrit.....	147
XVIII.	Stichwortverzeichnis Englisch	149
XIX.	Stichwortverzeichnis Deutsch	151



I. Die Wichtigkeit des Yoga

Die Körperübungen (des Yoga) wirken nicht nur auf der körperlichen Ebene, sie haben auch eine Wirkung auf die Angst im Geist. Die Yoga-Asanas wirken auf drei Ebenen.

Bei den Menschen unterscheiden wir drei Bereiche:

1. die körperliche Ebene,
2. die geistige Ebene
3. und die spirituelle Ebene.

Alle anderen Schulen befassen sich nur mit der körperlichen Ebene.

Alle schweren und schnellen Übungen stören die Elastizität des Körpers, und sie stören auch die Atmung. Wenn der Atem gestört wird, gemeint ist, wenn der Atem beschleunigt wird, dann erzeugt das Angst (anxiety), Erregung (excitement), Ärger (anger).

Wenn der Atem richtig fließt, ohne Geräusche, ohne Atempause, ruhig (smooth), im richtigen Rhythmus, dann erzeugt das geistige Ausgeglichenheit, geistigen Frieden.

Und solange man der spirituellen Ebene des Menschen keine Bedeutung beimisst, solange werden die Krankheiten in der Bevölkerung nicht abnehmen. Solange werden die Gesundheitsprobleme in der Gesellschaft und für den Menschen selbst bestehen bleiben.

Dies ist eine konzentrierte Zusammenfassung von unserem Lehrer Sri Mahesh Chandra Dwivedi aus Kanpur, Indien, damit man die Wichtigkeit der Yogaunterrichtung verstehen kann.

Der komplette Text ist mit einer Sprachdatei im Internet unter folgendem Link zu finden:
http://de.global-yoga.org/die_wichtigkeit_des_yoga.htm

Wegen seiner Wichtigkeit wurde Yoga im alten Indien als „**Die fünfte Vede**“ bezeichnet. Wir unterrichten an unserer Schule ausschließlich traditionelle Asanas. Man versteht darunter Asanas, die mindestens 3000 Jahre alt sind. Man hat in Indien eine 16 Jahrtausende alte kleine Yogafigur gefunden. Die Yogis haben die traditionellen Asanas von den Tieren abgeguckt. Sie haben die Asanas mit ihrer Heilwirkung exakt beschrieben und weitergegeben.

Ein Tier hält sich mit seinem Asana gesund, der Hund macht den Hund, die Katze die Katze, das Krokodil das Krokodil usw. Die Tiere haben aber jeweils nur ein, maximal zwei Asanas zur Verfügung, wogegen wir Menschen 108 verschiedene Asanas für unser Wohlergehen zur Auswahl haben.

In diesem Handbuch werden die wichtigsten dieser Asanas vorgestellt, sie reichen vollkommen aus, um sich gesund zu erhalten.

Maheshji sagte zu einer Yogalehrerin, die in einer Schule anstatt Sport Yoga unterrichtet:

„Indem man die Yoga Asanas macht, wird der Geist automatisch nach innen ausgerichtet und ein bisschen erleuchtet.“

Hiermit ist in Kürze alles gesagt. Zu diesem Zweck haben die indischen Heiligen die Asanas ausgewählt, Lord Shiva hat das so angegeben.

Wir unterrichten Hatha Yoga nach der Schule des Maharishi Patanjali, dem Autor der Yoga Sutras, der 200 vor Christus lebte. Patanjali war Arzt, er hat gesagt: „Yoga ist der Abbruch des Kontaktes mit dem Leiden.“ Dieser Satz steht bereits in der Bhagavad Gita.

Patanjali sagt weiter: „Der Körper ist wie ein Boot, in das langsam Wasser eindringt, mit den Yogahaltungen verhinderst du das.“

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, sind wir bemüht nur traditionelle Asanas und Körperübungen zu unterrichten, denn nur diese garantieren gute Ergebnisse.

Jedes traditionelle Asana hat eine Heilwirkung. Wenn man das Asana verändert, geht die Heilwirkung verloren.

Selbst geringe Veränderungen eines Asanas können zum vollständigen Verlust der Heilwirkung führen. Um dem vorzubeugen, haben wir in diesem „Hatha Yoga Handbuch“ die Beschreibung der Asanas durch einen authentischen Meister zusammengestellt.

In dieses Handbuch wurden nur Asanas und Übungen aufgenommen, die diesen Anforderungen genügen. Die Wirkungen der Asanas und der Übungen sowie deren Gegenanzeigen werden hier angegeben.

Unser Hatha Yoga Handbuch steht auf unserer Internet-Seite (www.global-yoga.org) zum Download zur Verfügung und wird regelmäßig überarbeitet. Das Handbuch ersetzt nicht den Besuch eines Yoga-Kurses.

Hatha Yoga soll nicht zusammen mit Tai-Chi, Qui-Gong oder Reiki praktiziert werden. Siehe hierzu den Text: „Yoga, Tai-Chi, Qui-Gong“ unter www.global-yoga.org.

Unsere Yogaschule

Seit 1990 fährt eine Gruppe von Yogalehrern 2-mal im Jahr nach Indien, um Yoga an der Quelle von unserem Lehrer Sri Mahesh Chandra Dwivedi, zu lernen.

Herausgeber ist die Yogaschule:

Global Yoga Consciousness Foundation
Verein für ein weltweites Yogabewusstsein e. V.
Saalkamp 17
22397 Hamburg
Germany
www.global-yoga.org

Stand der Überarbeitung: September 2015



II. Die achtstufige Leiter des Ashtanga Yoga von Patanjali

Maheshji:

Hatha Yoga geht bis zu den Pranayama-Übungen. Hatha, ha = Sonne, tha = Mond. Das ist die Schule, die zu diesen beiden (feinstofflichen) Nerven (Ida und Pingala) gehört. Man nennt sie Hatha Yoga. Sie ist in Swami Rama`s Buch „Der Weg des Feuers und des Lichts“, Band II erklärt. In Wirklichkeit ist das eine Zusammenstellung.

Maharishi Patanjali war ein Meister der ayurvedischen Medizin. Als er herausfand, dass die ayurvedische Medizin nicht die absolute Kraft hat, mit der man Gott erreichen kann, oder Mokash, oder das fünfte Pursharth, dann stellte er den Weg des **Asthanga Yoga** vor.

Zu dem Zweck hat er **8 Stufen** vorgestellt:

1. **5 Yamas** (Moralprinzipien) und
2. **5 Niyamas**. Dies sind freiwillige Verpflichtungen, mit denen alle 3 Teile, Körper, Geist und Spiritualität gereinigt und geklärt werden können, bis sie die Voraussetzungen erfüllen. Denn es ist das Hauptziel des menschlichen Lebens, Befreiung zu erreichen.
3. **Asanas** sind Übungen, die den Körper vorbereiten, so dass sich die spirituelle Kraft ohne irgendein Hindernis bewegen kann.
4. **Pranayama-Übungen** sind Atemübungen mit denen man den Geist kontrollieren kann, oder man kann auch sagen die Kraft MAN. Das richtige Wort ist die Kontrolle über MAN. Oder du kannst sagen, die Kontrolle über Prana, oder die Prana Energie erhöhen. (Über die Kraft MAN informiert der Text „Die Kraft MAN“ unter [www.global-yoga.org](http://de.global-yoga.org/die_kraft_man.htm), Link: http://de.global-yoga.org/die_kraft_man.htm)
5. **Pratyahara**: Wenn du Kraft über den Geist gewonnen hast, hast du die Kraft, dich selbst aus der äußeren Welt zurückzuziehen, von deinen Wünschen und von deinen Gedanken. Dein Bewusstsein liegt im Innern, wie die Schildkröte, die Kopf und Füße einzieht. Wenn du dich selbst zurückziehst, dann kannst du, dann kann deine Kraft MAN, eine auf einen Punkt ausgerichtete
6. **Konzentration** erreichen, eine auf einen Punkt ausgerichtete Wahrnehmung, ein auf einen Punkt ausgerichtetes Bewusstsein, das Wunschlosigkeit einschließt.
7. **Meditation**: Wenn sich die Meditation einstellt; wenn die Meditation eintritt, dann hat man sich langsam völlig aus dieser illusionären Welt zurückgezogen. Dann ist das Ziel nur die Realität, das heißt die Seele, Samadhi.
8. Wenn **Samadhi** tiefer wird, werden die feinsten Gefühle (Samskaras), die noch immer da sind, verbrannt, überwunden. Dann tritt die Seele Gott von Angesicht zu Angesicht gegenüber, Parmatma, Brahman. Gott ist in dir. Oder du kannst sagen, der Blickwinkel, der zu Zeit nach außen in die illusionäre Welt ausgerichtet ist, richtet sich nach innen, zu Gott. Wenn das eintritt, vergisst die Seele ihr Bewusstsein und taucht ein und sie wird ER. Was sie war, ist zu Ende. Das ist der kurze Weg.

Die achtstufige Leiter des Ashtanga Yoga von Patanjali wird von einigen Heiligen als die 5. Vede bezeichnet.

Weiterführende Links zu allen acht Stufen der Leiter des Hatha Yoga sind unter gleichem Namen im Internet unter http://de.global-yoga.org/ashtanga_yoga.htm zu finden.



III. Die Yamas und Niyamas

Maheshji:

Wenn du jemanden in die Yoga-Wissenschaft einführen willst, dann kannst du ihm das theoretische Wissen an einem Tag vermitteln: 1. Yamas, 2. Niyamas, 3. Asanas, 4. Pranayama, 5. Pratyahara, 6. Dharana (Konzentration), 7. Dhyana (Meditation), 8. Samadhi. Dieses grundlegende Wissen braucht jeder, der sich damit befasst.

Zuerst kommen die 5 Yamas (äußere Verpflichtungen). Die Yamas verleihen einem Stärke, sie sind „ein Muss“ und damit ein ganz wichtiges Mittel.

- 1. Satya = Wahrhaftigkeit:** Die Wahrheit sagen, im Geist, in deinen Worten und Handlungen. Und man sollte versuchen, dem zu folgen. Man sollte sich im Alltag, in seiner Arbeit wahrheitsgemäß verhalten. Wenn man die Wahrheit sagt, sollte das Ziel sein, die Wahrheit zu wissen, damit ist die höchste Wahrheit gemeint. Der Grund, warum du lebst, die Ursache dieser Schöpfung, der Grund dafür ist, dass du dich zu diesem Grad entwickeln kannst. Ganzheitliches Wissen ist wichtig. Du solltest dich im Denken so verhalten. Nimm einmal an, du musst jemanden einen bestimmten Geldbetrag zurückgeben. Du hast ihm gesagt, dass du bis zu dem und dem Datum das Geld zurückzahlst. Der Zeitpunkt ist da und der Mann kommt. Du weißt, dass er an dem Tag kommen wird. Du kannst ihm dann nicht sagen, heute habe ich das Geld nicht und so weiter. Das geht nicht. Es geht nicht, dass du mehrere Gedanken in deinem Geist abwägst, wie du die Bezahlung aufschieben kannst. Derjenige kommt, und er möchte sein Geld holen, und du hast ihm das Geld gegeben. Was du aber gedacht hast, bevor er kam, das ist falsch. Das ist im Geist nicht die Wahrheit sagen. Durch solches Denken werden deine Gedanken verunreinigt. Du darfst diesen Gedanken, Ausreden zu erfinden, nicht haben. --- Zweite Möglichkeit, du denkst, dass du ihm das Geld geben wirst. Dann kommt er, und du sprichst mit ihm darüber, und du versuchst zu vermeiden, ihm das Geld zurückzugeben. Mit Worten hast du versucht, ihm das nicht zurückzugeben, aber nach einiger Zeit hast du es ihm gegeben. Damit produzierst du eine Störung im Geist, wenn du es ihm von der Handlung her auch gegeben hast. Deine Worte waren falsch. Aber alle drei Ebenen (die Worte, die Handlungen und die Gedanken) sollten parallel gehen. Das heißt, sich wahrheitsgemäß zu verhalten. Du hattest die Zeit, du hast dich darauf eingestellt, und du musst ihm das geben. Es ist dabei wichtig, dass die Gedanken sich nicht in die andere Richtung bewegen. Man sollte sich in allen Aspekten des Lebens wahrheitsgemäß verhalten. Das betrifft die Freunde, die Nachbarn, die Regierung, alles.
- 2. Ahimsa: Gewaltlosigkeit** ist ein sehr großes Thema. Man kann auf vielerlei Weise Gewalt ausüben. Man kann das in Gedanken tun, wenn du im Geist denkst, dass du störst, dass du schlägst, zerstörst, oder dass du jemanden tötest. Du tust das mit Worten oder auf politische Weise. Das ist falsch, auch wenn du das nicht ausführst. Man kann das im Geist tun, mit Worten und auch mit Handlungen. Manchmal sind die Menschen mit Worten oder mit Handlungen gewaltsam gegenüber Tieren. Das verunreinigt deine göttliche Energie, deinen Geist, dein ganzes System. Sieh, wenn jemand ärgerlich wird, wird sein Körper nach dem Ärger sehr schwach. Gewalt erzeugt also auch ein Hindernis für dich. Man sollte also versuchen, Gewalt so weit wie möglich zu vermeiden und so gewaltlos wie möglich vorzugehen. Das wird eine sehr große Unterstützung für deine spirituellen

Fortschritte. Dein Weg zur Wahrheit wird damit sehr unterstützt, und das ist das primäre Ziel dieser Schule.

3. **Asteya:** Der nächste Punkt ist **nicht stehlen**. Das betrifft den Geist genauso wie die Handlungen und die Worte. Angenommen da liegt ein Schmuckstück, und du denkst, ich sollte das nehmen. Aber du hast es nicht genommen. Hier hast du das Gesetz zum Teil gebrochen, du bist im Geist zum Dieb geworden. Du hast es nicht gemacht, aber du hast es gedacht. Wenn dich jemand fragt, hast du das gesehen? Und da sagst du, nein, nein, ich habe es nicht gesehen. Ich weiß nichts darüber. Nimm an, du hast das nicht genommen. Du hattest aber den Gedanken es zu nehmen. Weil das nun fehlt, fragt jemand, hast du das gesehen? Und du sagst nein, ich habe das nicht gesehen, obwohl du es gesehen hast. Dann ist eine Komponente, was das Stehlen angeht, erfüllt, obwohl du es nicht mitgenommen hast. Du hast in Gedanken gestohlen. Ob du etwas in Worten nimmst, ob du nur denkst, es wegzunehmen, das sind unterschiedliche Grade des Stehlens. Das bedeutet, wenn du es auch noch nimmst, wird die Bestrafung dafür zunehmen. --- Angenommen, du fragst mich irgendetwas zu diesem Thema, aber ich habe nicht korrekt geantwortet. Das ist schon ein Fehler. --- Nimm an, ein Patient ist krank und der Arzt muss ihm dafür ein Medikament verschreiben. Um mehr zu verdienen, verschreibt er ihm aber statt einem Medikament drei Medikamente. Das ist Stehlen. Das Stehlen hat mehrere Ebenen. --- Angenommen, die Frau nimmt Geld aus dem Portmonee ihres Mannes, das ist stehlen. Maheshji lacht. Wenn du Geld aus dem Portmonee deines Vaters nimmst, das ist Stehlen. Alle diese Aspekte sollte man befolgen. --- Aber wenn du jemanden wirklich liebst, wirkliche Liebe, wenn du dann etwas von ihm nimmst, das ist kein Stehlen, das ist Lust, das fällt unter Opfer (Hingabe). Wenn du wirklich liebst, ist alles OK. Es gibt da mehrere sehr feine Bereiche, du solltest sie beachten, soweit du das kannst. Das Denken spielt eine sehr wichtige Rolle. Wenn du zum Stehlen eine Frage hast, kannst du jetzt fragen. Nein, dieser Punkt ist klar.
4. **Aparigraha = Nicht ansammeln**. Das ist ein äußerst wichtiger Punkt, denn die gesamte Energie der Leute, die ansammeln, ist darauf ausgerichtet. Ihr gesamtes Denken dreht sich um ansammeln. Sie sammeln Geld, sie sammeln Macht, sie sammeln dies und das, Autos, Freundinnen. Es gibt da mehrere Möglichkeiten. Einige Leute sammeln kostbare Weinsorten. Ihre gesamte Energie geht da hinein. --- Aber was du brauchst, ist geistiger Frieden, den findet man da nicht. Sieh dir diese Kapitalisten an, sie wollen das gesamte Geld auf der Welt sammeln. Sie sammeln nur an. Ihre gesamte Energie, ihr ganzes Denken, ist damit beschäftigt. Sie sind die ganze Zeit damit beschäftigt, und die Gier danach wird immer höher. Auch wenn sie eine Menge gewonnen haben, sind sie den ganzen Tag über rastlos. Sie sind ohne Frieden. Sie stecken voller geistiger Krankheiten. Ohne Schlaftabletten können sie nicht schlafen. Das ist Gier. --- Wer dieser Schule folgen will, muss diesen Punkt des Nichtansammelns, soweit es ihm möglich ist, beachten. Er muss diesen Punkt auf der körperlichen und auf der geistigen Ebene vor Augen haben. Er muss das in seinen Worten und Handlungen beachten.
5. **Brahmacharya = die Sexualität regulieren**. (Gemeint ist, mit einem Partner zu leben.) Das ist wichtig, damit man sich nicht in die Sexualität verstrickt. Sonst gehen das ganze Denken und die ganze Energie dort hinein. Dies ist die höchste Lust. Du kannst diese Lust nicht steuern, denn je mehr du da hineingehst, umso mehr nimmt sie zu. So wie du Wasser brauchst, da brauchst du immer mehr, immer mehr. Selbst der Wunsch nach Geld und Macht bleibt dahinter zurück. Wenn du diese Gier entwickelt hast, kannst du

sie nicht mehr steuern. --- Nimm einmal an, du verzichtest vollständig auf Sex, mit den Gedanken und Handlungen. Wenn diese Energie in spirituelle Energie umgewandelt wird, dann hilft dir das, den höchsten Zustand des Geistes zu erreichen. Das ist auch ein sehr wichtiger Punkt.

Das sind die 5 Yamas, wenn du die beachtest, entwickelst du Stärke.

Dann gibt es 5 Niyamas (innere Verpflichtungen).

1. **Samtosa = Zufriedenheit.** Zufriedenheit ist von äußerster Wichtigkeit. Zufriedenheit ist für Stärke unerlässlich, Zufriedenheit im Geist, in den Worten, in den Handlungen. --- Angenommen, jemand hat dir dein Geld weggenommen. Wenn du dir darum Sorgen machst, gibt er dir das Geld deswegen nicht wieder. Aber wenn du zufrieden bist, kannst du deinen geistigen Frieden behalten. Der geistige Frieden ist äußerst wichtig. Das betrifft alle, die Yoga machen und jeden Aspekt im Leben. --- Angenommen, du bist Student und schaffst dein Examen nicht, und wenn du zufrieden bist, dann versuchst du es noch einmal. --- Manchmal benutzen Leute das falsch, indem sie sagen, ich tue gar nichts (ich streng mich nicht an), ich bin zufrieden. Das ist falsch. Um dich weiterzuentwickeln, musst du dich anstrengen. Wenn du in deiner Karriere keinen Erfolg hast, dann solltest du nicht unruhig werden, dann solltest du diese Zufriedenheit behalten. Denn es ist nicht möglich, dass du in jeder Hinsicht Erfolg hast. Es mag sein, dass du in irgendeiner Richtung einen Fehler machst. Wenn du deine Zufriedenheit behältst, bleibt deine Energie erhalten. Das ist ganz wichtig.
2. **Sauca = Reinheit.** Das sind die Reinigungsübungen, die wir kennen. Die Nase waschen und die Magendarm Reinigung auf der körperlichen Ebene. Die Tratak-Übung auf der geistigen Ebene. Hier ist es wichtig, was du denkst, die Gedanken können dich sehr verunreinigen. Auf der Ebene der Handlungen sollst du solche Handlungen ausführen, mit denen du dich selbst reinigen kannst. Das ist auch sehr wichtig.
3. **Tapas = durchs Feuer gehen.** Darunter fallen auch Pratyahara, die Pranayama-Übungen und die Konzentrationsübungen. Die Yamas und Niyamas fallen auch darunter und fast alle Übungen, die wir machen, fallen darunter. (Eine Tapas-Übung ist etwas, was einem schwer fällt, es regelmäßig zu üben, obgleich es, für sich betrachtet, relativ leicht auszuführen ist.)
4. **Svadyaya = gute Literatur, spirituelle Literatur lesen.** Das hat eine gute Auswirkung auf dein Denken.
5. **Ishwara Pranidhana = Sich ständig bewusst sein, dass Gott da ist.**

Das sind diese 5 Niyamas.

Der vollständige Text im Internet: www.global-yoga.org „Die Yamas und Niyamas“,
Link: http://de.global-yoga.org/die_yamas_und_niyamas.htm



IV. Ahimsa und die Auswirkung von Wahrhaftigkeit

Text von Swami Rama

Ahimsa bedeutet nicht verletzen, nicht verwunden und nicht töten. Üblicherweise kennen die Studenten Gewalt nur auf der körperlichen Ebene.

Und die zivilisierte Welt spricht von Gewalt, wenn sie durch gesetzlich festgelegte oder soziale Zwänge verursacht wird. Aber Ahimsa bezieht sich auf die Gewaltlosigkeit in Gedanken, in Handlungen und in der Sprache. Deswegen geht der Gewalt in Handlungen oder in der Rede immer die Gewalt in Gedanken voraus. Dies hat eine ernsthafte Auswirkung auf das geistige Leben, und es hat eine Auswirkung auf den Körper.

Wenn man Ahimsa praktiziert, macht man sich deutlich, dass man bemüht ist die bewusste und unbewusste Tatsache, dass Gewalt den Geist und den Körper beschädigt, ständig vor Augen hat. Diese Praxis Gewaltlosigkeit zu üben führt einen dahin, anderen zu dienen. Wenn man diesen Gedanken weiter kultiviert, erreicht man eine spontane und allumfassende Liebe.

Wahrhaftigkeit korrekt zu praktizieren ist ohne das Üben von Ahimsa nicht möglich. Es ist für jeden Studenten notwendig, wahrhaftig zu sein und die Wahrheit zu sprechen, wenn er seine wirkliche Natur kennen lernen will. Üblicherweise haben die Studenten Schwierigkeiten Wahrhaftigkeit zu üben, weil sie nicht wissen, wie sie das machen sollen. Um dies zu lernen, ist es notwendig, unter keinen Umständen zu lügen, so lernt man die Wahrheit zu sagen. Wenn man keine gewaltsamen Handlungen ausführt und keine gewaltsamen Gedanken hat, kann man seine Liebe praktizieren und ausdrücken. Nur wer stark ist kann Ahimsa praktizieren. Gewalt und Schwäche sind Synonyme. (Sie bedeuten das gleiche). Ahimsa ist ein Ausdruck der Liebe. Ahimsa gibt einem Stärke und Vertrauen von innen. Selbstvertrauen entsteht nur, wenn man Ahimsa praktiziert.

Hier sollte der Schüler vor Augen haben, dass Wahrhaftigkeit der 2. Schritt ist und dass Ahimsa zuerst erforderlich ist und einem erst ermöglicht Wahrhaftigkeit zu praktizieren. Ahimsa muss als Ausdruck der Liebe zuerst praktiziert werden. In allen Disziplinen aller Traditionen wird Wahrhaftigkeit als die höchste aller Qualitäten betrachtet. Aber wie übt man das?

Zuerst sollte man gegenüber sich selbst ehrlich sein. Wenn man nicht ehrlich ist, erzeugt man eine gespaltene Persönlichkeit. Dadurch schwächt man das menschliche Potenzial und man beraubt sich der inneren Stärke.

Wenn der Schüler lernt nicht zu lügen, begreift er, dass eine Lüge unvermeidlich zur nächsten Lüge führt und sehr schnell macht er die Lüge zum Zentrum seines Lebens, und dieses Verhalten führt zu einem ängstlichen und intriganten Geist. Es ist einfach eine Tatsache, dass wenn ein Schüler die Wahrhaftigkeit zum Zentrum seines Lebens macht, das dann alle seine Bemühungen eine Auswirkung haben und dass solch ein Schüler niemals lügt. Wahrhaftigkeit zu üben ist innere Stärke aufzubauen und erst wenn ein Gebäude kraftvoll ist mit innerer Stärke, erst dann kann man die höheren Schritte der Selbstverwirklichung in Angriff nehmen.

Diejenigen welche die Wahrheit studieren, begreifen, dass diese Wahrheit der Herr des Lebens ist. Solche Schüler sind ohne Angst und sie haben keine Komplexe.



Bevor wir die Körperübungen beschreiben, wird das „Universale Gebet“ im Original abgedruckt. Das „Universale Gebet“ wurde zur Zeit von Swami Rama am Morgen und am Abend in allen Zentren gesungen:

UNIVERSAL PRAYER

असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

Asato ma sadgamaya; tamaso ma jyotirgamaya; mrihyor ma amritam gamaya.

Lead me from unreality to reality.
Lead me from darkness (ignorance) to light (knowledge).
Lead me from mortality to immortality.

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं कर्षावहै ।
तेजस्विनाव धीमस्तु, मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः । शान्तिः ॥ शान्तिः ॥

Om Sahanavavatu; Sahanau bhunaktu; Sahviryam karavavahai;
Tejasvinava dhitamastu; Ma vidvishavahai.

Om shantih ! shantih !! shantih !!!

Om! may Brahman protect us (teacher and student) both! May Brahman nourish us both! May we both acquire energy (as a result of this study)! May we both become illumined by this study! May we not hate each other!

Om Peace ! Peace !! Peace !!!

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः ॥ शान्तिः ॥

Om Purnam-adah, Purnam-idam, Purnat Purnamudachyate, Purnasya Purnam-adaya, Purnam-evavashishyate.

Om shantih ! shantih !! shantih !!!

Om! The invisible (Brahman) is the Full: the visible (the world) too is the Full. From the Full (Brahman), the Full (the visible universe) has come. The Full (Brahman) remains the same, even after the Full (the visible universe) has come out of the Full (Brahman).

Om Peace ! Peace !! Peace !!!

Bezogen aus: Course Notes for Yoga Class, Conducted at Indian Institute of Technology Kanpur, 1998.

Übersetzung ins Deutsche:

Universales Gebet

Führe mich von der Unwirklichkeit zur Wirklichkeit.
Führe mich von der Dunkelheit (dem Unwissen) ins Licht (zum Wissen).
Führe mich von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.

Om shantih! shantih!! shantih!!!

OM! Möge Gott uns beide beschützen (Lehrer und Schüler)!
Möge Gott uns beiden Nahrung geben! Mögen wir beide daraus Energie schöpfen (als
Ergebnis dieser Unterrichtung). Mögen wir beide durch diese Studien erleuchtet werden.
Mögen wir einander nicht hassen.

Om shantih! shantih!! shantih!!!

OM! Der unsichtbare Gott (Brahman) ist die Fülle: das sichtbare (die Welt) ist auch die Fülle.
Aus der Fülle (Brahman) ist die Fülle des sichtbaren Universums entstanden. Die Fülle
(Brahman) bleibt die gleiche, selbst wenn die Fülle (das sichtbare Universum) aus der Fülle
(Brahman) entstanden ist.

Om shantih! shantih!! shantih!!!
(shanti = Frieden)

V. Gelenk- und Drüsenübungen

Die Gelenk- und Drüsenübungen stärken die Gelenke und aktivieren alle Drüsen des Körpers. Die Leistungsfähigkeit wird erhöht und die Kapazität nimmt zu. Streckung ist eine Massage für die inneren Organe. Wer nur die Gelenk- und Drüsenübungen macht, erreicht bereits 90 % der Wirkung der Asanas. Wer die Magen-Darm-Reinigung mit einschließt, kann seine Gesundheit um 80 % verbessern.

Einführung

Nach Swami Rama

Diese Gelenk- und Drüsenübungen sollten von jedem Lernenden einen Monat lang gemacht werden, bevor er oder sie mit Hatha Yoga Übungen beginnt.

Das heißt die Gelenk- und Drüsenübungen können einerseits dazu benutzt werden, den Lernenden auf die Hatha Yoga Übungen vorzubereiten. Andererseits werden die Gelenk- und Drüsenübungen wegen ihrer eigenen wesentlichen Wirkung gemacht.

Beachte: Die Übungen werden in systematischer Reihenfolge durchgeführt: Man beginnt oben am Kopf und arbeitet sich nach unten durch. Auf diese Weise werden fast alle Gelenke und Drüsen trainiert und massiert. Alle Teile des Körpers werden kräftig durchblutet. Die Muskeln werden weicher und flexibler, die Gelenke und Drüsen in eine gute natürliche Spannung versetzt und zum richtigen Funktionieren gebracht.

Diese Übungen sind für alle diejenigen sehr empfehlenswert, die an Arthritis, Rheuma und Steifheit der Gelenke leiden. Die Gelenk- und Drüsenübungen stellen einen einfachen und sicheren ersten Schritt auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit dar. Sie führen zu körperlicher Vollkommenheit und geistiger Ruhe.

Die Gelenk- und Drüsenübungen in diesem Kapitel stellen einen feststehenden Übungskomplex dar und beziehen sich auf: Basic Yoga Courses as Personally drafted by Swami Rama of the Himalayas for teaching at The Himalayan International Institute of Yoga Teaching Kanpur.

Im Text werden folgende Abkürzungen verwendet:

AA = Ausatmung

EA = Einatmung

Li = Links

Re = Rechts

Übe täglich, regelmäßig, bewege dich immer langsam mit Konzentration. Versuche dir immer deines Atems bewusst zu sein und achte darauf, wenn es nicht anders angegeben wird, dass der Atem ruhig fließt. Wenn nicht anders angegeben, mache alle Übungen 3-mal, aber vermeide es, über deine Kapazität hinaus zu gehen. Wenn du dich angespannt fühlst, halte an und entspanne dich, dann fahre sanfter fort.

Grundposition im Stehen

Stehe entspannt mit geradem Rücken und Kopf mit hüftbreit aufgestellten Füßen, wobei die Außenkanten der Füße parallel sind. Die Knie sind nicht durchgedrückt, das Becken ist aufgerichtet und die Schultern sind entspannt.

1. Gesichtsübungen

Im Uhrzeigersinn durchgeführt haben die Übungen eine beruhigende, friedvolle Wirkung. Gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt, stimulieren sie das Körpersystem, was z. B. morgens angenehm ist. Zu Beginn der Gesichtsübungen reib deine Hände bis sie warm und trocken und mit Energie geladen sind.

Massage der Nerven

Massiere dein Gesicht sehr sanft mit den Handflächen. Lege die Finger auf die Stirn, die Daumen an die Ohren und die Handflächen auf die Wangen. Die Finger massieren kreisförmig die Stirn. Gleichzeitig massieren die Daumen kreisförmig am äußeren Rand der Ohrmuscheln. Gleichzeitig massieren die Handflächen kreisförmig auf den Wangen. Führe die Massage 7-mal in beiden Richtungen durch.

Diagonale Gesichtsmassage

Bringe deine linke Handfläche an die rechte Stirnseite und streiche mit leichtem Druck diagonal über das Gesicht nach links unten aus. Anschließend lege die rechte Handfläche an die linke Stirnseite und streiche wieder mit leichtem Druck diagonal über das Gesicht nach rechts unten aus. Wiederhole dies auf beiden Seiten 2-mal.

Kreisförmige Massage mit den Daumenballen

Bringe die beiden Daumenballen an dein Kinn und massiere dein Gesicht mit leichtem Druck in kleinen kreisförmigen Bewegungen über die Wangen bis zur Stirn. Führe die Massage mit der einen Hand im Uhrzeigersinn und mit der anderen Hand gegen den Uhrzeigersinn aus. Wiederhole die Übung in die entgegengesetzten Richtungen. Entspanne die Muskeln und die Haut. Massiere nicht zu stark, damit du auf der Haut kein Brennen erzeugst. Diese Massage glättet Fältchen, die von ständiger Anspannung im Gesicht entstehen. Massiere dann die Hinterseite deines Kopfes genauso, aber etwas fester. Beginne von der Nackenpartie aus.

Massage der oberen Stirnpartie

Mache mit beiden Händen eine lockere Faust und benutze den Ansatz des Daumenballens und massiere die obere Stirnpartie in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Beginne in der Stirnmitte und gehe langsam seitwärts. Folge dem knöchernen Rahmen der Augenbrauen bis zu den Schläfen. Massiere jetzt mit leichtem Druck beider Daumenballenansätze von den Augenbrauen bis zu den Schläfen.

Massage der unteren Stirnhälfte

Als nächstes benutze das Ende des Daumenballens und massiere den Rand der Augenhöhle in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn. Beginne von der Mitte der Augenbrauen, folge dem Augenhöhlenrand, bis du an der Nase ankommst. Mache das gleiche zurück, bis du die Schläfen erreicht hast.

Achtung: Die Augäpfel sollen nicht massiert werden.

Massage, die den Schleim aus den Nasennebenhöhlen entfernt

Drücke Zeige- und Mittelfinger kräftig am oberen Rand der Augenbrauen auf und fahre bis zu den Ohren, indem du den Druck beibehältst. Mache das 3-mal. Wiederhole die Übung von der Nasenwurzel bis zu den Ohren 3-mal. Gehe 3-mal mit leichtem Daumendruck dem oberen Augenrand nach. Mache das gleiche 3-mal mit dem Zeigefinger, dem unteren Augenrand entlang. Achte darauf, dass du auf die Augen keinen Druck ausübst. Diese Massage hilft jede Schleimverstopfung der Nebenhöhlen zu lösen.

Strecken der Stirnmuskeln

Halte die Augen geschlossen und den Kopf aufrecht. Ziehe die Augenbrauen langsam, ohne ruckartige Bewegung, so hoch wie du kannst. Erzeuge Spannung und Falten auf der Stirn. Halte 5 Sekunden. Senke die Augenbrauen langsam wieder und löse die Spannung der Stirn.

2. Übungen mit dem Gaumen

Presse die Kiefer aufeinander (2-mal)

Presse die Kiefer sanft und allmählich aufeinander. Gib dann vollen Druck und bleibe mindestens 5 Sekunden in dieser Haltung. Entspanne dann langsam.

Presse die Vorderzähne aufeinander (4-mal)

Presse die Vorderzähne langsam und allmählich aufeinander. Gib vollen Druck und bleibe mindestens 5 Sekunden in dieser Haltung. Dann entspanne langsam.

3. Übungen für den Mund

Beachte: Bei all diesen Übungen bleibe mindestens 5 Sekunden in jeder Haltung und mache zur nächsten Übung jeweils 3 Minuten Pause.

1. Strecken des Mundes (2- bis 3-mal)

Öffne deinen Mund so weit wie möglich und schau nach oben. Das ganze Gesicht sollte gestreckt sein. Entspanne und komme wieder in die normale Haltung.

2. Strecken des Mundes, die Lippen bedecken die Zähne (2- bis 3-mal)

Genau wie 1., aber die Lippen bedecken die Zähne.

3. Strecken des Mundes mit ausgestreckter Zunge (wie bei der Haltung der Löwe, 2- bis 3-mal)

Genau wie 1., aber strecke die Zunge nach vorn und unten und versuche so dein Kinn zu erreichen.

4. Strecken des Mundes mit ausgestreckter Zunge und bedeckten Zähnen (2- bis 3-mal)

Genau wie 3., aber die Zähne sind von den Lippen bedeckt.

5. Strecken der Lippen nach vorn (2- bis 3-mal)

Schließe den Mund und spitze die Lippen nach vorn.

Entspanne vollständig, indem du wieder in die normale Haltung zurückkehrst.

Beseitige die Spannung im Gesicht mit den Handflächen, indem du dein Gesicht einige Male nach oben hin ausstreichst.

4. Augenübungen

Den Augenübungen sollten immer die Nackenübungen folgen.

Beachte: Schau nach vorn und sitze mit geradem Rücken, Nacken und Kopf. Dein Blick ist in Augenhöhe geradeaus gerichtet.

Halte den Kopf bei den folgenden Augenübungen ruhig und entspanne die Gesichtsmuskulatur. Nach jeder Übung entspanne die Augen, indem du sie sanft mehrere Sekunden schließt. Alle Augenübungen sollen 3-mal in jede Richtung gemacht werden oder entsprechend der eigenen Kapazität.

Senkrechtbewegung der Augen

Beginne mit gerade ausgerichteten Augen. Richte die Augen langsam zur Decke, halte ein paar Sekunden und komme zur Ausgangshaltung zurück. Schau nach unten, halte ein paar Sekunden und komme wieder zur Ausgangshaltung zurück. Entspanne dich indem du die Augen schließt.

Seitwärtsbewegung der Augen

Schau nach links so sehr wie du kannst, halte ein paar Sekunden und gehe langsam zur Geradeaushaltung der Augen zurück. Mach das gleiche indem du nach rechts schaust. Entspanne dich mit geschlossenen Augen.

Diagonalbewegung der Augen

Schau nach links oben, halte ein paar Sekunden, bringe die Augen zur Normalhaltung zurück und schau dann nach rechts unten. Komme zur Normalhaltung zurück. Schau nach rechts oben, halte ein paar Sekunden und schau nach links unten. Komm zur Ausgangshaltung zurück. Entspanne dich mit geschlossenen Augen.

Rotation der Augen

Schau nach unten, dann beginne mit den Augen im Uhrzeigersinn zu kreisen, indem du einen vollständigen Kreis machst. Lass die Augen dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Entspanne dich mit geschlossenen Augen.

Blinkern mit den Augenlidern

Blinkere mit den Augenlidern so schnell wie du kannst, dann schließe die Augen ein paar Sekunden fest. Wiederhole das 3-mal.

Bedecken der Augen mit den Handflächen

Reibe deine Hände aneinander, so dass sie warm, trocken und mit Energie geladen sind. Bedecke beide Augen mit deinen Handflächen. Bedecke die Augenhöhlen sanft mit den Handflächen und achte darauf, dass die Handflächen nur auf dem knöchernen Augenrand liegen und nicht auf den Augäpfeln.

Das Öffnen der Augen in Dunkelheit

Bedecke beide Augen mit deinen Handflächen, sodass die Augen vollständig im Dunkeln sind. Bleibe einige Zeit in dieser Haltung. (Die Augen mögen dabei offen oder geschlossen sein). Öffne deine Augen und löse langsam die Handflächen vom Gesicht.

5. Nackenübungen

Den Augenübungen sollten immer die Nackenübungen folgen.

Beachte: Die Startposition ist für alle Nackenübungen die Gleiche: Sitze mit Kopf, Nacken und Körper aufrecht und schau nach vorn oder stehe in der Grundposition. Die Schultern sollten sich bei keiner der Nackenübungen bewegen. Nur der Nacken und der Kopf bewegen sich, die Augen sind geöffnet.

Achte darauf, dass du jede der Nackenübungen für mindestens 5 Sekunden machst.

Nackenmassage

Bevor die Übungen gemacht werden, reibe die Hände aneinander bis sie trocken, warm und mit Energie geladen sind. Massiere zuerst sanft den Nacken, damit die Nackensteife beseitigt wird. Lege dazu die Hände mit verschränkten Fingern in den Nacken und bewege die Hände 30 bis 60 Sekunden bzw. 10- bis 20-mal im Nacken nach rechts und links. Beginne erst danach mit den Übungen.

Vorwärts- und Rückwärtsstrecken des Nackens (2- bis 3-mal)

Indem du die Schultern ruhig hältst, atme aus und schiebe Kinn und Kopf soweit du kannst nach vorn. Halte den Mund geschlossen. Die Zähne ruhen aufeinander. Komme bei der Einatmung langsam zur Mitte zurück, bewege dann den Kopf nach hinten und lege Hals und Kinn in den Nacken. Atme aus und entspanne, indem du zur Ausgangsposition zurückkehrst.

Vorwärts- und Rückwärtsbeugen des Nackens (2- bis 3-mal)

Atme aus und senke den Kopf langsam nach unten und bringe das Kinn in Richtung Brust. Fühle die Streckung der Nackenmuskeln. Atme ein und hebe den Kopf langsam an und neige ihn nach hinten, indem du die Halsmuskeln streckst. Komme mit einer Ausatmung langsam zur Ausgangsposition zurück.

Seitwärtsneigen des Nackens (2- bis 3-mal zu jeder Seite)

Neige den Kopf mit der Ausatmung und versuche, die linke Schulter mit dem linken Ohr zu berühren. Atme ein und kehre zur Ausgangsposition zurück. Atme aus und neige den Kopf zur rechten Seite und bringe das rechte Ohr in Richtung rechte Schulter. EA komme zur Ausgangsposition zurück. Dann entspanne.

Drehung des Nackens (2- bis 3-mal)

Drehe den Kopf mit einer Ausatmung so weit wie möglich nach links und versuche Kinn und Schulter in eine Linie zu bringen. Atme ein und bringe den Kopf zur Ausgangshaltung zurück. Wiederhole dasselbe auf die gleiche Weise zur rechten Seite.

Nackenrotation (2- bis 3-mal in jede Richtung)

Die Nackenrotation darf nicht bei Halswirbelsäulenschäden gemacht werden.

Beachte: Führe die Nackenrotation im Sitzen aus. Sitze entspannt. Kopf, Nacken und Körper sind aufgerichtet. Der Kopf sollte sich frei und locker bewegen.

Wer Probleme mit der Halswirbelsäule hat, macht nur die Halbe Nackenrotation.

Halbe Nackenrotation

Neige mit der Ausatmung den Kopf nach rechts und beginne langsam den Kopf nach vorn und nach links zur anderen Schulter in einem Halbkreis zu bewegen, atme dabei gleichmäßig weiter. Bewege den Kopf dann zurück von links nach rechts und wiederhole dies 3-mal. Komme dann in die Ausgangshaltung zurück und spüre nach.

Wer keine Probleme mit der Halswirbelsäule hat, macht die Ganze Nackenrotation.

Ganze Nackenrotation

Senke das Kinn auf die Brust und beginne langsam den Kopf im Uhrzeigersinn zu drehen. Atme ein beim Anheben des Kopfes, neige dich nach links und atme aus, wenn du den Kopf nach vorn bringst und senkst. Rotiere langsam weiter, indem du den Kopf nur leicht in den Nacken bringst.

Mache dies 3-mal. Und wechsele dann die Richtung. Komme in die Ausgangshaltung zurück und spüre nach.

6. Schulterübungen

Strecken der Schultern nach oben

Stehe aufrecht, die Füße stehen sicher auf dem Boden. Hebe die Schultern bei der Einatmung mit gestreckten Armen nach oben und lege die Handflächen zusammen. Strecke die Brust- und Lendenwirbelsäule ohne die Fersen vom Boden zu heben. Presse die Handflächen zusammen und drücke die Oberarme gegen die Ohren. Fühle dich so, als wenn du den Himmel berührst. Halte den Atem in der gestreckten Haltung an. Atme dann aus und bringe deine Hände langsam herunter und komme zur Ausgangsposition.

Schulterrotation um die Achse der Schulter, ohne die Hände zu bewegen

Stehe mit seitwärts locker hängenden Armen. Mache mit beiden Schultern gleichzeitig die folgenden Bewegungen:

- a) Presse die Schultern nach unten
- b) Bewege sie nach vorn bis zum Zentrum der Brust
- c) Bewege sie nach oben zu den Ohren
- d) Bewege sie nach hinten und versuche die Schulterblätter zu berühren

Komme zur Ausgangshaltung zurück.

Rotiere 3-mal in der oben angegebenen Reihenfolge a) bis d) und rotiere genauso oft in die andere Richtung. Entspanne.

7. Übungen der Ellenbogengelenke

1. Stehe aufrecht. Hebe die Arme an und strecke sie seitwärts in Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen dabei nach unten und die Finger sind gestreckt.
2. Bei der Ausatmung beuge die Ellenbogengelenke zur Mitte und bringe die Handflächen nahe zueinander. Die Fingerspitzen berühren sich dabei leicht vor der Brust. Halte die Ellenbogen in Schulterhöhe. Halte den Atem in dieser Haltung ein paar Sekunden in der Ausatmung an.
3. Bei der Einatmung strecke die Ellenbogengelenke allmählich und strecke die Arme wieder sanft seitwärts aus in die Ausgangshaltung. Halte den Atem in der Einatmung in dieser Haltung ein paar Sekunden an.

Führe die oben angegebene Übung mit folgenden Handflächenhaltungen aus:

- a) Handflächen nach vorne
- b) Handflächen nach unten
- c) Handflächen nach innen
- d) Handflächen nach oben

8. Übungen der Handgelenke

Rotation der Hände (2- bis 3-mal)

Stehe in der Grundposition. Bei der Einatmung hebe die rechte Hand in Schulterhöhe, schließe die Hand zu einer Faust und mache im Handgelenk eine Kreisbewegung mit der Hand. Halte den Arm gestreckt und atme weiter. Mit einer Ausatmung senke den Arm langsam wieder ab. Die andere Hand bleibt während dieser Zeit entspannt. Rotiere 3-mal in die eine Richtung und dann in die entgegengesetzte Richtung. Wiederhole die Übung mit der linken Hand.

Bewegung der Handgelenke

Strecke die Arme vor dir aus, halte die Handflächen nach unten und hebe die Arme in Schulterhöhe. Halte die Arme ausgestreckt ohne Bewegung. Halte die Finger ausgestreckt, aneinander liegend. Bewege nur die Handgelenke und beuge sie auf folgende Weise:

- a) Nach unten – nach oben (3-mal)
- b) Nach innen – nach außen (3-mal)

Rotation des Handgelenks (2- bis 3-mal)

Rotiere mit den Händen in den Handgelenken, die rechte Hand im Uhrzeigersinn und die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn. Halte die Arme gestreckt und erlaube nicht, dass die Unterarme sich mitbewegen. Ändere die Richtung und rotiere genauso oft in die entgegengesetzte Richtung.

Wiederhole die Übung mit geschlossenen Fäusten

9. Übungen für die Fingergelenke

Strecke die Arme vor dir aus, die Finger sind gespreizt und gestreckt. Schließe die Hände langsam bei der Einatmung und bei angewinkelten Ellenbogen und forme langsam eine geballte Faust. Dann lasse die Hände langsam seitwärts hängen und entspanne. Schließe und öffne die Hände wieder und achte darauf, dass du bei den folgenden Haltungen die Arme und Hände nicht anspannst (verspannst):

1. Mit gestreckten Armen nach unten
2. Mit gestreckten Armen nach seitwärts
3. Mit gestreckten Armen nach oben
4. Mit nach vorn ausgestreckten Armen

In jeder der oben angegebenen Armhaltungen schließe und öffne die Hände 4- bis 5-mal. Nimm dabei mit den Handflächen die folgenden Haltungen ein:

- a) Handflächen nach vorn
- b) Handflächen nach innen
- c) Handflächen zu dir
- d) Handflächen nach außen

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck

10. Übungen mit der Taille

1. Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Taille (2- bis 3-mal zu jeder Seite)

Stehe aufrecht, die Füße sind geschlossen. Lege die Hände auf die Hüften. Beuge dich bei der Ausatmung nach vorn, der Oberkörper kommt parallel zum Boden. Schau nach vorn. Halte die Stellung einen Moment und komme mit der Einatmung zur Ausgangsposition zurück. Beuge dich dann bei einer Einatmung soweit du kannst nach hinten. Halte für einen Moment und komme bei der Ausatmung zur normalen Haltung zurück.

2. Seitwärtsbeugen der Taille (2- bis 3-mal zu jeder Seite)

Stehe fest auf hüftbreit gespreizten Beinen. Die Beine sollten gerade bleiben und der Körper sollte in einer geraden Ebene sein, so wie wenn du an einer Wand stehst. Lege die Hände an die Hüften. Atme aus und beuge die Taille nach rechts. Fühle die Kontraktion der Muskeln in der rechten Taille und die Streckung entlang der linken Körperseite. Halte einige Zeit. Komme dann bei der Einatmung zur Ausgangshaltung zurück. Wiederhole die Übung zur anderen Seite und entspanne.

3. Rotation in der Taille

Stehe aufrecht, die Füße sind schulterbreit gespreizt. Lege die Hände in die Taille. Atme aus und beuge dich in der Taille nach vorn. Beginne zu rotieren, indem du einen vollständigen Kreis formst. Beuge dich in alle Richtungen, so gut du kannst. Rotiere 3-mal in jede Richtung.

4. /5./6. Beugen und Rotation der Taille mit vollständig ausgestreckten Armen

Wiederhole Übungen 1 bis 3 nacheinander mit nach oben ausgestreckten Armen und über dem Kopf verschränkten Fingern, wobei die Handflächen zur Decke zeigen. Bei allen Beugungen und Rotationen bleibt der Kopf zwischen den Armen.

7. Übung der Taille

Bewegung der Taille nach vorn, nach hinten und seitwärts, gefolgt von einer Rotation, alles ohne Beugung (Der Oberkörper bleibt gestreckt).

11.Übungen für die Knie

Anziehen der Kniescheiben nach oben

Stehe mit leicht gespreizten Füßen. Strecke und ziehe alle Oberschenkelmuskeln um die Kniescheiben an beiden Beinen zusammen, indem du die Kniescheiben anziehst. Entspanne und lasse sie in ihre Position zurückgleiten.

Kreisbewegung der Kniegelenke

Stehe sicher und lege beide Hände in die Taille. Hebe den linken Fuß über den Boden mit waagerechtem Oberschenkel und mache im Kniegelenk Kreisbewegungen mit dem Unterschenkel zuerst im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Entspanne und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Halbsitzende Stellung auf den Zehen (2- bis 3-mal)

Spreize die Füße ca. 15 cm und strecke die Arme nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten. Hebe die Fersen an, so dass du auf den Zehenballen balancierst. Beuge langsam die Knie, so dass du in eine halbsitzende Stellung kommst. Der Kopf, der Nacken und der Oberkörper müssen dabei in einer geraden Linie sein. Atme normal. Komme nach ein paar Sekunden wieder zum Stehen.

Rotation der Knie (2- bis 3-mal)

Stehe aufrecht mit den Händen auf den Knien. Halte beide Füße und Knie zusammen. Dann rotiere mit den Knien im Uhrzeigersinn, anschließend gegen den Uhrzeigersinn in beiden Richtungen gleich lang.

12.Übungen für die Fußknöchel

Stehe aufrecht mit beiden Händen in den Hüften. Hebe das linke Bein ca. 15 cm an und halte es gestreckt. Strecke dein Fußgelenk nach unten, nach oben, ein- und auswärts; mindestens jeweils 2-mal. Rotiere im Fußgelenk (dabei soll das Bein ruhig gehalten werden) im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn, 3-mal in jede Richtung. Senke deinen Fuß wieder ab.

Wiederhole die Übung mit dem rechten Fuß. Strecke die Zehen zuerst nach oben und beuge sie danach nach unten.

13.Übungen für die Zehen

Stehe aufrecht, die Füße sind geschlossen, die Hände liegen auf den Hüften. Atme ein und stelle dich auf die Zehenballen so sehr du kannst. Komme zurück zur Ausgangsposition. Wiederhole das 20-mal.

14.Ausdauerübung

Joggen auf Zehen (ohne Geräusche zu erzeugen)

Jogge auf den Zehen, hebe die Knie dabei so hoch wie du kannst. Die Zehen zeigen dabei nach vorn.

Entspanne.

Auf Zehenballen hüpfen

Auf den Zehenballen zu hüpfen, ohne vom Boden abzuheben, kann gegen Angst hilfreich sein.



VI. Weitere Gelenk- und Drüsenübungen

Neben den in Kapitel V vorgestellten Gelenk- und Drüsenübungen gibt es weitere Gelenk- und Drüsenübungen, die nach Bedarf vor den Hatha Yoga Übungen geübt werden können.

1. Augenübungen

Fokussierung des Blickes

Strecke den Arm in Schulterhöhe vor dir aus, bilde mit der Hand eine lockere Faust und strecke den Daumen nach oben. Mit einer sanften und langsamen Bewegung bringe den Daumen nun an dein Gesicht heran und fokussiere ihn mit deinem Blick. Wenn du den Daumen nur noch unscharf sehen kannst, halte inne, entspanne und versuche den Daumen wieder klar zu sehen. Wenn dir dies gelingt, bringe den Daumen etwas näher zum Gesicht, während du den Blick konstant hältst. Mache dies so lange, wie es dir gelingt ein klares Bild vom Daumen zu sehen. Dann bringe AA den Arm in die Ausgangsposition und spüre nach.

Gesichtsfeldtraining

Strecke den linken Arm in Schulterhöhe vor dir aus, bilde mit der Hand eine lockere Faust und strecke den Daumen nach oben. Mit einer sanften und langsamen Bewegung bringe den Arm nun soweit zur linken Seite, wie du den Daumen klar sehen kannst. Wenn er beginnt aus deinem Gesichtsfeld zu verschwinden, halte den Blick auf den Daumen fokussiert. Während du den Arm wieder in die Ausgangsposition bringst, verfolge dies mit dem Blick, der weiterhin auf den Daumen gerichtet ist. Dann bringe AA den Arm in die Ausgangsposition und spüre nach. Wiederhole dies mit dem rechten Arm.

2. Nackenübungen

Übungen für den Nackenbereich

Sitze mit Kopf, Nacken und Rücken gerade und schau nach vorn. Bleibe mindestens 5 Sekunden in jeder Position der Übung, lasse die Atmung fließen, entspanne in dem du zur Ausgangsposition zurückkehrst und wiederhole die Übung 3-mal.

1. Lege die Hände mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf und drücke den Kopf gegen den Widerstand deiner Hände.
2. Lege die rechte Hand an die Stirn (Linkshänder die linke Hand) und drücke die Stirn gegen den Widerstand der Hand.
3. Drehe den Kopf mit einer AA so weit wie möglich nach links, lege die rechte Hand auf die rechte Wange und drücke die Wange gegen den Widerstand der rechten Hand. Wiederhole die Übung auf die gleiche Weise zur rechten Seite.
4. Lege die rechte Handfläche auf den linken Handrücken und positioniere sie unterhalb des Kinns. Drücke nun das Kinn gegen den Widerstand deiner Hände.

Brahma Mudra (nicht für Anfänger geeignet)

Beachte: Sitze mit Kopf, Nacken und Rücken gerade und schau nach vorn. Die Schultern sollten sich bei keiner der Nackenübungen bewegen. Nur der Nacken und der Kopf bewegen sich, die Augen sind geöffnet.

Die Ausführung der Nackenübungen sind im Einzelnen ab Seite 20 beschrieben.

Wer Probleme mit der Halswirbelsäule hat, sollte nicht die Nackenrotation durchführen.

Alle Nackenübungen zusammen heißen Brahma Mudra, wenn jede einzelne Bewegung 10-mal gemacht und jeweils 1 Sekunde gehalten wird. Beachte die o. a. Hinweise für die Nackenübungen. Führe auch die Nackenrotation in jede Richtung jeweils 10-mal durch und halte die Übung mit dem Kinn in Richtung Brustbein geneigt jeweils 1 Sekunde. Die Atmung fließt im natürlichen Rhythmus weiter. Dies hat eine reinigende Wirkung auf das Vishuddha Chakra.

Brahma Mudra hat zusätzlich eine reinigende Wirkung auf die Neuronen des Gehirns, da die Durchblutung des Gehirns durch den Wechsel von Innehalten und Bewegung besonders angeregt wird. Hierbei wird der Blutfluss in der Aorta jeweils vermindert bzw. verstärkt.

3. Schulterübungen

Schulterblätter

Grundposition im Stehen: Winkle die Arme an und lege die Finger auf die Schultern. Kreise mit den Armen nach vorn, sodass sich die Ellenbogen vor dem Brustkorb berühren. Während du mit den Armen nach hinten kreist, nimm wahr wie sich die Schulterblätter einander nähern. Die Atmung fließt in deinem Rhythmus. Übe etwa 30 Sekunden oder entsprechend deiner Kapazität. Entspanne den Schulterbereich und spüre nach.

Schulterheben

Grundposition im Stehen: EA hebe die linke Schulter und bringe sie in Richtung des linken Ohrs. Halte die Spannung, atme weiter und löse die Spannung langsam wieder mit der AA, indem du in die Ausgangsposition zurückkommst. Führe die Übung mit der rechten Schulter aus. Wiederhole dies mit jeder Seite nach 2-mal. Abschließend übe mit beiden Schultern gleichzeitig. Entspanne den Schulterbereich und spüre nach.

Schulterkreisen

Grundposition im Stehen: Die Arme sind seitlich locker am Körper. Bewege die linke Schulter kreisend nach vorn und die rechte Schulter kreisend nach hinten. Lass die Schulter auf diese Weise einige Male kreisen und wiederhole die Übung in entgegengesetzter Richtung. Entspanne den Schulterbereich und spüre nach.

4. Übung für die Arme

Strecke die Arme vor dir aus. Die Finger sind gespreizt und gestreckt. Bei der EA schließe die Hände, mache Fäuste und winkle die Arme an. Mache diese Übung mit den folgenden Armhaltungen:

- 1) Mit gestreckten Armen nach unten
- 2) Mit gestreckten Armen seitwärts
- 3) Mit gestreckten Armen nach oben
- 4) Mit gestreckten Armen nach vorn

In jeder der oben angegebenen Armhaltungen schließe und öffne die Hände 4- bis 5-mal.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck.

5. Übung für die Handgelenke

Übungen zur Stärkung der Handgelenke

Ausführung in der Grundhaltung im Stehen oder im Sitzen

1. Mache Fäuste, die Daumen liegen über Zeige- und Mittelfinger und bewege die Fäuste nach oben und unten, nach rechts und links und mache kreisende Bewegungen aus den Handgelenken heraus.
2. Schließe die Hände zu Fäusten und öffne sie wieder. Führe die Übung mit folgenden Handflächenhaltungen aus:
 - a) Handflächen nach unten
 - b) Handflächen nach innen
 - c) Handflächen nach oben
 - d) Handflächen nach außen
3. Nimm ein Buch an der schmalen Seite in die Hand und umfasse es auf der einen Seite mit dem Daumen und auf der anderen Seite mit den Fingern. Bewege das Buch aus dem Handgelenk heraus nach oben und unten, nach rechts und links, wobei mal der Daumen und mal die Finger oben sind.
4. Zerknülle ein DIN-A4-Blatt und knete den so entstandenen Papierball in der Hand mit den Fingern und dem Daumen. Bewege dabei die Hand nach unten, zu den Seiten und nach oben.
5. Lege die Handflächen zusammen. Winkle die Ellenbogen nach außen. Während du die Handflächen voneinander löst, bewegst du gleichzeitig die Unterarme aufeinander zu. Öffne und schließe die Hände entsprechend deiner Kapazität, wobei sie zum Handgelenk hin fest verbunden bleiben.
 - a) Öffne die Handflächen nach oben
 - b) Öffne die Handflächen nach vorne
 - c) Öffne die Handflächen nach unten
 - d) Öffne die Handflächen zu dir hin

6. Übungen mit der Taille

Tischvariationen

Tisch I

Lege die Hände an die Hüften, stell dich in die Grundposition, und beuge dich mit der nächsten AA aus den Hüften heraus mit geradem Rücken nach vorn, atme weiter und schaue nach vorn. Die Beine sind angespannt, um den Rücken zu unterstützen. Komme EA mit gestrecktem Rücken wieder nach oben und AA spanne das Gesäß an und komme in die Rückwärtsbeuge, halte, atme weiter und richte dich EA wieder auf.

Tisch II

Stelle dich in die Grundposition, mit der nächsten EA strecke die Arme nach oben. AA komm aus den Hüften heraus mit geradem Rücken nach vorne, die Beine sind angespannt, halte und atme weiter. Das Gesicht schaut nach vorn. Mit der nächsten EA komme mit gestrecktem Rücken und Armen wieder nach oben, dehne dich nach oben und AA spanne das Gesäß an und komme in die Rückwärtsbeuge, halte, atme weiter und richte dich EA wieder auf.

Tisch III

Stelle dich in die Grundposition, die Hände sind auf dem Rücken gefaltet. AA bringe mit der Vorwärtsbeuge die Arme nach oben und schaue nach vorn, atme weiter. Die Beine sind angespannt, um den Rücken zu unterstützen. Mit der nächsten EA komme mit gestrecktem Rücken und auf dem Rücken gefalteten Händen wieder nach oben, dehne dich nach oben und AA spanne das Gesäß an und komme in die Rückwärtsbeuge, halte, atme weiter und richte dich EA wieder auf.

Wirkung: Der Kreislauf wird angeregt. Streckung und Dehnung von Schultern und Rücken.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck.



VII. Massagen

Verwende Öle für die Massagen, am besten Sesam-, Oliven-, - oder Mandelöl.

Die Massagen haben einen noch besseren Effekt, wenn Paare sich gegenseitig massieren.

Die Massagen dürfen nicht nach dem Essen oder während der Menstruation durchgeführt werden:

1. Gesichtsmassagen

Sanfte Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage wird mit sanft ausstreichenden Bewegungen mit den Handflächen stets von unten nach oben durchgeführt. Diese Massagerichtung trägt zur Faltenreduktion bei.

Massage gegen Sinusitis

Diese Massagen sind gut gegen Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) und bei Schnupfen. Führe jede dieser Übungen mindestens 3-mal durch.

1. Beide Hände zur Faust machen, dabei den Daumen in die Faust stecken, so dass das Daumenmittelgelenk hervorguckt. Mit dem Daumenmittelgelenk von der Mitte der Stirn bis zur Schläfe wiederholt kleine kreisende Bewegungen mit leichtem Druck auf der Stirn ausführen.
2. Mit dem Daumenmittelgelenk von der Mitte der Stirn bis zum Ohr streichen.
3. Mit dem Zeige- und Mittelfinger über den Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zu den Ohren streichen.
4. Fäuste machen und nur die Spitze des Daumens in die Faust stecken, so dass das Daumenmittelgelenk hervorsteht. Mit dem Daumenmittelgelenk unter den Augenbrauen um das Auge und über die Nase wieder aufwärts 2- bis 3-mal mit leichtem Druck entlangfahren. Nach dem letzten Kreisen an den Ohren aufhören, dies alle 2 Stunden wiederholen.
5. Mit der Daumenkuppe unter den Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zu den Ohren ausstreichen.
6. Die Zeigefinger auf die mediale Seite (zur Nase hin) des Auges legen und dort wo etwas Fleisch ist leicht drücken. Die Zeigefinger von der Augeninnenseite unterhalb des Jochbeins bis zum Ohr hin ausstreichen. Dabei soll der Augapfel nicht gedrückt werden. Dies wirkt gut gegen Sinusitis und unterstützt auch ein besseres Sehvermögen der Augen.

Weitere Massagen gegen Sinusitis sind:

1. Mit den Daumenkuppen seitlich der Nase von unten nach oben ausstreichen.
2. Mit den Daumenkuppen in der Mitte der Wangen nach unten streichen.
3. Mit den Daumenkuppen an der Nasenwurzel bis zur Mitte der Stirn nach oben ausstreichen.

Die Übungen 1 bis 3 sollen jeweils 3-mal ausgeführt werden.

2. Kopfmassagen

Massage gegen Kopfschmerzen

Setze dich bequem mit aufgerichtetem Rücken, Nacken und Kopf hin. Spreiz die Finger maximal und bring die Daumen an den Hinterkopf, die Fingerspitzen liegen sich auf der Kopfmittle nah gegenüber und die kleinen Finger berühren die Stirn. Die Fingerkuppen drücken kräftig für etwa 5 bis 7 Sekunden auf die Kopfhaut, löse die Hände für drei Sekunden von der Kopfhaut und wiederhole diese Druckmassage noch 5- bis 7-mal. SchlieÙe die Augen und konzentriere dich auf den starken Druck der Fingerkuppen.

Stärkere Variation

Lege zusätzlich die Ballen der Handflächen auf die Schläfenregion und drücke kräftig dagegen. Die Blutzirkulation muss etwa 5 bis 7 Sekunden unterbrochen werden.

So wird das Gehirn mit frischer Energie versorgt. Diese Massage kannst du 1 oder 2-mal am Tag machen. Wer unter starker Migräne leidet oder zu kurze Finger hat und somit die Kopfmassage nur mit den Fingerbeeren nicht korrekt ausführen kann, wählt die stärkere Variante.

Wirkung: Die Massage wirkt gegen Kopfschmerzen und ist gut für alle, die müde und erschöpft nach langer Arbeit sind. Bei menstruationsbedingten Kopfschmerzen darf diese Massage angewandt werden.

Massage gegen Migräne

Setze dich mit geradem Rücken, Nacken und Kopf hin. Bringe den Daumen der rechten Hand an die rechte Schläfe und lege die Finger auf die linke Stirnseite und massiere mit kreisenden Bewegungen gegen den Uhrzeigersinn nach rechts zum Daumen.

Massage der Schläfen

Setze dich bequem mit aufgerichtetem Rücken, Nacken und Kopf hin. Lege den rechten Daumen an die rechte Schläfe und den rechten Mittelfinger an die linke Schläfe und massiere so mit leichtem Druck die Schläfen.

Wirkung: Gegen Migräne

Haare nach hinten ziehen

Setze dich bequem mit aufgerichtetem Rücken, Nacken und Kopf hin und ziehe die Haare der seitlichen Kopfpartie nach hinten, löse und wiederhole dies einige Male.

Wirkung: Gegen Migräne

3. Handmassage

Massiere mit kräftigem Druck das Daumenmausbett und Handinnenfläche.

Streiche mit kräftigem Druck mit dem Daumen die Finger zur Spitze hin aus.

Massiere anschließend die Schwimmhaut zwischen Daumen und Zeigefinger und der übrigen Finger mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand.

Streiche kräftig mit der Daumenkuppe auf dem Handrücken zwischen den Fingerstrahlen zum Körper hin aus.

4. Armmassage

Lege Ring-, Mittel- und Zeigefinger unterhalb der Handfläche am Handgelenk an und lege die Daumenkuppe unterhalb des Zeigefingers und streiche von diesem Punkt mehrfach mit leichtem Druck den Arm zum Körper hin aus.

Umfasse den Arm mit der Hand und massiere mit der Hand den Arm von innen nach außen zum Körper hin aus.

5. Bein- und Fußmassage

Lege dich auf den Rücken und streiche mit dem Fußballen das andere Bein von der Oberschenkelinnenseite bis zum Fuß hin aus.

Massiere mit der Ferse die Fußsohle und die Fußkanten.

Setze dich hin und streiche mit kräftigem Druck der Daumenkuppe zwischen den einzelnen Zehenstrahlen auf dem Fußrücken von den Zehen zum Körper hin aus.

Massiere anschließend mit Daumen und Zeigefinger die Schwimnhaut zwischen den Zehen.

Massiere mit der Daumenspitze kräftig die Fußsohle, dabei setze den Daumen punktförmig auf. Schmerzende Punkte werden solange gedrückt, bis sie nicht mehr wehtun.

Die Bein- und Fußmassage kann durchgeführt werden, wenn man keine Zeit für Asanas hat.

6. Kniemassage

Streiche kräftig mit den Daumenkuppen von der oberen Kniescheibe, rechts und links einige Male nach oben, mittig zum Oberschenkel und bis zur Mitte des Oberschenkels. Streiche dann kräftig mit den Daumenkuppen von der unteren Kniescheibe, rechts und links einige Male nach unten, mittig zum Unterschenkel und bis zur Mitte des Unterschenkels.

Alle Drehmassagen sind aus Blickrichtung auf das eigene Knie beschrieben.

Massagen entgegen des Uhrzeigersinns bewirken eine Zunahme der Energie. Massagen im Uhrzeigersinn, bewirken eine Reduzierung der Energie.

Massiere den Mittelpunkt der Kniescheibe mit der Daumenspitze. Anschließend massiere mit dem Daumen und festen Druck in Raupenfortbewegungsart um die Kniescheibe herum. Massiere anschließend die Mitte der Kniekehle mit der Daumenspitze.



VIII. Asanas

Asanas sind Körperhaltungen, die eine Heilwirkung haben.

Allgemeine Hinweise

Die Asanas wirken auf der körperlichen Ebene, auf der geistigen und auf der spirituellen Ebene. Bis zum 40. Lebensjahr sollte man 4 bis 5 Stunden vor den Asanas keine volle Mahlzeit zu sich nehmen, ab 40 Jahre 6 bis 8 Stunden.

Diese Vorkehrungen sind nötig, da durch die Asanas die Sauerstoffversorgung im Magendarmtrakt geringer wird.

Ebenso dürfen **Frauen während der Menstruation keine Asanas und Übungen** machen.

Asanas haben auch eine Wirkung, wenn sie nur im Geist geübt werden. Dies hat für die Nachsorge nach Operationen, für schwere Erkrankungen und für die Geriatrie eine eminente Bedeutung.

Beachte: Für Yogaschüler, die aufgrund von Erkrankungen der Muskeln und des Bewegungsapparates nicht in der Lage sind die Asanas und Übungen durchzuführen, ist es sehr wirksam die Asanas und Übungen im Geist zu machen.

Bei allen anderen Erkrankungen und während der Menstruation dürfen die einzelnen Asanas und Übungen nicht im Geist gemacht werden.

Alle Asanas haben ihren Ursprung in der Beobachtung der Natur und entsprechen den Haltungen der Tiere (z. B. die Kobra), den Formen von Pflanzen (z. B. der Baum) oder der sogenannten unbelebten Natur (z. B. der Berg).

Asanas werden definiert als stabile Haltungen, in denen man Freude spürt und keine Schmerzen verursacht werden. Das Ziel im Yoga ist nicht der Körper, sondern das Ziel ist der Geist. Im Unterschied zu den Asanas werden Übungen mit Bewegungen durchgeführt.

Patanjali sagt, dass die Psychotherapie nur zu vordergründigen Erfolgen führt. Die Yogaübungen heilen die Störungen auf der körperlichen, der geistigen und auf der spirituellen Ebene von ihrer Wurzel heraus.

1. Umkehrhaltungen

Umkehrhaltungen haben erste Priorität, weil sie die Durchblutung im Gehirn steigern. Beginne deinen Übungszyklus nach Möglichkeit mit Umkehrhaltungen.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung und Menstruation.

Die Vorwärtsbeuge = Uttanasana = Forwardbending

Stehe in der Grundposition, die Füße stehen zusammen. Strecke die Arme mit der EA schulterbreit nach oben, die Handflächen zeigen nach vorn (Variante: Lege die Handflächen zusammen, die Daumen liegen den Fingern unverschränkt an). Dadurch geht die Energie nach oben. Beuge dich AA aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn und lege die Hände auf oder neben den Füßen ab. Die Knie sind gestreckt und die Stirn geht in Richtung Knie. Die Vorwärtsbeuge kann verstärkt werden, indem du dich an der Rückseite der Unterschenkel festhältst und deinen Oberkörper an deine Beine heranziehst, so dass der Kopf die Knie berührt. Halte und atme weiter. Richte dich EA mit geradem Rücken wieder

auf, Arme schulterbreit, dehne dich noch einmal nach oben. Mit der nächsten AA senke die Arme ab. Entspanne und spüre nach.

Wirkung: Kräftigt den Rücken.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Menstruation, Leistenbruch, Ischias, Bandscheibenvorfall und bei Problemen mit der Wirbelsäule.

Beachte: Die Vorwärtsbeuge wird immer zusammen mit der Rückwärtsbeuge durchgeführt. Die Rückwärtsbeuge allein ist keine Umkehrhaltung (*siehe* Die Rückwärtsbeuge = Urdhvasana, Seite 49).

Die Rückwärtsbeuge = Urdhvasana und die Vorwärtsbeuge = Uttanasana

Stehe in der Grundposition, die Füße stehen zusammen. Strecke die Arme mit der EA schulterbreit nach oben, die Handflächen zeigen nach vorn (Variante: Lege die Handflächen zusammen, die Daumen liegen den Fingern unverschränkt an). AA strecke dich mit angespanntem Gesäß und Oberschenkeln nach hinten, halte die Rückwärtsbeuge und atme weiter. Komme mit der nächsten EA wieder zur Mitte und beuge dich AA aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn in die Vorwärtsbeuge. Halte und atme weiter. Richte dich EA mit geradem Rücken wieder auf. Mit der nächsten AA senke die Arme wieder.

Das Dreieck = Trikonasana = Triangle

Stell deine Füße etwas breiter als hüftbreit auf und strecke mit der EA die Arme seitlich im rechten Winkel zum Körper aus und drehe dich mit der AA nach links. Mit der EA dehne dich seitlich aus. Mit der nächsten AA beuge dich mit geradem Rücken nach vorn - dein Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt - und berühre mit der rechten Hand dein linkes Fußgelenk. Strecke den linken Arm nach oben zur Decke und schaue zu deiner linken Hand. dein Atem fließt in deinem Atemrhythmus. Halte und atme weiter Richte dich in der gedrehten Haltung mit der nächsten EA auf, AA drehe dich zur Mitte, EA drehe dich nach rechts und wiederhole das Asana zu dieser Seite.

Richte dich in der gedrehten Haltung mit der nächsten EA auf, AA drehe dich zur Mitte. EA dehne die Arme zur Seite, AA senke die Arme.

Variation

Stell deine Füße etwas breiter als hüftbreit auf und strecke dich mit der AA seitlich nach rechts und bringe die rechte Hand zum rechten Fuß und bewege dabei den Oberkörper soweit du kannst zum Boden nach rechts ohne den Oberkörper zu verdrehen und strecke den linken Arm nach rechts, wobei die Handfläche nach oben zeigt, der Daumen zeigt nach innen zur Handfläche. Halte und atme weiter Richte dich aus der Haltung mit der nächsten EA auf. Spüre nach und wiederhole das Asana zur anderen Seite.

Wirkung: Ist gut für den Bauchbereich, die Oberschenkel, das Gleichgewicht und die innere Standfestigkeit.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung und Menstruation.

Der Hahn = Murga Asana = Cock Posture

Stelle dich etwas breiter als hüftbreit auf, deine Fußaußenseiten stehen parallel, deine Knie sind leicht gebeugt. Bringe mit der AA den Oberkörper weit nach vorne zu den Knien, führe deine Hände von außen um die Kniebeugen herum und ziehe an deinen Ohrläppchen. Dies ist wichtig, sonst hat das Asana nicht den gewünschten Effekt. Atme weiter und halte das Asana. Gehe langsam und behutsam aus dem Asana heraus.

Wirkung: Dieses Asana hat einen positiven Einfluss auf die Schönheit des Gesichtes. Der Blutfluss im Gehirn wird erhöht. Der Hahn beruhigt die Nerven.

Gegenanzeigen: hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung und Menstruation. Wer zu Schwindel neigt, sollte den Hahn nicht machen.

Das Kaninchen = Schaschanasana = Rabbit Posture

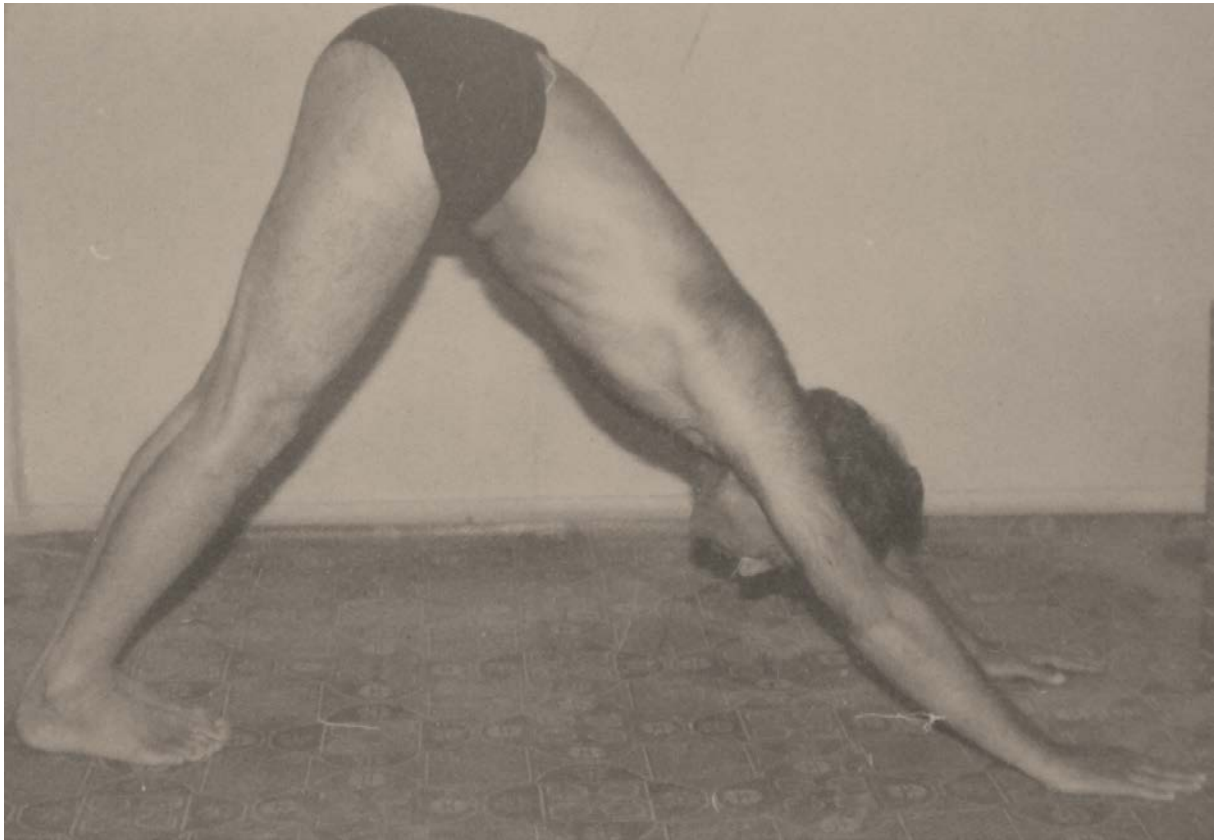
Fersensitz: Komme in die Haltung des Kindes, die Zehen berühren sich und die Fersen liegen auseinander. Lege die Daumen außen an die Fußknöchel, Zeige- und Mittelfinger drücken auf die Mitte des oberen Drittels der Fersen. EA bringe die Krone des Kopfes zum Boden in die Nähe deiner Knie und komme mit dem Gesäß nach oben. Es ruht kein Gewicht auf der Halswirbelsäule (HWS), die Arme sind gestreckt. Halte die Augen geschlossen, atme im Zwerchfell und richte die tiefe EA- und AA in Richtung Unterbauch, halte und komme mit der AA zurück in die Haltung des Kindes. Richte dich wieder auf in den Fersensitz.

Wirkung: Auf der Krone des Kopfes befinden sich 100 Reflexpunkte, die bei diesem Asana aktiviert werden. Es werden einige der positiven Wirkungen des Kopfstandes erreicht.

Die Durchblutung des Gehirns wird erhöht, der Nacken gekräftigt und das Asana ist wirksam bei Augenproblemen. Durch das Asana Kaninchen wird die Halswirbelsäule flexibel

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Menstruation und fortgeschrittene Schwangerschaft.

Der Berg aus dem Vierfüßlerstand = Parvatasana = Mountain Posture



Komme mit geschlossenen Beinen in den Vierfüßlerstand. deine Hände sind mit gespreizten Fingern schulterbreit aufgestellt. Zur Aktivierung der Fußreflexzonen stelle die Zehen auf. Mit der nächsten EA komme mit dem Gesäß soweit nach oben, wie es dir möglich ist, strecke deine Arme und Beine und bringe deine Fußsohlen mit geschlossenen Füßen zum Boden. Wenn du aus der Haltung herausgehen willst, gehe vorher noch einmal in die Dehnung hinein und komme dann AA zurück in die Ausgangsstellung.

Wirkung: Dehnung, Streckung der Wirbelsäule und der Beine.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung und Menstruation.

Der Kopf zwischen zwei Händen (Alternativer Kopfstand) = Dwipaadamadhyashirshasana = Tripod Posture

Für den Kopfstand ist eine gesunde Halswirbelsäule Voraussetzung.

Beim alternativen Kopfstand liegt das Hauptgewicht auf Beinen und Händen, so dass keine Gefahr, kein Risiko für die Halswirbelsäule (HWS) besteht. Lerne diese Haltung vor einer Wand, da es zu Verletzungen kommen kann, wenn du wegrutschst und das Körpergewicht plötzlich auf dem Kopf ruht.

Die Hände liegen neben dem Kopf auf dem Boden und sind mit den Fingern zur Wand gerichtet, der Kopf wird vor der Krone des Kopfes auf einer vierfach gefalteten Yogamatte oder ein Kissen gelegt. Diese Polsterung ist wichtig, damit die Blutzufuhr an der Schädeldecke nicht gestört wird. Der Hinterkopf liegt drei Finger breit von der Wand entfernt. Der Rücken berührt die Wand. Wenn der Schüler unsicher steht, sollte er an den Hüften gehalten werden. Stelle die Beine nur so weit auseinander, dass du noch einen sicheren Stand hast und du ein Knie auf den Boden zur Stützung ablegen kannst, falls du Schwierigkeiten mit der Balance bekommst.

Nach einiger Praxis gehst du mit den Füßen näher zur Wand und legst die Krone des Kopfes auf. Mit mehr und mehr Praxis, bring die Füße weiter nach vorn, so dass der große Zeh auf Höhe der Unterkanten der Hände steht. Rücken und Beine sind gestreckt, die Zehen und Finger zeigen nach vorn, die Unterarme werden aufgelegt, die Finger sind etwas gespreizt. Du kannst auch die Hände auf die Füße legen. Halte solange du gut kannst und atme weiter. Hebe den Kopf, löse dich aus der Haltung und richte dich wieder auf. Du kannst auch ein Knie aufsetzen und aus der Haltung herausgehen.

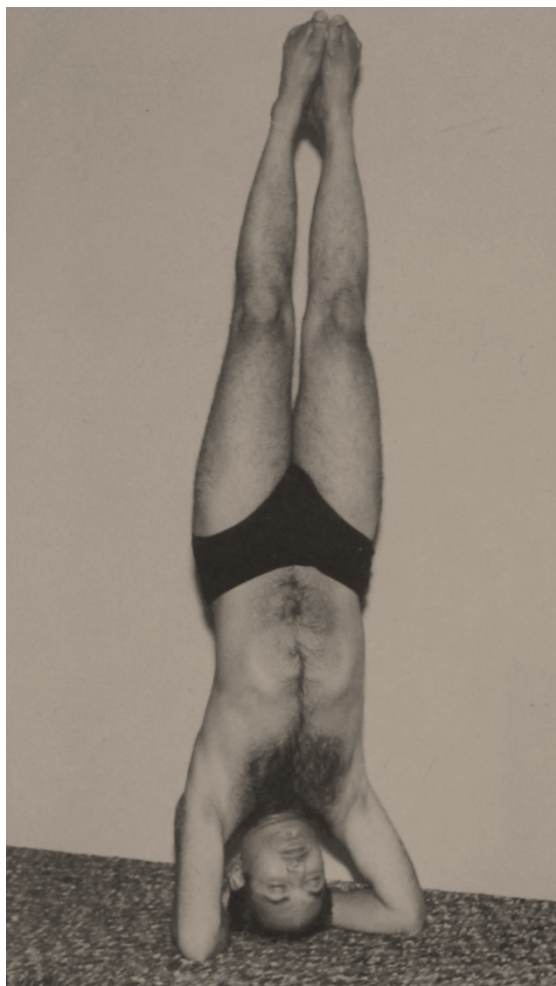
Die Haltung ist perfekt, wenn die Füße auf einer Linie mit dem Kopf sind und der Kopf auf der Krone des Kopfes ruht.

Wirkung: Auf der Krone des Kopfes befinden sich 100 Reflexpunkte, die bei diesem Asana aktiviert werden. Durchblutung des Gehirns, kräftigt Schultern und Nacken.

Gegenanzeigen: Halswirbelschäden, hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung und Menstruation.

Der Kopfstand = Shirasana = Headstand

Beachte: Dies ist ein gefährliches Asana! Personen mit den folgenden Symptomen dürfen dieses Asana nicht machen: Halswirbelsäulenschäden, Nackenproblemen, Gehirnblutungen, Kopfschmerzen und Migräne, hohem Blutdruck, Augenerkrankungen, wie z. B. Netzhautablösung, Herzbeschwerden, Schwangerschaft u. ä.



Sei sehr vorsichtig den Kopfstand zu unterrichten bzw. durchzuführen. Es können schwerwiegende, auch tödliche Verletzungen auftreten. Beispielsweise kann es zu Gehirnblutungen kommen, an denen man auch sterben kann. Die beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen sind äußerst wichtig, bevor man den Kopfstand unterrichtet.

Das Alter ist nicht wichtig, sondern die körperliche Fitness und Verfassung sind entscheidend. Jedoch sollte im Alter der Kopfstand nicht praktiziert werden, wenn das Asana nicht bereits vorher erlernt wurde. In diesem Fall sollten das Kaninchen und der alternative Kopfstand geübt werden.

Alle Schüler praktizieren zunächst die Vorübung zum Kopfstand ca. 10 Sekunden, danach müssen die Augen angeschaut werden. Wenn die Augenskapillaren rot sind, soll der Schüler es nicht machen oder nur das einfache Level praktizieren. Dies ist auch bei schweren Personen wichtig. Wenn der Schüler es dennoch praktiziert, kann es sein, dass die Augenskapillaren platzen und eine Blutung entsteht. Den Zustand der Augenskapillaren kann man auch nach der

Durchführung der Vorwärtsbeuge prüfen. Wenn der Schüler allein übt, soll er zur Selbstkontrolle in einen Spiegel schauen und seine Augen beobachten. Wenn die Augen nicht rot sind, sind die Augenkapillaren kräftig genug und er kann den nächsten Schritt üben.

Übungsplatz

Ist eine Ecke in einem Zimmer, damit man von beiden Wänden abgestützt wird. Die Unterlage ist eine vierfach gefaltete Yogamatte. Diese Polsterung ist wichtig, damit die Blutzufuhr an der Schädeldecke nicht gestört wird.

Vorübungen

Du kniest vor der Matte, die Unterarme liegen auf, die Finger sind verschränkt. Du bringst den Kopf so zum Boden, dass der Bereich vor der Krone des Kopfes zuerst am Boden aufgesetzt wird. Der Hinterkopf liegt eng an den gut verschränkten Fingern an.

Nun wandere mit den Füßen in Richtung Kopf, strecke die Beine und richte den Rücken auf. Du stützt dich auf den Unterarmen ab und versuchst zwei bis drei Mal die Beine (nacheinander) vom Boden zu heben. Wenn der Schüler die Beine nicht heben kann, kann der Lehrer Unterstützung geben und die Beine mit anheben.

Wenn du das geübt hast und es sicher beherrschst, dann nimmst du die Beine angewinkelt hoch und berührst mit den Füßen die Wände und kommst sofort wieder nach unten. Als Anfänger übe das täglich zwei bis drei Wochen lang. Danach können die Beine mehr und mehr nach oben genommen werden. Übe dies einen Monat lang.

Hauptübung

Nach dieser Zeit der Vorübungen nimmst du die Füße halb hoch an die Wand und hältst sie in dieser Position, dann gehen die Beine nach oben und werden mehr und mehr gestreckt. Die Fersen sind in der Ecke an den Wänden. Die Hände befinden sich am Hinterkopf, die Finger sind verschränkt und halten so die Stellung. Die Ellenbogen sind nach außen gerichtet, die Unterarme liegen auf. Jetzt liegt der Kopf auf der Krone des Kopfes auf. Dann lösen sich die Füße von der Wand und du bleibst in der Luft stehen. du stehst stabil im Kopfstand. Die Knie müssen nicht ganz durchgedrückt sein, die Fersen berühren sich.

Es ist das höchste Asana. 100 Reflexpunkte, die auf der Krone des Kopfes liegen, werden aktiviert.

Steigere nach und nach die Dauer in der du im Kopfstand stehst. Du kannst bis zu 60 Minuten im Kopfstand verbleiben. Wenn du herausgehen möchtest, nimmst du ein Bein nach dem anderen nach unten, setzt die Füße auf und nimmst den Kopf wieder nach oben und bleibst im Fersensitz einen Moment sitzen und spürst nach.

Wirkung: Das Gehirn wird mit wesentlich mehr Blut versorgt. Das ist gut für die Konzentration, geistige Klarheit, muskuläre Koordination, den Gleichgewichtssinn, Mut und Selbstvertrauen. Die Kopfhaut und das Gesicht werden gut durchblutet: gut gegen Haarausfall und gegen Faltenbildung. Wirkt gut gegen Krampfadern.

Gegenanzeigen: Halswirbelsäulenschäden, Nackenproblemen, Gehirnblutungen, Schlaganfall, Kopfschmerzen und Migräne, hoher Blutdruck, Augenerkrankungen, wie z. B. Netzhautablösung, Herzbeschwerden, Menstruation und Schwangerschaft.

Variation

Nur für Fortgeschrittene Yoga-Schüler, die die Haltung des Kopfstandes beherrschen!

Komme in die Haltung des Kopfstandes und bringe anschließend deine Beine in die Lotussitzposition.



Der Schulterstand = Sarvangasana = Shoulderstand



Rückenlage, Beine gestreckt, die Hände liegen unter dem Po. Strecke EA die Beine nach oben, mit der nächsten EA hebe das Becken während du den Rücken mit den Händen abstützt. Die Beine gehen nach oben über den Kopf, sind entspannt und berühren sich. Nimm die Ellenbogen so nah wie möglich zusammen, strecke die Beine nach oben und spanne das Gesäß an. Stütze dich dabei mit den Händen und Ellenbogen gut ab. Ziehe das Kinn an die Brust zum Kinnverschluss und atme weiter. Achte darauf, dass du auf den Schultern aufliegst, nicht auf dem Nacken. Die Augen können geöffnet sein, jedoch ist die Konzentration mit geschlossenen Augen höher. Wenn du herausgehen willst, stütze den Rücken weiter ab und senke die Beine, möglichst ohne den Kopf zu heben.

Wirkung: Der Schulterstand hat eine positive Auswirkung auf die Hormonproduktion der Schilddrüse. Ist gut für die Augen, die Ohren und die Venen. Der Schulterstand hat 90% der Wirkung vom Kopfstand.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Halswirbelschäden, Schwangerschaft und Menstruation.

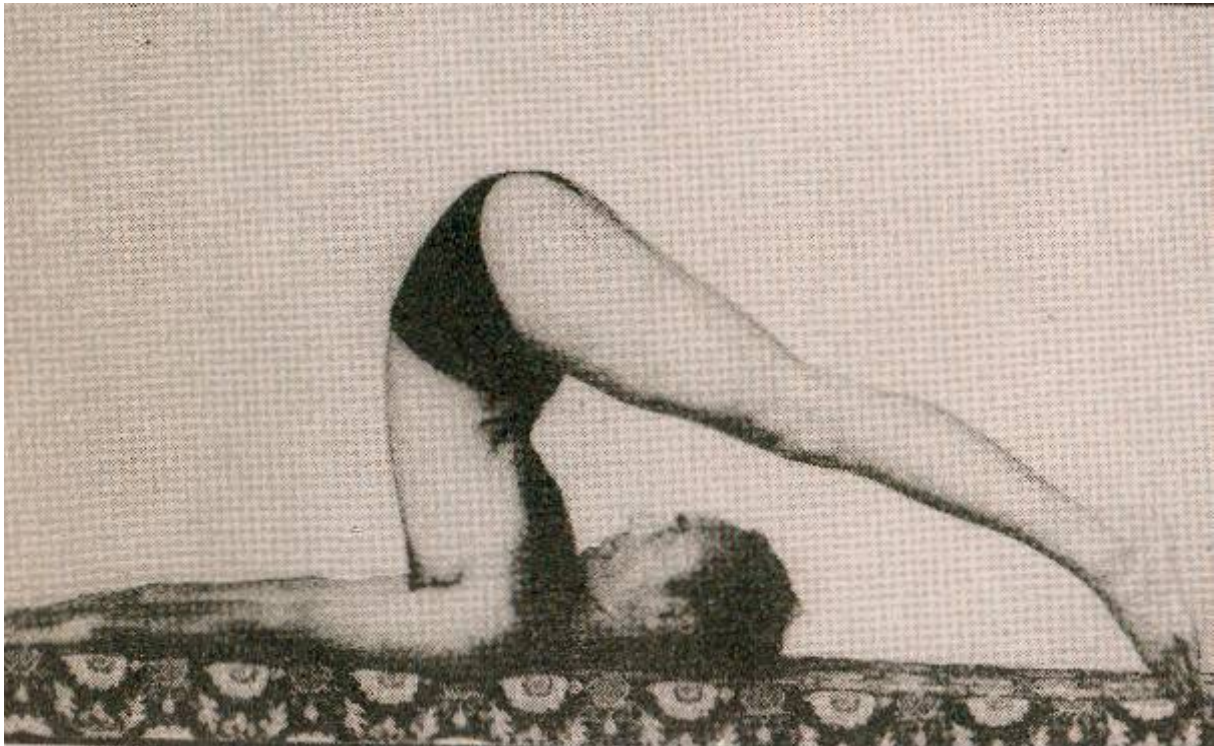
Viparita Karani (= Piperid Karanee)

Komme, wie oben beschrieben in den Schulterstand und senke die Hüfte etwas nach unten, indem du dich mit den Händen seitlich an den Hüftknochen abstützt. Die geschlossenen Beine sind nach oben gestreckt, die Füße sind entspannt. Das Gewicht ruht v. a. auf den Ellenbogen und den Schultern. Konzentriere dich auf das **(1) Manipura Chakra** und den **(2) Shushumnapunkt** und stelle dir **(3) gleichzeitig die rot-orange aufgehende Sonne im Solarplexus-Bereich** vor. Die Augen sind geschlossen. Wenn du herausgehen willst, stütze den Rücken weiter ab und senke die Beine, möglichst ohne den Kopf zu heben.

Wirkung: Unterstützt die Aktivierung der Kundalini.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Halswirbelschäden, Schwangerschaft und Menstruation.

Der Pflug = Halasana = Plough Posture



Rückenlage: Hebe AA die Beine nach oben in eine gestreckte Haltung. Mit der nächsten EA hebe auch das Becken nach oben und stütze deinen Rücken dabei mit den Händen ab. Die Beine bleiben gestreckt. Senke mit der nächsten AA die Beine parallel zum Boden ab. Ziehe das Kinn an die Brust zum Kinnverschluss und atme weiter. Achte darauf, dass du auf den Schultern aufliegst, nicht auf dem Nacken. Wenn deine Füße den Boden hinter deinem Kopf berühren, kannst du die Arme seitlich des Körpers ablegen, atme weiter.

Wenn du herausgehen willst, stütze den Rücken wieder ab und senke die Beine, möglichst ohne den Kopf zu heben.

Variation

Hebe AA die Beine nach oben in eine gestreckte Haltung. Mit der nächsten EA hebe auch das Becken nach oben und stütze deinen Rücken dabei mit den Händen ab. Die Beine bleiben gestreckt. Senke mit der nächsten AA die Beine parallel zum Boden ab. Ziehe das Kinn an die Brust zum Kinnverschluss und atme weiter. Achte darauf, dass du auf den Schultern aufliegst, nicht auf dem Nacken. Nun bringe deine Hände zu den Füßen und stelle die Zehen auf deine Finger.

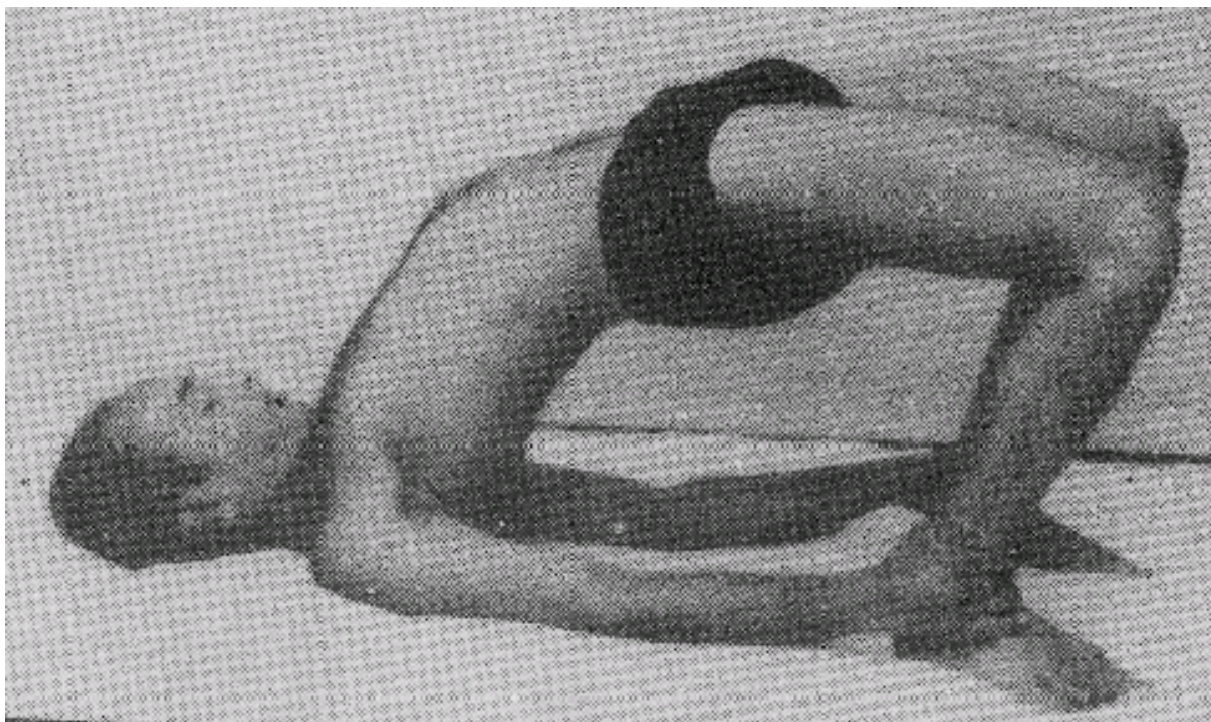
Wenn du herausgehen willst, stütze den Rücken wieder ab und senke die Beine, möglichst ohne den Kopf zu heben.



Wirkung: Aktiviert den ganzen Körper und alle Drüsen.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Schäden im Halswirbelsäulenbereich, Schwangerschaft und Menstruation.

Die Brücke = Setu Bandhasana = Bridge Posture



Rückenlage: Stelle die Füße vor dem Gesäß auf und umfasse mit den Händen die Fußgelenke. Mit der nächsten EA löse, beim Steißbein beginnend bis zur Brustwirbelsäule, den Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden ab und hebe das Becken. Ziehe das Kinn an die Brust zum Kinnverschluss und atme weiter. Achte darauf, dass du auf den Schultern aufliegst, nicht auf dem Nacken. Halte die Haltung und atme in der Zwerchfellatmung.

AA senke den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab, bis er wieder ganz aufliegt.

Variation

Stelle dich auf die Fußspitzen und lege die Hände an die Hüften.

Wirkung: Wirkt gegen Stress. Kräftigt den Rücken. Wirkt gegen Rheuma und gegen alle Arten von Allergien.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Schäden im Halswirbelsäulenbereich, Schwangerschaft und Menstruation.

Das Halbe Rad = Ardh Chakrasana = Half Wheel Posture

Rückenlage: Stelle die Füße vor dem Gesäß auf und bringe die Hände neben den Kopf auf den Boden, sodass deine Finger in Richtung der Schulter zeigen. Mit der nächsten EA drücke deinen Körper nach oben, sodass dein ganzes Gewicht auf Händen und Füßen gleichmäßig verteilt ist. Strecke deine Halsmuskulatur. Halte die Haltung und atme in der Zwerchfell-Atmung. AA hebe den Kopf und komme langsam und vorsichtig zurück zum Boden.

Wirkung: Kräftigt den Rücken. Sehr gute und sehr starke Haltung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Erhält die Jugend.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Das Rad = Chakrasana = Wheel Posture

Rückenlage: Stelle die Füße vor dem Gesäß auf und bringe die Hände neben den Kopf auf den Boden, sodass deine Finger in Richtung der Schulter zeigen. Mit der nächsten EA drücke deinen Körper nach oben, sodass dein ganzes Gewicht auf Händen und Füßen gleichmäßig verteilt ist. Strecke deine Halsmuskulatur. Komme nun mit Händen und Füßen zusammen und bilde so ein Rad. Halte die Haltung und atme in der Zwerchfell-Atmung. AA hebe den Kopf und komme langsam und vorsichtig zurück zum Boden.

Wirkung: Kräftigt den Rücken. Sehr gute und sehr starke Haltung für die Wirbelsäule und den ganzen Körper. Erhält die Jugend.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

2. Haltungen im Stehen

Die Palme = Tadasana = Palm Tree Posture

Stehe in der Grundposition mit geschlossenen Füßen. Strecke mit der EA beide Arme nach oben und strecke und spreize die Finger wie Palmblätter und dehne dich nach oben. Während die Atmung fließt, nimmst du langsam nacheinander mit den Händen die folgenden Haltungen für etwa 5 Sekunde ein:

- a) Handflächen nach vorn
- b) Handflächen nach innen
- c) Handflächen zu dir
- d) Handflächen nach außen

Mit der AA bringe die Arme nach unten und spüre nach. Strecke mit der EA den rechten Arm erneut nach oben und den linken Arm in Schulterhöhe zur Seite parallel zum Boden und wiederhole die Bewegungen der Hände. Mit der AA bringe die Arme nach unten und spüre nach. Wiederhole das Asana mit entgegengesetzter Armposition. Mit der AA bringe die Arme nach unten und spüre nach.

Wirkung: Streckung für den Körper, gibt dir Kraft und Stärke.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Baum = Vrikshasana = Tree Posture

Stehe in der Grundposition, Füße 10 cm auseinander, Außenseiten der Füße parallel und stell dir einen Baum vor. Lege die Handflächen vor dem Brustbein zusammen und drücke sie gegeneinander. Die Unterarme sind horizontal, die Daumen liegen den Zeigefingern unverschränkt an und berühren ohne Druck das Brustbein. Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß, stell den rechten Fuß auf den linken, wenn du sicher stehst, hebe mit der nächsten EA das rechte Bein an und bringe die Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels, wobei die Ferse soweit wie möglich nach oben gebracht wird. Falls das nicht möglich ist, bringe die Fußsohle an die Innenseite des linken Knies. Dabei ist das Bein um 90 Grad seitlich abgewinkelt. Strecke die Arme über den Kopf und atme ruhig weiter. Die Konzentration liegt auf der Balance, halte die Stellung. Gehe in umgekehrter Reihenfolge aus dem Asana heraus, wie du hinein gegangen bist, entspanne und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Gleichgewicht, Konzentration, Dehnung, beruhigt das Nervensystem.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Adler = Garudasana = Eagle Posture



Stehe in der Grundposition und hebe beide Arme rechtwinklig schulterhoch, so dass die Handflächen in Richtung deines Gesichtes zeigen. Bringe den rechten Ellenbogen in die linke Ellenbeuge (oder darüber hinaus). Drehe die Handfläche des unteren Armes (links) nach außen und bringe beide Handflächen zusammen, so dass die Daumen zum Gesicht zeigen und strecke die Arme unter weiterer Drehung soweit nach oben, wie du kannst.

Gleichzeitig beuge leicht die Knie, kreuze den rechten Oberschenkel über das linke Knie und lege den rechten Fuß so um die linke Wade, dass die rechte Fußspitze in Richtung zum linken Knöchel liegt. Du kannst auch mit dem anderen Bein beginnen.

Du kannst nach vorne oder auch zur Seite schauen, Die Haltung mit dem zur Seite gerichteten Blick verstärkt die Wirkung.

Gehe in umgekehrter Reihenfolge aus dem Asana heraus, wie du hinein gegangen bist. Spüre nach und wiederhole das Asana mit der anderen Körperseite.

Variation im Liegen

Auch geeignet für Schüler, die diese Haltung im Stehen nicht machen können.

Wirkung: Ist gut für alle Gelenke, Balanceeffekt im Stehen, steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Seitwärtsbeuge I = Kona Asana I = Sidewardbending I

Die Seitwärtsbeugen werden nach Rückwärts- und Vorwärtsbeugen gemacht.



Stelle die Füße etwas breiter als hüftbreit auf und strecke dich mit der AA seitlich nach rechts und bringe die rechte Hand zum rechten Fuß und bewege dabei den Oberkörper soweit du kannst nach rechts in eine horizontale Position. Strecke den linken Arm nach rechts, wobei die Handfläche nach oben zeigt, der Daumen zeigt nach innen zur Handfläche. Achte darauf den Oberkörper nicht zu verdrehen. Richte Dich aus der Haltung mit der nächsten EA auf. Spüre nach und wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Wirkung: Ist gut für den Bauchbereich, die Oberschenkel, das Gleichgewicht und die innere Standfestigkeit.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und Menstruation.

Die Seitwärtsbeuge II = Kona Asana II = Sidewardbending II

Die Seitwärtsbeugen werden nach Rückwärts- und Vorwärtsbeugen gemacht.

Stehe in der Grundposition, die Knie sind leicht gebeugt. Die Füße sollen nicht geschlossen sein, damit keine Drehung entstehen kann. Um eine Drehung zu vermeiden, kann man auch an einer Wand üben. Strecke mit der nächsten EA die Arme nach oben, die Handflächen zeigen zur Decke. Mit der nächsten AA beuge Arme und Oberkörper nach links ohne dich in der Hüfte zu drehen, halte das Asana und atme weiter. Mit der nächsten EA komme zur Mitte, strecke

dich wieder nach oben und senke mit der AA die Arme. Spüre nach und wiederhole das Asana zur anderen Seite.

Wirkung: Stärkende Wirkung auf den Bauchbereich und kräftigt die Wirbelsäule. Es ist empfehlenswert dieses Asana täglich zu machen, da diese sehr wichtige Seitwärtsbeuge sonst im Tagesablauf nicht vorkommt.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und Menstruation.

Die Seitwärtsbeuge III = Teeriyaka Uradha Hasta Asana = Sidewardbending III

Die Seitwärtsbeugen werden nach Rückwärts- und Vorwärtsbeugen gemacht.

Stehe in der Grundposition, die Füße stehen doppelt hüftbreit auseinander, strecke EA die Arme nach oben, die Handflächen zeigen zueinander und sind schulterbreit voneinander entfernt. Beuge dich AA zur linken Seite, atme weiter und halte einige Sekunden. EA komme zurück und mit der nächsten AA beuge dich nach rechts, halte die Stellung, EA komme zur Mitte und mit der nächsten AA bringe die Arme nach unten und spüre nach.

Wirkung: Gut bei Verstopfung (*siehe* hierzu auch Magen-Darm-Reinigung, Seite 119).

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und Menstruation.

Die Seitwärtsdrehung = Kati Chakrasana = Sidewardtwisting

Stehe in der Grundposition, die Füße stehen doppelt hüftbreit auseinander, hebe EA die Arme in Schulterhöhe gestreckt nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten und sind schulterbreit voneinander entfernt. Drehe mit der nächsten AA den Oberkörper, zusammen mit Armen und Kopf, soweit du kannst nach links und halte einige Sekunden. EA komme zur Mitte. Mit der nächsten AA drehe den Oberkörper soweit du kannst nach rechts, halte. EA komme zur Mitte und AA senke die Arme ab und spüre nach.

Wirkung: Gut bei Verstopfung (*siehe* hierzu auch Magen-Darm-Reinigung, Seite 119).

Gegenanzeigen: Keine.

Die Rückwärtsbeuge = Urdhvasana = Backwardbending

Stehe in der Grundposition, die Füße stehen zusammen. Strecke die Arme mit der EA schulterbreit nach oben, die Handflächen zeigen nach vorn (Variante: Lege die Handflächen zusammen, die Daumen liegen den Fingern unverschränkt an). Dadurch geht die Energie nach oben. AA strecke dich mit angespanntem Gesäß und Oberschenkeln nach hinten, halte das Asana und atme weiter. Komme mit der nächsten EA wieder zur Mitte. Mit der nächsten AA senke die Arme ab. Entspanne und spüre nach.

Beachte: Die Rückwärtsbeuge wird immer zusammen mit der Vorwärtsbeuge durchgeführt (*siehe* Die Vorwärtsbeuge = Uttanasana, Seite 34).

Wirkung: Kräftigt den Rücken.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Tanz des Shiva I = Shiva = Dance of Shiva I

Stehe in der Grundposition und strecke beide Arme seitlich parallel zum Boden, mache die Jnana Mudra (Handflächen nach unten). Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein, hebe dein rechtes Bein, sodass ein rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper gebildet wird und bringe die rechte Ferse vor dein linkes Knie. Halte dabei das Becken parallel zum Boden. Atme weiter und halte die Balance. Gehe in umgekehrter Reihenfolge aus dem Asana heraus,

wie du hinein gegangen bist, entspanne und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Balance und Konzentration.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Tanz des Shiva II = Tuladandasana = Dance of Shiva II

(in der Literatur auch als Standwaage bezeichnet)

Stehe in der Grundposition und stütze beide Hände in die Hüften. Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein, beuge dich mit der AA mit geradem Rücken nach vorn, strecke die Arme nach vorne aus und strecke das rechte Bein nach hinten. Halte dabei das Becken parallel zum Boden. Atme weiter und halte die Balance. Gehe in umgekehrter Reihenfolge aus dem Asana heraus, wie du hinein gegangen bist, entspanne und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Balance und Konzentration.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Tanz des Shiva III = Natraja Asana = Dance of Shiva III

(in der Literatur auch als Königstänzer bezeichnet)

Stehe in der Grundposition, Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Die Konzentration liegt auf der Balance. Strecke EA den linken Arm nach oben, hebe das rechte Bein an und nimm das rechte Fußgelenk in die rechte Hand, steh gerade und atme weiter. deine Knie sollen nebeneinander sein. Mit der nächsten AA beuge dich nach vorn, strecke den linken Arm nach vorn, die Handfläche zeigt nach unten und ziehe das rechte Bein nach hinten und oben. Atme weiter. Gehe in umgekehrter Reihenfolge aus dem Asana heraus, wie du hinein gegangen bist, entspanne und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Die Gegenhaltung = Utid eka pada angusta Asana = Contra Posture

Variation a)

Stehe in der Grundposition. Umfasse mit der rechten Hand den rechten Fuß und strecke das Bein aus, stütze deine linke Hand auf der linken Hüfte ab. Halte und atme weiter. Wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Variation b)

Stehe in der Grundposition. Stütze den rechten Fuß an eine Wand und strecke das Bein. Halte und atme weiter. Wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Steigert die Konzentration und das Gleichgewicht. Löst Spannungen in Schultern und Rücken. Gut für die Oberschenkel.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Krieger = Veerasana = Warrior Posture

Stehe in der Grundposition, mache mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne. Stell den linken Fuß so auf, dass die linke Ferse nach außen gerichtet ist. Die großen Zehen beider Füße stehen hintereinander. Das rechte Bein ist gestreckt. Falte die Hände und bringe EA die Arme gestreckt nach oben und beuge das linke Knie. Der Blick ist nach vorne gerichtet und halte. Gehe aus der Haltung heraus und wiederhole die Haltung mit der anderen Seite.

Wirkung: Stärkt die innere Kraft. Wirkt gegen Krampfadern.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Hocke = Uthkasana = Crouch Posture

Stehe in der Grundposition, bringe die Arme nach vorn. Mit der AA gehe in die Hocke. Die Füße sind ganz aufgestellt und die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Armhaltung a): Bringe die Arme zwischen die Knie, lege die Hände gegeneinander.

Armhaltung b): Die Ellenbogen sind auf den Knien aufgestützt, die Handflächen sind zusammen und zeigen nach oben.

Gehe aus der Haltung heraus, indem du die Hände vor dir auflegst und dich aufrichtest.

Wirkung: Ist gut für die Knie, besonders für den Meniskus. Das Asana ist gut gegen Verstopfung (siehe hierzu auch Magen-Darm-Reinigung) und Hämorrhoiden.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Krähe = Kaga Asana = Crow Posture

Die Unterschiede der jeweiligen Variationen sind im Text durch Unterstreichungen hervorgehoben.

Variation I

Stehe in der Grundposition, komme in die Hocke, stehe auf beiden Fußsohlen fest in der Hocke. Bringe dein linkes Knie mit der linken Hand nach rechts zum Boden, drücke dein rechtes Knie mit der rechten Hand zur linken Seite und schaue dabei nach rechts. Atme ins Zwerchfell und wiederhole die Haltung zur anderen Seite.

Variation II

Stehe in der Grundposition, komme in die Hocke, bringe das linke Knie zum Boden und setze dich auf deine linke Fußsohle, dein rechter Fuß bleibt aufgestellt. Drücke mit der rechten Hand dein rechtes Knie nach links, drücke dein linkes Knie mit der linken Hand zur rechten Seite und schaue dabei nach rechts. Atme ins Zwerchfell und wiederhole die Haltung zur anderen Seite.

Variation III

Stehe in der Grundposition, komme in die Hocke, bringe das linke Knie zum Boden und stelle den linken Fuß auf die Zehenspitzen, dein rechter Fuß bleibt aufgestellt. Drücke mit der rechten Hand dein rechtes Knie nach links, drücke dein linkes Knie mit der linken Hand zur rechten Seite und schaue dabei nach rechts. Atme ins Zwerchfell und wiederhole die Haltung zur anderen Seite.

Wirkung: Gut gegen Verstopfung, am besten mache die Haltung morgens, nachdem du 2 bis 3 Gläser des Zitronentrunks getrunken hast (Rezept *siehe* Magen-Darm-Reinigung, Seite 119).

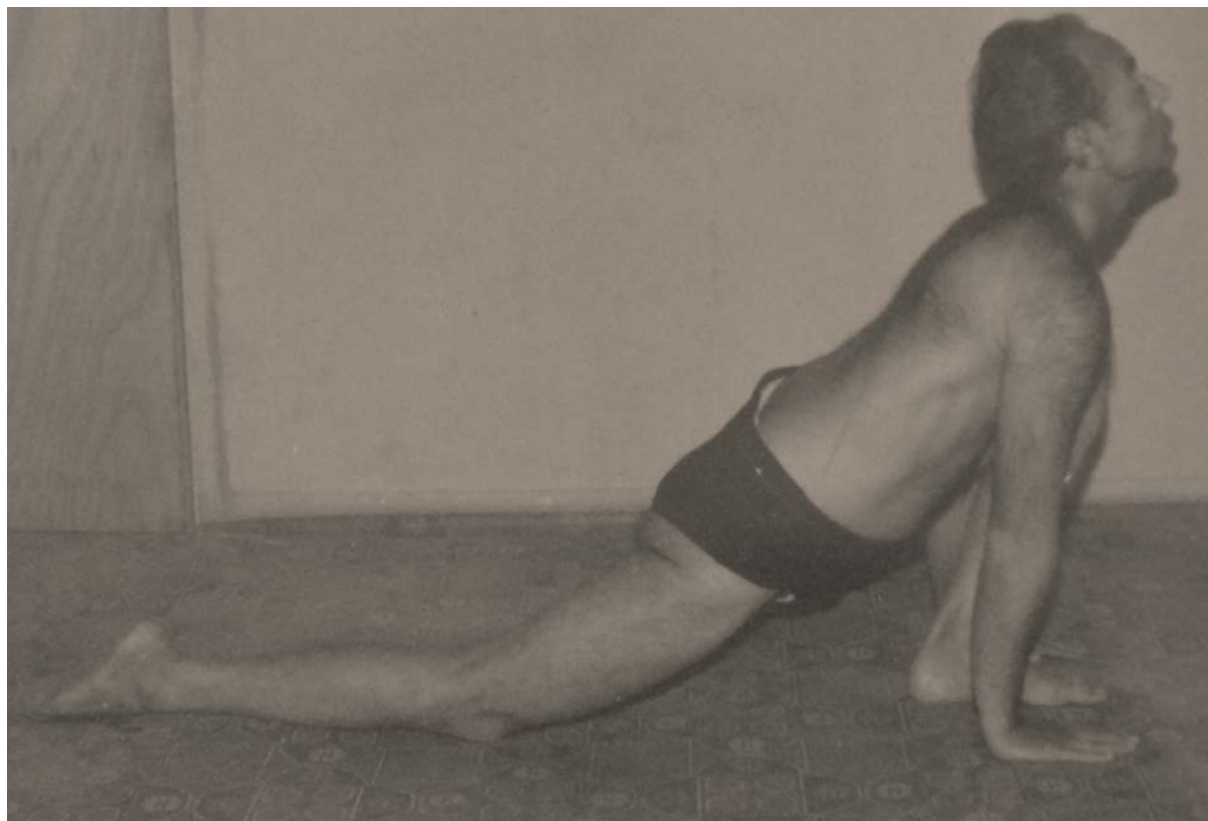
Gegenanzeigen: Hernie, Nabelbruch, Blinddarmentzündung, Beschwerden mit Fuß- oder Kniegelenk.

Die Gebetshaltung = Pranamasana = Prayer Pose

Stehe aufrecht mit geschlossenen Beinen. Lege deine Handflächen vor der Brust zusammen. Die Daumen berühren leicht das Brustbein. Entspanne den gesamten Körper.

Wirkung: Als Vorbereitung für die kommenden Übungen im Sonnengruß (*siehe* Sonnengruß, Seite 53), Konzentration und Ruhe.

Der Reiter auf Pferd = Ashwa Sanchalanasana = Horse Riding Pose



Stehe in der Grundposition. Mit der Einatmung strecke das rechte Bein soweit wie möglich nach hinten, das Knie und der Fußrücken ruhen auf dem Boden. Zur Aktivierung der Fußreflexpunkte kannst du die Zehen aufstellen.

Beuge gleichzeitig das linke Bein ohne den Fuß zu versetzen. Die Arme bleiben gestreckt, die Hände bleiben fest am Boden. Beuge den Rücken nach hinten, neige den Kopf nach hinten, der Blick ist nach oben gerichtet.

Die Linie vom Kopf bis zur Spitze des rechten Fußes sollte eine fließende und anmutige Kurve bilden. In der Endstellung sollte das Körpergewicht auf beiden Händen, dem linken Fuß, dem rechten Knie und den Zehen des rechten Fußes liegen. Der rechte Oberschenkel ist so nah wie möglich am Boden.

Beachte: Wenn du das Reiter auf Pferd mehrfach ausführst, dann ist jedes Bein abwechselnd einmal vorn.

Die Reiter auf Pferd Haltung = Ashwa sanchaalan ist enthalten im Sonnengruß, eine Folge von zwölf Haltungen.

Wirkung: Fördert die Stabilität der Beine und die Beweglichkeit der Hüftgelenke sowie eine aufrechte Körperhaltung.

Gegenanzeigen: Nicht während der Schwangerschaft, nicht nach einer Blinddarmoperation.

Der Sonnengruß = Surya Namaskara = Sun Salutation

Der Sonnengruß (Surya Namaskara) ist eine Folge von zwölf Haltungen, die miteinander fließend verbunden sind. Halte die einzelnen Haltungen ca. 30 Sekunden. Wenn du die Folge schneller machst, ist es eine Übungsfolge.

Stehe in der Grundposition, die Füße nahe zusammen, die Augen sind geschlossen. Lege die Handflächen zusammen und drücke sie gegeneinander, die Unterarme sind horizontal, die Daumen liegen, nicht verschränkt, an den Zeigefingern und berühren leicht das Brustbein (Pranamasana). Stelle dir die Sonne vor.

EA bringe die Arme gestreckt, schulterbreit auseinander nach oben und gehe in die Rückwärtsbeuge (Urdhvasana).

AA beuge dich mit gestrecktem Oberkörper nach vorne und unten, Kopf in Richtung Knie und lege die Handflächen neben den Füßen ab in die Kopf-Knie-Haltung (Uttanasana).

EA bringe das rechte Bein gestreckt nach hinten in die Reiter auf Pferd Haltung (Ashwa sanchaalan). Zur Aktivierung der Fußreflexpunkte kannst du die Zehen aufstellen.

EA strecke das linke Bein nach hinten und komme in den Berg (Parvatasana).

AA komme auf Knie, Brust und Kinn (oder Stirn), in die Haltung der Ameise (Ashtanga Asana).

Lasse die geschlossenen Füße ausrutschen und stelle die Handflächen neben die Brust und spanne das Gesäß an, EA komme in die Kobra (Bhujangasana) mit durchgestreckten oder leicht angewinkelten Armen, schaue nach oben und

AA senke den Oberkörper, stelle die Zehen auf und komme in die Haltung des Berges (Parvatasana).

EA nimm das rechte Bein nach vorne, stelle den Fuß zwischen die Hände und komme in die Reiter auf Pferd Haltung (Ashwa sanchaalan). Zur Aktivierung der Fußreflexpunkte kannst du die Zehen aufstellen.

AA beuge dich nach vorne und bringe den linken Fuß neben den rechten, den Kopf in Richtung Knie und lege die Handflächen neben den Füßen auf dem Boden ab in die Kopf-Knie-Haltung (Uttanasana)

EA komme mit geradem Rücken und gestreckten Armen nach oben und gehe in die Rückwärtsbeuge (Urdhvasana).

AA nimm die Arme nach unten und lege die Handflächen zusammen und drück sie gegeneinander, die Unterarme sind horizontal, die Daumen liegen, nicht verschränkt, an den Zeigefingern und berühren leicht das Brustbein (Pranamasana).

Wiederhole diese Folge von Asanas und beginne jetzt mit dem anderen Bein.

Grundsätzlich: In der Reiter auf Pferd Haltung (Ashwa sanchaalan) ist jedes Bein einmal vorn.

Kurzfassung:

Bei allen beugenden Bewegungen AA, bei allen streckenden Bewegungen EA!

1. Die Hände vor der Brust zusammenlegen = Pranamasana
2. Die Rückwärtsbeuge = Urdhvasana
3. Die Kopf-Knie-Haltung = Uttanasana
4. Die Reiter auf Pferd Haltung = Ashwa sanchaalan
5. Der Berg = Parvatasana
6. Die Ameise = Ashtangaasana
7. Die Kobra = Bhujangasana
8. Der Berg = Parvatasana
9. Die Reiter auf Pferd Haltung = Ashwa sanchaalan

10. Die Kopf-Knie-Haltung = Uttanasana
11. Die Rückwärtsbeuge = Urdhvasana
12. Die Hände vor der Brust zusammenlegen = Pranamasana

Mit dem anderen Bein wiederholen.

Wirkung: Stärkt alle Funktionen des Körpers.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, nach Schlaganfall oder Hirnblutung, Halswirbelschäden, Schwangerschaft und Menstruation.

3. Haltungen im Vierfüßlerstand

Der Vierfüßlerstand

Bringe Knie und Füße hüftbreit auf den Boden, wobei deine Füße entspannt auf den Fußrücken liegen. deine Hände sind mit gespreizten Fingern schulterbreit und unterhalb der Schultern aufgestellt. Der Rücken ist entspannt und der Blick ist geradeaus gerichtet.

Als Vorübung bewege die Hüften vor, zurück und zur Seite.

Die Entspannung im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand: Schieb den rechten Arm unter dem linken durch und lege dich auf die rechte Schulter und die rechte Gesichtshälfte, entspanne den Rücken und atme weiter. Wiederhole die Haltung zur anderen Seite.

Wirkung: Gut in der Schwangerschaft.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Leopard = Anatasana = Leopard

Vierfüßlerstand: Hebe mit der EA den linken Oberschenkel parallel zum Boden an, sodass ein rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper gebildet wird. Der Blick kann geradeaus oder auch zur Seite gerichtet sein. Halte für einige Sekunden, atme weiter und setze das Bein mit der AA wieder ab. Wiederhole die Haltung mit dem rechten Bein.

Wirkung: Die Hüftgelenke werden für Energie durchgängig. Die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur wird trainiert.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Halbbogen im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand: Verlagere dein Gewicht auf die linke Seite. Mit der nächsten EA bringe die rechte Hand zum rechten Fußgelenk und ziehe die Fußsohle in Richtung Gesäß, wobei sich der Brustkorb weitet und die Schulterblätter zusammenkommen. Halte die Haltung und atme weiter. Gehe aus der Haltung heraus, wie du hineingegangen bist und wiederhole sie auf der anderen Seite.

Wirkung: Fördert die Balance. Die Schultern und der Rücken werden gekräftigt.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Hüftwaage im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand: Strecke das rechte Bein EA nach hinten. Wenn du sicher stehst, strecke den linken Arm nach vorn und blicke nach vorn. Arm, Rücken und Bein sind in einer Höhe. Halte und atme weiter. Gehe umgekehrt aus der Haltung heraus, wie du hineingegangen bist und wiederhole sie mit dem linken Bein und dem rechten Arm.

Wirkung: Fördert die Balance und das Gleichgewicht und die Konzentration.

Gegenanzeigen: Keine.

4. Haltungen im Sitzen

4.1. Haltungen im Langsitz

Der Langsitz

Sitze in aufrechter Haltung auf den Sitzhöckern, die Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Die Zehen zeigen nach oben.

Der Stock = Dandasana = Stick

Sitze in aufrechter Haltung auf den Sitzhöckern, die Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Die Zehen zeigen nach oben. Lege deine Hände neben deine Hüften, wenn möglich, flach auf den Boden.

Wirkung: Streckung der Wirbelsäule

Gegenanzeigen: Keine.

Der Drehsitz = Ardha Matsyendrāsana = Twisting Posture

Langsitz: Hebe den linken Fuß über das rechte Bein und stelle ihn unterhalb des Knies auf. Um die Hüfte gerade zu halten, ziehe die Zehen des rechten aufgerichteten Fußes in Richtung Gesicht. Bringe die rechte Hand außen gegen das linke Knie. Beide Sitzhöcker sind am Boden, um während des ganzen Asanas die Wirbelsäule aufrecht zu halten. Dies ist wichtig, um die Lendenwirbelsäule nicht zu belasten. Hebe den linken Arm schulterhoch an und bringe ihn gestreckt, so weit wie es geht, nach hinten links, folge der Hand mit dem Blick und lege deinen Handrücken in deine rechte Taille. Schauge nach hinten. Die Schultern sollten auf gleicher Höhe und parallel zum rechten Bein sein. Wenn du herausgehst, löse die linke Hand und bringe den gestreckten Arm in Schulterhöhe nach vorn und folge der linken Hand mit dem Blick. Setze den Fuß wieder zurück und lasse dein Bein ausrutschen. Mache danach diese Haltung mit der anderen Seite.

Die Unterschiede der jeweiligen Variationen sind im Text durch Unterstreichungen hervorgehoben.

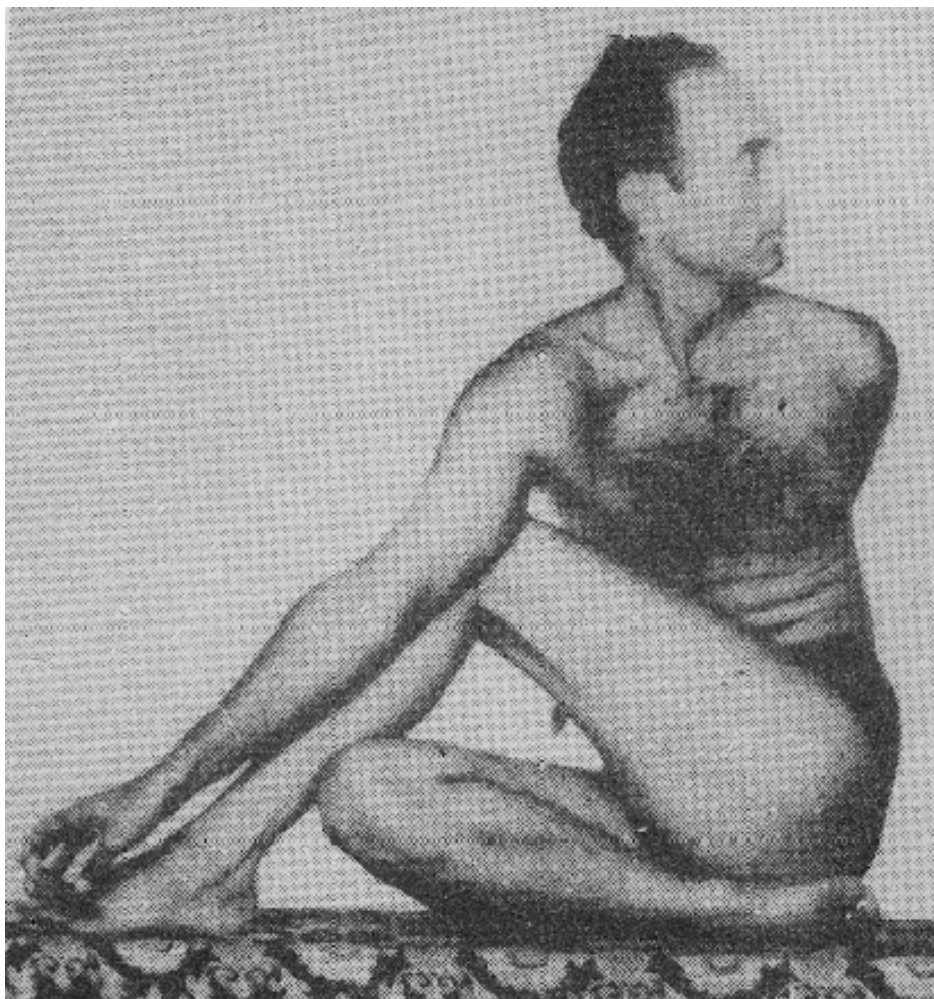
Variation I

Langsitz: Hebe den linken Fuß über das rechte Bein und stelle ihn unterhalb des Knies auf. Um die Hüfte gerade zu halten, ziehe die Zehen des rechten aufgerichteten Fußes in Richtung Gesicht. Beide Sitzhöcker sind am Boden, um während des ganzen Asanas die Wirbelsäule aufrecht zu halten. Dies ist wichtig, um die Lendenwirbelsäule nicht zu belasten. Der rechte Ellenbogen drückt gegen das linke Knie, die rechte Hand umfasst den linken Unterschenkel. Hebe den linken Arm schulterhoch an und bringe ihn gestreckt, so weit wie es geht, nach

hinten links. Folge der Hand mit dem Blick und lege deinen Handrücken in deine rechte Taille. Schau nach hinten. Die Schultern sollten auf gleicher Höhe und parallel zum rechten Bein sein. Wenn du herausgehst, löse die linke Hand und bringe den gestreckten Arm in Schulterhöhe nach vorn und folge der linken Hand mit dem Blick. Löse die rechte Hand vom Unterschenkel. Setze den Fuß wieder zurück und lasse dein Bein ausrutschen. Mache danach dieses Asana mit der anderen Seite.

Variation II

Langsitz: Hebe den linken Fuß über das rechte Bein und stelle ihn unterhalb des Knies auf.



Das rechte Bein wird angewinkelt (siehe Foto). Beide Sitzhöcker sind am Boden, um während des ganzen Asanas die Wirbelsäule aufrecht zu halten. Dies ist wichtig, um die Lendenwirbelsäule nicht zu belasten. Der rechte Ellenbogen drückt gegen das linke Knie, die rechte Hand umfasst die linken Zehen. Hebe den linken Arm schulterhoch an und bringe ihn gestreckt, so weit wie es geht nach hinten links, folge der Hand mit dem Blick und lege deinen Handrücken in deine rechte Taille. Schau nach hinten. Die Schultern sollten auf gleicher Höhe und parallel zum rechten Oberschenkel sein. Wenn du herausgehst, löse die linke Hand und bringe den gestreckten Arm in Schulterhöhe nach vorn und folge der linken Hand mit dem Blick. Löse die rechte Hand von den Zehen, löse deine Beine aus der Haltung und mache dieses Asana mit der anderen Seite (siehe Foto).

Wirkung: Stärkt den Rücken. Massage und bessere Durchblutung der inneren Organe.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Die Hüftbalance = Utthita Hasta Padasana = Hip Balance

Langsitz: Stelle die Füße auf, ziehe AA die Knie mit den Händen an den Körper heran und hebe die Füße vom Boden. Balanciere dich in den Hüften aus und strecke EA die Beine schräg nach oben und die Arme nach vorn oder zur Seite, atme weiter.

Du kannst die Haltung sowohl mit geöffneten, als auch mit geschlossenen Beinen machen.

Wirkung: Kräftigt die Bauchmuskeln. Fördert die Balance und die Konzentration.

Gegenanzeigen: Keine.

Das Körbchen = Pawan Muktasana = Basket Posture

Langsitz: Stelle die Füße auf, ziehe AA die Knie an und umschlinge mit den Armen die Unterschenkel und ziehe sie an den Körper heran, die Füße bleiben am Boden. Lege die Stirn auf den Knien ab. Atme weiter, halte das Asana und löse dich.

Wirkung: Mukta bedeutet „frei von allem“, nichts kann dich beeinflussen. Das Asana dient der Entspannung, ist gut gegen Kälte und gegen Erkältung.

Gegenanzeigen: Keine.

Um die Haltung im Sitzen zu verbessern, übe die Haltung des Körbchens im Liegen.

Die Schiefe Ebene = Viprit Dandasana = Inclined Plane Posture

Langsitz: Setze die Handflächen hinter dem Gesäß auf; die Fingerspitzen zeigen nach vorn oder nach hinten. Drücke mit der nächsten EA Becken und Brust nach oben. Bringe den Kopf nach hinten, so dass Rücken, Nacken und Kopf eine Linie bilden (den Kopf nicht hängen lassen) und stelle die Fußsohlen nebeneinander. Atme weiter und halte solange es gut geht. AA setze dich wieder hin und spüre nach.

Wirkung: Gut für Handgelenke, Arme und Brust.

Gegenanzeigen: Keine.

Das Spagat = Samprasaran Bhuhmna = Splits Posture

Die Unterschiede der jeweiligen Variationen sind im Text durch Unterstreichungen hervorgehoben.

Variation I

Langsitz: Bringe die Beine soweit du kannst auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Strecke EA die Arme nach oben und beuge dich AA mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus nach links und strecke beide Arme zum linken Fuß soweit wie möglich. Umfasse den großen Zeh mit dem linken Zeigefinger (siehe Variationen unten), die rechte Hand ruht auf der linken Hand, so dass der Fuß maximal gestreckt ist. Komme mit der nächsten Ausatmung mit deinem Kopf in Richtung des linken Knies. Halte das Asana. Richte dich mit der Einatmung mit gestrecktem Rücken und Armen wieder nach oben, senke mit der Ausatmung die Arme seitlich ab, spüre nach und wiederhole das Asana zur anderen Seite.

Beachte: Es gibt drei Variationen, wie der Zeh umfasst werden kann:

- a) Bringe den Zeigefinger von der Innenseite um den großen Zeh und lege den Daumen auf die Kuppe der Großzehe.
- b) Bringe den Zeigefinger von oben über den großen Zeh und lege den Daumen seitlich um den Zeh.
- c) Lege die Finger über die Zehen.

Variation II

Langsitz: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Strecke die Arme zu den Beinen nach links und rechts aus und beuge dich AA mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus nach vorne. Umfasse mit den Fingern die Fußspitzen und atme weiter und entspanne dich. Mit jeder AA bringe das Gesicht näher zum Boden. Wenn du aus dem Asana heraus gehst, richte dich EA mit gestrecktem Rücken und gestreckten Armen wieder auf, AA senke die Arme ab.

Variation III

Langsitz: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Strecke EA die Arme nach oben und beuge dich AA mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus nach vorn und lege dich auf deine Unterarme ab, atme weiter und versuche dich in der Haltung zu entspannen. Wenn du aus der Haltung heraus gehst, richte dich EA mit gestrecktem Rücken und gestreckten Armen wieder auf, AA senke die Arme ab.

Variation IV

Langsitz: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Strecke EA die Arme nach oben und beuge dich AA mit geradem Rücken aus der Hüfte heraus nach vorn und lege den Kopf auf der Stirn ab, die Finger berühren den Boden, atme weiter und versuche dich in der Haltung zu entspannen. Wenn du aus dem Asana heraus gehst, richte dich EA mit gestrecktem Rücken und gestreckten Armen wieder auf, AA senke die Arme ab.

Variation V

Langsitz: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Bringe EA den linken Arm nach oben, wobei die Handfläche zur Decke zeigt und lege die rechte Handfläche vor deinem Schambein ab und strecke dich nach oben, atme weiter und halte. Komme aus der Haltung heraus und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Variation VI

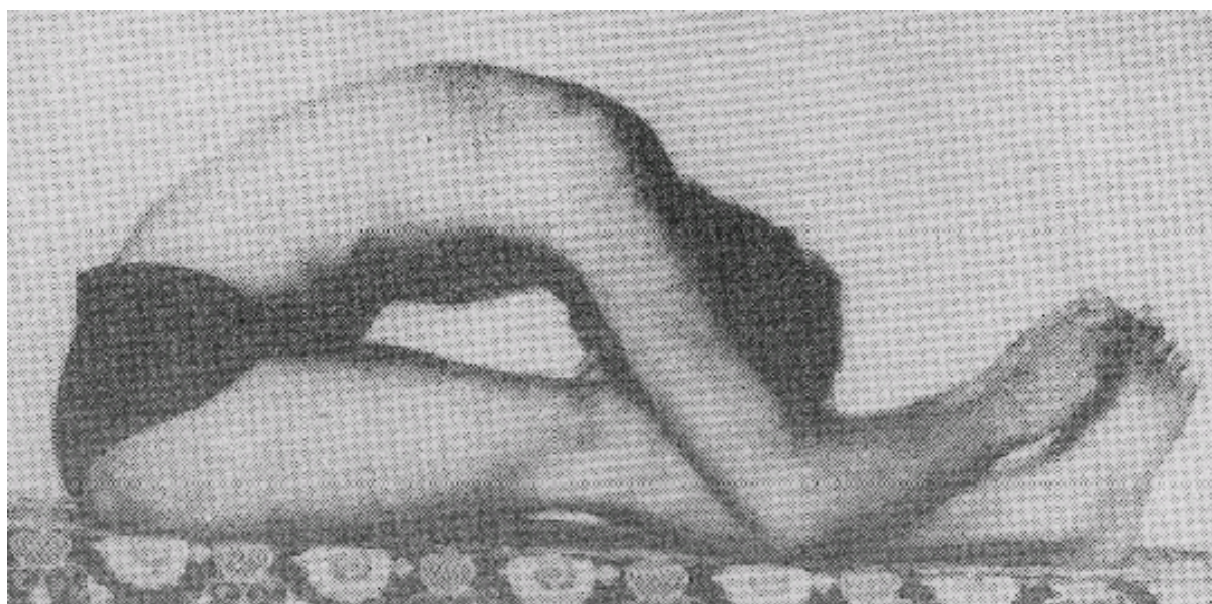
Langsitz: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Lege die Handflächen vor deinem Brustbein zusammen, presse sie gegeneinander und drehe dich mit geradem Rücken und Kopf soweit es dir möglich ist nach links. Lass deine Atmung fließen, halte und wiederhole die Haltung zur anderen Seite.

Wirkung: Dient der Wahrnehmung von Mula Bandha, da die Muskeln in diesem Bereich gestreckt werden. Gut für Hüftgelenke und Beine, gut gegen Krampfadern.

Gegenanzeigen: Variationen I – IV nicht nach Bauch- oder Bruchooperationen.

Variationen I – VI nicht bei Wirbelsäulenschäden, Menstruation oder Schwangerschaft.

Die Zange = Paschimottanasana = Forceps Posture



Achtung: Zangenhaltungen nicht bei Schülern mit Bauch- und Bruchooperationen etc. unterrichten.

Langsitz: Strecke EA die Arme nach oben, lege die Handflächen zusammen und drücke sie gegeneinander, die Daumen liegen an den Fingern fest an und komme AA mit gestrecktem Rücken über deine gestreckten Beine nach vorne. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte, die Lumbalwirbel werden nicht gebeugt, der Rücken bleibt gerade.

Fass deine Zehen an und komme mit der nächsten AA mit deinem Kopf in Richtung Beine, entspanne dich auf deinen Beinen liegend und atme weiter. Komme mit der EA mit gestrecktem Rücken und Armen wieder nach oben, senke AA die Arme seitlich ab und spüre nach.

Wirkung: Stärkt den Rücken, beugt Bandscheibenvorfällen vor. Gut für die Beine. Verlängert die Lebensspanne, da die Atmung verlangsamt wird.

Gegenanzeigen: Bauch- oder Bruchooperationen, Schwangerschaft.

Der Kopf zu Knie = Janusirasana = Head to Knee Posture

Langsitz: Lege die Fußsohle des rechten Fußes an den linken Oberschenkel und bringe die Ferse fest an das Perineum (Damm), der Fuß des linken gestreckten Beines ist aufgerichtet. Bringe EA die Arme gestreckt nach oben, lege die Handflächen gegeneinander, strecke die Wirbelsäule und beuge dich ein wenig nach rechts hinten und AA mit gestrecktem Rücken und Armen nach vorne über das linke gestreckte Bein, umfasse den großen Zeh mit dem linken Zeigefinger (s. Variationen unten), die rechte Hand ruht auf der linken Hand, so dass der Fuß maximal gestreckt ist. Gib ein wenig nach und lege dich entspannt auf dem Bein ab, atme weiter. Der Kopf kann hierbei auf der Stirn ruhen oder auf der Seite. Wenn du das Asana mit dem linken Bein gemacht hast, legst du die linke Seite des Gesichts ab und umgekehrt genauso. EA richte dich mit gestrecktem Rücken und Armen wieder auf und wiederhole das Asana mit der rechten Seite. Schließe die Beine und spüre nach.

Beachte: Es gibt drei Variationen wie der Zeh umfasst werden kann:

- a) Bringe den Zeigefinger von der Innenseite um den großen Zeh und lege den Daumen auf die Kuppe der Großzehe.
- b) Bringe den Zeigefinger von oben über den großen Zeh und lege den Daumen seitlich um den Zeh.
- c) Lege die Finger über die Zehen.

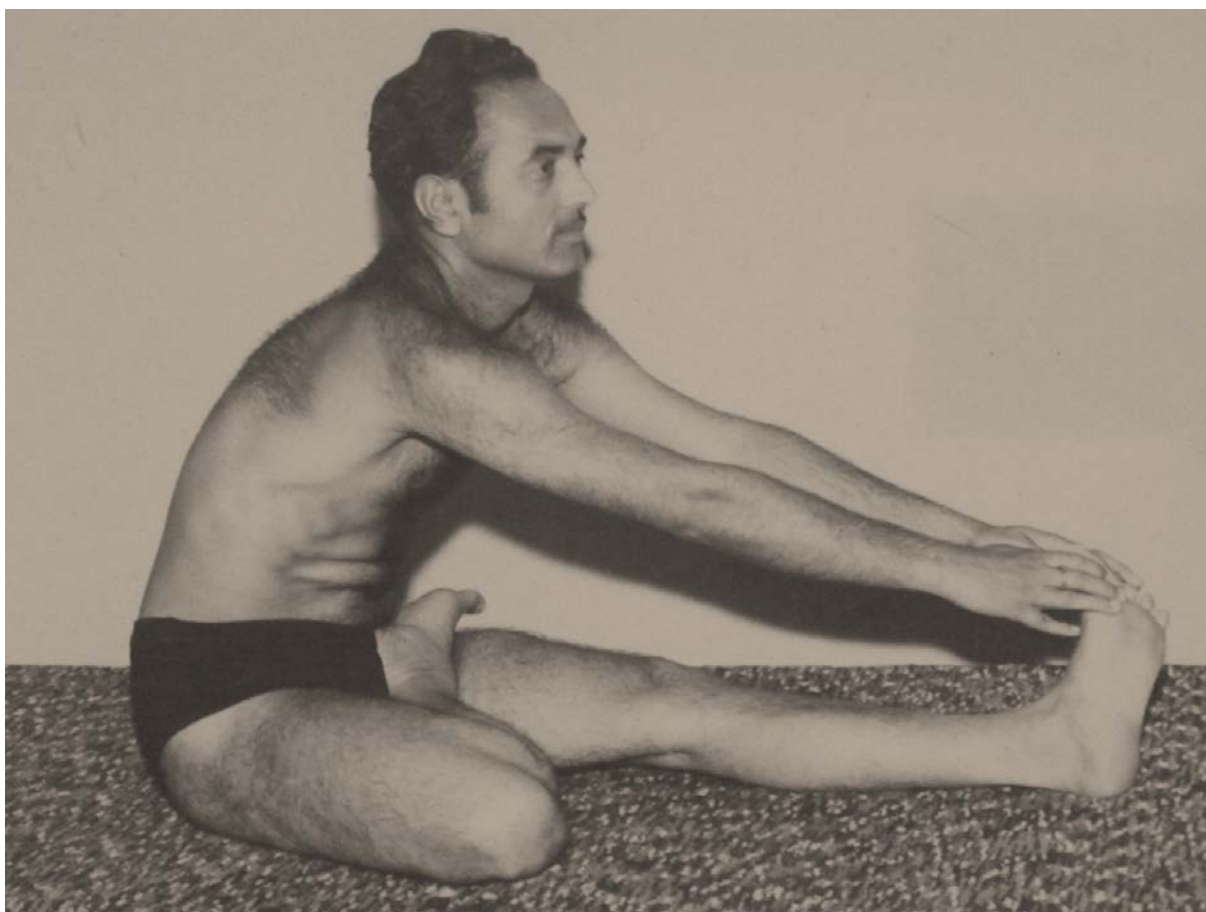


Abb.: Mahesh zeigt hier eine Variante

Wirkung: Gut für die Beine. Zusätzlich gute Wirkung durch Kinnverschluss, weil die Prana-Energie gehalten wird.

Wo immer eine Streckung erfolgt, findet eine innere Massage statt. Dies bewirkt eine Reinigung des Systems durch die Anregung der Blutzirkulation.

Gegenanzeigen: Bauch- und Bruchooperationen und Schwangerschaft.

Maha Mudra

Kopf zu Knie Haltung im Langsitz, halte den Atem an, mache den Kinnverschluss und bringe deine Konzentration auf das Ajna Chakra. EA richte dich mit gestrecktem Rücken und Armen wieder auf und wiederhole das Asana mit der anderen Seite. Schließe die Beine und spüre nach.

Variation

Stelle die Zehen des linken Fußes vor dem Perineum auf den Boden auf und stelle die Ferse senkrecht auf, sodass die Ferse an das Perineum (Damm) drückt und gehe dann wie oben beschrieben in das Asana hinein. Diese Haltung aktiviert das Muladhara Chakra und ist gut bei Leistenbrüchen.

Wirkung: Unterstützt das Aufsteigen der Kundalini, wenn die linke Ferse fest am Perineum anliegt, da die linke Ferse negativ gepolt ist und das Muladhara Chakra positiv gepolt ist. Gut für die Beine. Zusätzlich gute Wirkung durch Kinnverschluss, weil die Prana-Energie gehalten wird.

Gegenanzeigen: Bauch- und Bruchooperationen und Schwangerschaft.

4.2. Haltungen im Fersensitz

Der Fersensitz (Diamantsitz) = Vajrasana = Sitting on the Heels

Setze dich auf die Fersen und Fußsohlen, die Beine liegen zusammen. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Ziehe das Kinn leicht an die Brust und richte die Wirbelsäule auf. Der Atem fließt.

Wirkung: Gut für die Geschlechtsorgane. Gut, wenn man abnehmen will.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Frosch = Manduk Asana = Frog Posture

Fersensitz: du kannst die Knie etwas auseinander nehmen oder die Knie geschlossen halten, die Fußposition bleibt unverändert, balle die Hände zu Fäusten und drücke den Kleinfingerbereich der Fäuste in die Leisten. Mit der nächsten AA komm langsam mit der Stirn zum Boden. Wichtig ist, dass die Sitzhöcker den Kontakt zu den Füßen halten. Deine Arme ruhen bequem auf den Oberschenkeln. Atme weiter, halte solange du gut kannst und komme EA wieder hoch.

Wirkung: Das Asana massiert die gesamte Darmregion und man nimmt ab. Bei dieser Haltung wird überschüssiges Fett verbrannt. Sie ist sehr gut bei Diabetes, da auch die Bauchspeicheldrüse massiert wird.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Herzbeschwerden, hoher Blutdruck, Blinddarmbeschwerden, Magen-Darm Probleme und Leistenbruch.

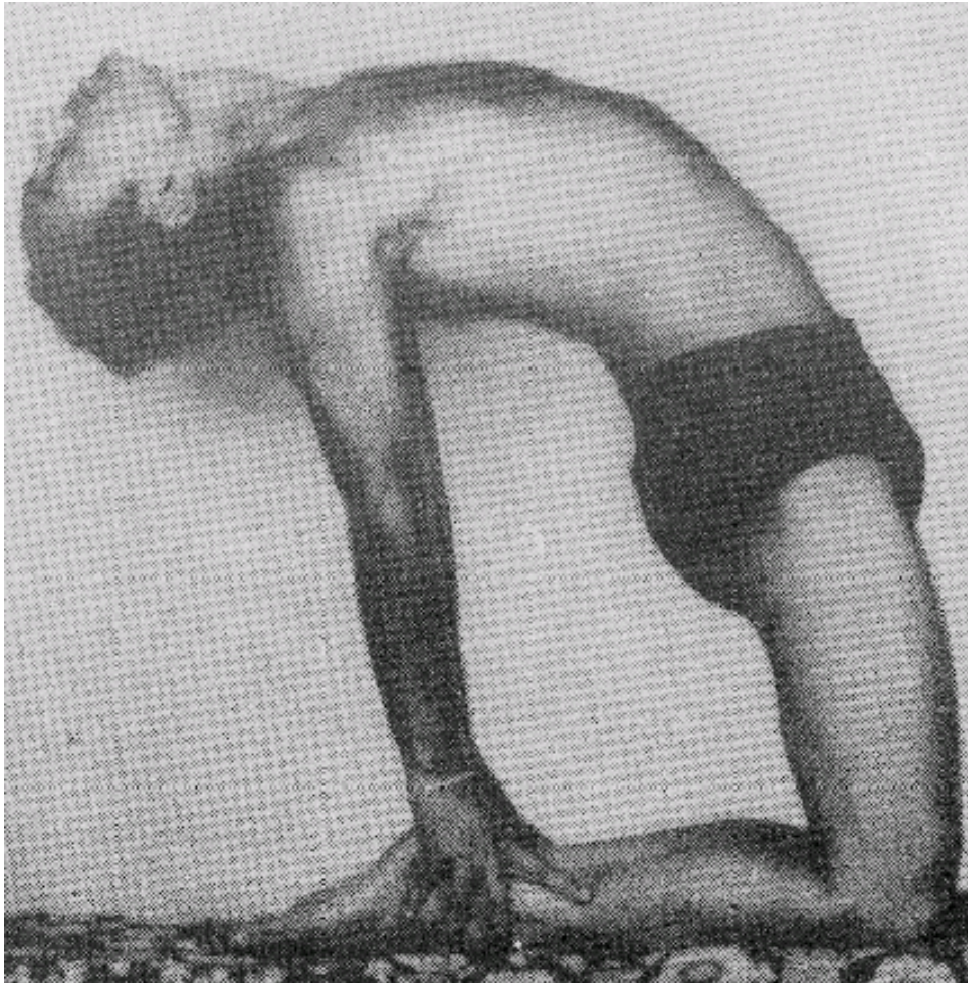
Das Kind = Balasana = Child Posture

Fersensitz: Beuge dich AA aus der Hüfte heraus nach vorne und lege die Stirn entspannt vor dir auf dem Boden ab. Die Arme liegen längs des Körpers, das Gesäß berührt die Fersen. Wenn der Kopf den Boden dabei nicht berührt, leg ihn auf ein Kissen.

Wirkung: Entspannung.

Gegenanzeigen: Keine.

Das Kamel = Ustrasana = Camel Posture



Fersensitz: Die Beine sind hüftbreit auseinander. Komme in den Kniestand und lege die Handflächen auf die Oberschenkel. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. AA führe den gestreckten linken Arm nach hinten und ergreife die linke Ferse. Nimm anschließend den gestreckten rechten Arm nach hinten und ergreife die rechte Ferse. Die Arme sind gestreckt, bringe die Schulterblätter zusammen und strecke den Hals. Der Brustkorb und das Becken dehnen sich nach oben. Beim Kamel liegt die Konzentration auf dem Ajna Chakra. Atme weiter, halte das Asana und komme umgekehrt aus der Haltung heraus, wie du hineingegangen bist. Wiederhole das Asana, indem du mit rechts beginnst.

Wirkung: Ist gut für die Leber, da sich auf dem Knie ein Akupressurpunkt für die Leber befindet. Ist gut für das Herz. Der Mut nimmt zu. Fördert das Gleichgewicht. Die Kundalini wird geweckt.

Gegenanzeigen: Wirbelsäulenschäden, Knieschäden, Schwangerschaft.

Das Halbe Kuhgesicht = Half Cow Head Posture

Fersensitz: Strecke EA den linken Arm nach oben und lege AA die linke Hand zwischen den Schulterblättern ab. Führe die rechte Hand über den Rücken zwischen die Schulterblätter, ergreife die linke Hand und bringe den Arm hinter den Kopf, atme weiter. Achte darauf, dass Kopf, Nacken und Wirbelsäule aufgerichtet sind. Halte das Asana.

Wiederhole rechts.

Wirkung: Gegen alle Herzbeschwerden.

Gegenanzeigen: Keine.

Das Kuhgesicht = Gomukhasana = Cow Head Posture

Bei der folgenden Haltung gehen Arme und Beine immer parallel, d.h. wenn du das rechte Bein über das linke legst, streckst du den rechten Arm nach oben, wenn das linke Bein über dem rechten ist, wird der linke Arm nach oben gestreckt.

Fersensitz: Setze dich nach rechts neben deine Unterschenkel, halte den Kontakt zu deinen Sitzhöckern und bringe das linke Bein über das rechte Bein, so dass beide Knie übereinander liegen. Strecke den linken Arm nach oben und lege AA die Hand zwischen den Schulterblättern ab. Führe die rechte Hand über den Rücken, ergreife die linke Hand und bringe den Arm hinter den Kopf, atme weiter. Achte darauf, dass Kopf, Nacken und Wirbelsäule aufgerichtet sind. Halte das Asana.

Wiederhole rechts.

Wirkung: Die Brustwirbelsäule wird gedehnt und gestreckt, ist gut für die Lungen. Du bekommst einen schönen Gang und eine gute Körperhaltung. Das Kuhgesicht wirkt gut bei Herzproblemen und nach Herzoperationen.

Gegenanzeigen: Keine.

Der Löwe = Simhasana = Lion Posture

Der Löwe mit Gebrüll ist ein vollständiges Asana. Ohne Gebrüll ist er unvollständig.

Fersensitz: Richte den Rücken auf. Strecke die Arme mit gespreizten Fingern nach vorne und lege sie auf den Oberschenkeln ab. Brülle nun wie ein Löwe und starre dabei mit weit geöffneten Augen nach oben und strecke die Zunge, so weit wie du kannst, heraus. Wiederhole dieses Asana und löse dich aus der Haltung.

Wirkung: Der Löwe ist das einzige Tier, das keine Furcht hat. Stärkt den Mut. Wirkt antidepressiv und ist gut für Hals und Rachen.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Schildkröte = Kurmasana = Tortoise Posture

Fersensitz: Setze dich zwischen die Beine auf deine Sitzhocker, die Fußspitzen zeigen zur Seite. Lege dich nach hinten zwischen deine Beine und winkle deine Arme an, halte mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und andersherum und lege sie über deinen Kopf und strecke sie nach oben.

Wirkung: Gut für Knie und Füße. Schützt vor Kälte. Unterstützt die Kontrolle über den Sexualtrieb.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

4.3. Haltungen im Lotussitz

Der Lotussitz = Padamasana = Lotusseat

Setze dich mit gegrätschten Beinen und mit aufgerichteter Wirbelsäule auf den Boden. Beuge ein Knie, biege den Fuß nach innen und leg ihn hoch auf den anderen Oberschenkel. Bringe nun dein zweites Bein über dein erstes, indem du den Fuß weit oben auf den gegenüberliegenden Oberschenkel legst. Im klassischen Lotus liegt das linke Bein oben und beide Knie sollten den Boden berühren.

Der Berg im Sitzen = Mountain Posture (Sitting)

Setze dich gerade und aufrecht in den Lotussitz. Hebe deine Arme gestreckt über den Kopf, bringe deine Handflächen zusammen und strecke dich nach oben. Komme genauso aus dem Asana heraus, wie du hinein gegangen bist.

Wirkung: Gibt viel Energie, man fühlt sich lebendiger. Gut gegen Schulterschmerzen. Gleicht schlechte Sitzhaltung aus.

Bei Depressionen oder zu wenig Courage streck die fest zusammen gefalteten Hände nach oben; dabei müssen die Finger ineinander verschränkt sein. Man kann das auch in jeder Sitzhaltung machen und erzielt die gleiche Wirkung.

Gegenanzeigen: Keine.

Yoga Mudra

Lotussitz: Bringe deine Arme auf den Rücken, umfasse dein linkes Handgelenk mit deiner rechten Hand. Und beuge dich nach vorne. Konzentriere dich auf das Manipura Chakra und mache die Zwerchfellatmung.

Du kannst Yoga Mudra mit und ohne Atemanhalten (Kumbhaka) üben.

Wirkung: Jede Form von Magenkrankheit kann dadurch geheilt werden. Kundalini kann erweckt werden.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und Bauch- und Bruchooperationen.

Yoga Asana

Lotussitz: Stütze dich dann mit beiden Händen mit nach dorsal (zum Handrücken hin) abgewinkelten Handflächen (Ellenbogen nach hinten) in den Leisten ab. Die Finger in die Leisten. Strecke den Oberkörper nach oben und drücke dabei die Handflächen auf die Fußsohlen nach unten.

Variation

Langsitz: Stütze dich dann mit beiden Händen mit nach dorsal (zum Handrücken hin) abgewinkelten Handflächen (Ellenbogen nach hinten) in den Leisten ab. Die Finger in die Leisten. Strecke den Oberkörper nach oben und drücke dabei die Handflächen auf die Oberschenkel nach unten.

Wirkung: Bei Ischiasproblemen

Gegenanzeigen: Keine.

Der Hängende Lotussitz = Uthitha Padma Asana = Hanging Lotus Posture

Lotussitz: Bringe deine Hände rechts und links nah am Körper auf den Boden, so dass die Finger nach außen zeigen. Hebe dich hoch. Achte darauf, dass dein Gewicht gleichmäßig verteilt ist.

Variation: Mache das Asana im Schneidersitz.

Wirkung: Gut für die Schulter- und Armmuskulatur

Gegenanzeigen: Keine.

5. Haltungen in der Bauchlage

Nicht in der Schwangerschaft!

Die Ameise = Ashtanga Asana = Ant Posture

Bauchlage: Lege das Kinn auf und strecke somit den Hals. Wer dies nicht ausführen kann legt die Stirn auf den Boden auf. Lege die Handflächen neben der Brust, stelle die Zehen auf, ziehe EA das Gesäß nach oben, sodass du auf 8 Punkten, Kinn, (Stirn), Händen, Brust, Knien und Zehen aufliegst. Atme weiter. Wenn du aus der Haltung herausgekommen bist, lege dich in die entspannte Bauchlage.

Wirkung: Gut für den unteren Rücken.

Gegenanzeigen: Keine.

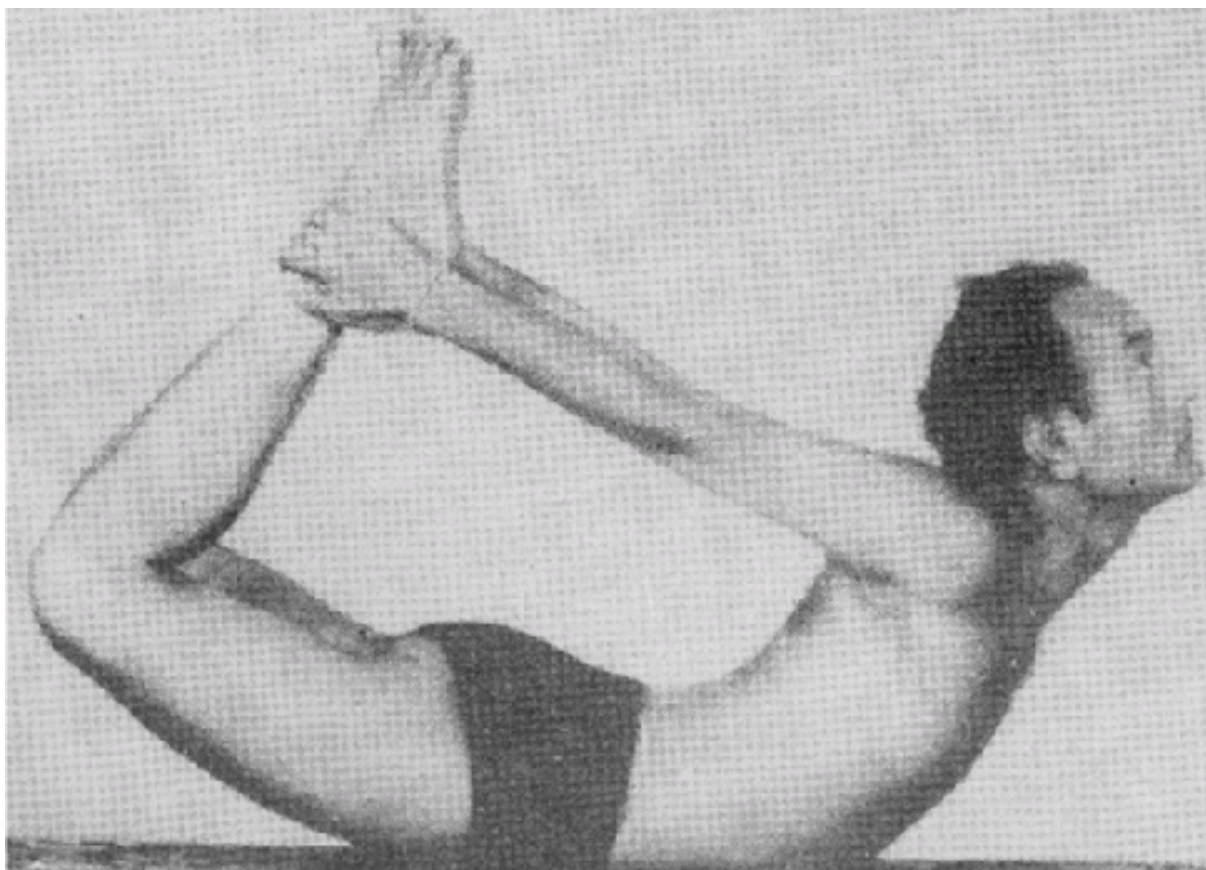
Der Halbbogen in der Bauchlage = Ardha Dhanurasana = Half Bow Posture in Prone Position

Bauchlage: Die Arme liegen neben dem Körper, die Stirn liegt auf. Hebe den linken Unterschenkel an. Hebe den Kopf und ergreife mit der linken Hand das linke Fußgelenk, bringe den Fuß in Richtung Gesäß und löse den Oberschenkel vom Boden. Bringe den rechten Arm nach vorn und halte ihn bis in die Fingerspitzen über dem Boden gestreckt. Halte, solange du gut kannst und lege AA Bein und Arm wieder ab. Entspanne in der Bauchlage und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Fördert die Beweglichkeit und Dehnung der Wirbelsäule, das Gleichgewicht und die Balance.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Der Bogen = Dhanurasana = Bow Posture



Bauchlage: Die Arme liegen neben dem Körper, die Stirn liegt auf. Hebe den Kopf und ergreife die Fußgelenke und belasse die Knie hüftbreit zusammen.

Mit der nächsten EA hebe die Brust und ziehe die Füße in Richtung Gesäß, so dass sich die Oberschenkel heben und die Brust sich weitet, schaue nach oben. Halte, solange du gut kannst und atme weiter. Bevor du herausgehst, gehe noch einmal intensiv in das Asana hinein und lege dann AA Beine, Oberkörper und Arme wieder ab. Spüre nach und lege dich in die entspannte Bauchlage.

Beachte: Übe bei kurzer Haltung des Asanas mit angehaltenem Atem (EA, halten, AA)

Vorübung im Bedarfsfall (1 und 2 sind Vorübungen, du kannst sie auch weglassen)

1. Ziehe die Füße in Richtung Gesäß, halte das Asana und atme weiter.
2. Ziehe die Füße in Richtung Gesäß, so dass sich die Oberschenkel vom Boden heben.

Wirkung: Fördert die Beweglichkeit und Streckung der Wirbelsäule. Alle 72.000 Nadies = feinstofflichen Energiekanäle werden aktiviert. Der Magenbereich bekommt eine Massage. Gut bei dickem Bauch oder schwacher Bauchdecke.

Gegenanzeigen: Leistenbruch, Blinddarmbeschwerden und Schwangerschaft.

Das Boot = Naukasana = Boat Posture



Bauchlage: Die Arme sind nach vorn gestreckt, die Handflächen zeigen nach unten und liegen nebeneinander, die Füße sind geschlossen. Hebe mit der nächsten EA mit gestreckten Armen den Oberkörper und die Beine. Der Kopf ist zwischen den Armen, das Gesicht schaut nach vorn. Halte die Stellung, atme weiter.

Variationen

1. Beine bleiben liegen, Arme anheben.
2. Arme bleiben liegen, Beine anheben.

Beachte: Schließe die Augen und bringe die Konzentration auf das Magendreieck und sieh in der Vorstellung ein Boot. Man kann in der Haltung wie ein Boot etwas schaukeln.

Wirkung: Kräftigung des Schulterbereichs, des Rückens, der Bauch- und Oberschenkelmuskeln. Ist gut gegen Rheuma.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

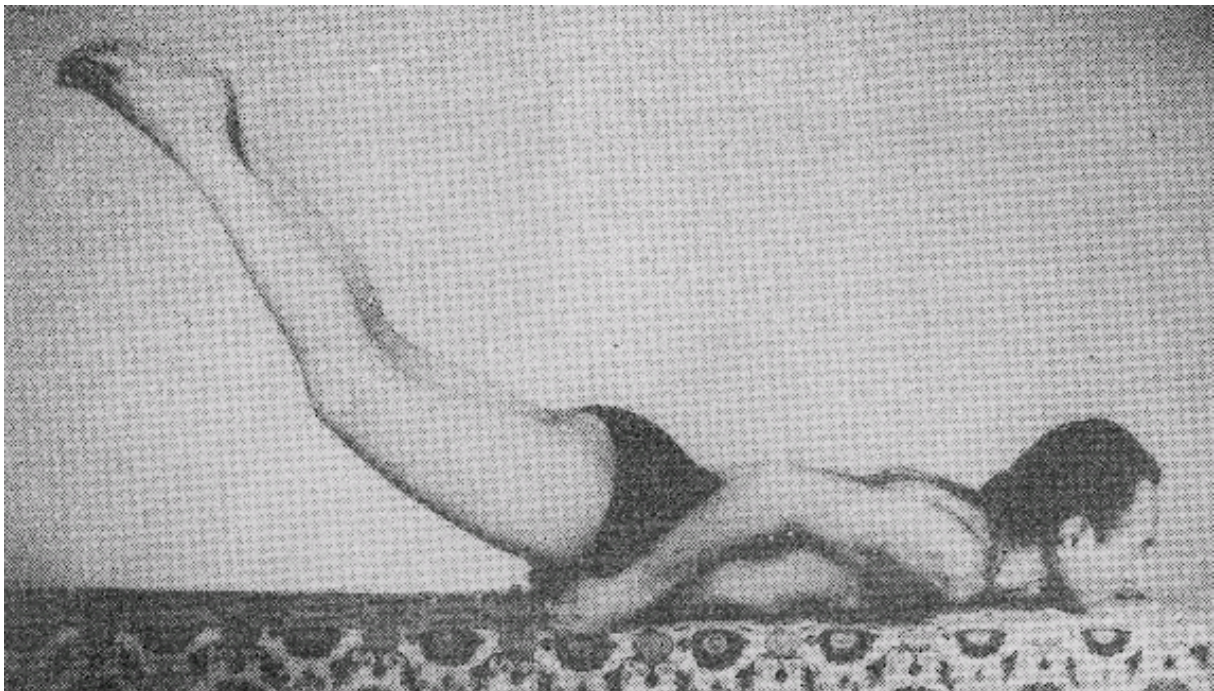
Die Halbe Heuschrecke = Half Locust Posture

Bauchlage: Lege das Kinn auf, balle die Hände zu Fäusten und drück die Fäuste mit dem Daumen nach unten neben dem Körper, in Hüfthöhe an den Boden. Die Schultern liegen auf dem Boden auf und die Ellenbogen zeigen nach oben. Spanne AA Bauch und Gesäß an, hebe EA das linke Bein und die ganze linke Hüfte an, atme weiter und betone die Streckung. Gehe AA aus der Haltung wieder heraus, spüre in der entspannten Bauchlage nach und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Wirkung: Kräftigt den unteren Rücken und beugt Bandscheibenvorfällen vor.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und hoher Blutdruck.

Die Heuschrecke = Shalabhasana = Locust Posture



Bauchlage: Lege das Kinn auf, balle die Hände zu Fäusten und drück die Fäuste mit dem Daumen nach unten neben dem Körper, in Hüfthöhe an den Boden. Die Schultern liegen auf dem Boden auf und die Ellenbogen zeigen nach oben. Atme aus, spanne Bauch und Gesäß an und hebe mit der nächsten EA gleichzeitig beide gestreckten Beine an. Halte den Atem an und komme, wenn du AA willst wieder aus der Haltung heraus.

Beachte: Übe bei kurzer Haltung des Asanas mit angehaltenem Atem (EA, halten, AA).

Wirkung: Kräftigt den unteren Rücken und beugt Bandscheibenvorfälle vor.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck, Schwangerschaft.

Die Kobra = Bhujangasana = Cobra Posture



Bauchlage: Lege die Handflächen eng am Körper auf Höhe der Brustwarzen auf den Boden. Die Ellbogen zeigen nach oben. Der Kopf ruht auf der Stirn, die Beine und Füße sind geschlossen. Spann das Gesäß an und komme mit der nächsten EA von der Stirn auf das Kinn und bringe den Oberkörper mit Kraft der unteren Rückenmuskulatur nach oben und atme weiter. Der Blick ist nach oben gerichtet. Die Füße bleiben am Boden. Die Hände liegen locker auf, sie tragen kein Gewicht. Wenn du aus der Haltung herausgehen willst, gehe noch einmal in die Dehnung hinein und lege dann den Oberkörper ab.

Wirkung: Beim Halten der Kobra geht das Blut ins Gehirn. Ein Punkt am 7. Halswirbelkörper kontrolliert das vegetative System. Durch dieses Asana wird er gedrückt und das vegetative System kann sich so normalisieren. Außerdem nehmen alle sieben Halswirbel den richtigen Abstand ein.

- Das Blut zirkuliert richtig,
- die Bandscheiben liegen richtig
- der Abstand der Wirbelkörper ist richtig.

Dieser Punkt stabilisiert den Menschen, sonst könnte niemand aufrecht gehen.

Kräftigt den Rücken, den Nacken und die Kniegelenke. Sie dehnt den Brustkorb. Aktiviert die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen. Wirkt gegen Rheuma, Allergien und gegen Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Die Gedrehte Kobra = Teeriyaka Bhujangasana = Twisted Cobra Posture

Bauchlage: Lege die Handflächen eng am Körper in Höhe der Brustwarze auf den Boden. Die Ellenbogen zeigen nach oben. Der Kopf ruht auf der Stirn, die Beine und Füße sind geschlossen. Spann das Gesäß an und komme mit der nächsten EA von der Stirn auf das Kinn und bringe den Oberkörper mit Kraft der unteren Rückenmuskulatur nach oben und atme weiter. Die Füße bleiben am Boden. Hebe den Oberkörper leicht an. Stütze dich dabei auf deine Hände, die Arme bleiben leicht gebeugt. Drehe den Kopf und Oberkörper bei der AA, soweit du kannst nach links halte und komme EA wieder zur Mitte. Drehe den Kopf bei der nächsten AA nach rechts, halte und komme EA wieder zurück zur Mitte. Der Blick folgt dabei der Bewegung des Kopfes. Wiederhole das mehrere Male und gehe dann aus der Haltung heraus und entspanne in der Bauchlage.

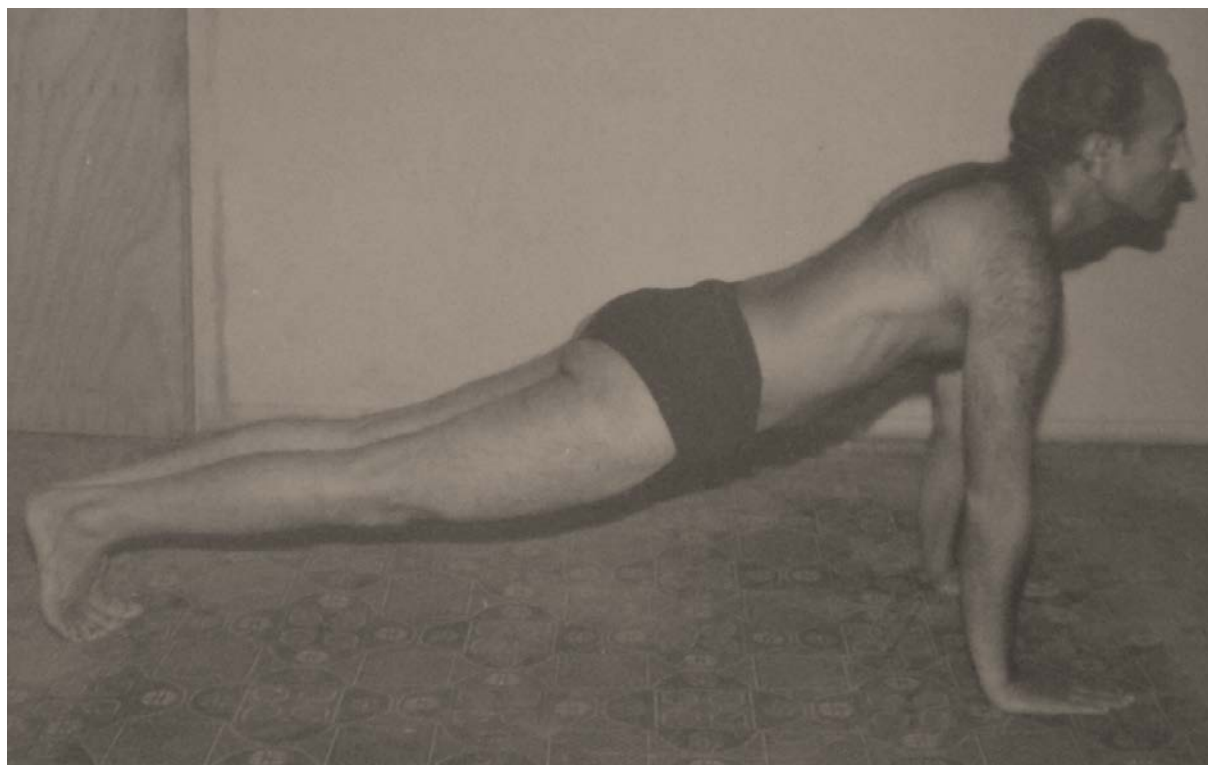
Bei Bandscheibenproblemen

Komme mit gestreckten Armen in eine stabile Liegestützposition. Drehe aus der Haltung heraus die Hüfte abwechselnd nach links und rechts.

Wirkung: Vorbeugung gegen Bandscheibenvorfälle. Gut gegen Verstopfung (siehe hierzu auch Magen-Darm-Reinigung).

Gegenanzeigen: Akute Bandscheibenvorfälle, Schwangerschaft.

Der Liegestütz = Push-Up Posture



Bauchlage: Lege die Handflächen unter die Schultern, schließe Beine und Füße und stelle die Zehen auf. Spann das Gesäß an und drücke den gesamten Körper mit der nächsten EA gestreckt nach oben. Schau nach vorne. Halte und komme AA wieder in die Grundhaltung. Wiederhole das mehrere Male und entspanne in der Bauchlage.

Wirkung: Stärkt die gesamte Muskulatur.

Gegenanzeigen: Akute Bandscheibenvorfälle, Schwangerschaft.

Der Liegestütz auf Knien = Push-Up on Knees

Komme in den Liegestütz auf Knien, die Arme sind gestreckt und die Hände liegen mit nach vorn gerichteten Fingern unterhalb der Schultern auf. Die Zehen sind aufgestellt. Führe nun eine Liegestützbewegung aus, wobei sich die Ellenbogen nur geringfügig beugen.

Wirkung: Stärkung der Handgelenke

Gegenanzeige: Keine.

Das Krokodil = Makarasana = Crocodile Posture

Bauchlage: Bringe die Beine so weit wie möglich auseinander, die Fußspitzen und Knie zeigen nach außen. Lege die Ellenbogen übereinander vor den Körper und umfasse mit den Händen von außen die Schultern. Lege die Stirn in Höhe des Ellbogengelenkes auf den Armen ab. Der Oberkörper liegt auf dem Nabel, spüre die Zwerchfellatmung.

Wirkung: Gegen Stress und Müdigkeit. Wirkt gegen hohen Blutdruck, entspannt das Nervensystem. Maheshji sagt: „Das Krokodil wirkt gegen Krebs.“

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

6. Haltungen in der Rückenlage

Der Affe = Markat Asana = Monkey Posture

Es gibt insgesamt acht Variationen des Affen. Bleibe in der Position, atme in die gedehnte Seite und entspanne.

Rückenlage, beide Arme sind schräg nach oben gestreckt oder liegen im rechten Winkel zum Körper, die Handflächen liegen auf oder sind zu Fäusten geballt und stehen auf der Handkante fest auf dem Boden. Achte darauf, dass beide Schultern während der Haltungen auf dem Boden bleiben.

1. Stelle die Füße vor dem Gesäß gespreizt auf, mit der AA bringe das rechte Knie nach links zum Boden, das linke Bein bleibt aufgestellt. Drehe dabei den Kopf nach rechts. EA stelle das rechte Bein wieder auf, lasse die Beine ausrutschen und spüre nach. Wiederhole das Asana zur anderen Seite.
2. Stelle die Füße vor dem Gesäß maximal gespreizt auf, mit der AA bring beide Knie nach links zum Boden. Drehe dabei den Kopf nach rechts. EA stelle beide Beine wieder auf, lasse die Beine ausrutschen und spüre nach. Wiederhole das Asana zur anderen Seite.
3. Die Beine sind gestreckt, stelle die rechte Ferse auf der linken großen Zehe ab. Bringe beide Füße nach links und dreh dabei den Kopf nach rechts. Wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

4. Die Beine liegen gestreckt mit 30 cm Abstand nebeneinander, die Füße sind angewinkelt, die Zehen zeigen nach oben. Bringe beide Füße nach links sodass die linke Zehe die rechte Ferse berührt, drehe dabei den Kopf nach rechts und wiederhole das Asana zur anderen Seite.
5. Beide Beine liegen gestreckt, bringe das rechte Bein gestreckt nach oben und lege es gestreckt über dem linken Bein ab und drehe dabei den Kopf nach rechts. Komme mit dem Bein zurück und wiederhole das Asana mit dem anderen Bein zur anderen Seite.
6. Beide Beine liegen gestreckt, bringe das rechte Bein gestreckt nach oben und bringe den rechten Fuß zur linken Hand und drehe dabei den Kopf nach rechts. EA hebe das gestreckte rechte Bein wieder und lege es AA neben das andere Bein. Wiederhole das Asana mit der anderen Seite.
7. Bringe beide Beine mit der EA im rechten Winkel zum Oberkörper gestreckt nach oben. Lege beide Beine in der AA nach links ab und drehe den Kopf nach rechts. Mit der EA bringe beide Beine wieder gestreckt nach oben und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.
8. Ziehe die Beine EA an den Körper heran und lege sie AA nach links ab, drehe den Kopf nach rechts, die Schultern liegen auf. Hebe mit der nächsten EA die Beine, bringe sie wieder an den Körper heran und wiederhole das Asana mit der anderen Seite.

Beachte: Die folgenden Haltungen erfordern eine andere Handhaltung als in der ursprünglichen Affenhaltung!

1. Stelle die Beine auf, schlage das rechte Bein über das linke und lege die linke Hand auf das rechte Knie. Strecke den rechten Arm nach rechts aus und lege die Handfläche auf. Lege beide Beine mit der nächsten AA nach links ab. Drehe den Kopf nach rechts. Atme in die gedehnte Seite und entspanne dich. Stelle mit der EA beide Beine wieder auf, wechsele die Beinhaltung und lege sie mit der AA nach rechts ab. Komme EA zur Mitte, lasse die Beine abgleiten.
2. Bringe das rechte Bein gestreckt nach oben, bring beide Hände um das rechte Bein und komme mit dem Bein in der AA nach links. Löse den rechten Arm und lege ihn auf der rechten Seite ab. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden. Drehe den Kopf nach rechts. Atme in die gedehnte Seite und entspanne. Stelle mit der EA den Fuß wieder auf, wechsele die Beinhaltung und lege sie mit der AA nach rechts ab. Komme EA zur Mitte, lasse die Füße abgleiten.
3. Stelle die Füße vor deinem Gesäß hüftbreit auf und bringe die Hände an die unteren Rippen, die Schultern liegen auf dem Boden. Bringe das rechte Bein über das linke. Lege beide Beine mit der nächsten AA nach links ab. Drehe den Kopf nach rechts. Atme in die gedehnte Seite, entspanne dich. Komme mit der EA zur Mitte und in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole das Asana zur anderen Seite. Komme EA zur Mitte und Ausgangsposition und lasse die Füße abgleiten.

Wirkung: Kräftigt die Bauch- und Oberschenkelmuskulatur. Der Affe unterstützt die Bandscheiben im Lendenwirbelbereich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft und Bandscheibenvorfall.

Das Einfache Beinheben = Uthita aka pada Asana = Single Leg Elevation

Rückenlage: Lege die Arme eng an den Körper, die Finger sind geschlossen und die Handflächen liegen auf dem Boden. Hebe dein linkes Bein gestreckt nach oben und halte es gestreckt im rechten Winkel zum Oberkörper, wobei die Fußsohle zur Decke zeigt. Halte dieses Asana und atme im Zwerchfell. Mit der AA bringe dein Bein zum Boden, spüre nach und wiederhole die Haltung mit dem rechten Bein. Als Variation kann man die große Zehe des nach oben gestreckten Beines mit der Hand erfassen und halten (ohne den Kopf anzuheben).

Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Dehnung der Beinbeuger.

Gegenanzeigen: Menstruation.

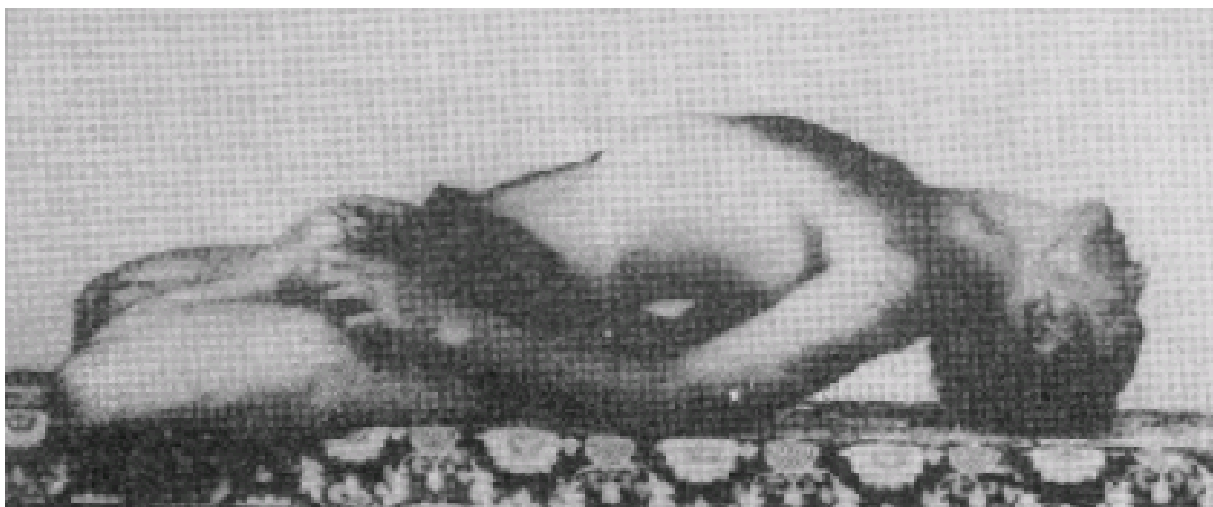
Das Doppelte Beinheben = Uthita duai pada Asana = Double Leg Elevation

Rückenlage: Lege die Arme eng an den Körper, die Finger sind geschlossen und die Handflächen liegen auf dem Boden. Hebe beide Beine gestreckt nach oben und halte sie gestreckt im rechten Winkel zum Oberkörper, wobei die Fußsohle zur Decke zeigt. Halte dieses Asana und atme im Zwerchfell. Mit der AA bringe beide Beine zum Boden, spüre nach. Als Variation kann man die beiden großen Zehen mit den Händen erfassen und halten (ohne den Kopf anzuheben).

Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Dehnung der Beinbeuger.

Gegenanzeigen: Menstruation.

Der Fisch = Matsyasana = Fish Posture



Beachte: Auf dem Foto ist die Haltung mit zum Lotussitz verschränkten Beinen dargestellt. Die Haltung kann aber auch mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.

Rückenlage: Die Beine sind gestreckt und die Füße sind geschlossen. Die Arme liegen neben dem Körper, die Hände liegen in der Leistenregion, die Ellbogen haben Kontakt zum Boden. Mit der nächsten EA hebe die Brust und lege den Kopf auf der Krone ab. Stütze dich auf den Ellenbogen ab. Lasse die Atmung fließen, halte den Mund geschlossen und achte auf die Streckung des Halses. Die Augen können geöffnet bleiben, jedoch ist die Wirkung intensiver, wenn du sie geschlossen hältst. Halte das Asana. Wenn du aus der Haltung herauskommen willst hebe zunächst den Kopf und lege ihn auf dem Boden ab und löse dich aus der Haltung.

Wirkung: Stärkt die Bronchien, den Hals und den Kehlkopf. Ist gut für die Stimme. Kräftigt den Haarwuchs. Wirkt gegen Asthma und Allergien. Stärkt die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen und unterstützt dadurch die Regulation des Calciumhaushalts.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Schwindel und Halswirbelsäulenschäden.

Die Hüftbalance in der Rückenlage = Utthita Hasta Padasana = Hip Balance in Supine Position

Rückenlage: Hebe die Beine und den Oberkörper vom Boden. Balanciere dich in den Hüften aus und strecke dann AA Beine und Arme nach vorn oben. Atme weiter, halte, und wenn du aus der Haltung heraus willst, stelle die Füße auf, komm zum Sitzen oder Liegen und spüre nach.

Wirkung: Kräftigt die Bauchmuskeln. Stärkt die Balance und die Konzentrationsfähigkeit.

Gegenanzeigen: Keine.

Das Körbchen = Pawan Muktasana = Basket Posture

Rückenlage: Stelle die Füße vor dem Gesäß auf, ziehe AA die Knie an und umschlinge mit den Armen die Unterschenkel und ziehe sie an den Körper heran. Hebe EA den Oberkörper an und bringe die Stirn an die Knie. Atme weiter, halte das Asana und löse dich.

Wirkung: Mukt bedeutet „frei von allem“, nichts kann dich beeinflussen. Das Asana dient der Entspannung, ist gut gegen Kälte und gegen Erkältung.

Gegenanzeigen: Keine.

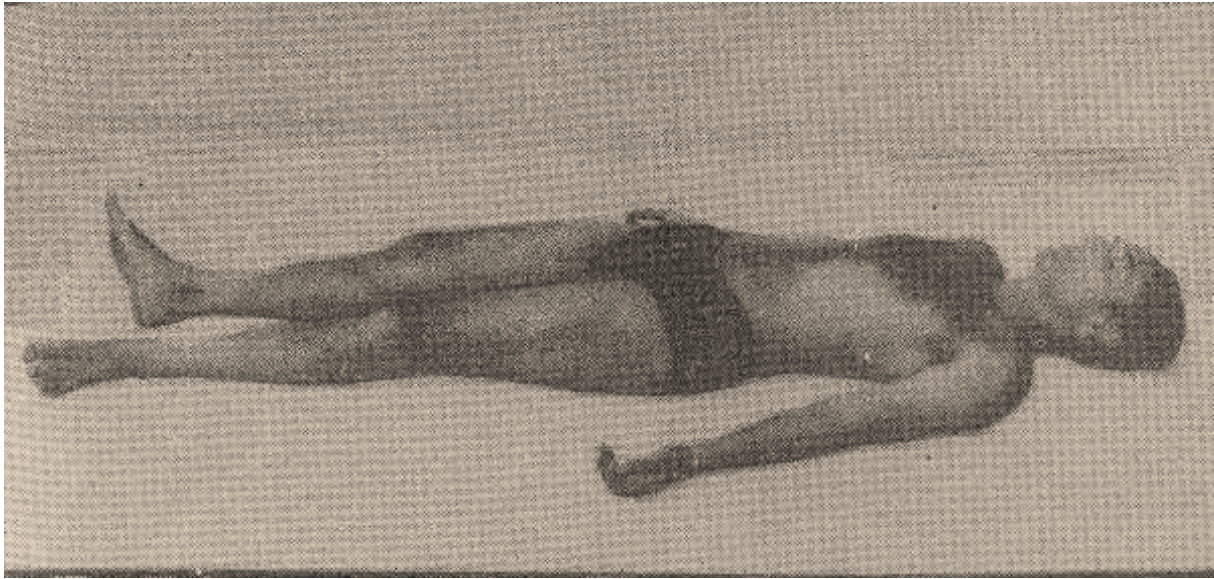
Die Knie anziehen = Apanasana = Knee Adduction

Rückenlage: Ziehe die Knie an den Körper und lege die Handflächen auf die Knie, ziehe EA die Knie an den Körper heran und lasse AA wieder los, wiederhole einige Male

Wirkung: Massage des unteren Rückens und führt zur Entspannung und stärkt die Lendenwirbelsäule.

Gegenanzeigen: Keine.

Die Totenstellung = Shavasana = Corpse Posture



Rückenlage: Lege die Arme längs des Körpers, winkle die Arme vom Körper ab. Drehe die Handflächen nach oben, die Achselhöhlen sind frei und der Atem fließt. Spreize die Beine leicht und lasse die Fußspitzen nach außen fallen. Schließe die Augen. Genieße dieses Asana und atme ruhig weiter.

Hinweis: Die Schüler dürfen nur kurz, 3 bis 5 Minuten, in dieser Haltung liegen bleiben. Bei Rückenbeschwerden lege eine weiche Kissenrolle oder eine zusammengerollte Decke unter die Knie.

Wirkung: Gegen Kopfschmerzen und Herzprobleme. Wirkt sowohl gegen hohen als auch gegen niedrigen Blutdruck. Man sollte es dann aber 3-mal täglich 5 Minuten machen.

Gegenanzeigen: Keine.

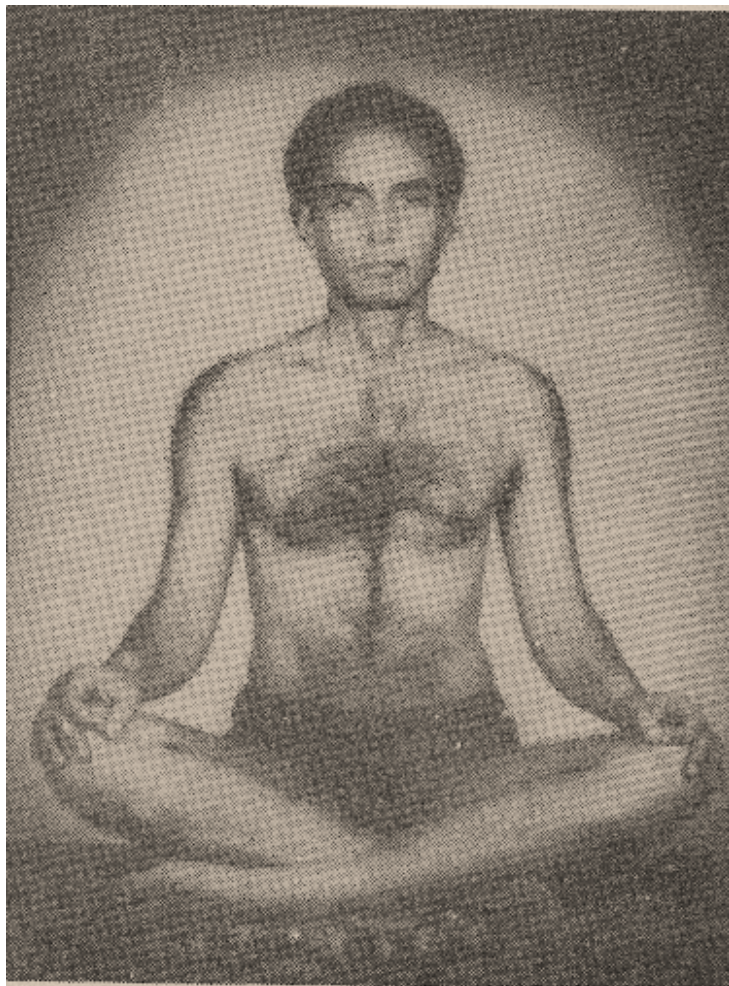


9. Meditationshaltungen

Die Freundschaftshaltung = Maitryasana = Friendshipseat

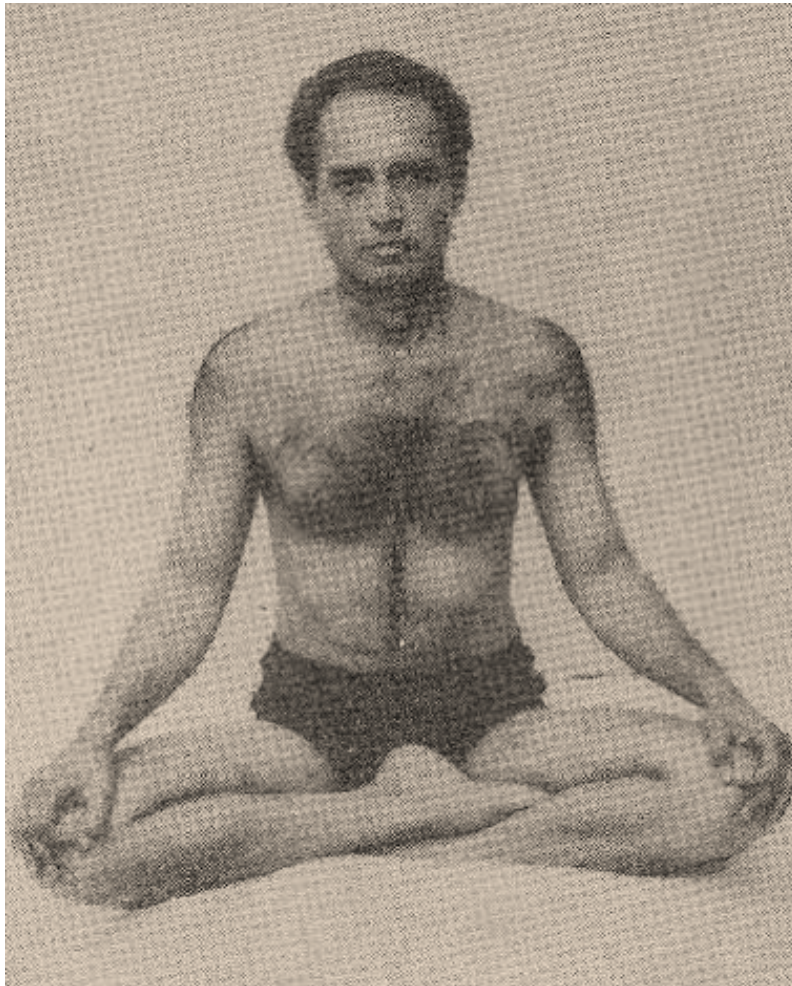
Sitze mit geradem Rücken, Nacken und Kopf auf einem Stuhl mit gerader Lehne (z. B. geflochtener Korbstuhl). Setze beide Füße parallel und hüftbreit auseinander auf dem Boden auf. Die Unterschenkel sind im rechten Winkel zu den Oberschenkeln und die Oberschenkel sind im rechten Winkel zum Oberkörper. Die Hände ruhen in der Jnana Mudra auf den Oberschenkeln.

Der Schneidersitz = Sukhasana = Tailor Seat



Ziehe erst die rechte, dann die linke Ferse soweit wie möglich an den Körper heran und richte die Wirbelsäule auf.

Die Stellung des vollendeten Yogis = Siddhasana = Yogi Posture



Langsitz: Winkle das rechte Bein an und bringe die rechte Ferse mit leichtem Druck gegen den Damm (Perineum). Winkle dann dein linkes Bein an und lege die linke Ferse an das Schambein (oberhalb der Genitalien). Die Fersen liegen genau übereinander.

Der rechte große Zeh wird von unten nach oben gebracht, so dass er zwischen dem Oberschenkel und der Wade des linken Beins liegt. Der linke große Zeh wird von oben nach unten gebracht, so dass er zwischen dem Oberschenkel und der Wade des rechten Beins liegt.

Wichtig: Beide Knie sollten den Boden berühren. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Die auf dem Foto zu sehende Handhaltung ist das Jnana Mudra (*siehe Seite 136*).

Vorübung: Schmetterling.



IX. Körperübungen

Im Text werden folgende Abkürzungen verwendet:

AA = Ausatmung

EA = Einatmung

Li. = Links

Re. = Rechts

1. Übungen im Stehen

Agni-Sara = Feuerübung = Fire Exercise

Stell dich hüftbreit auf, die Füße stehen parallel und die Knie sind angewinkelt. Stütz dich mit den Händen oberhalb der Knie ab, die Daumen ruhen auf der Innenseite des Knies, die Finger liegen außen am Knie. Beobachte die Bewegungen deiner Bauchdecke. Mit der nächsten AA ziehe deine Nabelregion nach innen in Richtung Wirbelsäule und nach oben in Richtung Lunge. Atme maximal aus und **halte den Atem an**. Mit angehaltenem Atem ziehe den Bauch ein (die Bauchdecke zieht sich nach innen und oben). Fühle dabei, wie sich das Zwerchfell in den Brustraum hinein wölbt bzw. die Berührung am Zwerchfell. Danach entspanne den Bauch (die Bauchdecke geht nach vorne). Wiederhole die Bewegung, so dass sich dein Bauch im Sekundentakt hin und her bewegt. Wenn der Impuls zur EA kommt, beende diese Bauchbewegung und atme ein. Anfänger machen diese Bewegung 5 – 6mal mit angehaltenem Atem und wiederholen die Übung je nach Kapazität. Die Bewegung der Bauchdecke kann bei entsprechender Kapazität 10-, 20- bis zu 100-mal erfolgen, es darf keine Atemnot entstehen. Schüler mit dickem Bauch sollten die Bewegung nur zweimal machen. Der Kinnverschluss braucht nicht gemacht zu werden. Agni-Sara eignet sich, wenn man wenig Zeit zum Üben hat.

Wirkung: Agni= Feuer, sara= verstärken. Die Wirkung der Übung ist immens, da 72.000 Nadis = feinstoffliche Nervenbahnen stimuliert werden. Das Feuer im Magendarmtrakt wird erhöht. Sehr gut für Milz, Leber, Galle, für Nieren und Lunge. Die Effektivität der Atmung wird erhöht. Das körpereigene Cortison in den Nebennieren wird freigesetzt. Das Immunsystem wird stimuliert, und die Anfälligkeit für Krankheiten wird wesentlich eingeschränkt. Agni-Sara wirkt gegen Diabetes.

Gegenanzeige: Hoher Blutdruck, Herzfehler, Hiatushernie (Bruchlücke im Zwerchfell), Leistenbruch, Magengeschwüre, Menstruation und Schwangerschaft.

Energieübung I = Energy Exercise I

Stehe in der Grundposition. Rücken, Nacken und Kopf sind gerade. Füße zusammen. Bringe mit der Einatmung beide Arme nach oben, Atme weiter. Drehe deine Hände in alle vier Richtungen, bewege gleichzeitig alle Finger. Bei einer Ausatmung senke deine Arme. Bringe mit einer Einatmung den linken Arm seitwärts gestreckt auf Schulterhöhe und den rechten Arm nach oben. Atme weiter. Drehe erneut beide Hände in alle vier Richtungen, bewege gleichzeitig alle Finger. Bei einer Ausatmung senke die Arme. Wiederhole die Übung auf gleiche Weise zur anderen Seite.

Wirkung: Mache die Übung mit der Vorstellung, dass du Energie aufnimmst.

Gegenanzeigen: Keine.

Energieübung II = Energy Exercise II

Stelle dich mit geschlossenen Beinen in die Grundhaltung. Lege die Handflächen vor deinem Brustbein zusammen. Die Unterarme sind horizontal, die Daumen liegen den Zeigefingern unverschränkt an und berühren mit leichtem Druck dein Brustbein. Während du die Hände kräftig aneinander drückst, bewege die Hände nach oben und halte und entspanne sie wieder. Beobachte dabei, wie sich dein Brustbein durch das Aneinanderpressen der Handflächen streckt.

Wiederhole die Bewegung langsam nacheinander in den folgenden Haltungen:

- a) Hände zu dir hin
- b) Hände nach oben
- c) Hände nach vorn
- d) Nach unten
und wieder zurück

Wiederhole die Übung. Lege die Handflächen hinter dem Rücken zusammen. Führe die Übung langsam nacheinander in den folgenden Handhaltungen durch:

- a) Hände nach oben
- b) Hände zu dir hin
- c) Hände nach unten

Wirkung: Gut für die Handgelenke. Dein ganzes System wird aktiviert. Streckung des Brustbeinbereichs.

Schulter-Nacken-Übung = Neck-Shoulder-Exercise

Stelle dich aufrecht hin und bring die großen Zehen in einem Abstand von 2 bis 10 cm zueinander; die Fersen gehen dabei nach außen. Bring dein Gewicht auf die Ballen der kleinen Zehen, wobei sich die Fersen vom Boden lösen können. **Der Ballen der Kleinzehe beinhaltet den Reflexpunkt für den Schulter-Nacken-Bereich.** Druck auf die Ballen der Kleinzehen aktiviert den Schulter-Nacken-Bereich. Die Knie können leicht gebeugt sein, der Rücken bleibt gerade, kann sich aber etwas nach vorne neigen. Bleib die ganze Übung über auf den Ballen der kleinen Zehen stehen. Strecke die Arme nach vorne aus und falte die Hände. Gehe mit der AA in die halbe Hocke und strecke die Arme extrem nach vorne. EA entspanne (Fußsohlen auf den Boden und die Arme zum Körper zurück). Wiederhole diese Übung so oft du magst.

Wenn du die Stellung hältst, während du in der halben Hocke stehst, dann ist es ein Asana.

Wirkung: Diese Übung hat eine heilende Wirkung bei Schulter- und HWS-Schäden. Insbesondere ist sie in der Lage, Bandscheibenvorfälle im Halswirbelsäulenbereich zu beheben.

Gegenanzeigen: Keine.

Übung für die Schultern = Exercise for Shoulders

Grundhaltung im Stehen: Lege die Finger ineinander und bringe die Arme hinter den Kopf in den Nacken und ziehe nun die linke Hand nach rechts, halte und ziehe dann die rechte Hand nach links. Der Ellbogen wird dabei jeweils hinter den Kopf gezogen. Komme in die Ausgangshaltung zurück und spüre nach.

Wirkung: Gut für Schulter- und Nackenbereich.

Gegenanzeigen: Keine.

Armkreisen = Arm Circles

Grundhaltung im Stehen. Hebe die Arme seitlich in Schulterhöhe. Bewege nun die Arme zunächst in kleinen Kreisen und lasse die Kreise graduell größer werden. Wenn der Kreisradius ganz groß ist, ändere die Richtung und lass die Kreise graduell wieder kleiner werden, bis sie in Schulterhöhe wieder zur Ruhe kommen.

Übung für den großen Brustmuskel = Breast Muscle Training

Grundhaltung im Stehen: Stelle den rechten Fuß einen Schritt nach vorn und stütze dich mit der rechten Hand am Bein ab und kreise zügig mit dem linken Arm bis zu 100-mal nach hinten. Wiederhole die Übung mit der anderen Seite.

Wirkung: Es ist eine Übung, welche die Brüste strafft.

Gegenanzeigen: Keine.

Seitwärtsschwingen der Arme = Arm Swing Sideways

Grundhaltung im Stehen: Schwinde die Arme nach links und rechts um deinen Oberkörper und bewege den Oberkörper mit. Der Blick ist jeweils auf die gegenüberliegende Ferse gerichtet. Wenn du das einige Male gemacht hast, dann gehe etwas in die Kniebeuge und klopfe während der Schwingbewegung deine Hüften und deinen Rücken aus und komm dabei langsam wieder in die aufrechte Haltung zurück und lass dabei die Arme nach und nach etwas langsamer schwingen.

Wirkung: Der Bauchbereich wird massiert. Die Beweglichkeit der Hüften wird verbessert. Wirkt gegen Verstopfung.

Gegenanzeigen: Keine.

Vertikales Armschwingen = Arm Swing Vertically

Grundposition im Stehen: Die Arme sind seitlich am Körper, wobei die Handflächen locker zum Körper gerichtet sind. Bilde mit den Händen lockere Fäuste. Die Atmung fließt in deinem Rhythmus. Arme und Schultern bleiben entspannt, während du die Arme vor und zurück schwingst. Schwinde zunächst nur sanft die Arme und involviere dann auch die Schultern in die Bewegung. Fühle die Dehnung des Brustkorbes, wenn die Arme zurück schwingen und fühle die Dehnung der Schulterblätter, wenn die Arme nach vorne schwingen. Übe etwas 30 Sekunden oder entsprechend deiner Kapazität. Entspanne den Schulterbereich und spüre nach.

Variation: Du kannst die Übung auch mit in Ellenbogenhöhe angewinkelten Armen durchführen.

Horizontales Armschwingen = Arm Swing Horizontally

Grundposition im Stehen: Hebe die Arme seitlich in Schulterhöhe, parallel zum Boden, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Schwinge nun mit den Armen vor und zurück. In der Vorwärtsbewegung kreuzen sich die Arme wechselweise übereinander. Die Atmung fließt in deinem Rhythmus. Arme und Schulterbereich bleiben entspannt. Während der Vorwärtsbewegung nimm wahr, wie die Schultern näher zusammen kommen, der Rücken gedehnt wird und die Schulterblätter sich voneinander entfernen. Während die Arme nach hinten schwingen, fühle die Dehnung des Brustkorbes und wie die Schulterblätter enger zusammen kommen. Du kannst die Übung auch mit in Ellenbogenhöhe angewinkelten Armen durchführen. Übe etwa 30 Sekunden oder entsprechend deiner Kapazität. Entspanne den Schulterbereich und spüre nach.

Tisch IV = Desk IV

(siehe Tischvariationen I bis III, ab S. 30)

Die Unterschiede der jeweiligen Variationen sind im Text durch Unterstreichungen hervorgehoben.

Grundhaltung im Stehen: Lege die Hände an die Hüften und beuge dich mit der nächsten AA aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn, atme weiter und schaue nach vorn. Die Beine sind angespannt, um den Rücken zu unterstützen. Löse die Hände und strecke sie schulterbreit nach vorn in Verlängerung des Oberkörpers parallel zum Boden. Schwinge abwechselnd die gestreckten Arme vor und zurück. Übe entsprechend deiner Kapazität bis zu 100-mal und lasse den Atem fließen. Zum Abschluss der Übung bringe die Arme wieder zur Hüfte, komme EA mit gestrecktem Rücken wieder nach oben.

Tisch V = Desk V

Grundhaltung im Stehen: Lege die Hände an die Hüften und beuge dich mit der nächsten AA aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorn, atme weiter und schaue nach vorn. Die Beine sind angespannt, um den Rücken zu unterstützen. Löse die Hände und strecke sie schulterbreit nach vorn in Verlängerung des Oberkörpers parallel zum Boden. Strecke nun die Arme mit nach oben abgewinkelten Händen abwechselnd etwas nach vorn, so als wolltest du die gegenüberliegende Wand im Raum mit den Handflächen berühren. Übe entsprechend deiner Kapazität bis zu 100-mal und lasse den Atem fließen. Zum Abschluss der Übung bringe EA die Arme wieder zur Hüfte, komme mit gestrecktem Rücken wieder nach oben.

Wirkung: Der Kreislauf wird angeregt. Streckung und Dehnung von Schultern und Rücken. Es ist eine Übung, welche die Brüste strafft.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck.

Tisch VI = Desk VI

Grundhaltung im Stehen: Lege die Hände an die Hüften. Beuge dich mit der nächsten AA aus der Hüfte heraus mit gestrecktem Rücken nach vorn, atme weiter und schaue nach vorn. Die Beine sind angespannt um den Rücken zu unterstützen. Löse die Hände und strecke sie schulterbreit nach vorn in Verlängerung des Oberkörpers parallel zum Boden. Beuge den rechten Arm, bilde eine Faust und ziehe sie dabei zurück unter die Schulter. Schiebe den rechten Arm gestreckt nach vorn, spreize dabei die Finger während du gleichzeitig den linken Arm beugst, mit der Hand eine Faust bildest und sie dabei zurück

unter die Schulter ziehst. Übe im schnellen Wechsel entsprechend deiner Kapazität bis zu 100-mal und lasse den Atem fließen. Zum Abschluss der Übung bringe EA die Arme wieder zur Hüfte, komme mit gestrecktem Rücken wieder nach oben.

Wirkung: Der Kreislauf wird angeregt. Streckung und Dehnung von Schultern und Rücken. Es ist eine Übung, welche die Brüste strafft.

Gegenanzeigen: Hoher Blutdruck.

Übung für die Oberschenkelinnenmuskulatur = Exercise for the Inner Thigh Muscles

Stelle die Füße mindestens doppelt hüftbreit auf. Die Fußspitzen zeigen nach außen. Stütze dich mit den Händen auf den Knien ab und verlagere nun dein Gewicht auf das linke Bein, winkle dein linkes Knie an und dehne dein rechtes Bein. Verlagere dann dein Gewicht auf das rechte Bein, winkle dein rechtes Knie an und dehne dein linkes Bein. Wiederhole die Übung langsam entsprechend deiner Kapazität.

Wirkung: Der innere Oberschenkel wird gedehnt und gestärkt. Gut für die Knie und Füße.

Gegenanzeigen: Keine.

Beinschwingen = Leg Swing

- a) Grundposition im Stehen: Lege die Hände in die Taille, verlagere dein Gewicht auf die rechte Seite und schwinde 10-mal dein linkes Bein vor und zurück, wobei sich Oberkörper und Becken nicht bewegen. Komme zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung mit der anderen Seite.
- b) Grundposition im Stehen: Lege die Hände in die Taille, verlagere dein Gewicht auf die rechte Seite und schwinde 10-mal dein linkes Bein zur linken Seite und wieder zur Mitte zurück. Der Fuß bleibt dabei nach vorn gerichtet und das Bein geht zur Seite. AA stelle das Bein wieder ab und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. Spüre nach und entspanne.

Wirkung: Beide Bewegungen verbessern das Gleichgewicht. Übung b) stärkt die Abduktoren der Hüften.

Gegenanzeigen: Keine.

Fersen gegen das Gesäß anschlagen

Grundposition im Stehen: Lege die Hände in die Taille. Wechselseitig werden die Fersen an das Gesäß angeschlagen, hierbei erreicht die Ferse tatsächlich fast das Gesäß. Das Knie zeigt dabei nach unten. Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht. Mache diese Bewegung 5- bis 10-mal. Komme anschließend in die Ausgangsposition zurück und entspanne.

Wirkung: Stärkt den Sitzbeinmuskel. Erhält die Beweglichkeit der Knie. Aktiviert den Kreislauf nach langem Stehen.

Gegenanzeigen: Keine.

Balancieren auf Zehen

Grundposition im Stehen mit geschlossenen Füßen, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen. Halte den Körper vollkommen gerade und strecke die Brust heraus. EA erhebe dich nun langsam auf die Zehenballen und strecke die Arme in Schulterhöhe nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten. Richte den Blick auf die Handrücken, das erleichtert das Balancieren. AA bewege nun die Arme soweit du kannst zur Seite, wobei du dich aus der Taille heraus bewegst; die Zehen bleiben fest auf dem Boden. Atme in deinem Atemrhythmus und bleibe ca. 30 Sekunden in dieser Position. EA drehe dich dann langsam nach vorn. Drehe dich nun zur anderen Seite hin. Wiederhole die Übung 2-mal pro Seite. AA stelle die Füße wieder auf die Fußsohlen und senke die Arme, spüre nach und entspanne.

Wirkung: Verbessert das Gleichgewicht, kräftigt die Zehen und Fußgelenke, Wirbelsäule wird durch die Massage massiert.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Hüpfen = Jumping

Grundhaltung im Stehen mit geschlossenen Füßen: Strecke EA beide Arme nach oben und hüpfle sanft und leise auf den Zehenspitzen mit den gestreckten Armen auf der Stelle.

Wirkung: Dadurch wird der Bauchbereich gestärkt. Gut für die Knie und Füße. Fördert die Lebenskraft, die innere Freude und Heiterkeit, wirkt gegen Depression.

Gegenanzeigen: Keine.

Vogelgang = Birdwalk

Bringe die Hände in die Taille und gehe in die Hocke, die Ellenbogen zeigen wie Flügel nach außen. Gehe in dieser Haltung und setze dabei die Fußsohlen ganz auf.

Wirkung: Die Übung wirkt gegen überflüssiges Bauchfett und trainiert die Bauchmuskeln. Das ganze Körpersystem wird durch den Gang auf der ganzen Fußsohle massiert und aktiviert.

Gegenanzeigen: Keine.

2. Übungen im Vierfüßlerstand

Affengang = Monkey Walk

Lege deine Handflächen auf den Boden und laufe mit durchgestreckten Knien durch den Raum. Bringe dabei den linken Fuß in die Nähe der linken Hand und den rechten Fuß zur rechten Hand. Setze dabei die ganze Fußsohle auf.

Wirkung: Beim Affengang ist die Form einer Pyramide wichtig, der Bauch befindet sich innerhalb der Pyramide und bekommt extra Energie. Die Übung dient der Steigerung der körperlichen Fitness. Der Mensch wird voll leistungsfähig, bekommt ein anmutiges Gesicht. Die Übung wirkt gegen überschüssiges Bauchfett, stärkt Arme und Beine, ist gut für alle Gelenke, bei Hüftproblemen und wohltuend bei Wechseljahrsbeschwerden.

Gegenanzeigen: Nicht zur Zeit der Menstruation oder in der Schwangerschaft.

Katze I = Cat I

Vierfüßlerstand: AA hebe den Rücken, insbesondere den unteren Rücken zum Katzenbuckel nach oben. Halte – Schub der Hände nach vorne, ohne sie zu bewegen. EA hebe den Kopf und senke den Rücken zum Pferderücken. Halte – Schub der Hände nach hinten, ohne sie zu bewegen. Wiederhole die Übung in deinem Atemrhythmus. Wenn du zum Hohlkreuz neigst, gehe nicht so intensiv in den Pferderücken, sondern halte den Rücken eher gerade.

Wirkung: Gegen alle Rückenprobleme.

Gegenanzeigen: Keine.

Katze II = Cat II

Vierfüßlerstand: Die Wirbelsäule und der Nacken sind gerade, Blick nach unten. Strecke das linke Bein nach hinten und hebe es mit der EA so hoch wie möglich. Die Arme sind gerade. Halte für einige Sekunden. Beuge bei der AA den Rücken und bringe Stirn und Knie zusammen, dann strecke EA das Bein wieder und wiederhole die Übung in deinem Atemrhythmus zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite jeweils 3-mal.

Wirkung: Stärkt den Rücken und fördert die Beweglichkeit des Rückens. Ebenso wird die Gesäß- und Beinmuskulatur gestärkt. Die Übung kräftigt die Handgelenke und trainiert die Armmuskulatur.

Gegenanzeigen: Keine.

Drehung im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand: Strecke das linke Bein zur linken Hand auf dem Boden aus. Mit der AA beschreibe mit dem gestreckten linken Bein einen großen Halbkreis um deinen Körper herum über dein rechtes Bein. Schau dem Fuß nach und bringe EA das gestreckte Bein wieder in die Ausgangsposition.

Wiederhole sooft du möchtest und wechsle dann das Bein.

Wirkung: Kräftigt die Hüften und die Bauchmuskulatur.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Dackel = Dachshund

Vierfüßlerstand: Hebe in deinem Rhythmus deine Unterschenkel soweit wie du kannst nach oben und lege sie wieder ab. Mache dies einige Male entsprechend deiner Kapazität. Hebe dann EA erneut deine Unterschenkel und bewege sie in deinem Rhythmus nach rechts und links.

Wirkung: Ist gut für die Leber, da sich auf dem Knie ein Akupressurpunkt für die Leber befindet.

Gegenanzeigen: Knieprobleme.

3. Übungen im Sitzen

Beintraining = Leg Training

Langsitz: Stütze dich mit den Händen ab und stelle die Füße vor dem Gesäß gespreizt auf. Das linke Bein bleibt aufgestellt, bringe nun das rechte Knie nach links zum Boden und stelle es wieder auf. Wiederhole diese Übung zügig einige Male entsprechend deiner Kapazität und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Wirkung: Ist gut für die Beine.

Gegenanzeigen: Keine.

Beine wiegen = Mother Exercise

Langsitz: Winkle das linke Bein an, nimm deinen linken Fuß in die rechte Hand. Lege dann das linke Knie in deine linke Ellenbeuge, ziehe das Bein zum Oberkörper heran und wiege es nach links und rechts. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Löse das Bein aus der Haltung und lege es auf dem Boden ab und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Für Fortgeschrittene:

Langsitz: Winkle das linke Bein an, lege den linken Fuß in die rechte Ellenbeuge. Lege dann das linke Knie in deine linke Ellenbeuge, ziehe das Bein zum Oberkörper heran, umfasse deine Hände und wiege das Bein nach links und rechts. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Löse das Bein aus der Haltung und lege es auf dem Boden ab und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Wirkung: Ist gut für Hüften und Knie.

Gegenanzeigen: Keine.

Spagat Übung I = Samprasaran Bhuhmna I = Splits Exercise I

Langsitz: Bringe die Beine soweit du kannst auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Spreize die Beine weiter, indem du eine Hand vor den Schritt legst, die andere hinter den Rücken. Hebe das Becken leicht an und schiebe es noch ein Stück nach vorn. Achte darauf, dass der Kontakt zu den Sitzhöckern bestehen bleibt, und dass der Rücken aufgerichtet ist. Halte und atme weiter. Löse dich aus der Übung und spüre nach.

Wirkung: Beste Übung für die Venen, gegen Krampfadern, gut bei Krämpfen. Hilft bei offenen Beinen (Ulcus cruris).

Gegenanzeigen: Keine.

Spagat Übung II = Samprasaran Bhuhmna II = Splits Exercise II

Langsitz: Bringe die Beine soweit du kannst auseinander, strecke sie und ziehe die Zehen zu dir. Schwinde abwechselnd die rechte Hand zum linken Fuß und die linke Hand nach hinten und umgekehrt.

Wirkung: Gut für Hüftgelenke und Venen

Gegenanzeigen: Keine.

Schmetterling = Butterfly

Langsitz: Bringe die Fußsohlen aneinander und umfasse die Füße von außen mit deinen Händen. Ziehe die Füße, soweit es geht, in Richtung Schritt und richte die Wirbelsäule auf. Senke und hebe die Knie im dynamischen Wechsel, wie die Flügel eines Schmetterlings. Zum Schluss drücke beide Knie mit Deinen Händen mehrere Male leicht nach unten und komme aus der Haltung heraus.

Wirkung: Gegen alle Beschwerden im gynäkologischen Bereich. Diese Übung kann während der Schwangerschaft bis zur Entbindung geübt werden. Dehnt die Innenseite der Oberschenkel (Adduktoren).

Gegenanzeigen: Keine.

Dehnübung für die Innenseite der Oberschenkel = Stretching Exercise for the Inner Thighs

Langsitz: Lege den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und die rechte Hand auf das rechte Knie und drücke das rechte Bein mehrfach nach unten. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Wirkung: Dehnt die Innenseite der Oberschenkel (Adduktoren).

Gegenanzeigen: Keine.

4. Übungen in der Bauchlage

Nicht in der Schwangerschaft!

Aswini Kriya

Lege dich in die Haltung des Krokodils. Bringe die Ellenbogen übereinander, stütze sie so vor dir am Boden ab, dass der Oberkörper etwas angehoben ist und auf dem Nabel ruht und umfasse die Schultern von außen mit beiden Händen. Lege die Stirn in der Ellenbeuge ab. Spüre die Zwerchfellatmung.

Schließe die Beine und konzentriere dich auf den Afterschließmuskel. Spanne den Afterschließmuskel und die Gesäßmuskulatur langsam und vollständig an und dann entspanne die Muskulatur wieder. Wiederhole dies in gleichmäßigem Rhythmus, ohne die Spannung anzuhalten.

Während der Übung fließt die Atmung im eigenen Rhythmus. Praktiziere die Übung entsprechend deiner Kapazität.

Wirkung: Gut für die Enddarm- und Uterusmuskulatur. Hilft gegen Harninkontinenz, Impotenz und Präejakulationsstörungen. Kräftigt die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Hilft bei Hämorrhoiden. Speichert Energie und Wärme. Das Sonnengeflecht wird angeregt und verhindert Erkältungen. Unterstützt die Kontrolle über den Sexualtrieb.

Gegenanzeigen: Nicht durchführen bei Enddarmerkrankungen und Verstopfung (bei Verstopfung können Hämorrhoiden entstehen). Nicht bei hohem Blutdruck. Nicht in der Schwangerschaft. Nicht zur Zeit der Menstruation, selbst der Yogalehrerin soll Aswini Kriya zur Zeit der Menstruation nicht vormachen.

Streckung in der Bauchlage = Stretching in Prone Position

Lege dich in die Bauchlage. Die Beine liegen hüftbreit auseinander, die Arme sind nach vorn gestreckt, die Handflächen liegen in schulterbreitem Abstand auf dem Boden. Die Stirn liegt am Boden auf. Konzentriere dich auf die Mitte deines Körpers. Mit der nächsten EA strecke den linken Arm und das rechte Bein, AA gebe nach. Wiederhole die Übung mit dem rechten Arm und dem linken Bein.

Variation I

Strecke linken Arm und linkes Bein, dann rechten Arm und rechtes Bein.

Variation II

Strecke beide Arme und Beine.

Wirkung: Kräftigt die Wirbelsäule. Bei Beinverkürzung die betroffene Seite doppelt so lange halten.

Gegenanzeigen: Keine.

Liegestütz auf Unterarmen = Push-Up on Forearms

Komme in den Liegestütz, wobei die Unterarme und Handflächen auf dem Boden aufliegen. Der Oberkörper kommt nach oben. Die Beine und Füße sind zusammen, die Zehen stehen auf. Jetzt hebe und senke im Wechsel das Gesäß nach unten und nach oben. Mache das langsam 10- bis 20-mal.

Wirkung: Versteifte Wirbelkörper werden locker und gelenkig.

Gegenanzeigen: Keine.

5. Übungen in der Rückenlage

Gehen in der Luft = Walking in the Air

Rückenlage: Verschränke die Hände im Nacken, hebe EA den Kopf, Kinn in Richtung Brust. Strecke erst das linke, dann das rechte Bein nach oben und gehe mit gestreckten Beinen in der Luft. Wenn du die Übung beenden willst, senke erst das eine, dann das andere Bein wieder ab. Lege den Kopf ab.

Wirkung: Stärkt die Hüftgelenke und die Bauchmuskulatur. Ist gut für die Venen und den gesamten Darm.

Gegenanzeigen: Keine.

Radfahren in der Luft = Cycling in the Air

Rückenlage: Verschränke die Hände im Nacken, hebe EA den Kopf, Kinn in Richtung Brust. Strecke erst das linke, dann das rechte Bein nach oben und mache die Bewegung ganz langsam, wie beim Fahrradfahren. Ziehe dabei soweit wie möglich deine Beine an den Oberkörper heran und strecke die Beine nach oben und vorn weit aus. Beende die Übung, indem du zuerst das eine und dann das andere Bein absenkst. Lege den Kopf ab.

Wirkung: Stärkt die Hüftgelenke und Bauchmuskulatur. Ist gut für die Venen und den gesamten Darm.

Gegenanzeigen: Keine.

Beinhebeübung = Leg Lift Exercise

Rückenlage: Hebe mit der EA das linke Bein und strecke die Zehen nach oben, senke es gestreckt mit der AA erst bis auf 45 Grad, dann bis auf 5 cm über dem Boden ab. Halte solange du gut kannst, atme weiter und lege das Bein dann mit der nächsten AA ganz ab. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein und zum Schluss mit beiden Beinen.

Wirkung: Kräftigt die Bauchmuskeln.

Gegenanzeigen: Keine.

Ellenbogen-zu-Knie-Übung = Elbow to Knee Exercise

Rückenlage: Verschränke die Hände im Nacken. Hebe Kopf und Schultern an. Senke das Kinn in Richtung Brust. Bringe mit schnellem Seitenwechsel abwechselnd den Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie. Das andere Bein bleibt gestreckt.

Wirkung: Stärkt die Bauchmuskulatur, verbrennt Fett.

Gegenanzeigen: Keine.

Schere = Scissors

Rückenlage: Lege die Hände eng an den Körper, die Handflächen nach unten. Hebe bei der EA beide Beine und strecke sie nach oben. Senke AA das rechte Bein bis knapp über dem Boden ab, hebe dann EA das rechte Bein wieder in die Senkrechte und senke gleichzeitig das linke Bein bis kurz über dem Boden ab. Wechsle die Beine im Atemrhythmus, sodass eine Scherenbewegung entsteht.

Wirkung: Kräftigt die obere Bauchmuskulatur und die Oberschenkelmuskulatur. Ist gut für die Hüfte. Wirkt gegen Krampfadern.

Gegenanzeigen: Keine.

Hüftbalance = Istambha = Hip Balance

Rückenlage, Beine angestellt, Fersen auf dem Boden. Füße senkrecht, ein Tuch (Band) um die Füße und die Oberschenkel (Nähe Knie) wickeln, zusammenlegen, verknoten. Das Tuch zwischen den Knien anfassen und Kopf und Oberkörper heben. Man kann das ruhig hundertmal machen. Später kann das Tuch wegbleiben.

Wirkung: Sich lebenslang einen schönen Gang erhalten, stärkt die Bauchmuskulatur.

Gegenanzeigen: Keine.

Beinkreisen = Leg Circles

Rückenlage: Richte deinen Oberkörper auf und stütze dich auf den Unterarmen ab, die Handflächen zeigen nach unten. Hebe dein rechtes Bein gestreckt nach oben und schreibe ein großes O in die Luft und ändere die Schreibrichtung. Wechsle die Beine.

Wirkung: Ist besonders gut für die Oberschenkel und Bauchmuskulatur.

Gegenanzeigen: Keine.

Knie kreisen im Liegen mit einem Bein = Knee Cicing with one Leg

Rückenlage: Ziehe das linke Knie mit beiden Händen AA zur Brust und umfasse es. Drücke mit dem Knie gegen den Widerstand deiner Hände und beschreibe ganz kleine Kreise, (die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus). Kreise erst rechts dann links herum. Stelle den Fuß

wieder auf, lasse das Bein abgleiten und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.

Wirkung: Stärkt die Beine und Knie.

Gegenanzeigen: Keine.

Knie kreisen im Liegen mit beiden Beinen = Knee Cicing with both Legs

Rückenlage: Strecke die Arme nach links und rechts aus und lege die Handflächen auf, ziehe die Knie an den Körper heran und beschreibe mit beiden zusammengelegten Knien Kreise, die erst groß und dann immer kleiner werden. Zuerst rechts herum, dann links herum.

Variation

Die gleiche Übung mit nach oben gestreckten Beinen.

Wirkung: Entspannung.

Gegenanzeigen: Keine.

Käfer = Beetle

Rückenlage: Ziehe deine Oberschenkel an den Bauch und strample mit den Unterschenkeln wie ein Käfer.

Variation: Rückenlage: Richte den Oberkörper nach oben auf und stütze dich auf deine Unterarme und strample mit den Unterschenkeln wie ein Käfer.

Wirkung: Gut für die Beine.

Gegenanzeigen: Keine.

Affenübung = Markat = Monkey Exercise

In Rückenlage, beide Arme schräg nach oben gestreckt, die Handflächen liegen auf (können auch zu Fäusten geballt werden, wobei die Kleinfingerseite aufliegt).

Bringe beide Beine im rechten Winkel gestreckt nach oben zur Decke. Lege beide Beine in der AA nach links ab und drehe den Kopf nach rechts. Mit der EA bringe beide Beine wieder gestreckt nach oben und lege beide Beine in AA nach rechts, der Blick geht nach links. Mache die Übung dynamisch in deinem Atemrhythmus.

Wirkung: Kräftigt die Bauch- und Oberschenkelmuskulatur. Die Übung stärkt den Lendenwirbelbereich.

Gegenanzeigen: Keine.

Aufrichten aus der Rückenlage = Getting up from the Supine Position

Rückenlage: Strecke die Arme nach hinten über den Kopf. Komme in der EA aus dem Liegen nach oben zum Sitzen und beuge dich mit der AA nach vorn, dabei berühren die Finger die Zehen. Die Beine liegen zusammen. Wiederhole nach Bedarf.

Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Gegenanzeigen: Fortgeschrittene Schwangerschaft.

Streckung in der Rückenlage = Stretching in the Supine Position

Rückenlage: Die Beine liegen hüftbreit auseinander. Die Arme liegen schulterbreit gestreckt über dem Kopf, mit den Handflächen auf dem Boden. Konzentriere dich auf die Mitte deines

Körpers. Mit der nächsten EA strecke den linken Arm und das rechte Bein, AA entspanne. Wiederhole die Übung mit dem rechten Arm und dem linken Bein.

Variation I

Strecke linken Arm und linkes Bein, dann rechten Arm und rechtes Bein

Variation II

Strecke beide Arme und Beine

Wirkung: Kräftigt die Wirbelsäule. Bei Beinverkürzung die betroffene Seite doppelt so lange halten.

Gegenanzeigen: Keine.

Atembrücke = Breath Bridge

Stelle die Füße vor dem Gesäß auf. Mit der nächsten EA löse, beim Steißbein beginnend bis zur Brustwirbelsäule, den Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden ab und hebe das Becken, führe gleichzeitig beide Arme über den Kopf nach hinten. Mit der AA lege erst den rechten - (AA Takt 1) dann den linken Arm (AA Takt 2) wieder neben dem Körper ab und am Schluss lege den Rücken (AA Takt 3) Wirbel für Wirbel wieder auf. Atme im Rhythmus 1:3, also auf einen Takt ein und auf drei Takte aus.

Wirkung: Wirkt gegen Stress. Stärkt den Rücken. Wirkt gegen Rheuma und Allergien.

Gegenanzeigen: Keine.

Schaukelübung = Rocking Exercise

Rückenlage: Ziehe die Knie an den Körper heran, lege die Hände von außen um die Knie und spreize die Beine. Bewege dich von rechts nach links, sodass eine Schaukelbewegung entsteht. Achte darauf, dass du das Kinn leicht an die Brust ziehst und dass der Rücken rund ist.

Wirkung: Macht den Rücken beweglich.

Gegenanzeigen: Keine.

Schaukelstuhl = Rocking Chair

Rückenlage: Ziehe die Knie an den Körper heran, lege die Füße übereinander. Fasse mit der linken Hand die rechte Fußspitze und umgekehrt und schaukle nach vorn bis zum Sitzen und nach hinten bis zum Liegen. (Die Übung kann im Sitzen enden und ist daher ein guter Übergang von der Rückenlage in eine Sitzhaltung.)

Wirkung: Kräftigt den Rücken.

Gegenanzeigen: Keine.



6. Übungen zu zeigen im Bedarfsfall

Übung zur Stärkung des Beckenbodens = Exercise to Strengthen the Pelvic Floor

Fersensitz: Setze dich zwischen deine Unterschenkel, die Füße liegen nach außen gerichtet im rechten Winkel zum Unterschenkel (Alternativ: lege die Füße nach hinten), die Sitzhöcker berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Bringe die gestreckten Arme über den Kopf, die Hände sind gefaltet. Die Armposition wird während der gesamten Übung gehalten. Komme nun mit der EA in den Kniestand. Während der AA gehe langsam zurück in die Ausgangsposition. Spüre und halte dabei die Anspannung im Beckenraum. Wiederhole diese Übung mindestens 25-mal.

Wirkung: durch diese Übung wird das Muladhara-Chakra und der feinstoffliche Vajra-Nerv aktiviert. Gut bei Prostata-Problemen, Hernie, Beckenbodenschwäche und Uterusprolaps.

Gegenanzeigen: Knieprobleme und Hüftbeschwerden. Nicht während der Menstruation, nicht während der Schwangerschaft.

Übung gegen Depression = Exercise against Depression

Es gibt drei Ausgangspositionen:

Fersensitz: Setze dich zwischen deine Unterschenkel, die Füße liegen nach außen gerichtet im rechten Winkel zum Unterschenkel (Alternativ: lege die Füße nach hinten), die Sitzhöcker berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Bringe die Hände hinter dir oder neben dich, drücke dich etwas nach oben und lass dein Gesäß mit einem kräftigen Plumps auf den Boden fallen und sage dabei „HA“. Fühle, wie du mit der EA Energie aufnimmst und mit der AA die Anspannung rausgeht. Wiederhole diese Übung höchstens 11-mal.

Lotussitz: bringe deine Hände rechts und links nah am Körper auf den Boden, so dass die Finger nach außen zeigen. Hebe dich hoch und lass dein Gesäß mit einem kräftigen Plumps auf den Boden fallen und sage dabei „HA“. Fühle, wie du mit der EA Energie aufnimmst und mit der AA die Anspannung rausgeht. Wiederhole diese Übung höchstens 11-mal.

Schneidersitz: bringe deine Hände rechts und links nah am Körper auf den Boden, so dass die Finger nach außen zeigen. Hebe dich hoch und lass dein Gesäß mit einem kräftigen Plumps auf den Boden fallen und sage dabei „HA“. Fühle, wie du mit der EA Energie aufnimmst und mit der AA die Anspannung rausgeht. Wiederhole diese Übung höchstens 11-mal.

Wirkung: Durch diese Übung werden alle Chakren mit Energie aufgeladen. Gut gegen Depressionen.

Gegenanzeigen: Knieprobleme und Hüftbeschwerden. Nicht während der Menstruation, nicht während der Schwangerschaft.

Übung für den Beckenboden = Exercise for the Pelvic Floor

Rückenlage: hebe die Beine und bringe sie so weit auseinander wie du kannst und ergreife die großen Zehen und umschließe sie mit den Zeigefingern. Achte darauf, dass die Beine gestreckt bleiben. Das Becken hebt sich etwas vom Boden. Halte die Übung und wiederhole sie entsprechend deiner Kapazität.

Wirkung: Gut bei Hernie, Schmerzen in den Waden, Beckenbodenschwäche und Uterusprolaps.

Gegenanzeigen: Nicht während der Menstruation, nicht während der Schwangerschaft.



X. Atem- und Pranayama-Übungen

Im Text werden folgende Abkürzungen verwendet:

AA = Ausatmung

EA = Einatmung

Li. = Links

Re. = Rechts

1. Atemübungen

Zwerchfellatmung

Das Zwerchfell trennt den Brust- und Bauchraum und bewegt sich bei der EA nach unten und bei der AA nach oben. Für alle Yoga- und Meditationsübungen ist die Zwerchfellatmung unerlässlich. Diese Atmung spart 1/3 der Herzleistung.

Bei der Zwerchfellatmung wölbt sich die Bauchdecke bei der EA oberhalb des Nabels nach vorn und bei der AA geht sie wieder zurück. Indem bei der AA die Bauchdecke auch aktiv nach innen und nach oben (in Richtung zum Brustkorb) gezogen wird, wird die verbrauchte Atemluft auch aus den Lungenspitzen vollständig ausgeatmet und der reinigende Effekt der AA somit verstärkt.

Am einfachsten kann man diese Atmung in der Rückenlage üben, wenn man einen kleinen Sandsack (2,5 kg) auf die Nabelregion legt. Die Knie sind hierbei angewinkelt, sodass die Füße aufstehen. Bei der Zwerchfellatmung bewegt sich der Sandsack maximal nach oben und nach unten.

In der Haltung des Krokodils atmet man automatisch im Zwerchfell.

Eins-zu-Zwei-Atmung

Nimm die Rückenlage ein und atme ruhig und langsam in der Zwerchfellatmung ein und aus. Achte darauf, dass du keine Pause zwischen der EA und AA machst.

Atme langsam und tief ein und zähle dabei im Geist bis vier, bei der AA zähle bis acht. Du kannst auch, entsprechend deiner Atemkapazität, ein anderes Verhältnis wählen, wichtig ist nur, dass die AA doppelt so lang wie die EA ist.

Atemübungen mit Bewegung

Stehe aufrecht, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Außenkanten der Füße sind parallel:

1. Ziehe einatmend die Schultern langsam nach oben und strecke die Arme nach oben. Mit der AA senke die gestreckten Arme langsam über die Seite wieder ab. Wiederhole diese Übung zweimal.
2. Falte die Hände vor dem Brustbein und beuge dich aus der Hüfte heraus nach unten und atme dabei langsam aus. Mit der EA richte dich mit geradem Rücken wieder auf, strecke dabei die Arme seitlich aus und weite den Brustkorb. Mit der nächsten AA senke die Arme langsam über die Seite wieder ab. Wiederhole diese Übung 2-mal.

OM-Atmung

Nimm die Rückenlage ein. Atme in deiner Vorstellung vom untersten Punkt der Wirbelsäule (vom Steißbein) oder vom Bauchnabel bis zur Krone des Kopfes ein und atme ganz langsam durch den ganzen Körper hindurch aus und denke dabei langgezogen den Klang „OM“.

2. Pranayama-Übungen

Das Wort Pranayama setzt sich aus den Sankrit-Begriffen *Prana* (Lebensenergie) und *Ayama* (kontrollieren) zusammen. Durch Pranayama-Übungen wird also eine Kontrolle über die Lebensenergie erreicht.

Man sollte von Anfang an entsprechend seiner eigenen Kapazität Pranayama-Übungen machen. Wer bereits seit fünf bis zehn Jahren Yoga praktiziert, sollte zunehmend Pranayama-Übungen machen.

Notwendige Voraussetzung für die Pranayama-Übungen ist eine richtige Magen-Darm-Reinigung (siehe Seite 119).

Die Wirkung der Pranayama-Übungen

Durch Pranayama-Techniken können Krankheiten reduziert werden. Pranayama-Übungen sind besonders gut für das Nervensystem und seine Reinigung; sie stärken die körperlichen und geistigen Kräfte und führen zur inneren Ruhe.

Eine weitere Information: Der Körper produziert Energie und im Körper ist ständig Klang. Indem man Pranayama-Übungen macht, nimmt die Energie zu. Mit der Energie, die im menschlichen Körper produziert wird, kann man eine Fabrik betreiben, aber niemand weiß, wie man diese Energie einfängt. Mit Pranayama-Übungen wird Energie eingefangen. Mit Mantren wird dieser Vorgang verstärkt.

Und mit Kumbhaka, wenn der Atem angehalten wird, geht die Prana-Energie nach innen, denn Sauerstoff ist für Prana kein Energieträger; Prana ist etwas anderes. Durch die Atmung nimmt man Prana-Energie auf. Und wenn man den Atem anhält (Kumbhaka), wird diese Energie benutzt. Auf diese Weise erhält der Körper enorme Kraft, weil er sehr viel Energie zur Verfügung hat.

Weitere Informationen zur Wirkung der Pranayamaübungen sind unter folgendem Link nachzulesen: <http://de.global-yoga.org/Pranayamaübung.htm>

Allgemeine Hinweise

- Achte auf eine aufgerichtete Körperhaltung: Der Rücken, Nacken und Kopf sind in einer geraden Linie.
- Alle Atem-Übungen werden in der Zwerchfell-Atmung durchgeführt.
- Vor jeder Pranayama-Übung sollte man zuerst durch beide Nasenlöcher normal ausatmen und dann mit der Übung beginnen.
- Das Zählen bei den Pranayama-Übungen folgt immer dem Muster: **1:4:2** (EA - Atem anhalten - AA). Das heißt der Atem wird viermal solange angehalten, wie eingeatmet wird und die AA ist doppelt so lang wie die EA. Anfänger können auch mit dem Rhythmus **1:2:2** anfangen, oder zunächst ohne Anhalten des Atems im Rhythmus **1:2** ein- und ausatmen.

Es ist am besten, mental den Klang „OM“ zum Zählen zu denken, man sollte keine Zahlen verwenden; die Sprachorgane werden hierbei nicht eingesetzt. Die Länge eines jeden gedachten OM-Klanges sollte kürzer oder länger sein, je nach Kapazität des Schülers. Jedoch sollte bei einem Durchgang jedes OM die gleiche Länge haben, um das richtige Verhältnis einzuhalten.

- Sofern bei den Pranayama-Übungen nicht durch beide Nasenlöcher gleichzeitig geatmet wird, wird das zu verschließende Nasenloch mit dem Daumen bzw. Ringfinger der rechten Hand zugehalten. Die rechte Hand wird dazu in der Vishnu Mudra gehalten (*siehe Seite 137*).
- Man sollte sechs bis sieben, am besten acht Pranayama-Übungen pro Tag machen.

Anleitung für das Anhalten des Atems (Kumbhaka)

Das Atemanhalten wird auch **Kumbhaka** genannt und wird stets folgendermaßen mit allen Verschlüssen praktiziert.

Nach der EA schließe die Verschlüsse in der Reihenfolge:

1. **Jalandhara Bandha** = Kinn-Verschluss; zuerst wird die Stimmritze geschlossen, dann wird der Kopf gesenkt und das Kinn in Richtung zum Brustbein gebracht.
2. **Uddiyana Bandha** = Magen-Verschluss; der Magen wird zurückgezogen. Die Bauchdecke über dem Magenbereich wird maximal nach hinten und dann nach oben gezogen.
3. **Mula Bandha** = Anus-Verschluss für Anfänger. (Die korrekte Verschluss-Haltung für Fortgeschrittene wird in der Yogalehrerausbildung unterrichtet.)

Vor der AA öffne die Verschlüsse in der Reihenfolge:

1. **Mula Bandha** (die Anus-Muskulatur entspannt sich)
2. **Uddiyana Bandha** (der Bauch entspannt sich, die Bauchdecke wölbt sich nach außen)
3. **Jalandhara Bandha** (bringe das Kinn in die Ausgangsposition und indem du die Stimmritze öffnest atme aus)

Die drei Verschlüsse werden mit dem Begriff *Bandhta Traya* zusammengefasst.

Hinweis: Beim Atemanhalten werden immer die drei Verschlüsse gemacht, unabhängig davon, ob nach der Einatmung oder Ausatmung der Atem angehalten wird.

Der Atem sollte insgesamt nicht zu lange angehalten werden, die nachfolgende AA bzw. EA sollte sanft und ruhig einsetzen.

Die folgenden Pranayama-Übungen sind Kumbhaka-Techniken:

1. Bahir Pranayama (External breath holding breathing exercise)
2. Bhastrika
3. Ujjayi
4. Surya Bhedee Pranayama
5. Chaturth Pranayama
6. Bhramari
7. Shitali
8. Sheetkaree
9. Chandra Bhedee Pranayama

Die Shushumna-Anwendung und Kapalabhati werden ohne Kumbhaka durchgeführt, der Atem wird hierbei nicht angehalten.

Die folgenden Übungen sollten morgens und abends in der angegebenen Reihenfolge praktiziert werden:

1. Bahir Pranayama = External Breath Holding Breathing Exercise

Ausführung: EA – AA – Atem anhalten (entsprechend deiner Kapazität) – EA

Der Atem wird hier nach der langsamen und vollständigen Ausatmung angehalten.

Der Atem sollte mindestens auf 4 Zeiten angehalten werden, aber dies sollte ohne jedes Unbehagen und entsprechend der Kapazität des Schülers durchgeführt werden. Danach Lösen der Verschlüsse und einatmen.

Wie oft: Minimum 1-mal oder 2-, 3- oder 6-mal.

Wirkung: Reinigt die Lungen.

Wichtig: Den Atem nicht zu lange anhalten, da sonst zu wenig Prana-Energie im Körper verbleibt. Die Dauer des Atemanhaltens ist korrekt, wenn danach normal eingeatmet werden kann. Bei ruckartiger EA (nach Luft ringen) wurde die Atmung zu lange angehalten.

2. Shushumna-Anwendung (Kanal-Aktivierungs-Übung bzw. Kanal-Reinigungs-Übung, vormals Nadi Shodanam)

Ausführung: Überprüfe, welches Nasenloch aktiv und welches passiv ist. Wenn beide Nasenlöcher aktiv sind, dann starte links.

Das Verhältnis zwischen EA und AA ist stets 1:1.

Achte darauf langsame und tiefe Atemzüge im Zwerchfell zu machen.

Es gibt die fünf folgenden Alternativen, beginne mit der ersten Form:

1. Wiederhole 3-mal folgende Atmung:

EA mit dem passiven Nasenloch

AA mit dem aktiven Nasenloch

Anschließend 3-mal:

EA mit dem aktiven Nasenloch

AA mit dem passiven Nasenloch

2. Wiederhole 3-mal:

EA mit dem aktiven Nasenloch

AA mit dem passiven Nasenloch

Anschließend 3-mal:

EA mit dem passiven Nasenloch

AA mit dem aktiven Nasenloch

3. Wiederhole 3-mal:

EA durch das passive Nasenloch

AA durch das passive Nasenloch

Anschließend 3-mal:

EA durch das aktive Nasenloch

AA durch das aktive Nasenloch

4. Wiederhole 3-mal:
EA durch das aktive Nasenloch
AA durch das aktive Nasenloch
Anschließend 3-mal:
EA durch das passive Nasenloch
AA durch das passive Nasenloch

5. Wiederhole 2-mal:
EA mit dem passiven Nasenloch
AA mit dem aktiven Nasenloch
EA mit dem aktiven Nasenloch
AA mit dem passiven Nasenloch
EA mit dem passiven Nasenloch
AA mit dem aktiven Nasenloch

Praktiziere entweder eine oder drei der angegebenen Techniken.

Wie oft: 3- oder 6-mal.

Wirkung: Diese Übung dient der Shushumna-Aktivierung.

Bemerkungen: Die Shushumna-Anwendung ist keine Pranayama-Übung, da die Zählung der EA zur AA 1:1 ist.

3. Kapalabhati

Kapalabhati bedeutet schöne (*Kapala-*) Stirn (*-bhati*).

Ausführung: Atme lange und langsam durch beide Nasenlöcher ein, mit dem Gefühl, dass der Atem in deine Lungen geht und deine Stirn berührt. Dann atme schnell und kräftig „explosionsartig“ aus, dabei schnellt die Bauchdecke zurück (nach innen).

Wie oft: Anfänger wiederholen diesen Zyklus aus langsamer EA und kräftiger AA bis zu fünfmal nacheinander. Später wird es elfmal wiederholt, mit drei Runden pro Übungseinheit (eine Runde = elfmal langsame EA und stoßweise AA, dann 30 – 60 Sekunden normal atmen).

Wirkung: Durch diese Atemübung werden 72.000 feinstoffliche Nerven aktiviert und der Magen und alle anderen Organe (Nieren, Gallenblase, Darm, Milz) werden massiert. Nahezu das ganze System wird mit dieser inneren Massage aufgeladen. Kapalabhati reinigt die Lungen und den ganzen Atemtrakt. Diese Atemübung entstammt dem Sath Karma, einer Reinigungstechnik der Yoga-Schule.

Gegenanzeigen: Diese Atemübung soll nicht während der Menstruation oder Schwangerschaft durchgeführt werden! Personen mit einer Hernie (Bruch) oder einem Geschwür sollen diese Atemübung nicht machen. Ebenso darf sie nicht gemacht werden, wenn beide Nasenlöcher geschlossen (passiv) sind.

4. Bhastrika Kumbhaka (Blasebalg-Atmung)

Ausführung: Atme durch beide Nasenlöcher etwas kräftiger und schneller ein und aus, als in der normalen Atmung. Atme dabei mit einem „Schlag“ auf den Shushumna-Punkt (zwischen den Nasenflügeln) aus und atme etwas sanfter ein. Die Bauchdecke geht hierbei wie bei einem Blasebalg vor (EA) und zurück (AA).

Eine Bhastrika-Runde ist:

10 x schnelle EA und AA – langsame EA (1) – Atem anhalten (4) – langsame AA (2).

Wie oft: Eine bis drei Runden.

Wirkung: Massiert das Nerven-, Muskel- und Gefäßsystem. Erhält die normale Körpertemperatur. Gleicht Vata, Pitta und Kapha aus. Das Blut wird gereinigt, kontrolliert den Speichel und die Verdauungssekrete. Die Übung ist im Winter gut, weil sie Hitze erzeugt.

Bemerkungen: Bei der Bhastrika-Atmung kann folgende Mudra gemacht werden: Der Zeigefinger wird an der Beugeseite des Daumens eingerollt, die Spitzen des Mittel- und Ringfingers berühren die Spitze des Daumens. Der kleine Finger bleibt gestreckt. Diese Mudra ist gut gegen Magenprobleme.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Kopfschmerzen, Verstopfung und Durchfall.

5. Ujjayi Kumbhaka

Ausführung: Die Atmung findet im Kehlkopfbereich statt. Um das Gefühl für die richtige Technik zu bekommen, atme zunächst mit einem leicht schnarchenden Geräusch ein und aus (auch das Gefühl, als wenn man Schleim aus den Lungen hoch atmen würde).

Fühle bei der EA mental den Klang „Sooo“.

Fühle bei der AA mental den Klang „Ha“.

Wenn das geht, dann bleibe mit deiner Konzentration auf dem Kehlkopfbereich und atme ohne ein Geräusch zu machen. Fühle weiterhin den Klang „Sooo“ bei der EA und den Klang „Ha“ bei der AA.

Anmerkung: Der Übende muss die Berührung des Atems im Bereich der Stimmbänder fühlen, wenn das nicht der Fall ist, wird die Übung nicht korrekt durchgeführt.

Mit Kumbhaka wird die Übung folgendermaßen gemacht: EA – Atem anhalten – AA im Verhältnis 1:4:2.

Wie oft: Je nach Kapazität. Am Anfang sollte man mit sieben Runden starten.

Wirkung: Ujjayi ist eine „heiße“ Pranayama-Technik, sie verstärkt die Wärme im Körper. Sie ist eine sehr wichtige Übung für diejenigen, die spirituelle Übungen machen. Ujjayi ist auch gut für Sänger und Lehrer, weil es eine maximale Elastizität der Stimmbänder entwickelt. Ujjayi lädt das Vishuddha Chakra auf und reinigt es.

Bemerkungen: Ujjayi sollen der Yogalehrer/die Yogalehrerin selber machen und nur an Fortgeschrittene weitergeben. Voraussetzung ist eine gute Magen-Darm-Reinigung!

6. Surya Bhedee Pranayama (Hot Pranayama)

Ausführung: Es wird stets durch das rechte Nasenloch eingeatmet.

EA durch das rechte Nasenloch – Atem anhalten – AA durch das linke Nasenloch,

EA durch das rechte Nasenloch – Atem anhalten – AA durch das linke Nasenloch usw.

im Verhältnis 1:4:2.

Anfänger können ohne Atemanhalten starten, Verhältnis 1:2 (EA : AA).

Wirkung: Mit Surya (= Sonne) Bhedee (Bheda = durch etwas hindurchbrechen) Pranayama wird das rechte Sonnen-Nasenloch und der feinstoffliche Pingala-Nerv aktiviert. Dieses ist eine „heiße“ Pranayama-Technik, die Hitze im Körper verstärkt. Empfohlen z. B. zur Kontrolle von Husten. Steigert die Energie, erweckt Kundalini, unterstützt die Konzentration, erhöht die Energie im Solarplexus des Körpers. Diese Pranayama-Übung sollte mit den Verschlüssen durchgeführt werden. Ohne Verschlüsse kann man nicht den vollen Nutzen der Übung erreichen.

Surya Bhedee Pranayama beruhigt den Geist und wirkt gegen Depressionen. Es verstärkt sehr die Wirkung von Pranayama-Übungen. Die Reihenfolge ist dann: 1. Kapalabhati, 2. Surya Bhedee Pranayama, 3. Bhastrika, 4. Chaturth Pranayama.

Gegenanzeigen: Nicht bei Schwangerschaft und Menstruation.

7. Chaturth Pranayama (Alternierende Atmung, Anulom Bilom, Nadi Shodanam)

Ausführung:

EA durch das linke Nasenloch – Atem anhalten – AA durch das rechte Nasenloch,
rechts EA – Atem anhalten – links AA,
links EA – Atem anhalten – rechts AA,
rechts EA – Atem anhalten – links AA usw. im Verhältnis 1:4:2.

Diese Pranayama-Übung soll immer auf der linken Seite mit der AA beendet werden.

Anfänger können ohne Atemanhalten starten, Verhältnis 1:2 (EA : AA).

Das Atemanhalten soll nur langsam gesteigert werden: 1:2:2 → 1:3:2 → 1:4:2.

Wie oft: je nach Kapazität, mindestens einige Minuten.

Hinweis: Eine gute Magen-Darm-Reinigung ist Voraussetzung für diese Pranayama-Übung. Sonst können Ärger und eine schlechte Laune entstehen. In diesem Fall sollte man die Übung im Verhältnis 1:2 fortsetzen (ohne Atemanhalten).

Wirkung: Wird Chaturth Pranayama (auch Alternierende Atmung) mit Kumbhaka 1:2:2 oder 1:4:2 durchgeführt, wird ein extremer Reinigungseffekt erzielt. Wenn die Reinigung richtig ist, kann die mentale Befehlssteuerung (Befehle des Gehirns, mentale Impulse) mit voller Kraft und richtiger Führung des Gehirns arbeiten, so wie es erforderlich ist. Auf diese Weise erhalten die Nerven mehr Energie, um die Befehle des Gehirns umzusetzen. Dieses Pranayama reinigt die Nerven und gibt ihnen Kraft und Stärke. Aufgrund der Reinigungskapazität dieses Pranayamas haben indische Heilige hierfür den Namen Nadi Shodanam Pranayama eingeführt, wie er in der Gheranda Samghita genannt ist. Obwohl der Name des Pranayamas Chaturth Pranayama oder Alternierende Atmung, bzw. *Anulom Bilom* (Sanskrit) ist.

Man beginnt und beendet die Übung mit dem linken Nasenloch, da das linke Nasenloch die Eigenschaften des Mondes repräsentiert (kühler, ruhiger Geist), die hiermit unterstützt werden.

Anmerkung: Dieses sind nicht alle Funktionen der oben genannten Pranayama-Technik.

8. Bhramari Pranayama

Ausführung: Atme durch beide Nasenlöcher ein und erzeuge während der EA einen Ton, wie das Summen einer männlichen Biene (etwas lauter). Bei der AA erzeuge einen Ton wie das Summen einer weiblichen Biene (feiner, tieferer Ton).

Bhramari Kumbhaka: EA mit Summton – Atem anhalten – AA mit tieferem Summton im Verhältnis 1:4:2.

Wirkung: Gut bei allen Formen mentaler Störungen (z. B. Angst, Epilepsie, Migräne). Unterstützt auf sehr gute Weise die Meditation. Kühlender, beruhigender Effekt auf den Geist.

Die folgenden Pranayama-Übungen haben einen kühlenden Effekt und sollten nur bei Bedarf angewendet werden (z. B. bei zu starker Gallenproduktion, heißem Sommer, aufsteigender Hitze während der Menopause).

9. Shitali Pranayama

Ausführung: Rolle die Zunge in Längsrichtung auf. Die Zunge wird dabei etwas aus dem Mund gestreckt. Atme durch die Zunge ein, schließe den Mund und atme durch beide Nasenlöcher aus. Wiederhole dies mehrfach.

Mit Kumbhaka: EA durch die Zunge, Mund schließen – Atem anhalten – AA durch die Nasenlöcher im Verhältnis 1:4:2.

Bei der EA muss der Übende den kühlenden Effekt spüren, wenn das nicht der Fall ist, wird die Übung nicht korrekt durchgeführt.

Wirkung: Kühlt das innere System. Verstärkt den Appetit, gut gegen Übelkeit. Heilt Störungen im Gallenblasenbereich. Gut gegen Übersäuerung des Magens. Stillt starken Durst. Gut bei fettiger Gesichtshaut, die Talgdrüsensekretion wird positiv beeinflusst. Ist gut für den Kehlkopf und für die Stimmbänder. Man soll bei der Übung die Kehle so anheben, wie die Vögel trinken, und man soll sich dabei auf die Abendsonne ausrichten, das ist besonders für Sänger wichtig. Yogis benutzen diese Technik, wenn sie nicht essen und trinken.

Gegenanzeigen: Nicht bei Husten oder Erkältungen.

10. Sheetkaree Pranayama

Ausführung: Rolle die Zunge nach oben in Querrichtung auf. Die Zunge berührt das Gaumendach. Öffne die Lippen, die Zähne bleiben geschlossen. Atme mit Geräusch durch den Mund ein, schließe den Mund und atme durch beide Nasenlöcher aus. Wiederhole dies mehrfach.

Mit Kumbhaka: EA durch den Mund, Mund schließen – Atem anhalten – AA durch die Nasenlöcher im Verhältnis 1:4:2.

Bei der EA muss der Übende den kühlenden Effekt spüren, wenn das nicht der Fall ist, wird die Übung nicht korrekt durchgeführt.

Wirkung: Kühlender Effekt. Wirkt gegen Magen-Darmstörungen.

11. Chandra Bhedee Pranayama

Ausführung: Es wird stets durch das linke Nasenloch eingeatmet.

EA durch das linke Nasenloch – Atem anhalten – AA durch das rechte Nasenloch,
EA durch das linke Nasenloch – Atem anhalten – AA durch das rechte Nasenloch usw.
im Verhältnis 1:4:2.

Anfänger können ohne Atemanhalten im Verhältnis 1:2 (EA : AA) beginnen.

Wirkung: Mit Chandra (= Mond) Bhedee (Bheda = durch etwas hindurchbrechen) Pranayama wird das linke Mond-Nasenloch und der feinstoffliche Ida-Nerv aktiviert. Dieses ist eine „kalte“ Pranayama-Technik, sie hat einen kühlenden Effekt auf den Körper. Sie kontrolliert übermäßige Gallenproduktion. Diese Pranayama-Übung sollte mit den Verschlüssen durchgeführt werden. Ohne die Verschlüsse wird der vollständige Nutzen der Übung nicht erreicht.



XI. Omkara – Die Rezitation des Mantra Om

Die Silbe *Om* wird auch als *Omkara* bezeichnet.

Zur Aussprache: Das letzte a wird nicht lang ausgesprochen, sondern wie ein sehr kurzes „e“ angedeutet, z. B. wie im deutschen Wort „Haare“.

Dieses ist die beste Technik, Om zu rezitieren. Wie es durchgeführt werden sollte, wenn man Om als ein Mantra rezitieren möchte.

Diese Technik wird mental (d. h. im Geist), also ohne Einsatz der Sprachorgane durchgeführt. **Es wird innerlich „Omkara“ gesprochen und wiederholt.**

Der Ablauf ist folgendermaßen:

1.	A	Konzentriere dich auf deinen Nabel und denke „A“
2.	U	Ohne zu pausieren, gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach oben und denke auf Höhe des psychischen Herzens (hinter dem Brustbein) „U“
3.	M	Am Punkt zwischen den Augenbrauen denke „M“. Hier ist es wichtig, eine länger andauernde Vibration zu fühlen: “mmmmm“
4.	KAR	Exakt in der Mitte der Stirn (auf dieser Höhe befindet sich das Mondchakra = Soma Chakra) denke „KAR“
5.	A	Dieser innere Klang (Kar) wird fortgeführt bis zur Krone des Kopfes (Sahasrara Chakra bzw. Brahmarandhra) und endet dort in dem gedachten kurzen „E“.

Dadurch ergibt sich: AUMKARA (*Omkara*).

Hinweise: Wenn am Anfang direkt „Ooo“ gedacht wird, dann ist das „U“ eingeschlossen. Om ist mit dem U vermischt, man sagt also automatisch Aum.

Die Atmung fließt unabhängig von dieser Übung normal weiter. Wenn die Atmung hier einbezogen würde, dann kann man nicht dieser Rezitations-Technik folgen.

Mit der Rezitation dieses Mantra vom Nabel beginnend bis zum Brahmarandhra entfaltet sich die Wirkung dieses Klanges im ganzen Körper. So wie die Pflanzen Wasser und Dünger über ihre Wurzeln aufnehmen, fungiert in entsprechender Weise auch der Nabel. Der Nabel ist die Wurzel. Von der Wurzel ausgehend hast du diesen Körper angenommen und das letzte Blütenblatt des Baumes ist an der Krone des Kopfes. Der Nabel nimmt den Klang auf und am Brahmarandhra beendet der Klang seine Reise und mündet hier schließlich ein.

Wichtig ist, dass diese Übung ohne Einsatz der Sprachorgane durchgeführt wird, mental; so wie Gedanken in deinem Geist fließen. Du benutzt hier auch nicht deine Sprachorgane, aber hörst was du denkst.

Wirkung: Diese Übung wird deinen Körper reinigen – von der Wurzel bis zur Spitze – und dir spirituelle Kräfte geben und die Kraft von MAN wird stärker, reiner und klarer werden; und du wirst in der Lage sein, alle Sinnesorgane zu kontrollieren, ihr Verlangen, ihre Wünsche.

Auf diese Weise kann man sehr leicht den Befehl der Seele verstehen. Hierfür muss MAN zum Stillstand kommen. Die eigentliche Kraft ist die Seele, aber MAN hat das übernommen und eilt den Dingen hinterher, um die Wünsche der Sinne zu erfüllen. MAN ist nicht rein, deshalb musst du solch eine Technik anwenden, die MAN reinigt, läutert und klärt.

Wenn du also irgendeine spirituelle Übung machst, bei der du MAN benutzt, musst du alle fünf Sinne ausschalten, löschen. Wenn diese Reinigung erfolgt ist, dann wirst du, wenn der Name Gottes in dir aufsteigt, weinen wie ein Kind. So wie du es kennst, wenn dein Kind oder dein Ehemann seit langer Zeit von dir fort ist, dann kommen dir die Tränen, wenn die Erinnerung an ihn aufsteigt.

Aber du bist von deinem wirklichen Vater entfernt, von deiner wirklichen Mutter, die sich um jeden einzelnen Lebensbereich kümmert; dabei bist du eigentlich in jedem Moment mit Ihm. Du erinnerst Ihn nicht mit diesem Verlangen, denn dein MAN ist voll von diesen weltlichen Wünschen. Du hast kein Verlangen Ihn zu kennen, Ihn zu sehen, mit ihm zu reden, Ihn innerlich zu fühlen.

Gegenanzeigen: Diese Übung soll nicht während der Menstruation durchgeführt werden.

Informationen zur Kraft MAN unter: http://de.global-yoga.org/die_kraft_man.htm



XII. Entspannung, Konzentration und Meditation

Im Text werden folgende Abkürzungen verwendet:

AA = Ausatmung

EA = Einatmung

Li = Links

Re = Rechts

1. Die 31 Punkte und 61 Punkte Entspannung

Lege dich in Shavasana. Entspanne dich für 1 bis 2 Minuten vollständig. Bringe Deine Konzentration zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen und denke eins. Halte die Konzentration 1 bis 2 Sekunden auf dem Punkt. Gehe auf die gleiche Weise alle 31 Punkte durch.

Wiederhole die Übung 2-mal. Übe das 7 bis 10 Tage lang. Wenn Du die 31 Punkte Übung machen kannst, ohne dass dein Geist wegwandert, kannst Du die Übung auf 61 Punkte ausdehnen.

Mach die 61 Punkte Übung nach der Entspannung und vor den Pranayama-Übungen. Du kannst die Übung sowohl auf der rechten, als auch auf der linken Seite beginnen. Wenn Du mit dem linken Arm beginnst, musst Du auch mit dem linken Bein beginnen. Du solltest die 61 Punkte Übung nicht machen, wenn Du schläfrig oder müde bist.

Wirkung: Gut gegen Herzbeschwerden, gut bei Kopfschmerzen, gut bei hohem und niedrigem Blutdruck.

Gegenanzeigen: Keine.

31 Punkte Entspannung

Liege entspannt auf dem Rücken und konzentriere dich nacheinander auf die folgenden Punkte. In den nachfolgenden Zeichnungen sind die Punkte und ihre Wiederholungen eingetragen.

Denke **1**, Punkt zwischen den Augenbrauen.

Kuhle im Hals **2**

rechte Schulter **3**

rechter Ellbogen **4**

rechtes Handgelenk **5**

Spitze des rechten Daumens **6**

Spitze des rechten Zeigefingers **7**

Spitze des rechten Mittelfingers **8**

Spitze des rechten Ringfingers **9**

Spitze des rechten Kleinfingers **10**

rechtes Handgelenk **11**

rechter Ellbogen **12**

rechte Schulter **13**

Kuhle im Hals **14**

linke Schulter **15**

linker Ellbogen **16**

linkes Handgelenk **17**

Spitze des linken Daumens **18**

Spitze des linken Zeigefingers **19**

Spitze des linken Mittelfingers **20**

Spitze des linken Ringfingers **21**

Spitze des linken Kleinfingers **22**

linkes Handgelenk **23**

linker Ellbogen **24**

linke Schulter **25**

Kuhle im Hals **26**

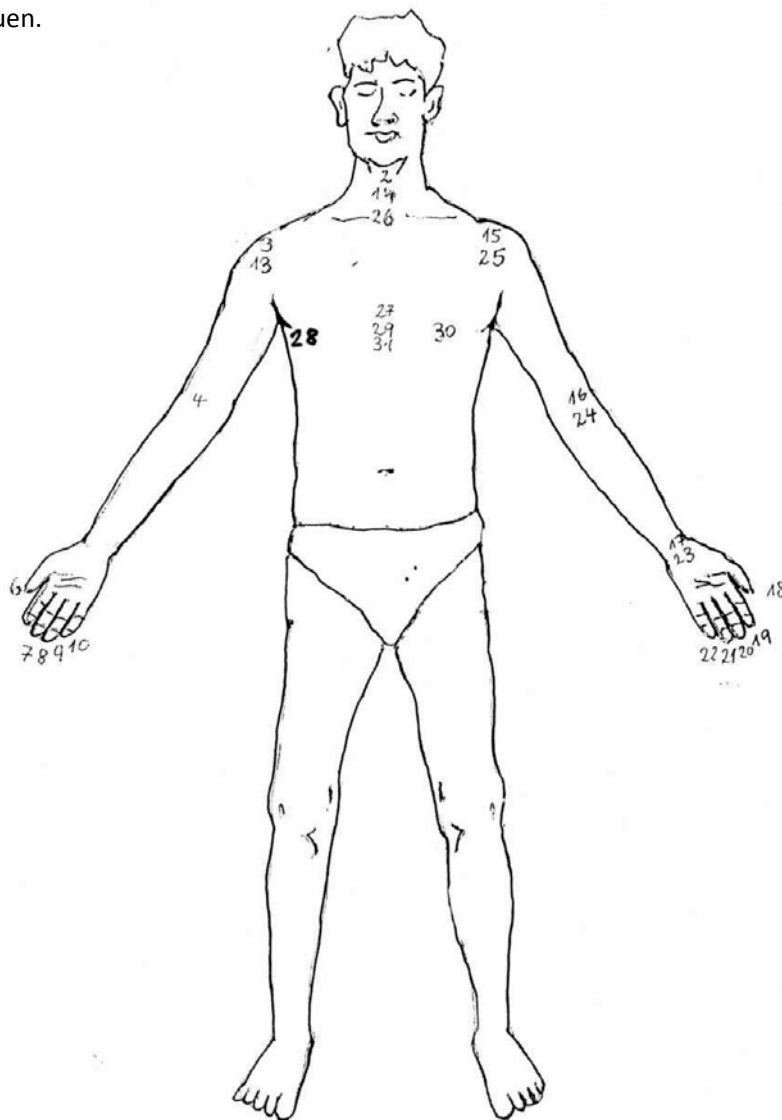
Herzzentrum **27**

rechte Brustwarze **28**

Herzzentrum **29**

linke Brustwarze **30**

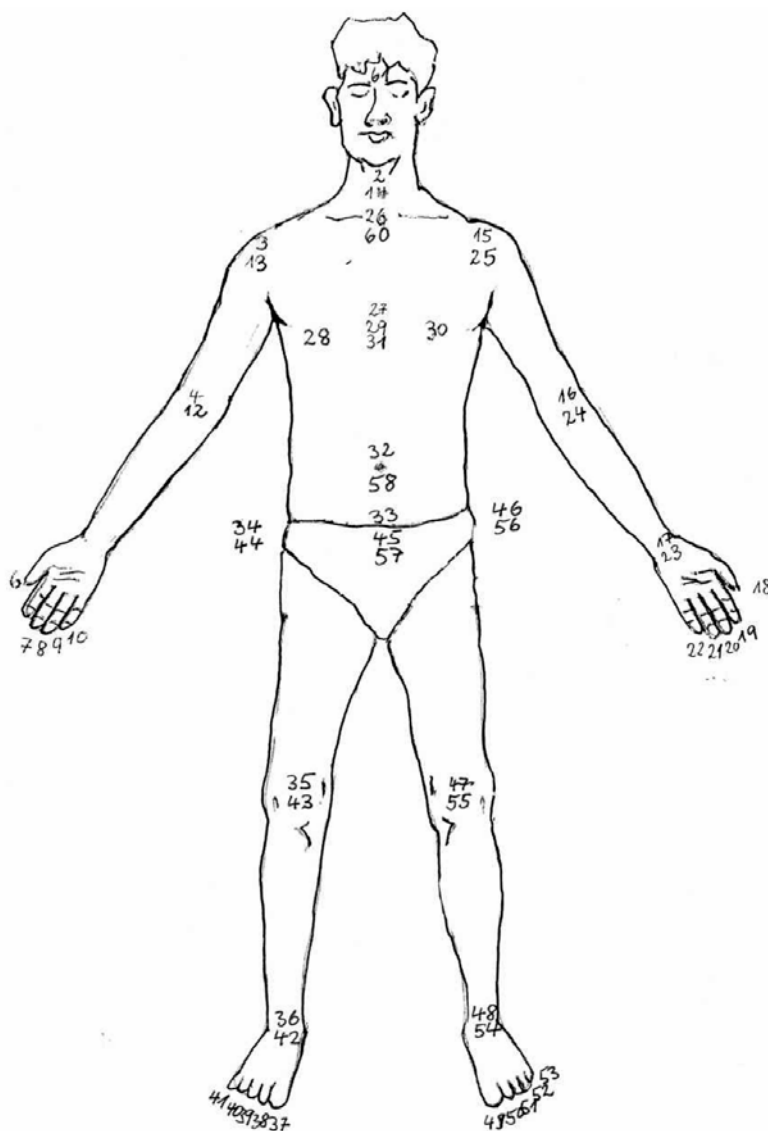
Herzzentrum **31**



61 Punkte Entspannung

Bei der 61 Punkte Entspannung wird die 31 Punkte Entspannungs-Übung fortgeführt:

- Nabelzentrum **32**
- Unterbauchzentrum **33**
- rechte Hüfte **34**
- rechtes Kniegelenk **35**
- rechtes Fußgelenk **36**
- Spitze der rechten Großzehe **37**
- Spitze der zweiten Zehe rechts **38**
- Spitze der dritten Zehe rechts **39**
- Spitze der vierten Zehe rechts **40**
- Spitze der rechten Kleinzeh **41**
- rechtes Fußgelenk **42**
- rechtes Kniegelenk **43**
- rechtes Hüftgelenk **44**
- Unterbauchzentrum **45**
- linke Hüfte **46**
- linkes Kniegelenk **47**
- linkes Fußgelenk **48**
- Spitze der linken Großzehe **49**
- Spitze der zweiten Zehe links **50**
- Spitze der dritten Zehe links **51**
- Spitze der vierten Zehe links **52**
- Spitze der linken Kleinzeh **53**
- linkes Fußgelenk **54**
- linkes Kniegelenk **55**
- linkes Hüftgelenk **56**
- Unterbauchzentrum **57**
- Nabelzentrum **58**
- Herzzentrum **59**
- Kuhle im Hals **60**
- Punkt zwischen den Augenbrauen **61**



2. Tratak: Eine Übung zur Steigerung der Konzentration

Mit der Tratak-Übung kann die Konzentration entwickelt und gesteigert werden. Mit dieser Methode kann man lernen, den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren. Eine einpunktige Konzentration ist erforderlich, um die Frequenz von MAN, dem Geist, zu reduzieren. Es geht darum, die Geschwindigkeit des Geistes zu reduzieren. Wenn man in der Lage ist, sich zu konzentrieren, kann man sich nach innen wenden und jedes der Chakren aufladen.

Konzentration ist wie ein Schlüssel zu deiner Tür. Damit kannst du dein göttliches Türschloss öffnen und die Energie zum Aufladen deiner Chakren zum Vorschein bringen, um spirituelle Kräfte zu erlangen. Und mit diesen kann man das Hauptziel dieses menschlichen Lebens erreichen.

Es gibt verschiedene Wege, um die Konzentration zu kontrollieren; dies ist eine sehr einfache Übung, um Konzentration zu erreichen.

Tratak wird in fünf Schritten geübt:

1. Schritt:

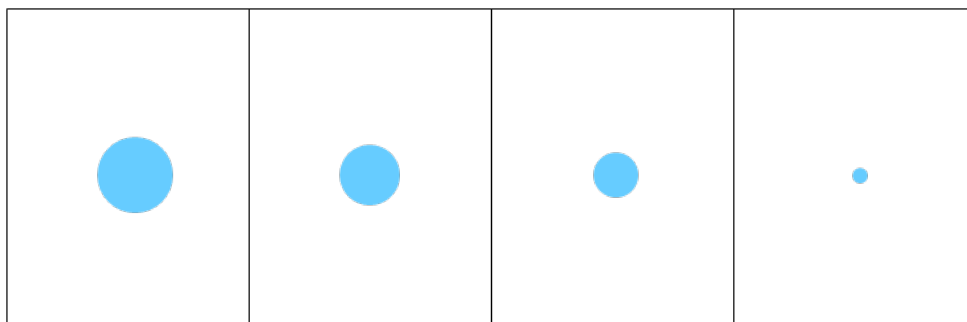
Ein weißes Blatt Papier mit einem himmelblauen Punkt in der Mitte wird in 90 cm Entfernung an einer Wand befestigt. Der Untergrund sollte möglichst auch weiß sein.

Setze dich so hin, dass der Tratak-Punkt auf Höhe des Punktes zwischen den Augenbrauen ist. Sitze z. B. in der Freundschaftshaltung, achte auf einen geraden Rücken, Nacken und Kopf und bring die Hände in die Jnana Mudra. Fortgeschrittene können auch die rechte Hand in die linke Hand legen (beide Handflächen zeigen waagrecht nach oben). Schaue den Punkt möglichst lange an, ohne zu blinzeln.

Der Tratak-Punkt sollte anfangs so groß wie die Kuppe des kleinen Fingers sein (siehe Abbildung unten). Schritt für Schritt sollte man dann einen kleineren Punkt verwenden (siehe Abb.). Wer einen kleineren Punkt nicht mehr gut erkennen kann, bleibt bei der Größe, die er noch klar sieht. Wenn man sich auf einen Punkt nur so groß wie ein Sesamsamen oder Senfsamen konzentrieren kann, wird die Konzentration sehr fein.

Der Abstand bleibt, unabhängig von der Größe des Punktes, stets gleich. Wer nicht so gut sehen kann, kann sich auch dichter vor den Punkt setzen. Es ist besser diese Übung ohne Brille zu machen, wenn das nicht geht, dann übe mit Brille.

Durch diese Übung wird auch die Sehkraft verbessert.



Darstellung des Tratak-Punktes. Er ist von himmelblauer Farbe und sollte am Anfang der Übung etwa so groß, wie die Kuppe des kleinen Fingers sein. Mit zunehmender Übung wird ein kleinerer Punkt gewählt. Man sollte ihn bei gleichbleibendem Abstand von 90 cm noch gut erkennen können.

2. Schritt:

Schau den Punkt an, schließe dann deine Augen und versuche mit geschlossenen Augen diesen Punkt in deinem Inneren zu sehen.

3. Schritt:

Immer, wenn du deine Augen geschlossen hast, kannst du den Punkt selbst visualisieren. Genauso, als wenn du an jemanden denkst und dann sein Bild vor Augen hast.

4. Schritt:

Du gehst irgendwo hin, denkst an diesen speziellen Punkt und siehst den Punkt dann. Du siehst den Punkt auf aktive Weise.

5. Schritt:

Ohne, dass du irgendetwas machst, siehst du den Punkt. Er kann in drei Farben erscheinen: in blau, rot oder in weiß. Man sieht den Punkt ohne irgendeine Anstrengung. Der Punkt ist sehr klein und sehr hell. Diesen Schritt macht man nicht aktiv, sondern er stellt sich ein. Wenn du so einen Punkt siehst, versuche nicht, dich darauf zu konzentrieren, man soll nichts damit machen.

Hinweise: Tratak kann mehrmals am Tag für einige Minuten geübt werden. Die Ausrichtung während der Übung sollte nach Norden oder Osten sein. Während der Übung, kann man ein Mantra (ein persönliches Mantra oder z. B. So-Ham) im Geist wiederholen, also ohne es zu sprechen. Man sollte diese Übung nur mit leerem Magen machen, z. B. vor dem Essen. Allerdings sollte man auch nicht hungrig sein. In diesem Fall kann man eine Frucht essen, Rosinen oder Saft trinken. Gute Übungszeiten sind früh morgens, 12.00 Uhr mittags, bei Sonnenuntergang und spätabends. Bei Sonnenuntergang und 23.00 Uhr abends ist die Zeit, wo Shushumna von Natur aus aktiv wird. Zu dieser Zeit kann man sehr erfolgreich üben. Wer mit diesem Zeitmaß nicht zurechtkommt, kann auch zu jeder anderen Zeit üben.



3. Einführung in die Meditation

Text von Swami Rama: Den Prozess der Meditation verstehen.

Viele Anfänger verstehen die Meditation falsch. Sie denken, dass es eine Übung ist, bei der man sich aus der Welt zurückzieht und seiner Verantwortung und seinen Beziehungen aus dem Wege gehen kann. Dafür wird die Meditation nicht benötigt; Du hast bereits viele Wege, auf denen Du dich von Deinen Pflichten zurückziehen und Deine Verantwortung abgeben kannst. Du lebst mit Ängsten und Besorgnis, klammerst dich an Strohhalme und quälst dich wegen Deiner Vorurteile, Du reagierst nicht auf den Augenblick, Du bist nicht voll da, und Du bist Dir Deiner Fähigkeiten nicht bewusst. Außerdem mischen sich Deine inneren und äußeren Konflikte ein, wenn es um Deine Fähigkeit geht, mit den Situationen, die vor Dir auftauchen, effektiv umzugehen. Sie verhindern, dass Du harmonisch mit denen leben kannst, die Dir nahe sind. Und die Konflikte verhindern, dass Du die Aufgaben beendest, die Du Dir vorgenommen hast.

Meditation ist eine Übung, um dich sanft von den Störungen zu befreien, die an Dir nagen, so dass Du davon frei sein kannst, dass Du für die gegenwärtigen Bedürfnisse aufgeschlossen bist und dass Du so die Freude, voll in der Gegenwart zu leben, erfahren kannst. Meditation ist nicht, was Du denkst, weil sie jenseits des Denkens liegt. Du meditierst nicht über Deine Probleme, um sie zu lösen, aber durch die Meditation durchschaust Du die Probleme, die Du vor Dir selbst aufgebaut hast.

Die Meditation ist eine einfache und exakte Vorgehensweise, um Dir klar zu machen, wer Du bist. Sie bedeutet, dich selbst kennen zu lernen wie Du wirklich bist. Alles, was man Dir beigebracht hat, dient dem Zweck, die äußere Welt zu kennen und geschickt mit der äußeren Welt zu Deinem sichtbaren Nutzen umzugehen. Solange Du dich jedoch nicht selbst kennst, wird alles, was Du in der äußeren Welt tust, unzulänglich sein, und es wird nicht die Ergebnisse herbeiführen, die Du Dir wünschst. Wenn ein Radlager ausgeschlagen ist, wird es nicht ruhig laufen, egal wie wunderbar es andererseits entworfen wurde, egal wie viel Forschung in die Auswahl des Materials oder in den Entwurf gesteckt wurde. Solange Du nicht inneres Gleichgewicht erreicht hast, wirst Du nicht weit kommen, egal wie viel Du über das Handeln in der äußeren Welt weißt. Meditation ist das Mittel, um inneres Gleichgewicht zu erreichen. Wenn ein Meditierender die Ebenen seines Inneren untersucht, indem er die unbekannt Dimensionen des inneren Lebens erforscht, so muss er eine systematische und wissenschaftliche Methode erlernen, die ihn zu der nächsten Stufe der Erfahrungen führen kann. Dann kann er hinter alle Ebenen des unbewussten Geistes gehen und sich selbst in seine wahre Natur einführen.

Von Kindheit an wurden wir darin unterrichtet, die Dinge der äußeren Welt zu untersuchen, aber niemand hat uns beigebracht, nach innen zu schauen und den Geist und seine verschiedenen Zustände zu verstehen. Wenn ein Mensch die Objekte der äußeren Welt untersucht hat, wird er feststellen, dass er sich selbst oder seine inneren Zustände noch nicht gut kennt und versteht. Jeder, der die Objekte der äußeren Welt und ihre vorübergehende Natur erforscht hat, versteht, dass das Leben noch mehr zu geben hat und dann fängt er an, in sich selbst zu suchen und die Suche im Innern beginnt. Um die innere Welt zu untersuchen, müssen wir eine exakte Wissenschaft anwenden, wenn wir wirklich das Zentrum des Bewusstseins, das tief im innersten Winkel unseres Seins verborgen ist, kennen lernen wollen. Viele Schüler wenden sich aus Neugier oder aus Begeisterung der Meditation zu und

versuchen, sich selbst und ihre inneren Zustände zu verstehen. Einige Schüler halten durch und andere geben es auf, ihre inneren Dimensionen zu erforschen.

Alle existierenden, spirituellen Traditionen dieser Welt gebrauchen eine Silbe, einen Klang, ein Wort oder eine Folge von Worten, das Mantra. Es wird als Brücke benutzt, um den Schleier der Illusionen zu überwinden und die andere Küste des Lebens zu erreichen. Mantra setu ist die Übung, die dem Meditierenden hilft, den Geist auf einen Punkt zu richten und nach innen zu lenken und dann schließlich zum Zentrum des Bewusstseins zu dem tiefen Winkel einziger Stille zu gelangen, wo Frieden, Glück und Seligkeit wohnen.

Unglücklicherweise haben viele spirituelle Traditionen irgendwie, irgendwo diese Wissenschaft der Mantren verloren. Sie verharren darin, nur an der Oberfläche der spirituellen Übungen zu kratzen, indem sie ein paar Worte murmeln, die sie Gebet nennen. Gebet reinigt tatsächlich den Weg der Seele, aber die Methode der Meditation ist ein systematischer Weg, das innere Selbst und die inneren Zustände des menschlichen Lebens zu erforschen. Es besteht ein großer Unterschied zwischen Gebet und Meditation. Gebet ist ein Gesuch an jemanden mit einem besonderen Wunsch, der erfüllt werden soll, während die Methode der Meditation einen von seinem groben Selbst zu dem feinen Selbst führt. Diejenigen, die das Leben studieren, können den Unterschied zwischen Gebet und Meditation deutlich verstehen. Gebet, Meditation und Kontemplation sind unterschiedliche Werkzeuge und verschiedene Wege, um das Ziel des Lebens zu erreichen. Es ist klar, dass die Methode der Meditation kein ritueller Anteil irgendeiner besonderen Religion, Kultur oder Gruppe ist.

Die Tradition der Meditation steht nicht im Gegensatz zu irgendeiner Religion oder Kultur, aber sie unterrichtet einen darin, seine inneren Dimensionen systematisch zu erforschen. Einigen Leuten im Westen ist das Wort Meditation unangenehm und sie denken, dass die Meditation eine östliche Tradition ist. Dabei vergessen sie, dass die Bibel klar sagt: „Sei still und wisse, dass ich Gott bin.“ Zu lernen wie man still sein kann, ist die Methode der Meditation. Meditation ist vorteilhaft für die körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit. In der Meditation ist das erste, was man lernen muss, still zu sein. Der Prozess beginnt mit körperlicher Ruhe. Der Schüler wird von einem kompetenten Lehrer darin unterwiesen, seinen Kopf, Nacken und Oberkörper in einer aufrechten Linie zu halten. Nach der Tradition, der wir folgen, wird die Meditationshaltung klar entsprechend der Natur und der Kapazität des Schülers ausgewählt. Ein guter Schüler wählt eine Sitzhaltung aus und lernt, sich in ihr zu vervollkommen. Nachdem er mit Hilfe der Meditationshaltung Stille erreicht hat, wird sich der Schüler der Hindernisse bewusst, die sich in den verschiedenen Teilen des Körpers abspielen, wie zum Beispiel Muskelzucken und Zittern sowie Erschütterungen und Jucken.

Diese Hindernisse treten durch Mangel an Disziplin auf, weil der Körper nie darin geübt wurde, ruhig zu sein. Wir sind gewohnt, uns in der äußeren Welt immer schneller zu bewegen, aber niemand trainiert uns, ruhig und gelassen zu bleiben. Um diese Ruhe zu lernen, muss man eine regelmäßige Gewohnheit entwickeln, und um diese Gewohnheit zu formen, sollte man lernen, regelmäßig und pünktlich die gleiche Haltung zu üben, zur gleichen Zeit und am gleichen Platz, so lange, bis der Körper aufhört, gegen die Disziplin, die man ihm auferlegt, zu reagieren. Dieser erste Schritt ist sehr grundlegend und von größter Wichtigkeit und sollte niemals ignoriert werden. Andernfalls wird der Schüler nicht in der Lage sein, die angestrebten Ergebnisse der Meditation zu erreichen und seine Anstrengungen werden vergebens sein.

Kontemplation und Meditation sind zwei verschiedene Methoden. Meditation ist eine bestimmte Methode: Sie ist wie eine Leiter mit vielen Sprossen, die schließlich auf das Dach führen, von wo man den weiten Horizont rund herum sehen kann. Die Kontemplation benutzt auch eine systematische Methode, um die Prinzipien des Lebens und des Universums zu

untersuchen, wobei man ständig diese Vorstellung in sich aufnimmt und so die gesamte Persönlichkeit verwandelt. Diejenigen, die sich ganz hingeben und ihr ganzes Leben auf das Ziel der Selbstverwirklichung ausgerichtet haben, benutzen beide Methoden, die Meditation in tiefem Schweigen und die Kontemplation. Kontemplation im täglichen Leben bedeutet, sich um die Wahrheit zu bemühen und danach zu streben. Meditation ist, die Wahrheit auszuüben und sie zu erfahren. Der Herr des Lebens ist die Wahrheit. Lerne, die Wahrheit mit dem Geist, in den Handlungen und in der Sprache zu praktizieren. Zweitens ist die Liebe das Licht der Lichter. Lerne es, diese Liebe auszustrahlen, indem Du andere nicht verletzt, ihnen nicht schadest und sie nicht kränkst. Kontemplation ist, wenn man solche Ideen im täglichen Leben praktiziert und anwendet.

Alle großen Religionen sind aus der einen und gleichen Wirklichkeit entstanden. Ohne die absolute Wahrheit zu kennen, kann der Sinn des Lebens nicht erfüllt werden. Obwohl die Schulen der Meditation und der Kontemplation zwei verschiedene Schulen sind, können sie beide dem Schüler dabei helfen, über seine Grenzen hinauszugehen und sich in seine wahre Natur hineinzufinden. Unsere wahre Natur ist Frieden, Glück und Seligkeit. Der Geist ist es, der als Wall zwischen der augenscheinlichen und der absoluten Wirklichkeit steht. Das Mantra ist ein Mittel, die Meditation ist eine Methode und der Zustand, in dem man sich der absoluten Wahrheit ständig bewusst ist. Sie ist die Verwirklichung dessen, was einem den Zweck des Lebens erfüllt.

Meditation hat nichts mit Glauben zu tun. So ist sie auch nicht mit irgendeiner Religion verbunden. Sie ist eine praktische Methode, um sich selbst zu beruhigen, die Voreingenommenheiten gehen zu lassen und auf eine offene und klare Art und Weise zu sehen, was wirklich ist. Es ist ein Weg, den Geist zu trainieren, so dass man nicht zerstreut ist und nicht in dem endlosen Umherwandern des Geistes versinkt. Wenn Du regelmäßig meditierst, wirst Du feststellen, dass Du ruhiger wirst, jedoch wachsender für das, was zurzeit nötig ist. Die meisten Menschen verbinden Ruhe mit Passivität, aber die Gelassenheit, die die Meditation bringt, macht Deine Energie frei, so dass Du sie besser dort einbringen kannst, wo Du etwas unternehmen willst. Sorgen und Voreingenommenheit zerstreuen Deine Energie, während die Meditation die Energie freisetzt, die durch Deine Uneinigkeit im Geist gebunden worden war, so dass die Energie fortan zu Deiner Verfügung steht. Meditation führt dazu, dass dein Geist konzentrierter wird, so dass Du dich voll auf das konzentrieren kannst, was Du auswählst. Wegen dieses gesteigerten Konzentrationsvermögens wird eine Person, die meditiert, normalerweise alles viel leichter und auch viel schneller lernen.

Meditation wird dich auch zu einem Zustand innerer Freude führen. Du denkst, dass Freude durch Deinen Kontakt zu den Dingen der Welt kommt, aber es gibt eine innere und viel feinere Freude, die Du bisher noch nicht kennen gelernt hast. Meditation ist keine schwere Aufgabe, die Du Dir auferlegen musst; wenn Du einmal diese innere Freude erfahren hast, möchtest Du spontan so viel meditieren, wie Du dich jetzt um einige äußere Vergnügungen bemüht. Dennoch ist es sehr hilfreich, eine Routine in Deiner täglichen Meditationsübung aufzubauen. Genauso, wie Du zu bestimmten Tageszeiten isst, und wie Du die Mahlzeiten herbeisehnst, genauso wird dein ganzes Sein sich darauf ausrichten. Indem Du die Gewohnheit zu Meditieren entwickelt hast, werden dein Körper, Deine Atmung und dein Geist sich darauf freuen, zu der Zeit zu meditieren.

Du solltest einen einfachen, ordentlichen, ruhigen Platz finden, wo Du nicht gestört wirst. Setz dich mit einem Kissen auf den Boden oder auf einen festen Stuhl mit aufgerichtetem Rücken und geschlossenen Augen. Bringe dann Deine Wachsamkeit langsam auf Deinen Körper und

erlaube, dass sich alle Muskeln entspannen, ausgenommen die, die den Kopf, Nacken und Oberkörper halten.

Nimm Dir Zeit und genieße den Prozess, die Anspannung in Deinem Körper loszulassen. Meditation ist die Kunst und Wissenschaft vom Loslassen und dieses Loslassen fängt im Körper an und geht dann weiter zu den Gedanken.

Wenn dann der Körper entspannt und in Frieden ist, bringe Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung. Beobachte, welcher Teil der Lungen arbeitet, wenn Du atmest. Wenn Du vorwiegend mit der Brust atmest, wirst Du nicht in der Lage sein, dich zu entspannen. Lass Deine Atmung hauptsächlich durch Zwerchfellatmung geschehen. Fahre fort, Deine Atmung zu beobachten, ohne zu versuchen, sie kontrollieren zu wollen. Zunächst mag die Atmung unregelmäßig sein, aber allmählich wird sie sich beruhigen und gleichmäßig ohne Pausen und Geräusche sein. Fahre fort, die Atmung zu beobachten.

Meditation ist ein Prozess, bei dem Du allem, was ausgewählt wird, Deine volle Aufmerksamkeit schenkst. In diesem Fall hast Du dich dafür entschieden, die Atmung zu beobachten. Erlaube, Deinen Atem mit allen Feinheiten in einer offenen und annehmbaren Weise zu erfahren, versuche, ihn weder zu beurteilen, noch zu kontrollieren oder zu verändern. Öffne dich selbst so sehr, dass zwischen Dir und der Atmung kein Unterschied ist. Bei diesem Vorgang mögen viele Gedanken in Deinem Geist aufsteigen: „Mache ich dies richtig? Wann wird dies vorbei sein? Mein Nasenloch ist verstopft, sollte ich aufstehen und mir die Nase putzen, bevor ich fortfahre? Vielleicht sollte ich das Fenster geschlossen haben? Ich vergaß, einen wichtigen Telefonanruf zu machen. Mein Nacken schmerzt.“ Hunderte von Gedanken mögen vor Dir aufsteigen und jeder Gedanke wird eine weitere Antwort hervorrufen: Ein Urteil, eine Handlung, ein Interesse, den Gedanken weiter zu verfolgen, einen Versuch den Gedanken los zu werden. An dieser Stelle beobachtest Du nur einfach den Vorgang, anstatt auf den Gedanken zu reagieren, Du wirst erfahren, wie ruhelos dein Geist ist. Er begibt sich hierhin und dorthin, und er dreht sich so, wie Du es tust, wenn Du nachts nicht schlafen kannst. Das ist nur ein Problem, wenn Du dich mit dem Geist identifizierst und auf die verschiedenen Gedanken reagierst, mit denen er dich überschüttet. Dann wirst Du in einem niemals endenden Whirlpool von ruheloser Aktivität gefangen. Wenn Du die Gedanken, die aufsteigen, nur einfach beobachtest, ohne darauf zu reagieren, oder wenn Du reagierst und die Reaktion beibehältst, dann können sie dich nicht wirklich stören. Erinnerung: Es sind nicht die Gedanken, die dich stören, sondern Deine Reaktion darauf. Es ist nicht ein Geräusch, das Deine Meditation stört, sondern Deine Reaktion darauf.

Meditation ist sehr einfach. Es bedeutet einfach „aufmerksam sein“. Du kannst damit anfangen, dass Du Deinen Atem beobachtest, und wenn dann Deine Gedanken aufsteigen, achte auf sie, registriere sie, sei offen für sie, das wird so weiter gehen. Dann kannst Du wieder zum Atem zurückgehen. Deine normale Antwort ist, auf alle Deine Gedanken zu reagieren und das hält dich immer in einem See der Verwirrung gefangen. Die Meditation ist einzigartig, sie lehrt dich, darauf zu achten, was in Dir vorgeht, ohne darauf zu reagieren und das allein macht den ganzen Unterschied aus. Es bringt Ruhe vor dem Geist und seinem Umherwandern. In dieser Ruhe beginnst Du - im Gegensatz zu der geistigen Unruhe von vorher - zu erfahren, wer Du bist. Du erfährst innere Freude und Zufriedenheit, Du erfährst Ruhe und innere Entspannung, und Du findest eine Ruhepause von den Stürmen in Deinem Leben, eine innere Erholung.

Dennoch sind diese inneren Ferien kein Zurückziehen von der Welt. Sie sind der Grundstein, um inneren Frieden zu finden, so dass Du dich viel effektiver in der Welt einsetzen kannst. Du musst auch lernen, das Prinzip der Meditation in Deinen weltlichen Aktivitäten anzuwenden.

Für gewöhnlich reagierst Du auf die Erfahrungen, die in der Welt vor Dir auftauchen, oft auf die gleiche Weise wie Du auf Deine Gedanken reagierst. Wenn jemand etwas Negatives zu Dir sagt, wirst Du böse oder deprimiert. Wenn Du etwas verlierst, reagierst Du auch emotional. Deine Stimmung hängt davon ab, was vor Dir abläuft und das Ergebnis ist, dass dein Leben so unruhig wie ein Rodelschlitten ist. Dadurch, dass Du in Deinem Leben Meditation praktizierst, kannst Du lernen, offen für das zu sein, was in der Welt vor Dir auftaucht und ihm Deine volle Aufmerksamkeit schenken. Normalerweise reagierst Du schon, bevor Du es voll wahrgenommen hast. Was Du siehst oder hörst, betätigt sofort einen Auslöser. Du interpretierst das entsprechend Deinen Erfahrungen, Ängsten, Vorurteilen oder Widerständen. So engst Du die Erfahrung ein, und Du begrenzt dich selbst auf eine oder zwei vorausbestimmte Antworten. Du gibst Deine Fähigkeit auf, auf eine Situation offen und schöpferisch zu reagieren. Aber wenn Du das Prinzip der Meditation in der Situation anwendest, kannst Du dich voll darum kümmern, was gerade geschieht. Wenn dann eine sofortige Reaktion kommt, dann kannst Du genauso ihr folgen, ohne auf Deine Reaktion zu reagieren. „Oh sieh doch, wie beunruhigt ich mich dadurch fühle.“ Du brauchst Deine Reaktion nicht wegzuschieben, sei offen dafür, sie wahrzunehmen, und sie wird durch dich hindurchgehen und in Dir andere spontane Antworten aufsteigen lassen, so dass Du diejenige auswählen kannst, die für die Situation am hilfreichsten ist.

Auf diese Art und Weise ist die Meditation sehr therapeutisch. Sie führt nicht nur zu innerer Ausgeglichenheit und Stabilität, sondern sie wirkt auch so, dass sie Dir Deine inneren Komplexe, Deinen Reifegrad, Deine unproduktiven Reflexe und Gewohnheiten offenbart. Anstatt damit zu leben und sie durch Handlungen auszuleben, werden sie Dir bewusst gemacht, und Du kannst ihnen Deine volle Aufmerksamkeit zuwenden. Dann, und nur dann, werden sie geklärt werden.

Diese Methode der Meditation ist eine innere Methode, die Jahrhunderte lang durch die großen Weisen erforscht wurde. Es gibt verschiedene Wege, auf denen man Wissen erwerben kann: Wissen, das durch den Geist aufgenommen wurde und Wissen, das man durch den Instinkt erhalten hat. Aber das feinste von allem ist das intuitive Wissen, welches der Führer aller großen Menschen in der Vergangenheit gewesen ist. Es ist nicht leicht, die Bücherei der Intuition im Inneren zu erreichen; es ist eine schwierige Aufgabe, aber es ist nicht unmöglich. Genauso wie ein Wissenschaftler hart arbeitet, um seine Aufgabe in irgendeinem akademischen Bereich zu vollenden, genauso sollte ein Meditierender die Unterrichtungen von verschiedenen Traditionen sammeln und die Methoden prüfen, bevor er eine spezielle Methode anwendet, die für ihn richtig ist.

Meditationslehrer sagen dem Schüler, wie sie frei von äußeren Einflüssen sein können, und wie sie das wichtigste Ziel verfolgen können, so dass Körper, Sinne und Geist für die Meditationserfahrungen vorbereitet sind.

Wenn diese Vorbedingungen nicht beachtet werden, mag der Schüler Jahre mit Halluzination und Phantasie vergeuden, wo er einfach nur sein Ego befriedigt und keine gültige oder tiefere Erfahrung erreicht. Eine gültige Erfahrung ist ein tiefes Erlebnis, das den Schüler führen kann. Ein Mensch mag Erfahrungen auf vielen Ebenen haben, aber nicht alle Erfahrungen leiten ihn. Eine gültige Erfahrung ist so klar, dass sie keiner äußeren Bestätigung bedarf, um das Erlebnis zu belegen. Eine solche Erfahrung kann nur erreicht werden, wenn der Schüler einen Zustand von Ausgeglichenheit und Ruhe erlangt hat.

Auf die gleiche Weise macht der Schüler eine ernste Anstrengung, einen kompetenten Lehrer und eine ihm gemäße Meditationsmethode zu finden. Genauso ist der Lehrer auf der Suche nach guten Schülern, die voll für ihre Reise vorbereitet sind, die Reise vom Bewussten zum

Unbewussten. Zweifel und Ängste mögen zu verschiedenen Gelegenheiten im Geist aufsteigen, aber wenn der Schüler sich für den Weg der Meditation entschieden hat, bereitet er sich ernsthaft und mit aller Disziplin vor. Er überprüft alle seine „Instrumente“ in dem Laboratorium des Lebens: Der Körper, die Sinne, die Atmung und der Geist werden auf die Meditation abgestimmt.

Diejenigen, die in der äußeren Welt Forscher waren, die die Vergnügungen und Freuden der Welt genossen haben, werden feststellen, dass die höchste aller Freuden die Meditation ist und diese Freude führt zu dem einzigen Glück, welches Samadhi genannt wird. Solch große Menschen halten ihre Augen für gewöhnlich halb geschlossen, weil sie das innerste Licht sehen, welches in diesem Lebensabschnitt scheint.

Gemäß unserer Tradition, die eine Meditationspraxis von mehr als 5 Jahrtausenden hat, sind Mantra und Meditation untrennbar miteinander verbunden, so wie die zwei Seiten einer Münze. Es wurden auch einige unzulängliche Methoden an Schüler weitergegeben, aber die führen nicht weit. Die systematische Methode der Meditation kann einem Schüler helfen, das höchste aller Ziele zu erreichen. Um die Methode der Meditation zu praktizieren, sollte man nicht im flachen Wasser tauchen, denn die Perlen des Lebens findet man im tiefen Ozean und nicht in Teichen, Seen oder Flüssen.

Während tiefer Meditation hörten die großen Weisen bestimmte Klänge, die Mantren genannt werden. In der Bibel heißt es, dass die, welche ein Ohr haben zu hören, hören werden. Wenn der Geist darauf abgestimmt wird, ist er in der Lage, die Stimme des Unbekannten zu hören. Die Klänge, die in einem solchen Zustand gehört werden, gehören nicht zu einer speziellen Sprache, Religion oder Tradition.

Es gibt zwei Arten von Klängen: Die Klänge, die durch die äußere Welt erzeugt werden, die man mit den Ohren hören kann und jene Klänge, die in tiefer Meditation gehört werden. Letzterer Klang wird anahata nada genannt, der klanglose Ton. Innere Klänge, die von den Weisen in tiefer Meditation gehört werden, vibrieren nicht auf genau die gleiche Art und Weise wie die Töne in der äußeren Welt klingen. Diese inneren Töne haben eine führende Qualität. Sie führen den Meditierenden zu dem Zentrum des Schweigens im Inneren. Das folgende Beispiel kann helfen, dies zu verstehen: „Stell Dir vor, Du stehst am Ufer eines Flusses und Du hörst das Wasser fließen. Wenn Du dem Fluss aufwärts folgst, kommst Du zu seinem Anfang. Dort wirst Du feststellen, dass da kein Flussgeräusch ist“. Auf die gleiche Weise führt das Mantra den Geist zum Schweigen im Innern. Dieser Zustand wird „klangloser Klang“ genannt.

Ein Mantra, das von einem Lehrer in einen Schüler hineingelegt wird, ist wie eine Verordnung, die einem Patienten gegeben wird. Es hat nichts mit Geld zu tun. Es gibt unzählige Klänge, jeder mit einer anderen Wirkung. Der Lehrer muss verstehen, welcher am besten zu einem besonderen Schüler passt, gemäß seiner Einstellung, seinen Gefühlen, seinen Wünschen und Gewohnheiten.

Ein Mantra hat vier Körper oder Hüllen (Koshas). Zuerst ein Wort, das eine bestimmte Bedeutung hat; eine andere noch feinere Form ist das Gefühl, welches damit verbunden ist, noch feiner ist eine tiefe, intensive und fortwährende Wachsamkeit oder Gegenwärtigkeit und das vierte oder die feinste Ebene des Mantras ist der klanglose Klang.

Viele Schüler fahren ihr ganzes Leben hindurch fort, ihr Mantra zu wiederholen oder zu murmeln, aber sie erreichen niemals einen Zustand von ajapa japa, den Zustand von ständiger Wachsamkeit ohne jede Mühe. Ein solcher Schüler stärkt zwar seine Wachsamkeit, aber er meditiert nur auf der äußeren Ebene.

Die Mantrén, die zur Meditation im Schweigen gebraucht werden, sind besondere Klangfolgen, die den Fluss des Atems nicht behindern oder stören, sondern helfen, den Atem zu regulieren und die zum Erwecken von Shushumna führen, bei dem der Atem gleichmäßig durch beide Nasenlöcher fließt. Dies ist ein Zustand, in dem der Atem und der Geist in vollständiger Harmonie sind. Das

Erwecken von Shushumna schafft ein Glücksgefühl im Geist. Wenn man diesen Zustand erreicht hat, ist der Geist willentlich von der Zerstreuung durch die Sinne abgezogen. Dann ist der Schüler mit den Gedanken beschäftigt, die aus dem Speicher des unbewussten Geistes als Stärken oder Schwächen vor ihm aufsteigen. Das Unbewusste ist ein weiterer Speicher, in dem wir alle Eindrücke unseres Lebens abgelegt haben. Der bewusste Geist hat die Gewohnheit, diese Erinnerungen aus der Tiefe des Unbewussten wieder hervorzurufen. Das Mantra hilft einem, hinter diesen Prozess zu gehen. Das Mantra schafft eine neue Furche im Geist und der Geist beginnt dann ganz spontan in der neuen Spur, die durch das Mantra geschaffen wurde, zu fließen. Wenn der Geist konzentriert, auf einen Punkt gerichtet und nach innen gewandt wird, taucht er in den latenten Teil des Unbewussten ein und er findet dort früher oder später ein glitzerndes Licht.

Die wichtigste Rolle, die das Mantra spielt, ist zum Zeitpunkt des Übergangs (Todes), den jedes menschliche Wesen erfahren wird. Ein Sterbender möchte sich mit denen, die ihn lieben, austauschen. Die Anhaftung an vergängliche Dinge und Menschen führt zum Zeitpunkt des Todes zu ernsten und schmerzlichen Beunruhigungen. Da wir keine klare Lebensphilosophie haben, die wir zu unserer Lebenszeit entwickeln müssten, und weil wir die Praxis der Meditation und diese Selbsterfahrung nicht haben, werden unsere Anhaftungen dann zu einer sehr schmerzhaften Erfahrung. Der Tod selbst ist nicht schmerzhaft, aber die Angst vor dem Tode ist sehr schmerzhaft, besonders für diejenigen, die niemals über das Geheimnis von Geburt und Tod und was dann kommt, nachgedacht haben. In einem solchen Fall führen die letzten Momente im Leben zu extremem Unbehagen und dieses stört sogar die Reise nach dem Tod. Gerade diese besondere Beobachtung bringt mich dazu, zu erklären, dass die Tiefe des Gebetes, die Kontemplation und die Meditation mit vollem Ernst, mit klarem und auf einen Punkt gerichteten Geist unterrichtet und geübt werden sollten.

Die Sinne eines sterbenden Menschen funktionieren nicht mehr richtig. Er oder sie verliert allmählich die Fähigkeit zu sehen, die Zunge murmelt Worte, die kein anderer verstehen kann, und er oder sie ist unfähig, die Gedanken des Geistes in Sprache oder Handlung auszudrücken. Diese schmerzliche und bemitleidenswerte Situation erschreckt den Geist eines Nichtmeditierenden. Aber wenn man das Mantra eine lange Zeit wiederholt hat, wird das Mantra in einem solchen Zustand des Alleinseins beginnen, einen zu führen, und diese erbärmliche Zeit von Einsamkeit und Todeskampf ist vorüber, wenn das Mantra die Führung übernimmt. Nur ein Gedankenmuster wird durch das Erinnern des Mantra gestärkt, und es wird vorherrschend und führt das Individuum dann zu seinem Wohnort, wo Frieden, Glück und Seligkeit sind. Diese Erfahrung kann ich persönlich bestätigen, weil ich den Tod vieler Weiser beobachtet habe. Ich war auch Zeuge beim Tod von reichen Menschen, von Wissenschaftlern und Intellektuellen, und ich habe deren Erfahrungen beim Todeskampf beobachtet. Ihr Gesichtsausdruck und ihre Hilflosigkeit waren mir Beweis dafür, dass sie sich selbst nicht auf den letzten Moment des Lebens vorbereitet haben. Ich empfehle kein spezielles Mantra aus einer besonderen Quelle oder Tradition, aber die Kraft des Mantra und der Meditation kann überprüft werden, wenn Du einen Weisen, einen reichen Menschen oder einen Intellektuellen auf seinem Sterbebett ruhig beobachtest.

Um sein Inneres zu erforschen, sind das Mantra und die Meditation für einen Suchenden die größten Hilfen. Störe nicht die Ausübung Deiner Religion, aber lerne auch, dich selbst auf allen Ebenen kennen zu lernen. Meditation ist eine konzentrierte, tiefe und intensive Form des Gebetes, welches nicht auf die Menschen, sondern auf Gott ausgerichtet ist.

Jemand, der in der Welt lebt, kann den höchsten Zustand von Samadhi durch die Meditation erreichen. Dann ist er dort, und obwohl er dort ist, lebt er in der Welt und ist dennoch über ihr. Er schließt alle ein und schließt niemanden aus. Wenn der Tag kommt, an dem jeder Mann, jede Frau und jedes Kind Meditation übt, werden wir die nächste Stufe der Zivilisation erreichen und die Einheit in allem sehen. Die Befreiung kann jetzt und hier erreicht werden, und diese Erfahrung ist das höchste Ziel im menschlichen Leben.



XIII. Reinigung

1. Wie soll ich mich ernähren?

(Der Text ist unter „Deeksha in Kaliningrad“ im Netz.)

Maheshji gibt die Anweisung, wenn jemand 40 Jahre überschritten hat, sollte er 30% saure Nahrung und 70% alkalische Nahrung zu sich nehmen. (siehe Textende)

Wenn man eher zu einem sauren Magen neigt, sollte man mehr alkalische Nahrung essen. Wichtig ist, dass ein Gleichgewicht besteht.

Wenn man Fisch isst, sollte man danach keine Milch trinken.

Man soll eine Stunde vor dem Essen und eine Stunde nach dem Essen nichts trinken.

Zum Frühstück eignen sich am besten Obst und Obstsäfte, man sollte nicht zu viel essen.

Wenn man über 40 Jahre ist, sollte man nur eine volle Mahlzeit am Tag essen.

Maheshji fragt sie nach ihrem Beruf. Sie ist Schauspielerin, sie tanzt und macht Musik.

Maheshji sagt:

Bevor man tanzt oder bevor man Musik macht, sollte man nichts Schweres essen. Für diese Künste braucht man viel Pranashakti (Energie).

Sie soll nicht so viel essen, dafür soll sie aber gute Sachen essen, zum Beispiel Honig. Vor dem Singen sollte man lauwarmes Honigwasser trinken, das erhöht die Qualität der Stimme sehr und es vergrößert die Energie. Sie kann auch mit Honigwasser gurgeln.

Wenn sie keine gute Energie hat, soll sie ihr Essen ändern. Sie kann das mit Honig ausbalancieren.

Das ist auch vom Klima abhängig, von Sommer und Winter. In einem kalten Land wie Russland kann man etwas mehr saure Nahrung zu sich nehmen. Das macht man am besten von seinem Befinden abhängig.

Nach Möglichkeit soll sie kein Abendbrot essen. Dafür kann sie Früchte essen, diese enthalten Wasser und Vitamine.

Für ihre Stimme ist es gut, wenn sie öliges Essen isst, Ghee, aber keine Butter. Das gibt der Stimme Süße und Kraft. Im Winter kann man etwas mehr Öl nehmen.

Wenn man über 40 ist und zu viel isst, kann man krank werden, weil die Verdauungsenergie zu gering ist.

Wie man essen sollte: Man soll langsam essen und die Nahrung zu Brei zerkauen, das erleichtert die Verdauung.

Die nächste Frage ist zur Reinigung

Maheshji sagt:

Mit zunehmendem Alter lässt die Verdauungskraft nach. Es steht weniger Galle zur Verfügung, weil weniger Flüssigkeit da ist.

- Einmal die Woche Rizinus in Milch.
- Täglich 1 Liter Zitronenwasser mit einem Esslöffel Honig trinken.
- Früchte entsprechend der Saison.
- Früh eine Stunde vor dem Frühstück zwei Tomaten oder zwei Orangen auf nüchternen Magen, oder einen Apfel, oder Pflaumen, oder Kirschen.
- Wenn möglich, soll sie Papayas essen.

Wenn man etwas isst, sollte man wissen, wie die Wirkung ist.

Einige Worte zur Koordination von Körper und Geist:

Ohne Körper und Geist zu koordinieren, kann man nicht tanzen. Die Bewegungen kommen aus tiefem Herzen, und der Körper reagiert dann so.

Wenn man mit mehr Gefühl tanzt, geht das tiefer; der Tanz ist schöner, die Leute mögen das mehr.

Ein Yogaschüler, der ernsthaft übt, ist näher an seinem psychischen Herzen. Die Koordination ist dann feiner und besser.

Yoga ist ein feiner Lehrmeister für die schönen Künste. Die innere Sichtweise wird so vertieft. Für alle schönen Künste braucht man diese Sichtweise.

Maheshji sagt etwas Wichtiges zu Deeksha:

Deeksha ist die Unterrichtung von Meister zu Schüler.

Der Zweck des menschlichen Lebens ist, nicht nur weltliche Dinge zu tun, denn diese Dinge gehören in das Schicksal und zu den Wünschen. Sie lenken dich vom Wesentlichen ab.

Deeksha bringt dich zur Wahrheit, dem primären Ziel des menschlichen Lebens.

Es gibt Dir inneres Licht, es verstärkt die Kraft, und der Meister unterstützt dich dabei.

Der Meister ist wie ein Trainer, der ein Pferd trainiert.

Der Meister kann sehen und dich beraten.

Wenn Du diese Höhe selbst erreicht hast, kannst Du alles selbst sehen. Bis dahin brauchst Du die Unterstützung des Meisters.

Du kannst Dir selbst einen Meister wählen. Es gibt da vier Möglichkeiten:

1. Der Meister kann ein Heiliger sein, er kann noch auf der Erde leben oder nicht mehr. Die Meister, die nicht mehr auf der Erde leben, sind sehr viel mächtiger.
2. Der Meister kann ein heiliges Buch sein, z. B. die Bibel oder die Veden.
3. Du kannst Gott als Meister akzeptieren, das ist die höchste Kraft.
4. Die vierte Möglichkeit ist Deine eigene Seele, Du akzeptierst Deine eigene Seele als Meister.

Wichtig ist, dass man den Meister respektieren muss.

Du hast das Mantra bekommen, damit Du dem Weg folgen kannst; es ist wie ein Passwort.

Du solltest nach Möglichkeit jeden Tag zu einer festen Zeit üben.

Du kannst das Mantra jederzeit und überall wiederholen.

Damit erreichst Du eine Menge für dich,
für die anderen
und für das Land.

Alle Menschen und alle Lebewesen haben das gleiche Ziel, aber nur die Menschen sind in der Lage, Gott zu erreichen.

(Weitere Informationen sind im Internet www.global-yoga.org unter "Mantra" nachzulesen.)

Nachtrag:

In der ayurvedischen Medizin gilt die Regel, man soll 25% saure Nahrung und 75% alkalisch wirkende Nahrung zu sich nehmen. So kann es im Körper nicht zu Übersäuerungen kommen. Als alkalische Nahrung zählen alle Substanzen, die im Organismus alkalisch wirken, wie z.B. Früchte, Gemüse, süßer Yoghurt (wenn Du Salz in den Yoghurt tust, ist es sauer), Ghee, frische Butter, (wenn Salz in die Butter kommt, ändert sich die Chemie der Butter. Sie hat dann eine saure Wirkung im Körper). Zitronensaft hat eine alkalische Wirkung, obwohl Zitronensäure eine Säure ist, wirkt sie im Organismus alkalisch.

Als saure Nahrungsmittel gelten: Milch, Dahl (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Reis und Fleisch wirken in Körper sauer. Öl wirkt im Körper sauer. Starke Gewürze sind sauer. Wenn die saure Nahrung überhandnimmt, wird zu viel Galle produziert, und es treten Magen-Darm-Beschwerden auf: Druck im Oberbauch, Blähungen und saures Aufstoßen. Zu viel saure Nahrung führt z. B. zu Krebs.

Wenn man bei vermehrter Galleproduktion 2 bis 4 kleine Kardamomsamen isst, sind die Magen-Darm-Beschwerden sofort weg.



2. Die Magen-Darm-Reinigung

Die Magen-Darm-Reinigung spielt bei der Gesunderhaltung unseres Körpers eine sehr wichtige Rolle. Da eine große Anzahl unserer Nahrungsmittel vorbehandelt sind, treten viele Gesundheitsstörungen schon allein durch die Aufnahme von Konservierungsstoffen auf.

Die Verdauung wird unter dem Einfluss von Depression, Ärger, Konflikten und Hass schwach. Die Störungen, die auf diese Weise entstehen, reichen von Rückenschmerzen über Sehstörungen bis zu Allergien.

Wer die Magen-Darm-Reinigung regelmäßig macht, trägt wesentlich zu seiner Gesundheit bei. 80 % aller Gesundheitsprobleme können mit der Magen-Darm-Reinigung vermieden werden. Die Erfolge in unserem Gesundheitsvorsorgeprogramm wären ohne Magen-Darm-Reinigung nicht denkbar.

Diese 4 Vorschläge, den Magendarmtrakt zu reinigen, können miteinander kombiniert werden:

1. Morgens auf nüchternen Magen:
 - 2 bis 4 Orangen essen (nicht auspressen).
 - Wer keine Orangen mag, kann 2 Tomaten essen.
 - Eine Stunde danach nichts essen.
 - Dann alles normal.
2. Jeden zweiten Abend 1 bis 2 Teelöffel Rizinusöl in Milch trinken. Dadurch wird verhindert, dass die Konservierungsstoffe aus unserer Nahrung aufgenommen werden. Rizinusöl in Milch ist ein vollkommen natürliches Mittel aus der ayurvedischen Medizin und hat keinerlei Nebenwirkungen.
3. Eine noch bessere Form der Magen-Darm-Reinigung erfolgt, wenn man zusätzlich täglich 50g frisch gehackten Weißkohl isst. Man sollte einige Tropfen frisch gepresste Zitrone darüber geben. Man kann das irgendwann im Lauf des Tages tun.
4. Ein weiteres wirkungsvolles Rezept zur Magen-Darm-Reinigung ist Ingwertee:
 - 2 Tassen Wasser so lange kochen, bis noch eine Tasse übrig ist. Während es kocht, einen Teelöffel Ingwerpulver hineinrühren.
Noch etwas feinen weißen Zucker dazu geben (Kristallzucker).
Wenn das weiter abgekühlt ist, kurz bevor man es trinkt, 6 Tropfen Zitrone dazugeben. Diese Verordnung 2-mal am Tag.

Bei Verstopfung Ingwer meiden.

Zitronentrunk

Bei Obstipation (Verstopfung) kann man auch folgende Rezeptur verwenden:

Trinke morgens auf nüchternen Magen 2 bis 3 Gläser lauwarmes Wasser mit Honig, Salz (Steinsalz) und Zitrone und begeben dich dann in die Krähe.

Programm gegen Verstopfung

Trinke morgens auf nüchternen Magen 2 bis 4 Gläser mit Wasser, Zitronensaft und etwas Steinsalz und führe dann folgende Übungen durch:

1. Gedrehte Kobra. Beginne mit der Drehung nach links, 4-mal zu jeder Seite.
Übt Druck auf die Magenregion aus.
2. Seitwärtsbeuge II. Beginne mit der Beuge nach links, 4-mal zu jeder Seite. Spüre bei der Übung die Passage im Verdauungstrakt.
3. Seitwärtsdrehung. Beginne mit der linken Seite, 4-mal zu jeder Seite.
4. Krähe. Beginne mit der linken Seite, 4-mal zu jeder Seite.



XIV. Trainingsprogramme

1. Programm für Schultern und Nacken

Auf diese Weise wird ein sehr wichtiger Reflexpunkt aktiviert. Siehe im Anhang: „Ein wichtiger Reflexpunkt“.

- Die Nackenübungen aus den „Gelenk und Drüsenübungen“.
- Die Schulterübungen aus den „Gelenk und Drüsenübungen“.
- Die Schulter-Nacken-Übung aus den „Körperübungen“.

2. Programm für Bauch und Oberschenkel

- Ellenbogen-zu-Knie-Übung
- Affenhaltung (Markat) Variation 6
- Beinkreisen
- Affenhaltung (Markat) Variation 5
- Katze II
- Leopard
- Halbe Heuschrecke
- Kamel
- Frosch - Manduk
- Entengang
- Königstänzer Natraja Asana
- Spagat 1
- Spagat 2
- Winkelhaltung
- Hüftbalance
- Bogen
- Hüpfen
- Tisch IV

3. Programm für die Knie

1. Die Gelenk- und Drüsenübungen für die Knie.
2. Übungen der Ellbogengelenke aus den Gelenk- und Drüsenübungen.
3. Die Hocke.
4. Die Beine mehr als hüftbreit auseinander. Die Füße sind nach außen gerichtet. Die Hände sind oberhalb der Knie aufgestützt. Das Gewicht von der einen Seite auf die andere verlagern.
5. Stehe in der Grundposition und gib dir abwechselnd mit den Fersen einen Tritt.
6. Hüpfen

4. Ein Programm für nur ½ Stunde Zeit

1. 5 Minuten Gelenk und Drüsenübungen nach eigener Wahl.
2. 20 Minuten Asanas
 - Schulterstand (Beginne den Unterricht nach Möglichkeit mit Umkehrübungen.)
 - Fisch
 - Hüft – Balance
 - Zange
 - Kamel
 - Kobra
 - Bogen
 - Aswini Kriya
 - Drehsitz
 - Gespreizte Beine
 - Agnisara
 - Rückwärtsbeuge
 - Vorwärtsbeuge
 - Seitwärtsbeuge
 - Dreieck
 - Shavasana
3. Atemübungen (5 Minuten).
 - Vorher: Nasenreinigung mit dem Neti - Kännchen.
 - Shushumna
 - Bhastrika
4. Anschließend meditiere



5. Yoga für Sportler

Wie wichtig ist Yoga für Sportler?

12.02.2006 Wolgast

Maheshji sagt:

Für Sportler ist Yoga von äußerster Wichtigkeit. Es ist für sie eine sehr wohltuende Zusatztechnik, weil jede Sportart, selbst Ringer, Flexibilität brauchen. Der Sport erfordert schnelle Reaktionen der Nerven. Körperliche Geschicklichkeit ist wichtig. Die Nerven müssen sehr wachsam sein und prompt reagieren.

Um all dies zu aktivieren sind zwei Dinge erforderlich:

Streckungen: In jeder Yogaübung ist eine Streckung enthalten, und eine wissenschaftlich festgelegte Anweisung für die Atmung.

Yoga ist also für jede Sportart von großem Nutzen. Das hilft den Sportlern.

Wo und in welcher Form der Lehrer unterrichtet, ist seine Entscheidung.

Man sollte den Sportlern diesen Gedanken mitteilen.

Betrachte zum Beispiel einmal Judo und Karate. Was übt man da? Das sind Streckübungen und die Kontrolle des Atems. So wird die Kondition verbessert. Die Flexibilität wird durch Streckübungen erhöht.

Sieh, alle Tiere machen nur Streckübungen, jedes Tier macht das. Beobachte, wie sie sich strecken, die Katze, der Hund, der Tiger, die Schlange. Wer perfekt werden will, muss das machen.

Maheshji war Hockeyspieler in der indischen Nationalmannschaft, und sein Trainer beobachtete bei ihm eine solche Wendigkeit. Er sagte, das ist normal nicht möglich. Er war dazu gekommen, weil er sein Leben lang Yoga gemacht hatte. Dabei wusste sein Trainer nicht, dass Maheshji Yoga machte. Das Ergebnis des Yoga ist eine enorme Beweglichkeit. Keiner konnte so schnell losrennen wie er.

In der Armee hatte er drei hervorragende Beurteilungen. Er löste die Aufgaben im Hindernislauf in extrem kurzer Zeit. Das ist normal nicht möglich. Maheshji hat damals einen besonderen Hindernislauf in 3 Minuten absolviert; niemand hat das im ganzen Land geschafft. Nur durch Yoga war ich in der Lage das zu schaffen.

Dieser Artikel soll ins Netz gestellt werden, und wenn jemand dazu eine Frage hat, wird Maheshji sie beantworten.

Yoga ist ein ganzheitliches Herangehen, ein ganzheitliches Wellness für die Menschen. Das heißt, es umfasst alle Bedürfnisse, die Gesundheit betreffend:

Geistigen Frieden,
ausreichende Energie,
bessere Beweglichkeit und
man führt alle Bewegungen mit größter Geschicklichkeit aus.

Du erwirbst „motor skill“. Maheshji beschreibt den Ausdruck „motor skill“. Du kennst Deinen Arbeitsplatz und Deine Wohnung. Du fährst zur Arbeit und denkst etwas ganz anderes. Du unterhältst dich oder Du hörst Radio, aber Du machst etwas ganz anderes, und Du vergisst den Weg nicht. Du fährst bis zur Arbeit und hältst da erst an, ohne zu denken. Das nennt man „motor skill“. Es läuft automatisch ab.

Maheshji sagt:

Nur Sportler können Sportler richtig unterrichten.

Asanas sind wichtig,

Pranayama-Übungen sind wichtig.

Richtige Ernährung ist erforderlich. Bei falscher Ernährung entstehen körperliche Probleme.

Training ist erforderlich. und
die Magen-Darm-Reinigung.

Die richtige Atmung führt zu einer Kontrolle von innen und von außen.

Das ist eine konzentrierte Unterrichtung für Sportler, warum die Schule des Yoga für Sportler wichtig ist.

Noch eine Sache, die für alle Sportler wichtig ist:

Ausreichende Kalziumzufuhr ist notwendig: Wenn Sportler sich zu wenig Kalzium zuführen, bekommen sie Krämpfe. Niemand weiß das. Selbst die besten Trainer wissen nicht, warum die Sportler Krämpfe bekommen.

Für diese Sachen geben sie Infrarot Behandlungen und solche unsinnigen Sachen.

Die Ursache der Krämpfe ist Kalziummangel. Kalzium wärmt die Muskeln auf. Bei der Ernährung muss man also auf ausreichende Kalziumzufuhr achten. Das ist bei allen Sportarten so, sonst können sie nicht kämpfen. Ringer brauchen besonders viel Kalzium.

Maheshji sagt, das ist mein Thema. Ich bin ja ein geborener Sportsmann. Deswegen teile ich das mit, aber selbst die besten Trainer wissen das nicht. Wenn Du sie fragst, können sie das nicht beantworten.

Und um die Krämpfe sofort zu beseitigen, sollte man
etwas Steinsalz in lauwarmem Wasser trinken.

Die Krämpfe sind dann sofort weg, Du wirst es sehen.

Der Tagesbedarf eines normalen Menschen beträgt 50 g Kalzium. Frauen brauchen eher ein bisschen mehr. Am besten verabreicht man das in 50 g Sesamsamen am Tag.

Wenn jemand in der Familie zu Krämpfen neigt, sollte er auf eine stärkere Kalziumzufuhr achten, aber nicht zu viel.

Am besten eignen sich für die Kalziumzufuhr Sesamsamen, dann Spinat und dann Tomaten.

Wenn Du Zahnprobleme hast, solltest Du zwei große Tomaten täglich essen. So werden Deine Zähne kräftig.

Also noch eine andere Frage? Er hat keine Frage, er ist dankbar und glücklich.

Maheshji verabschiedet sich mit dem Wunsch:

„Möge Divine Mother euch alle segnen.“



6. Yoga für Kinder

Die folgenden Yogaübungen sind für Kinder geeignet:

Zeit und nachfolgende Übung vorher angeben und dafür eine kurze Zeitspanne wählen

- Lotus-Sitz
- Frosch
- Affengang (Beine gestreckt)
- Kamel
- Kaninchen
- Löwe
- Baum
- Vogelgang (in der Hocke laufen)
- Ab und zu die Kobra
- Sonnengruß
- Shavasana (immer mit Angabe der Dauer).
- Kapalabhati
- Nadi Shodanam
- Agnisara

Die folgenden Yogaübungen sind für Kinder nicht geeignet:

Wenn das nicht beachtet wird, kann das Längenwachstum leiden.

- Drehübungen
- Beugen
- Schulterstand
- Berg
- Katze
- Adler



7. Yoga für Schwangere

22.05.2007

Maheshji sagt:

Gute Literatur ist sehr wichtig.

Die Mutter sollte glücklich sein.

Sie soll keine Horrorfilme angucken; sie soll keine schlechten Filme ansehen.

Versuche spiritueller zu werden.

Und was sie für ein Kind möchte, das soll sie dem Kind sagen. Das Kind macht das dann, wenn es groß wird. Was immer die Mutter in der Schwangerschaft denkt, das alles geht zu dem Kind.

Es ist besser für das Kind, wenn die Mutter vegetarisch isst.

Die Mutter sollte Honig essen.

In der Schwangerschaft sind folgende Übungen erlaubt:

- Gelenk - und Drüsenübungen
- Der Schmetterling ist bis zur Entbindung erlaubt.

In der Schwangerschaft können folgende Pranayama - Übungen gemacht werden:

- Shushumna-Anwendung,
- Chaturth Pranayama und
- Bhramari.

Folgende Übungen sind nicht erlaubt:

- Drehübungen und
- Extreme Streckübungen
- Übungen in Bauchlage, z. B. Kobra, Bogen und Krokodil
- Agnisara,
- Aswini Mudra,
- der Schulterstand,
- die Schulterbrücke, und
- der Fisch.
- Dadurch wird im Uterus ein viel zu hoher Druck aufgebaut.
- Joggen
- Akupressur

In der Schwangerschaft dürfen folgende Pranayama-Übungen nicht gemacht werden:

- Uddiyana bandha,
- Bhastrika und
- Kapalabathi.

In der Nachgeburtsperiode sollte die Frau 6 Wochen keine Yogaübungen machen, weil ihr Körper in dieser Zeit extrem empfindlich ist, Pranayama-Übungen sind aber erlaubt.



8. Yoga für körperlich Behinderte

27.06.2007

Ich frage Maheshji, was wir bei Rollstuhlfahrern beachten sollen.

Maheshji sagt:

Angenommen, ihre Beine sind schwach, und die Hände sind in Ordnung, dann gibst Du ihnen Übungen für die Handgelenke:

Fingerübungen: alle Finger öffnen und schließen.

Die Fingerübungen geben den korrespondierenden Gelenken an den Beinen Energie (siehe Textende).

Schulterübungen aktivieren den Musculus Glutaeus Maximus (den großen Gesäßmuskel).

Die Handgelenke kräftigen die Fußgelenke.

Auf diese Weise wirkt sich das Öffnen und Schließen der Hände auf die unteren Extremitäten aus. All das aktiviert die Gelenke, die schlaff und schwach geworden sind. Zeige ihnen Finger- und Hand-Übungen, damit kann man viel für die unteren Extremitäten erreichen.

Ich sage, sie benutzen ihre Hände schon dadurch, dass sie ihre Rollstühle bewegen.

Maheshji sagt, nein, nein. Ich denke, dass sie nicht wissen, was ich ihnen mitteile. Nimm einmal an, jemand hat ein schwaches Knie, jemand hat ein schwaches Fußgelenk, jemand hat ein schwaches Hüftgelenk, dann musst Du ihn anweisen, dass er das entsprechende Gelenk an der oberen Extremität trainieren muss. Seine geistige Konzentration liegt dabei z. B. auf dem schwachen Kniegelenk. Mit dem Gedanken, dass er das Kniegelenk aktivieren will. Im Geist soll er das fühlen.

Das gilt auch für das dem Handgelenk entsprechende Gelenk, dem Fußgelenk. Wenn das Fußgelenk zum Beispiel völlig inaktiv ist, sollte der Geist bei den Übungen der Handgelenke auf die Fußgelenke konzentriert sein.

Sie sollen diese Übungen jede Stunde wiederholen, ausgenommen nach dem Mittagessen und nach dem Abendbrot. Vorher können sie das machen und drei Stunden danach wieder.

Der nächste Punkt sind die Nackenübungen. Erklärung im Anhang: „Ein wichtiger Reflexpunkt“.

Alle wichtigen Körperübungen sind in diesem Handbuch beschrieben.

Der nächste Punkt ist Kapalabathi. Es ist gut, wenn sie ein bisschen Kapalabathi machen können, weil alle feinstofflichen Nerven, insgesamt 72.000 wichtige Nerven, dadurch aktiviert werden. Alle diese Nerven gehen vom Nabel aus, und die Aktivierung der Nabelregion ist in diesem Fall sehr wichtig. Dies ist der erste Teil des Körpers, der aktiviert werden muss, danach erst kommt das Gehirn.

Die Nerven und die Muskeln der Magenregion sind besonders für die Atmung verantwortlich. Die Bauchmuskulatur ist beim Mann deutlich stärker entwickelt als bei der Frau. Durch das Training der Bauchmuskeln wird das ganze System stark und kräftig.

Der nächste Punkt ist die Atmung:

- Chaturth Pranayama,
- Bhramari,
- Bhastrika (denn ihr lebt in einem kalten Land),
- Kapalabathi.

Ich frage, sollten die Übungen in einer besonderen Reihenfolge gemacht werden?

Maheshji sagt, ja:

- Kapalabathi
- Chaturth Pranayama
- Bhastrika,
- Bhramari.

Alle vier Atemübungen sind in diesem Handbuch unter den „Pranayama-Übungen“ beschrieben (siehe Pranayama-Übungen ab S. 94).

Bhramari hat eine verbessernde Wirkung auf das Gehirn. Diese Menschen sind bereits beeinträchtigt, viele haben keinen geistigen Frieden. Auf diese Weise bekommen sie geistigen Frieden. Das ist ein kurzer Weg zum Erfolg.

Das ist ein sehr kurzes Übungsprogramm.

Ich sage, ich werde das schreiben und auch ins Internet stellen.

Maheshji sagt: Ja, das kannst Du.

Außerdem sollen sie morgens und abends die Atembeobachtung am Shushumnapunkt üben (siehe im Anhang den Text „Shushumna“, Seite 132).

Dadurch entsteht ein Gefühl des Friedens. Wenn der Shushumnapunkt aktiviert ist, ist geistiger Frieden da. Wenn sie beunruhigt sind oder sich gestört fühlen, sollten sie ihren Geist sofort auf den Shushumnapunkt konzentrieren. Sie bekommen dann inneren Frieden. Die körperliche Situation bleibt die gleiche, aber der Atem ist wichtig. Einer, der das nicht weiß, kann das nicht kontrollieren.

Niemand kennt die Kraft des Geistes, niemand kennt die Größe dieser Kraft. Niemand weiß das.

Jeder, der die Atmung kontrollieren kann, kann damit seinen Geist kontrollieren. Die Beobachtung des Atems liefert die Informationen über den Geist.

Ich frage Maheshji nach der Bedeutung des Atems.

Maheshji sagt:

Der Atem ist die treibende Kraft.

Sieh, Du kontrollierst dein Auto, indem Du es steuerst, nach links, nach rechts, geradeaus. Auf die gleiche Weise kannst Du Deinen Geist lenken, indem Du den Atem kontrollierst.

Das ist die Wissenschaft der indischen Richis (Heiligen); seine Heiligkeit Swami Rama pflegte das immer wieder zu sagen.

Ein weiterer praktischer Hinweis, wie man durch Übungen der Finger andere Gelenke trainieren kann:

- Übungen des Daumens trainieren den Nacken.
- Übungen des Zeigefingers trainieren das Schultergelenk.
- Übungen des Mittelfingers trainieren das Kniegelenk.
- Übungen des Ringfingers trainieren das obere Sprunggelenk.
- Übungen des Kleinfingers trainieren das untere Sprunggelenk (Das Fußgelenk hat ein oberes und ein unteres Sprunggelenk.).

Ohne eine konsequente Magen-Darm-Reinigung sind gute Erfolge nicht möglich.



XV. Anhang

1. Ein wichtiger Reflexpunkt

31.10. 2006 Kanpur

Maheshji sagte mir am Telefon, dass der Nacken durch alle Körperübungen bewegt wird. Und dass dort ein äußerst wichtiger Reflexpunkt liegt, der bei allen Asanas bewegt wird. Ich bitte ihn, dazu etwas mehr zu sagen.

Maheshji sagt:

Der Nacken ist äußerst wichtig. Du bist Arzt, Du weißt, dass der Nacken nicht steif gehalten werden kann, er bewegt sich immer. Das erste Blut, was das Herz auswirft, geht in diesem Bereich und versorgt die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen mit Nährstoffen. Stell Dir einmal die Wichtigkeit dieser Lage im Körper vor.

Die Kalziumkontrolle liegt dort.
Die Schilddrüse und
die Nebenschilddrüsen werden dort kontrolliert.
Das Körpergewicht wird dort kontrolliert und
die Kontrolle der Hypophyse und
der Epiphyse liegen dort.

Wenn diese Kontrollen gestört sind, ist der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen. Alle Funktionen in Deinem Körper werden von Hormonen kontrolliert.

Kannst Du Dir vorstellen, dass der Körper sich Sekunde um Sekunde ändert? Der ganze Körper ist ständig in Veränderung begriffen.

Wenn Du dein Haus neu streichst, ist alles durcheinander, aber der Körper macht das ständig, und nichts ist durcheinander. Alle Arbeit läuft, nichts ist durcheinander.

In Höhe des ersten Halswirbelkörpers liegt in der Medulla Oblongata (in den Stammganglien im Gehirngewebe) ein Zentrum, das alle Körperfunktionen kontrolliert. Wenn das nicht in Ordnung ist, kann der Körper nicht arbeiten.

Eine ganz einfache Übung, um diese Funktion zu kontrollieren, ist, mehrmals täglich eine leichte Massage der Nackenwirbelsäule zu machen.

Ständig negative Gedanken stören diese Einheit.

Es gibt da zwei Wege, durch die man das ändern kann:

- Positives Denken.
- Indem man sich beschäftigt.



2. Shushumna

Der Shushumna-Nerv läuft in der Wirbelsäule und endet am Shushumna-Punkt. Das ist der Punkt zwischen den Nasenflügeln, ganz genau ist es eine kleine gedachte Kuhle an dieser Stelle.

Wenn Shushumna aktiv ist, gibt es kein Auf und Ab im Geist mehr. Es ist das Schöne an Shushumna, dass es den Geist friedvoll macht.

Wenn jemand versucht gleich zu meditieren, so geht das nicht. Wenn Du beginnst, wirst Du zunächst mit all Deinen Gedanken konfrontiert, mit schlechten Gedanken. Du wirst mit den unterschiedlichsten Gedanken konfrontiert. Was wird dann geschehen? Was wird dann passieren?

Dein Geist wird friedvoll, der Shushumna-Nerv wird aktiviert, und dann trittst Du in Deinen Körper, in Deinen Geist und in dein Herz ein. So wird sich auch das Durcheinander Deiner Gedanken beruhigen.

Wenn der Shushumna-Nerv aktiv wird, normalisiert sich das ganze Durcheinander der Gedanken unmittelbar.

In Indien nennt man das Nambha, das heißt: Alle Gedanken werden normal, es gibt kein Auf und Ab mehr. Wenn Du sehr tief gehst, dann wird die Zeit durch die 5 Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum) bestimmt: Manchmal kann das Element Erde vorherrschen, manchmal Feuer, manchmal Äther, manchmal Himmel. So geht der Geist auf und ab.

Ich gehe jetzt noch tiefer:

Der Sitz von Shushumna hat eine enorme Kraft zu normalisieren und auszugleichen.

Aber bis heute hat das niemand auf diese Weise erklärt.

Im Buddhismus wird die Atemerfahrung angegeben.

Aber Tatsache ist dies: Wenn Du dich auf den Punkt zwischen den Nasenflügeln konzentrierst, wird der Shushumna-Nerv aktiv. Und wenn dieser Nerv aktiv wird, wird dein Geist friedvoll.

Du kannst nicht mit Deinen Gedanken kämpfen. Aber Du hast einen feinen Schaltknopf, wenn Du dich darauf konzentrierst, werden alle Deine Gedanken beruhigt, auch Deine unwillkürlichen Gedanken.

Deswegen nennen die Heiligen aus Indien diesen Nerv: Jukebana. Das heißt:

Der Nerv, der dem Geist Freude macht. Wenn der Geist sich freut, wird er friedvoll.

Wenn Du sonst versuchst, Deine Gedanken zu kontrollieren, so das ist nicht möglich.

Für den Fall, dass dein Geist zu viele Geräusche macht, hast Du einen Knopf, mit dem Du das Geräusch abstellen kannst. Es gibt dafür ein System.

Wenn da ein sehr lautes Gedankengeräusch ist, hast Du einen Knopf, den Du drücken kannst, und das Geräusch ist verschwunden. Da ist ein Mechanismus. Wenn Du den aktivierst, wird das ganze Geräusch verschwinden. Es sind Gedanken da, aber sie stören dich nicht. Dieses Auf und Ab der Gedanken, das dich stört, wird normal.

Das betrifft nicht nur Deine Gedanken, sondern auch die Bewegung Deiner Elemente:

Wenn das Element Feuer da ist, wirst Du ärgerlich sein, Du wirst aggressiv sein oder das Element Feuer ist da und Du bist spirituell, das hängt von Deinen Gefühlen ab.

Wenn das Element Erde vorherrscht, bist Du weltlich orientiert.

Wenn das Element Wasser vorherrscht, wirst Du (cool) gelassen sein.

Die Elemente haben eine Wirkung auf dich, auf das ganze System und auf alle Gedanken. Im Yoga ist das alles beschrieben. Das ist die kürzeste und die beste Technik.

Ich habe die Bedeutung des Shushumna - Punktes bereits besonders betont. Diese Lektion ist für Anfänger.

Wer diese Übung beherrscht, kann diesen Weg geradewegs gehen, mehr braucht er nicht. Aber wenn er feststellt, der Geist ist nicht cool, nicht friedvoll, nicht normal, dann sollte er sich zuerst auf den Shushumna - Punkt konzentrieren.

Heute habe ich euch eine sehr geheime Unterrichtung gegeben, sehr tief.

Keiner kennt die Bedeutung der Elemente für den Körper und den Geist. Denn ohne die Elemente geht in der Meditation nichts.

Deswegen pflegte seine Heiligkeit Swami Rama immer zu sagen: Was Du auch immer tust, Bhakti Yoga, Karma Yoga oder irgendeine andere spirituelle Schule, letztendlich ist der Kernpunkt bei all diesen Schulen die Atmung und die Meditation. Denn nur auf diesem Weg kann man eine Veränderung erreichen, denn letztendlich ist ein auf einen Punkt ausgerichteter Geist erforderlich. Das ist im Jnana Yoga so, im Bhakti Yoga, im Karma Yoga und bei jeder anderen Technik.

Du musst diesen auf einen Punkt ausgerichteten Geist erreichen, weil Yoga eine Technik ist, eine sehr einfache Technik.

Bhakti Yoga erfordert tiefe Gefühle und Mitgefühl. Ohne das kannst Du den Weg nicht gehen. Unschuld und Ausgeglichenheit im Geist sind notwendig.

Jnana Yoga erfordert Wissen ohne Ego. Das ist sehr schwierig. Deswegen sagen die Heiligen in Indien: Der Weg des Jnana Yoga ist so, als wenn Du auf der Klinge eines Schwertes balancierst. Wenn Du das schaffst, wirst Du das höchste Ziel erreichen, und das bedeutet Gott erreichen. So lange noch Ego da ist, geht das nicht.

Im Karma Yoga ist es schwierig, das Gefühl zu entwickeln, dass ich nicht handele.

Aber im Yoga ist nichts schwierig. Du wirst mit keiner Schwierigkeit konfrontiert.

Maharishi Patanjali hat diesen Weg ganz leicht gemacht. Langsam geht es voran, und es gibt mit keiner Religion Probleme; jeder kann diesem Weg folgen.



3. Die Chakren

Die Chakren sind feinstoffliche Energiezentren in der Längsachse des Körpers, in Verbindung mit der Wirbelsäule.

Ihr jeweiliger Projektionspunkt, bzw. Aktivierungspunkt, liegt überwiegend an der vorderen Körperwand.

Es gibt zahlreiche Chakren, wir befassen uns mit den sieben wichtigsten Chakren:

1. Muladhara Chakra (Wurzelchakra)
2. Svadhishtana Chakra (Sakralchakra)
3. Manipura Chakra (Solarplexus-Chakra)
4. Anahata Chakra (Herzchakra)
5. Vishuddha Chakra (Kehlchakra)
6. Ajna Chakra (Augenbrauenchakra)
7. Sahasrara Chakra (Kronenchakra)

Maheshji sagt: Für unsere Arbeit sind das Anahata, Vishuddha und Ajna Chakra wichtig.

Chakren-Reinigung

Es gibt ganz unterschiedliche Formen der Chakren-Reinigung. Hier wird eine sehr einfache Methode vorgestellt:

Sitze mit geradem Rücken, Nacken und Kopf z. B. in der Freundschaftshaltung.

Die Hände werden vor dem Körper zusammengebracht, die Spitzen der Mittelfinger berühren sich, die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Die Unterarme werden möglichst waagrecht gehalten, die Ellenbogen sind abgewinkelt.

Bei dieser Übung werden die Hände in etwa 2 – 7 cm Abstand vom Körper entfernt gehalten. Es ist wichtig, dass die Handflächen den Körper nicht berühren.

Schließe die Augen.

1. Bring die Hände in der angegebenen Haltung vor das Schambein. Fühle, dass du dich auf das Muladhara Chakra konzentrierst. Denke langsam den Klang **OM** (1-mal oder mehrfach, bis zu 5-mal).
2. Hebe die Handflächen etwas an (oberhalb vom Schambein), konzentriere dich auf das Svadhishtana Chakra (im Nervenkanal des Kreuzbeins), denke den Klang **OM**.
3. Hebe die Handflächen auf Nabelhöhe vor das Manipura Chakra (in der Wirbelsäule), denke den Klang **OM**.
4. Bring die Handflächen auf Höhe des Brustbeins vor das Anahata Chakra (in der Wirbelsäule) und denke **OM**.
5. Bring die Handflächen auf Höhe der Kuhle im Hals vor das Vishuddha Chakra (in der Wirbelsäule), denke **OM**.
6. Bring die Handflächen vor den Punkt zwischen den Augenbrauen, bzw. das Ajna Chakra, denke **OM**.
7. Bring die Handflächen dann waagrecht über den Kopf, über das Sahasrara Chakra, denke **OM**.

8. Öffne die Hände über dem Sahasrara Chakra und strecke die Arme seitlich bis in eine waagerechte Position aus. Verbinde diese Öffnung der Arme mit dem Gedanken, dass sich über deinem Kopf eine Lotosblüte mit tausend Blütenblättern öffnet. Dieser Gedanke ist hier wichtig.
9. Bring die Arme und Hände langsam zurück, sodass die Hände wieder über dem Sahasrara Chakra zusammenkommen und denke **OM**.
10. Bring die Hände vor das Ajna Chakra, denke **OM**.
11. Bring die Hände vor das Vishuddha Chakra, denke **OM**.
12. Bring die Hände vor das Anahata Chakra, denke **OM**.
13. Bring die Hände vor das Manipura Chakra, denke **OM**.
14. Bring die Hände vor das Svadhishthana Chakra, denke **OM**.
15. Bring die Hände vor das Muladhara Chakra, denke **OM**.

Dies ist ein Zyklus, du solltest dies mindestens 7-mal wiederholen.
Man kann es auch häufiger machen.

Wichtig ist hierbei, dass der Klang OM gedacht wird, jedoch nicht ausgesprochen wird, da das Denken die höchste Schwingung hat. Wenn es gesprochen wird, ist die Schwingung geringer und schwächer.

Alle sollten diese Übung machen, um ihre Chakren zu reinigen und aufzuladen bzw. zu öffnen.
Man kann dies zu jeder Tageszeit machen. Es ist auch eine gute Übung vor der Meditation.

Bei Personen, die negativ denken oder depressiv sind, beginnt durch diese Übung ein Reinigungsprozess.

Diese Übung wird für alle Krebspatienten empfohlen.



4. Die Mudras

Mudras sind Finger- bzw. Handhaltungen, die eine besondere Wirkung haben. Sie wirken über die fünf Elemente, indem jeder Finger einem bestimmten Element zugeordnet ist (siehe auch www.global-yoga.org „Wie wirken Mudras?“). Es gibt rund 80 Mudras. Sie haben sehr spezielle und ganz unterschiedliche Wirkungen. Viele Mudras sind schwierig korrekt auszuführen, und sie haben, wenn sie nicht ganz korrekt gemacht werden, unter Umständen eine unerwünschte Wirkung. Deswegen befassen wir uns hier nur mit ausgewählten Mudras. Diese sind in ihrer Wirkung und Haltung genau beschrieben. Es wird empfohlen die Mudras mindestens für 45 Minuten ohne Unterbrechung zu halten, um die entsprechende Wirkung zu erhalten.

Jnana Mudra (sprich Gjaan Mudra, synonym Akasha Mudra)

Es gibt insgesamt 75 unterschiedliche Formen dieser Mudra. Die hier beschriebene Form wird bei der Meditation eingesetzt.

Bring die Fingerspitzen vom Daumen (Element Feuer) und Zeigefinger (Element Luft) beider Hände so zusammen, dass sie sich leicht, ohne Druck, berühren. Die anderen Finger sind entspannt. Die Hände werden während der Meditation mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln abgelegt.

Wirkung: Auf diese Weise wird ein Druckpunkt aktiviert, der den Geist beruhigt. Diese Fingerhaltung beruhigt, normalisiert und kontrolliert den Energiefluss, die Energiezirkulation im Körper und reinigt die Gedanken. Die Bewegung aller Kreisläufe unseres Körpers auf der körperlichen und auf der geistigen Ebene wird mit dieser Mudra kontrolliert. Diese Fingerhaltung ist geeignet für Personen, die unter Depressionen leiden, Suizidgedanken oder Aggressionen haben.

Daksha Mudra

Die Daksha Mudra ist einfach und sehr wirksam. Hier werden zwei Formen vorgestellt, von denen jede eine andere Wirkung auf den Körper hat.

1. Die **linke Hand** liegt flach geöffnet mit der Kleinfingerkante dicht unterhalb des Nabels der Bauchwand waagrecht an. Alle Finger liegen eng aneinander.

Die **rechte Hand** bildet eine Faust, der Daumen wird gerade nach oben gestreckt und auf die Mitte der linken Handfläche gelegt. Die Ellenbogen beider Arme sind etwas vom Körper abgewinkelt.

Wirkung: Der Daumen symbolisiert das Element Feuer und bewirkt in dieser, nach oben weisenden Haltung das Aufsteigen der Kundalini-Kraft. Diese Mudra kann man immer machen, wenn man Zeit dafür hat, z. B. beim Fernsehen. Es bestehen keine Einschränkungen in Bezug auf vorheriges Essen oder die Menstruation, denn diese Mudra hat keine Wirkung auf den Blutkreislauf, sondern wirkt sich ausschließlich auf den Energiefluss im Körper.

2. Die **linke Hand** liegt flach geöffnet mit der Kleinfingerkante dicht unterhalb des Nabels der Bauchwand waagrecht an. Alle Finger liegen eng aneinander.

Die **rechte Hand** bildet eine Faust und berührt mit abgestrecktem, nach unten weisenden Daumen die Mitte der linken Handfläche. Die Ellenbogen sind etwas abgewinkelt.

Wirkung: Hier zeigt der Daumen nach unten und lädt das Manipura Chakra (in Nabelhöhe in der Wirbelsäule gelegen) mit Energie auf. Die Energie wird zum Nabel geleitet; dort ist das Zentrum der 72.000 feinstofflichen Nerven des Organismus. Der Gesundheitszustand des Körpers wird durch diese Mudra entscheidend verbessert.

Vishnu-Mudra

Diese Mudra wird bei Pranayama-Übungen verwendet, bei denen wechselseitig das linke oder rechte Nasenloch verschlossen wird (*Vergleich* Pranayama-Übungen, ab S. 94).

Die Mudra:

Rolle den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand nach innen zur Handfläche ein. Die anderen Finger werden gestreckt.

Die Anwendung bei den Pranayama-Übungen:

Führe die Hand zur Nase und verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch bzw. wechselseitig mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.

Die folgenden Mudras dürfen nicht nach dem Essen, während der Schwangerschaft oder während der Menstruation durchgeführt werden:

Yoni-Mudra

Diese Mudra ist sehr gut als Meditationshaltung geeignet.

Die Mittel-, Ring- und kleinen Finger werden eng verschränkt, die Fingerkuppen liegen zwischen den Fingerstrahlen. Bring die gestreckten Zeigefinger beider Hände zusammen und ebenso die gestreckten Daumen. Die Daumen werden nach hinten gestreckt (entgegengesetzt zu den Zeigefingern). Die Handflächen liegen nicht aneinander, sondern sind etwas voneinander entfernt. Lege die Hände ab, die Zeigefinger zeigen nach unten.

Wirkung: Die Schönheit dieser Geste ist, dass die linke und rechte Hemisphäre des Gehirns ausgeglichener werden. Die Harmonie nimmt zu.

Apana Mudra

Mittel- und Ringfinger beider Hände werden nach innen in die Handfläche gerollt, dabei werden die Fingerspitzen in die Mitte der Handflächen gedrückt. Der Daumen wird auf die nach innen gerollten Finger gedrückt. Der Zeigefinger und der kleine Finger werden maximal nach außen gestreckt.

Wirkung: Diese Mudra ist gut für die Augen und für das Gehirn, sie stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

Shoni Mudra

Mit beiden Händen: Der Mittelfinger wird gebeugt und auf den Daumenballen gelegt. Der Daumen wird auf das Mittelglied des Mittelfingers gedrückt. Die anderen Finger werden gestreckt.

Wirkung: Hilft bei Hörstörungen, z. B. bei Ohrgeräuschen oder wenn Wasser im Ohr ist. Die rechte Hand ist für das rechte Ohr wirksam, linke Hand für das linke Ohr.

Beachte: Dieses Mudra nicht länger als 14 Tage durchführen, andernfalls wird das Gehör schlechter. Nach 14 Tagen Mahesh konsultieren.

Kaki Mudra

Verschließe mit den Daumen beider Hände die Ohren, lege die Zeigefinger sanft auf die geschlossenen Augen und verschließe mit den Mittelfingern die Nase. Verschließe den Mund, indem die Ringfinger über die Oberlippe und die kleinen Finger unter die Unterlippe gelegt und leicht zusammengedrückt werden.

Verweile solange in dieser Haltung mit angehaltenem Atem, bis der Impuls zu Ausatmung kommt, dann löse die Mittelfinger, atme ruhig aus und ein und verschließe wieder die Nase. Auf diese Weise kann die Mudra eine ganze Weile gehalten werden.

Wirkung: Eine sehr gute Übung, um das Zurückziehen der Sinne zu üben. Sie erhöht die Konzentration und Willenskraft.

Eine Mudra gegen Herzbeschwerden

Mit beiden Händen: Der Zeigefinger wird gebeugt und auf den Daumenballen gedrückt. Lege den Daumen um den Zeigefinger und bring die Spitzen des Daumens, Mittel- und Ringfingers mit leichtem Druck zusammen. Der kleine Finger wird nach oben gestreckt.

Diese Mudra sollte bei Herzbeschwerden mit beiden Händen eine halbe Stunde gehalten werden.

Wirkung: Mindert Herzbeschwerden.

Eine Mudra zum Abnehmen

Mit beiden Händen: Der Ringfinger wird nach unten gebeugt und auf dem Mittelglied mit dem Daumen in die Handfläche gedrückt. Der Zeige-, Mittel-, und kleine Finger sind gestreckt. Die Zeige- und Mittelfinger liegen aneinander. Diese Mudra kannst du lange halten.

Wirkung: Hilft bei der Gewichtsabnahme.

Eine Mudra zur Kontrolle der Gase im Körper

Mit beiden Händen: Der Zeigefinger (Element Luft) wird auf den Daumenballen gedrückt. Der Daumen (Feuer) drückt auf das Mittelglied des Zeigefingers, die restlichen Finger sind gestreckt.

Wirkung: Das Element Feuer kontrolliert auf diese Weise das Element Luft. Gase im Körper (Blähungen) werden reduziert.

Shambhavi Mudra

Neben Handgesten, werden z. B. auch bestimmte Körperhaltungen oder Konzentrationsformen als Mudra bezeichnet.

Shambhavi Mudra ist eine Übung, bei der man sich gleichzeitig auf das Ajna Chakra (Punkt zwischen den Augenbrauen) und das Anahata Chakra (Herzchakra) konzentriert. So kannst du wie im Sport Paravision trainieren: Der Sportler hat den Ball im Blick und gleichzeitig sieht er die Position seines Mitspielers. Das ist eine höhere Übung. Zuerst sollte man allerdings lernen, sich auf eine Sache zu konzentrieren.



5. Hatha Yoga ist die Kontrolle über den Atem

Maheshji fragt: Kannst du erklären, was Hatha Yoga ist?

Die Leute denken, mit Yoga sind die Körperübungen gemeint, aber hier liegt der Hauptakzent auf der Atmung. Hatha Yoga ist die Kontrolle über den Atem, die Wissenschaft vom Atem. In Indien denken die Leute, dass derjenige, der Hatha Yoga macht, auf einem Bein stehen kann, aber in Wirklichkeit ist Hatha Yoga die Kontrolle über den Atem, die Wissenschaft über den Atem.

Hatha Yoga beruht auf der Beziehung zwischen Sonne und Mond, zwischen Sonnen - Nasenloch und Mond – Nasenloch. Yoga basiert auf Sonne und Mond und auf Shushumna.

Wenn man den Atem kontrollieren kann, kann man die Kundalinienergie erwecken, das ist Hatha Yoga, und nicht, wenn man eine Stellung eine lange Zeit halten kann.

Hatha Yoga hat nichts damit zu tun, dass man körperliche Übungen ausführen kann, es bedeutet, dass man den Atem steuern kann. Ist das klar?

Das sollten alle Yoga Lehrer wissen. Wenn er gefragt wird, was ist Hatha, dann muss diese Antwort kommen.

Die Yogaübungen sollen folgendermaßen eingeteilt werden:

1. Gelenk- und Drüsenübungen
2. Einfache Asanas
3. Schwierige Asanas
4. Pranayama Übungen
5. Meditationshaltungen
6. Meditation
7. Yamas und Niyamas. Besprich zu Beginn in einer Stunde ein Yama, in der nächsten Stunde das nächste, bis alle gesprochen sind. Das gehört in den Unterricht, dann werden die Leute wissen, dass das auch wichtig ist.

Die Körperübungen kannst du nach den Asanas machen, sie sollten nicht vor den Asanas gemacht werden.

In den Asanas ist keine Bewegung, bei den Übungen ist Bewegung, Bewegung erzeugt Milchsäure. Wenn du also zwischen den Asanas Körperübungen machst oder vor den Asanas, das ist falsch. Aber Baba Ram Das, der zurzeit in Indien unterrichtet, unterrichtet alles durcheinander.

Wenn du die ganzen Gelenk- und Drüsenübungen vor den Asanas machst, brauchst du zu viel Zeit dafür, mach nur einige.

Wenn du mit dem Unterricht beginnst, stellst du in den ersten Stunden alle Gelenk- und Drüsenübungen vor.

Eine Stunde unterrichtest du Gelenk- und Drüsenübungen und Asanas und danach kannst du auch 15 Minuten Körperübungen machen.

Wenn es den Schülern im Unterricht langweilig wird, das ist schlecht.

Die Körperübungen fallen nicht unter den Bereich Yoga. Du sollst die Yogaschule mit Yoga beenden, danach kannst du Übungen machen, du kannst danach auch Judo und Karate machen.

Der vollständige Text ist mit einer Sprachdatei im Internet unter folgendem Link zu finden:
http://de.global-yoga.org/hatha__yoga.htm



XVI. Tabellen

1. Tabelle mit Namen der Asanas

Deutsch	Sanskrit	Englisch
Umkehrhaltungen		Reverse Postures
Die Vorwärtsbeuge	Uttasana	Forwardbending
Das Dreieck	Trikonasana	Triangel
Der Hahn	Murga Asana	Cock Posture
Das Kaninchen	Schaschanasana	Rabbit Posture
Der Berg im Vierfüßlerstand	Parvatasana	Mountain Posture
Der Kopf zwischen zwei Händen (Alternativer Kopfstand)	Dwipaadamadhyashirshasana	Tripod Posture
Der Kopfstand	Shirasana	Headstand
Der Schulterstand	Sarvangasana	Shoulderstand
Viparita Karani (= Piperid Karanee)	Viparita Karani (= Piperid Karanee)	
Der Pflug	Halasana	Plough Posture
Die Brücke	Setu Bandhasana	Bridge Posture
Das Halbe Rad	Ardh Chakrasana	Half Wheel Posture
Das Rad	Chakrasana	Wheel Posture
Haltungen im Stehen		Standing Postures
Die Palme	Tardasana	Palm Tree Posture
Der Baum	Vrikshasana	Tree Posture
Der Adler	Garudasana	Eagle Posture
Die Seitwärtsbeuge I	Kona Asana	Sidewardbending I
Die Seitwärtsbeuge II	Kona Asana	Sidewardbending II
Die Seitwärtsbeuge III	Teeriyaka Uradha Hasta Asana	Sidewardbending III
Die Seitwärtsdrehung	Kati Chakrasana	Sidewardtwisting
Die Rückwärtsbeuge	Urdhvasana	Backwardbending
Der Tanz des Shiva I	Shiva	Dance of Shiva I
Der Tanz des Shiva II	Tuladandasana	Dance of Shiva II
Der Tanz des Shiva III	Natraja Asana	Dance of Shiva III
Die Gegenhaltung	Utidi eka pada angusta Asana	Contra Posture
Der Krieger	Veerasana	Warrior Posture
Die Hocke	Uthkasana	Crouch Posture
Die Krähe	Kaga Asana	Crow Posture
Die Gebetshaltung	Pranamasana	Prayer Pose
Der Reiter auf Pferd	Ashwa Sanchalanasana	Horse Riding Pose
Der Sonnengruß	Surya Namaskara	Sun Salutation
Haltungen im Vierfüßlerstand		
Der Vierfüßlerstand		
Die Entspannung im Vierfüßlerstand		
Der Leopard	Anatasana	Leopard

Deutsch	Sanskrit	Englisch
Der Halbbogen im Vierfüßlerstand		
Die Hüftwaage im Vierfüßlerstand		
Haltungen im Sitzen		Sitting Postures
Haltungen im Langsitz		
Der Langsitz	Dandasana	
Der Heldensitz		Hero Seat
Der Stock	Dandasana	Stick
Der Drehsitz	Ardha Matsyendrāsana	Twisting Posture
Die Hüftbalance	Utthita Hasta Padasana	Hip Balance
Das Körbchen	Pawan Muktasana	Basket Posture
Die Schiefe Ebene	Viprit Dandasana	Inclined Plane Posture
Das Spagat	Samprasaran Bhuhmna	Splits Posture
Die Zange	Paschimottasana	Forceps Posture
Der Kopf zu Knie	Janusirasana	Head to Knee Posture
Maha Mudra	Maha Mudra	
Haltungen im Fersensitz		Heel Seat Postures
Der Fersensitz (Diamantsitz)	Vajrasana	Sitting on the Heels
Der Frosch	Manduk Asana	Frog Posture
Das Kind	Balasana	Child Posture
Das Kamel	Ustrasana	Camel Posture
Das Halbe Kuhgesicht		Half Cow Head Posture
Das Kuhgesicht	Gomukhasana	Cow Head Posture
Der Löwe	Simhasana	Lion Posture
Die Schildkröte	Kurmasana	Tortoise Posture
Haltungen im Lotussitz		Postures in the Lotus Position
Der Lotussitz	Padamasana	Lotusseat
Der Berg im Sitzen		Mountain Posture (sitting)
Yoga Mudra	Yoga Mudra	
Yoga Asana	Yoga Asana	
Der Hängende Lotussitz	Uthitha Padma Asana	Hanging Lotus Posture
Haltungen in der Bauchlage		Postures in the Prone Position
Die Ameise	Ashtanga Asana	Ant Posture
Der Halbbogen in der Bauchlage	Ardha Dhanurasana	Halfbow Posture in Prone Position
Der Bogen	Dhanurasana	Bow Posture
Das Boot	Naukasana	Boat Posture
Die Halbe Heuschrecke		Half Locust Posture
Die Heuschrecke	Shalabhasana	Locust Posture
Die Kobra	Bhujangasana	Cobra Posture
Die Gedrehte Kobra	Teeriyaka Bhujangasana	Twisted Cobra Posture
Der Liegestütz		Push-Up Posture
Der Liegestütz auf Knien		Push-Up on Knees
Das Krokodil	Makarasana	Crocodile Posture

Deutsch	Sanskrit	Englisch
Haltungen in der Rückenlage		Postures in the Supine Position
Der Affe	Markat Asana	Monkey Posture
Das Einfache Beinheben	Uthita aka pada Asana	Single Leg Elevation
Das Doppelte Beinheben	Uthita duai pada Asana	Double Leg Elevation
Der Fisch	Matsyasana	Fish Posture
Die Hüftbalance in der Rückenlage	Utthita Hasta Padasana	Hip Balance in Supine Position
Das Körbchen	Pawan Muktasana	Basket Posture
Die Knie anziehen	Apanasana	Knee Adduction
Die Totenstellung	Shavasana	Corpse Posture
Meditationshaltungen		Meditation Postures
Die Freundschaftshaltung	Maitryasana	Friendshipseat
Der Schneidersitz	Sukhasana	Tailor Seat
Die Stellung des vollendeten Yogis	Siddhasana	Yogi Posture

2. Tabelle mit Namen der Körperübungen

Deutsch	Sanskrit	Englisch
Übungen im Stehen		Standing Exercises
Agni Sara (Feuerübung)	Agni Sara	Fire Exercise
Energieübung I		Energy Exercise I
Energieübung II		Energy Exercise II
Schulter-Nacken-Übung		Neck-Shoulder-Exercise
Übung für die Schultern		Exercise for Shoulders
Armkreisen		Arm Circles
Übung für den großen Brustmuskel		Breast Muscle Training
Seitwärts Schwingen der Arme		Arm Swing Sideways
Vertikales Armschwingen		Arm Swing Vertically
Horizontales Armschwingen		Arm Swing Horizontally
Tisch IV, V, VI		Desk IV, V, VI
Übung für die Oberschenkelinnenmuskulatur		Exercise for the Inner Thigh Muscles
Beinschwingen		Leg Swing
Anfersen im Stehen		
Balancieren auf Zehen		
Hüpfen		Jumping
Vogelgang		Birdwalk
Übungen im Vierfüßlerstand		Exercises in the All-Fours Position
Affengang		Monkey Walk
Katze I		Cat I
Katze II		Cat II
Drehung im Vierfüßlerstand		
Dackel		Dachshund
Übungen im Sitzen		Exercises in Sitting Position
Beintraining		Leg Training
Beine wiegen		Mother Exercise
Spagat Übung I	Samprasaran Bhuhmna	Splits Exercise I
Spagat Übung II	Samprasaran Bhuhmna	Splits Exercise II
Schmetterling		Butterfly
Dehnübung für die Innenseite der Oberschenkel		Stretching Exercise for the Inner Thighs
Übungen in der Bauchlage		Exercises in the Prone Position
Aswini Kriya	Aswini Kriya	
Streckung in der Bauchlage		Stretching in Prone Position
Liegestütz auf Unterarmen		Push-Up on Forearms
Übungen in der Rückenlage		Exercises in the Supine Position
Gehen in der Luft		Walking in the Air
Radfahren in der Luft		Cycling in the Air
Beinhebeübung		Leg Lift Exercise
Ellenbogen-zu-Knie-Übung		Elbow to knee Exercise

Deutsch	Sanskrit	Englisch
Die Schere		Scissors
Hüftbalance	Istambha	Hip Balance
Beinkreisen		Leg Circles
Knie kreisen im Liegen mit einem Bein		Knee Circling with one Le
Knie kreisen im Liegen mit beiden Beinen		Knee Cicing with both Legs
Käfer		Beetle
Affenübung	Markat	Monkey Exercise
Aufrichten aus der Rückenlage		Getting Up from the Supine Position
Streckung in der Rückenlage		Stretching in the Supine Position
Atembrücke		Breath Bridge
Schaukelübung		Rocking Exercise
Schaukelstuhl		Rocking Chair
Übungen zu zeigen im Bedarfsfall		To Show Exercises if necessary
Übung für den Beckenboden		Exercise to Strengthen the Pelvic Floor
Übung gegen Depression		Exercise for Depression
Übung für den Beckenboden		Exercise for the Pelvic Floor

XVII. Stichwortverzeichnis Sanskrit

A

Agni-Sara	78
Ahimsa.....	12
Akasha Mudra	136
Anatasana.....	54
Anulom Bilom.....	99
Apana Mudra.....	137
Apanasana	74
Ardh Chakrasana	45
Ardha Dhanurasana.....	66
Ardha Matsyendrāsana	55
Ashtanga Asana	65
Ashwa Sanchalanasana	52
Aswini Kriya	86

B

Bahir Pranayama	96
Balāsana	62
Bhastrika Kumbhaka.....	97
Bhramari Pranayama.....	99
Bhujangāsana	69
Brahma Mudra	28

C

Chakrasana	46
Chandra Bhedee Pranayama	100
Chaturth Pranayama	99

D

Daksha Mudra	136
Dandasana.....	55
Dhanurasana	66
Dwipaadamadhyashirshasana.....	38

G

Garudasana	47
Gomukhasana	63

H

Halāsana.....	43
---------------	----

I

Istambha	88
----------------	----

J

Janusirasana	60
Jnana Mudra	136

K

Kaga Asana	51
Kaki Mudra	138
Kapalabhati	97
Kati Chakrasana.....	49
Kona Asana I.....	48
Kona Asana II.....	48
Kurmasana	64

M

Maha Mudra	61
Maitryāsana	76
Makarasana	71
Manduk Asana	61
Markat	89
Markat Asana	71
Matsyasana	73
Murga Asana	36

N

Nadi Shodanam.....	99
Natraja Asana.....	50
Naukasana.....	67
Niyamas	11

O

Omkara	101
--------------	-----

P

Padamasana.....	64
Parvatasana.....	37
Paschimottanasana.....	59
Pawan Muktasana.....	57, 74
Pranamasana	51

S

Samprasaran Bhuhmna	58
Samprasaran Bhuhmna I	85
Samprasaran Bhuhmna II	85
Sarvangasana	42
Schaschanasana	36
Setu Bandhasana	45
Shalabhasana	68
Shambhavi Mudra	139
Shavasana	75
Sheetkaree Pranayama	100
Shirasana	39
Shitali Pranayama	100
Shiva	49
Shoni Mudra	137
Siddhasana	77
Simhasana	63
Sukhasana	76
Surya Bhedee Pranayama	98
Surya Namaskara	53

T

Tadasana	46
Teeriyaka Bhujangasana	70
Teeriyaka Uradha Hasta Asana	49
Trikonasana	35
Tuladandasana	50

U

Ujjayi Kumbhaka	98
Urdhvasana	49
Ustrasana	62
Uthita aka pada Asana	73
Uthita duai pada Asana	73
Uthitha Padma Asana	65
Uthitha Padma Asana	51
Utthid eka pada angusta Asana	50
Uttanasana	34
Utthitha Hasta Padasana	57, 74

V

Vajrasana	61
Veerhasana	50
Viparita Karani	43
Viprit Dandasana	57
Vishnu-Mudra	137
Vrikshasana	46

Y

Yoga Asana	65
Yoga Mudra	64
Yoni-Mudra	137

XVIII. Stichwortverzeichnis Englisch

A

Ant Posture	65
Arm Circles	80
Arm Swing Horizontally	81
Arm Swing Sideways.....	80
Arm Swing Vertically	80

B

Backwardbending.....	49
Basket Posture	57, 74
Beetle	89
Birdwalk.....	83
Boat Posture.....	67
Bow Posture	66
Breast Muscle Training.....	80
Breath Bridge	90
Bridge Posture.....	45

C

Camel Posture	62
Cat I	84
Cat II	84
Child Posture	62
Cobra Posture.....	69
Cock Posture	36
Contra Posture	50
Corpse Posture	75
Cow Head Posture	63
Crocodile Posture	71
Crouch Posture.....	51
Crow Posture.....	51
Cycling in the Air.....	87

D

Dachshund.....	84
Dance of Shiva I.....	49
Dance of Shiva II.....	50
Dance of Shiva III.....	50
Desk IV.....	81
Desk V.....	81
Desk VI.....	81
Double Leg Elevation	73

E

Eagle Posture.....	47
Elbow to Knee Exercise	88

Energy Exercise I	78
Energy Exercise II	79
Exercise against Depression.....	91
Exercise for Shoulders.....	80
Exercise for the Inner Thigh Muscles	82
Exercise for the Pelvic Floor.....	92
Exercise to Strengthen the Pelvic Floor	91
External Breath Holding Breathing Exercise.....	96

F

Fire Exercise	78
Fish Posture	73
Forceps Posture	59
Forwardbending.....	34
Friendshipseat.....	76
Frog Posture.....	61

G

Getting up from the Supine Position.....	89
--	----

H

Half Bow Posture in Prone Position	66
Half Cow Head Posture	63
Half Locust Posture	68
Half Wheel Posture	45
Hanging Lotus Posture	65
Head to Knee Posture	60
Headstand	39
Hip Balance	57, 88
Hip Balance in Supine Position.....	74
Horse Riding Pose	52
Hot Pranayama	98

I

Inclined Plane Posture	57
------------------------------	----

J

Jumping.....	83
--------------	----

K

Knee Adduction.....	74
Knee Cycling with both Legs	89
Knee Cycling with one Leg	88

L

Leg Circles.....	88
Leg Lift Exercise	88
Leg Swing.....	82
Leg Training	85
Leopard	54
Lion Posture	63
Locust Posture.....	68
Lotusseat.....	64

M

Monkey Exercise	89
Monkey Posture	71
Monkey Walk	83
Mother Exercise	85
Mountain Posture	37
Mountain Posture (Sitting).....	64

N

Neck-Shoulder-Exercise.....	79
-----------------------------	----

P

Palm Tree Posture	46
Piperid Karanee	43
Plough Posture	43
Prayer Pose	51
Push-Up on Forearms.....	87
Push-Up on Knees	71
Push-Up Posture.....	70

R

Rabbit Posture.....	36
Rocking Chair.....	90
Rocking Exercise	90

S

Scissors.....	88
Shoulderstand	42
Sidewardbending I	48
Sidewardbending II	48
Sidewardbending III	49
Sidewardtwisting	49
Single Leg Elevation	73
Sitting on the Heels.....	61
Splits Exercise I.....	85
Splits Exercise II.....	85
Splits Posture	58
Stick.....	55
Stretching Exercise for the Inner Thighs	86
Stretching in Prone Position.....	87
Stretching in the Supine Position	89
Sun Salutation	53

T

Tailor Seat	76
Tortoise Posture.....	64
Tree Posture.....	46
Triangle	35
Tripod Posture	38
Twisted Cobra Posture.....	70
Twisting Posture	55

W

Walking in the Air.....	87
Warrior Posture	50
Wheel Posture	46

Y

Yogi Posture	77
--------------------	----

XIX. Stichwortverzeichnis Deutsch

A

Achtstufige Leiter des Ashtanga Yoga	7
Adler	48
Affe	74
Affengang	88
Affenübung	94
Alternierende Atmung	105
Ameise	68
Anziehen der Kniescheiben nach oben	25
Armkreisen	84
Armmassage	33
Atembrücke	95
Atemübungen	99
Atemübungen mit Bewegung	99
Auf Zehenballen hüpfen	26
Aufrichten aus der Rückenlage	95
Augenübungen	19
Augenübungen (Zusätzlich)	27
Ausdauerübung	26

B

Balancieren auf Zehen	88
Baum	46
Bedecken der Augen mit den Handflächen	20
Bein- und Fußmassage	33
Beine wiegen	90
Beinhebeübung	93
Beinkreisen	94
Beinschwingen	86
Beintraining	90
Berg aus dem Vierfüßlerstand	37
Berg im Sitzen	67
Beugen und Rotation der Taille mit vollständig ausgestreckten Armen	25
Bewegung der Handgelenke	23
Blasebalg-Atmung	103
Blinkern mit den Augenlidern	20
Bogen	69
Boot	70
Brücke	45
Butterfly	91

C

Chakren	141
Chakren-Reinigung	141

D

Dackel	89
--------------	----

Dehnübung für die Innenseite der Oberschenkel	91
Diagonalbewegung der Augen	20
Diagonale Gesichtsmassage	17
Diamantsitz	64
Die 31 Punkte Entspannung	110, 111
Die 61 Punkte Entspannung	110, 112
Doppeltes Beinheben	77
Drehsitz	58
Drehung des Nackens	21
Drehung im Vierfüßlerstand	89
Dreieck	35

E

Ein wichtiger Reflexpunkt	138
Einfaches Beinheben	77
Einführung in die Meditation	115
Eins-zu-Zwei-Atmung	99
Ellenbogen-zu-Knie-Übung	93
Energieübung I	82
Energieübung II	83
Entspannung im Vierfüßlerstand	57
Ernährung	123

F

Fersen gegen das Gesäß anschlagen	86
Fersensitz	64
Feuerübung	82
Fisch	77
Fokussierung des Blickes	27
Freundschaftshaltung	80
Frosch	64

G

Ganze Nackenrotation	22
Gebetshaltung	54
Gedrehte Kobra	73
Gegenhaltung	52
Gehen in der Luft	92
Gelenk- und Drüsenübungen	16
Gesichtsfeldtraining	27
Gesichtsmassagen	31
Gesichtsübungen	17

H

Haare nach hinten ziehen	32
Hahn	36
Halbbogen im Vierfüßlerstand	57
Halbbogen in der Bauchlage	69
Halbe Heuschrecke	71

Halbe Nackenrotation	21
Halbes Kuhgesicht	66
Halbes Rad.....	45
Halbsitzende Stellung auf den Zehen	25
Haltungen im Fersensitz.....	64
Haltungen im Langsitz	58
Haltungen im Lotussitz.....	67
Haltungen im Sitzen	58
Haltungen im Stehen.....	46
Haltungen im Vierfüßlerstand	57
Haltungen in der Bauchlage	68
Haltungen in der Rückenlage	74
Handmassage	32
Hängender Lotussitz.....	68
Hatha Yoga ist die Kontrolle über den Atem	147
Heuschrecke.....	71
Hocke	53
Horizontales Armschwingen.....	85
Hüftbalance (Körperübung).....	93
Hüftbalance im Langsitz (Asana)	60
Hüftbalance in der Rückenlage (Asana).....	78
Hüftwaage im Vierfüßlerstand.....	58
Hüpfen.....	88

J

Joggen auf Zehen	26
------------------------	----

K

Käfer	94
Kamel	65
Kaninchen.....	36
Katze I.....	89
Katze II.....	89
Kind	65
Knie anziehen	78
Knie kreisen im Liegen mit beiden Beinen	94
Knie kreisen im Liegen mit einem Bein	94
Kniemassage.....	33
Kobra	72
Kopf zu Knie.....	63
Kopf zwischen zwei Händen (Alternativer Kopfstand) ..	38
Kopfmassagen	32
Kopfstand	39
Körbchen im Langsitz	60
Körbchen in der Rückenlage.....	78
Kräh.....	53
Kreisbewegung der Kniegelenke	25
Kreisförmige Massage mit den Daumenballen	17
Krieger	53
Krokodil	74
Kuhgesicht.....	66

L

Langsitz.....	58
Leopard	57
Liegestütz	73

Liegestütz auf Knien	74
Liegestütz auf Unterarmen	92
Lotussitz	67
Löwe.....	66

M

Magen-Darm-Reinigung	126
Massage der Nerven	17
Massage der oberen Stirnpartie	18
Massage der Schläfen	32
Massage der unteren Stirnhälfte	18
Massage gegen Kopfschmerzen.....	32
Massage gegen Migräne	32
Massage gegen Sinusitis	31
Massage, die den Schleim aus den Nasennebenhöhlen entfernt.....	18
Meditationshaltungen	80
Mudra gegen Herzbeschwerden.....	145
Mudra zum Abnehmen	145
Mudra zur Kontrolle der Gase im Körper.....	145
Mudras.....	143

N

Nackенmassage	21
Nackенrotation	21
Nackенübungen.....	20
Nackенübungen (Zusätzlich).....	27

O

Öffnen der Augen in Dunkelheit	20
OM-Atmung	100

P

Palme	46
Pflug	43
Pranayama-Übungen	100
Presse die Kiefer aufeinander	18
Presse die Vorderzähne aufeinander	18
Programm für Bauch und Oberschenkel.....	128
Programm für die Knie	128
Programm für nur ½ Stunde Zeit.....	129
Programm für Schultern und Nacken.....	128

R

Rad	46
Radfahren in der Luft	92
Reinigung	123
Reiter auf Pferd.....	55
Rotation der Augen	20
Rotation der Hände.....	23
Rotation der Knie	25

Rotation des Handgelenks.....	23
Rotation in der Taille	24
Rückwärtsbeuge.....	51

Tisch VI.....	85
Totenstellung	79
Tratak-Übung	113

S

Sanfte Gesichtsmassage.....	31
Schaukelstuhl	96
Schaukelübung	95
Schere.....	93
Schiefe Ebene.....	60
Schildkröte	67
Schmetterling.....	91
Schneidersitz	80
Schulterblätter	28
Schulterheben	28
Schulterkreisen.....	28
Schulter-Nacken-Übung	83
Schulterrotation um die Achse der Schulter	22
Schulterstand	42
Schulterübungen	22
Schulterübungen (Zusätzlich)	28
Seitwärtsbeuge I.....	50
Seitwärtsbeuge II.....	50
Seitwärtsbeuge III.....	51
Seitwärtsbeugen der Taille.....	24
Seitwärtsbewegung der Augen	20
Seitwärtsdrehung	51
Seitwärtsneigen des Nackens.....	21
Seitwärtsschwingen der Arme	84
Senkrechtbewegung der Augen	19
Shushumna.....	139
Shushumna-Anwendung	102
Sonnengruß.....	56
Spagat.....	61
Spagat Übung I	90
Spagat Übung II	90
Stellung des vollendeten Yogis.....	81
Stock.....	58
Strecken der Lippen nach vorn.....	19
Strecken der Schultern nach oben	22
Strecken der Stirnmuskeln	18
Strecken des Mundes	19
Strecken des Mundes mit ausgestreckter Zunge	19
Strecken des Mundes mit ausgestreckter Zunge und bedeckten Zähnen.....	19
Strecken des Mundes, die Lippen bedecken die Zähne	19
Streckung in der Bauchlage	92
Streckung in der Rückenlage	95

T

Tanz des Shiva I	52
Tanz des Shiva II	52
Tanz des Shiva III	52
Tisch I	30
Tisch II	30
Tisch III	30
Tisch IV	85
Tisch V	85

U

Übung der Taille.....	25
Übung für den Beckenboden	98
Übung für den großen Brustmuskel.....	84
Übung für die Arme (Zusätzlich)	29
Übung für die Handgelenke (Zusätzlich)	29
Übung für die Oberschenkelinnenmuskulatur.....	86
Übung für die Schultern	84
Übung gegen Depression	97
Übung zur Stärkung des Beckenbodens.....	97
Übungen der Ellenbogengelenke	23
Übungen der Handgelenke	23
Übungen für den Mund	19
Übungen für den Nackenbereich	27
Übungen für die Fingergelenke.....	24
Übungen für die Fußknöchel.....	26
Übungen für die Knie	25
Übungen für die Zehen	26
Übungen im Sitzen	90
Übungen im Stehen	82
Übungen im Vierfüßlerstand.....	88
Übungen in der Bauchlage	91
Übungen in der Rückenlage	92
Übungen mit dem Gaumen.....	18
Übungen mit der Taille	24
Übungen mit der Taille (Zusätzlich)	30
Übungen zu zeigen im Bedarfsfall.....	97
Übungen zur Stärkung der Handgelenke	29
Umkehrhaltungen	34

V

Vertikales Armschwingen.....	84
Vierfüßlerstand	57
Vogelgang	88
Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Taille.....	24
Vorwärts- und Rückwärtsbeugen des Nackens.....	21
Vorwärts- und Rückwärtsstrecken des Nackens.....	21
Vorwärtsbeuge.....	34

W

Wichtigkeit des Yoga.....	4
---------------------------	---

Y

Yamas.....	9
Yoga für Kinder	132
Yoga für körperlich Behinderte	135
Yoga für Schwangere	133
Yoga für Sportler	130

Z

Zwerchfellatmung 99

Zunge 62