

Sri Sai Prana Yoga

AUSGABE 3 | 2017

YOGA



NEWS

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



10 Jahre
Sri Sai
Prana Yoga®



Sri Sai Prana Yoga®

ADVANCED TEACHER'S TRAINING

12. - 29. November 2018



Indien, Narsapur – intensives Yoga auf allen Ebenen

Aufenthalt im Ahsram Narsapur
sowie 2 Tage Besuch der Tempelstadt Shirdi
und Sri Sri Sai Baba

Für alle Sri Sai Prana Yoga Lehrer, die regelmäßig
Yoga praktizieren.

Lernt fortgeschrittenes Yoga kennen!

In lieblicher Natur und kraftvoller Energie!
Unterricht in Yoga Philosophie des Heiligen Patanjali.

Eine intensive Zeit mit Master Sai Cholleti und
Acharya Sasidahr.

Kosten:

€ 2.500,- , für wiederholte Buchungen € 2.000,-
Inkl Flug, Transfer, Übernachtung in Narsapur
Unterricht und Verpflegung
Flug nach Shirdi und Übernachtung vor Ort



Kontakt und Anmeldung:

Sri Sai Spiritual Satsang GmbH | Sollner Str. 71 | 81479 München | Mail: anmeldung@srisai.de | Tel. 089/795290

EDITORIAL



Liebe Freunde des Sri Sai Prana Yoga®, Namasté

Wir feiern unseren 10-jährigen Geburtstag der Sri Sai Prana Yoga®- Lehrer-Ausbildung. 2007 hat die erste Gruppe in Tanjavour am heiligen Fluss Kaveri ihre Ausbildung absolviert. Und seitdem ist viel passiert. Die Zahl unserer Yogalehrer hat sich von Mal zu Mal so vermehrt, dass die Sri Sai Prana Yoga®- Schulen sich inzwischen gut verteilt in ganz Deutschland finden. Und alle sind mit Engagement und Begeisterung dabei. Yogalehrerausbildung in Indien, das ist etwas ganz Besonderes. Immer fand sie an besonderen Orten statt, aber nun schon zum 2. Mal im eigenen Ashram von Master Sai und Acharya Sasidhar in Narsapur. Und auch hinsichtlich unserer Fort- und Weiterbildung hat sich viel getan, und nicht nur das Ausbildungsteam wächst, der Sri Sai Prana Yoga® findet viel Anklang, und die Aussichten für die Zukunft sind vielversprechend. Die Gruppe unserer Yogalehrer/innen hat sehr viel Potential, Engagement und nicht nur Ideen, sondern setzt sie auch um. Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Sri Sai Prana Yogalehrer/innen und Kursteilnehmer, die die Idee des Yoga mit so viel Freude weitertragen.

In diesem Heft haben wir als Schwerpunkt das Herz ausgesucht. Das ist ein wunderbares Thema und umfasst nicht nur unser organisches Herz und alles, was wir darüber im Yoga wissen möchten, sondern vor allem das Tun von Herzen, Hingabe, Freude, Mitgefühl, Toleranz, Großzügigkeit und Liebe, für sich selbst und für andere. Und wir möchten einen kleinen Rückblick auf die letzten 10 Jahre geben und haben dazu einige Stimmen eingefangen.

Wir wünschen Euch allen viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Yoganews und vor allem Erfolg, Freude und Kraft bei der Verbreitung und Praxis des Sri Sai Prana Yoga

Dr. Christa Wirkner-Thiel
Allgemeinärztin
Prana- und Yoga-Lehrerin
Email: drwt@srisaipranayoga.org

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., 74834 Elztal-Muckental, Hofgut Rineck, Tel. 0172-4248768.
Email: verein@srisaipranayoga.org
Der Verein ist gemeinnützig.

Spendenkonto: Neckartal-Odenwald
BLZ 674 500 48, Konto 100 121 32 12.

Vorstand: Dr. Christa Wirkner-Thiel,
Susanne Wandel, Renate Klein.

Redaktion: Dr. Christa Wirkner-Thiel.

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

Erscheinungsweise: 3 Mal jährlich.

Nächste Ausgabe: April 2018

► **Anzeigenschluss:** 4 Wochen vorher

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

Auflage: 3000. Direktversand an alle Abonnenten und Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung über Sri Sai Prana Yoga Lehrer in Deutschland. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Copyright: Jegliche Texte und Bilder, die in „Yoga News“ erscheinen, dürfen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Redaktion verwendet werden, auch bei ausschnitt- bzw. auszugsweiser Nutzung.



Master Sai und Acharya Sasidhar blicken auf

10 Jahre Sri Sai Prana Yoga® zurück!

INHALT DIESER AUSGABE:

- 5 Gruß von Acharya Sasidhar
- 6 10 Jahre Yoga-Lehrer-Ausbildung
- 10 Interview mit Master Sai
- 16 Rückblick: Sri Sai Prana Yoga® 2007 bis heute
- 31 Wie ein Computermensch zum Yogi wird
- 33 Yoga for All
- 40 Die Bhagavadgita und unser Leben
- 42 Das Herz
- 49 Übungen für unser Herz
- 56 Herzenergie: Meine Reise zur Selbstliebe
- 59 Partnerübungen: Herzöffnung
- 60 Asanas: Selbstbewusstsein und Hingabe
- 61 Yoga als Heilungsweg
- 64 In stürmischen Zeiten: Seminar von Acharya Winfried Pfliegel
- 65 1. Fasten-Yoga-Wander-Woche in Eisenach
- 68 Veranstaltungen 2018

WHO'S WHO IM SRI SAI PRANA YOGA?



1

Shirdi Sai Baba (1, † 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein **spiritueller Lehrer** und **großer Yogi**. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter den Gläubigen verschiedener Religionen. Er ist der „Heilige Meister“ von Master Sai Cholleti, der ihn zu seinem physischen spirituellen Lehrer, Grand Master Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.



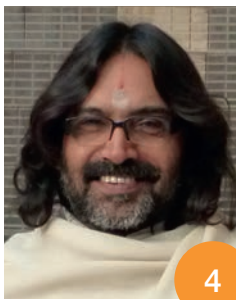
2

Grand Master Choa Kok Sui (2, † 2007): ein faszinierender Lehrer, - als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der Prana-Heilung und des Arhatic Yoga.



3

Master Sai Cholleti (3) ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.



4

Acharya Sasidhar (4) aus Indien, **Yoga- und Prana-Meister**, begann schon früh ein durch den Einfluss von Swami Vivekananda und Sri Aurobindo geprägtes spirituelles Leben. Er lernte Yoga und Vedanta bei der Divine Life Society, gegründet von Swami Sivananda. Heute hält er Meditations- und Yogakurse an der von ihm gegründeten „SOHAM – School of Higher Awareness and Meditation“ in Hyderabad, Indien. Zusammen mit Master Sai bildet Acharya Sasidhar Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer aus.

Der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt. In ihm sind nicht nur Prana-Yoga-Lehrer, sondern auch Yoga-Praktizierende und einfach Interessierte vertreten. Unser Verein hat zur Zeit bereits mehr als 130 Mitglieder.

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



NAMATMA

to all the practitioners of Sri Sai Prana Yoga & a Hearty Congratulations to all of you for the Good Health, Inner Transformation, spreading the Light of Divine through YOGA - The Eternal & Supreme Path of our Union with our Higher Soul & Divine.

May the Grace & Blessings of God, Guru & all Yogis be with you and your families for a brighter future.

Our gratitude & thanks to Master Sai, Dr. Christa & their entire team that has built the strong foundation, for a decade through selfless work.

All the BEST to the budding organization of SSPY.

With Love & Light,

Yogacharya Sasidhar.

NAMATMA

an alle Sri Sai Prana Yoga Praktizierenden und herzliche Glückwünsche an Euch alle, für gute Gesundheit, innere Transformation und um das Licht Gottes durch YOGA zu verbreiten - und den ewigen und höchsten Weg zur Einheit mit unserer Höheren Seele und dem Göttlichen zu gehen.

Möge Gnade und Segen Gottes, der Lehrer und aller Yogis für eine strahlende Zukunft mit Euch und Euren Familien sein.

Unser Dank gilt Master Sai, Dr. Christa und ihrem ganzen Team, das in einem Jahrzehnt selbstloser Arbeit das starke Fundament errichtet hat.

Die besten Wünsche für die gute Gemeinschaft der Organisation des Sri Sai Prana Yoga®.

Mit Liebe und Licht

Yogaacharya Sasidhar



Sri Sai Prana Yoga®

- Jubiläum -

10 Jahre Yoga-Lehrer- Ausbildung



2007 durfte ich an der ersten Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer-ausbildung teilnehmen. Was für ein überwältigendes Erlebnis, das viel bewegt hat! Seitdem verbreitet sich das Sri Sai Prana Yoga, und die Ausbildung entwickelt sich immer mehr. Wir, in der ersten Gruppe, durften wohl - schon vielbesprochen von Master Sai - die Luxusausführung genießen. Von Askese keine Spur zu dieser Zeit. Mit vollem Bauch bewegt man sich schwer, innerlich wie äußerlich. Daher war Master Sai anhaltend bemüht, das Buffet unserem yogischen Anspruch anzupassen. Letztendlich gelang es, und der Yoga-Gedanke und die Spiritualität standen auch bei uns ganz im Vordergrund.

Die Ausbildung ist einfach ein Rundumpaket, in dem die körperliche Kraft, Ausdauer und Dehnbarkeit erstaunlich schnell zunimmt und oft zur eigenen Überraschung Ausmaße annimmt, die man sich selbst gar nicht zugetraut hätte.

Aber wie auch die Asanas nur ein bestimmter Teil des Yoga ausmachen, so erfahren wir in der Ausbildung neben dem körperlichen Yoga und anatomischen und medizinischen Kenntnissen auch Anleitungen zu den energetischen Wirkungen des Yoga, beschäftigen uns mit der Spiritualität im Yoga und wie wir das letztendliche Ziel, die innere Ruhe und Hingabe zur Vereinigung mit der höheren Seele, erreichen. Kaum einer bleibt unberührt, wenn wir in der Prä-





senz unserer Lehrer, Master Sai und Acharya Sasidhar, Yoga praktizieren.

Regelmäßige körperliche Übungen, intensives Pranayama, Meditation, die reine Natur um uns herum und leichte Nahrung, die geistige Auseinandersetzung mit der Yogaphilosophie und der Bhagavadgita rührt alle Ebenen in uns an und bringt Gedanken und Emotionen zum Vorschein, ordnet sie und lässt uns Wege zur Lösung innerer Konflikte finden. Erkennen, bewältigen, loslassen und Prioritäten überprüfen gelingt in der Atmosphäre Indiens, im Beisein unserer Lehrer und im Austausch mit den anderen Teilnehmern viel besser. So kehrt im Laufe der vier Ausbildungswochen Leichtigkeit, Dankbarkeit und eine Freude ein, die ansteckend ist und für die weitere lehrende Yogatätigkeit motiviert. In den 4 Wochen in Indien nimmt etwas Wunderbares seinen Anfang - und das nun schon 10 Jahre lang.



Immer hat Master Sai besondere energiereiche Plätze für die Yoga-Lehrerausbildung ausgewählt, zum ersten Mal Tanjavur an dem heiligen Fluss Kaveri, dann mehrfach Rishikesh direkt am Ufer von Mutter Ganges, am Berg Arunachala, konzentrierter Siva-Energie und im Geist von Bhagawan Ramana und jetzt zum 2. Mal im eigenen Ashram in Narsapur. Auch wenn es der erste Besuch in Indien war, hatten doch viele gerade in Narsapur das Gefühl, nach Hause zu kommen. Bemerkenswert!

Und an der Stelle möchte ich unbedingt Jyothi, die Schwester von Master Sai, erwähnen. Mit ihrem Unternehmungsgeist, liebevoller fokussierter Kraft und Hingabe hat sie die MEEF Organisation begründet, betreibt die Schule in Narsapur, hat damit ein Kulturzentrum für die Region geschaffen und für uns das Zuhause für unsere Yoga- und Prana-Aktivitäten. Und nicht zu vergessen, Jyothi selbst ist eine zertifizierte fortgeschrittene Yogalehrerin wie auch Acharya Sasidhar und Master Sai. Unsere beiden hoch verehrten Yogameister sind Begründer und das Herz des Sri Sai Prana Yoga®. Und als Schwager darf man den anderen auch mal auf die Schippe nehmen. Die inzwischen



große Gemeinschaft der Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/innen beherbergt vielfältige Talente und Fähigkeiten und aus diesem Potential findet Master Sai ein leistungsfähiges und begeistertes



Team als Unterstützung für Aus- und Fortbildung.

Ja, es geht weiter. Nach den wunderbaren 4 Wochen gibt es Möglichkeiten der Fortbildung. Alle 2 Jahre findet in Narsapur ein anspruchsvolles Treffen für fortgeschrittene Yogalehrer statt. Varianten der Asanas, Kriyas, Steigerung der Atemtechniken und die Lehre des Heiligen Patanjali sind u.a. Inhalt dieser jeweils über 2 Wochen laufenden Kurse. Eine sehr reizvolle Veranstaltung für alle Sri Sai Prana



Yoga®-Lehrer, die regelmäßig Yoga praktizieren.

Und wie geht's sonst weiter?

Nach der 4-wöchigen Ausbildung in Indien gibt es regelmäßig Fortbildungen in unserem Zentrum in Rineck, kontinuierlich über 2 Jahre.

Und zum Glück erfüllen wir damit auch die Anforderungen der Krankenkassen. Seit 2015 ist unsere Yogalehrerausbildung von der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert. D.h. die Krankenkassen fördern die Kurse auch finanziell. Wir freuen uns über die Anerkennung der Krankenkassen. Das ist gerade am Anfang für die eigene Werbung ein wichtiger Aspekt und schafft uns auch Ansehen in der Gemeinschaft anderer Yogaschulen. Aber unsere regelmäßigen Yogalehrertreffen haben darüber hinaus einen ganz großen Wert. Das macht einfach Spaß. Wir praktizieren gemeinsam Yoga, tauschen uns aus, genießen unsere Freude am Yoga, profitieren von den Erfahrungen der anderen und beschäftigen uns dabei intensiv mit besonderen Themen und Schwerpunkten und nicht zu vergessen, sind



oft wieder in der Gegenwart unserer Lehrer.

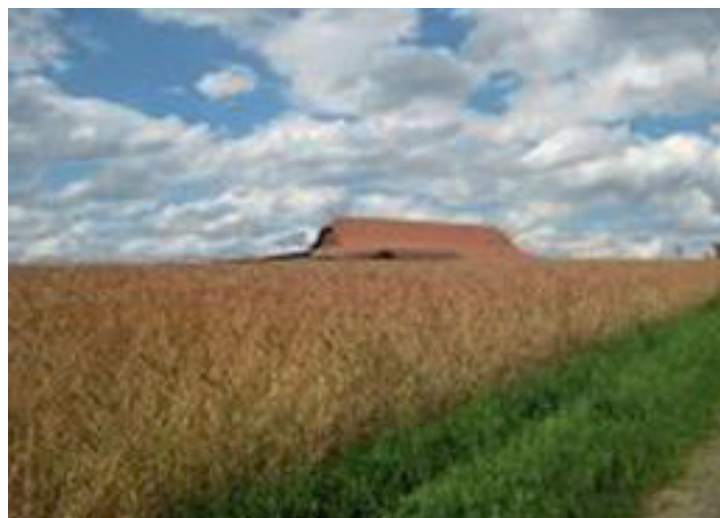


2018 beginnt gerade der neue Zyklus der 2-Jahresausbildung. Also, alle die gerade die Ausbildung in Indien abgeschlossen haben, alle „alte Hasen“, die ein wenig den Anschluss verloren haben und alle engagierten Sri Sai Prana-Yogalehrer/innen: seid doch mit dabei. Die Termine und die Themen der einzelnen Wochenenden findet Ihr am Ende dieses Heftes.

Neben der an die 4 Wochen in Indien anknüpfende Ausbildung der Yogalehrer beginnen im Jahr 2018 erstmals die Yogatherapie-Kurse, ebenfalls 4 pro Jahr, und die gesamte Yogatherapieausbildung läuft über 2 Jahre. Während sich die Ausbildung bisher mit der Prävention befasst hat, geht es hier um Therapie. Oft werden wir mit Beschwerden und Krankheiten in unserem Yoga- Unterricht konfrontiert und darauf wollen wir auch mit Yoga eingehen können und zwar in unserer bewährten umfassenden Art: so beleuchten wir die medizinischen Aspekte, sehen die Beschwerden im Sinne der Prana-Heilung energetisch, erfahren, welche Asanas und Hilfestellung angebracht sind und betrachten die Heilung durch Yoga spirituell. Wir sind schon sehr gespannt, und an der Seite von Master Sai und Acharya Sasidhar unterrichtet dabei ein Team erfahrener Yogalehrer und Fachleute.

Was hat sich getan in den 10 Jahren?

- Regelmäßig finden Yogalehrer-Ausbildungen in Indien statt.
- Die Zahl der aktiven Yogalehrer/innen wächst beständig und
- Das Sri Sai Prana Yoga® wird immer bekannter
- Und der Sri Sai Verein für Yoga und Meditation eV. immer aktiver
- Es gibt eine Yoga-DVD mit Master Sai: „Mein Yoga“
- Wir haben zwei Ashrams: Narsapur und Rineck
- Wir haben ein komplexes Aus- und Fortbildungskonzept. Die Fortbildung und weitere Ausbildung im Anschluss an die 4 Wochen in Indien sind fest integriert: 2 Jahres Fortbildung, Ausbildung zur/m Yogatherapeutin/en, Advanced Teacher's Training
- Das Team an der Seite unserer Lehrer wächst





Fotograf: Winfried Pfliegel

Interview mit **Master Sai**

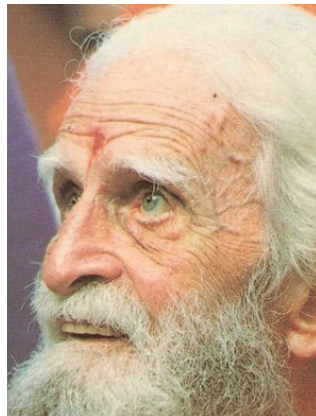
Wie alles begann und Worte zum Bhakti Yoga

Lieber Master Sai, in diesem Jahr feiern wir unser 10-jähriges Jubiläum des Sri Sai Prana Yoga®. Magst Du uns dazu ein kleines Interview geben? Vielen Dank!



Bitte ein paar Worte dazu wie alles begann:

Spiritualität gehörte schon immer zu meinem Leben. Selbst als kleines Kind war ich schon mit Sri Shirdi Sai Baba sehr vertraut. So bezieht sich das Sai im Namen Sri Sai Prana Yoga® auch auf den großen Heiligen Sai Baba. Als junger Mann auf der Suche nach meiner Bestimmung besuchte ich verschiedene Klöster und lernte große Persönlichkeiten kennen, die mir rückblickend Kenntnisse vermitteln konnten, die ich für meinen weiteren Lebensweg nutzen konnte. So lebte ich z.B. eine Zeitlang in einem christlichen Kloster von Pater Bede Griffiths und durfte regelmäßig seine Lehren empfangen. Zu der Zeit hatte ich wenig Verständnis dafür, nahm aber dankbar alles auf. Und wenige Jahre später organisierte ich biblische Reisen in Indien und referierte über den Unterschied von christlicher und Hindu Religion und konnte dabei all das dort Gelernte nutzen. Mit etwa 23 Jahren entdeckte ich mein großes Interesse für Yoga und erlernte von einem seiner direkten Schüler Yoga. Für mich zu der Zeit noch ungewohnt, eine strenge aber sehr tiefgreifende Ausbildung im traditionellen Yoga nach Sivananda. Dieser Yoga hat sich über Jahrtausende bewährt und so ist mir sehr daran gelegen, in unserer Yogaschule diese herkömmliche alte Yogatradition zu erhalten und zu pflegen.



Die Körperübungen, Asanas, sind nur ein geringer Teil des Yoga, obwohl sie für Menschen, die Yoga nicht kennen oft im Vordergrund zu stehen scheinen. Yoga ist eine umfassende spirituelle Praxis, die jedem Menschen die Möglichkeit bietet, nicht nur für die eigene Gesundheit zu sorgen, sondern an sich selbst zu arbeiten, seine Gedanken zu beherrschen und dem Ziel des Yoga, nämlich der Einheit mit der höheren Seele, nahe zu kommen. Damit ist ein Zustand von Leichtigkeit und Zufriedenheit, innerer Freude und intuitivem Wissen erreicht, der Sicherheit und umfassendes Wohlbefinden verleiht und zudem auch die körperliche Gesundheit fördert.

Durch intensives Studium und fortwährende Praxis und Segen meiner Heiligen und Lehrer wurde ich so Yogameister.

Anfang der 90-er Jahre kam mein persönlicher Lehrer, Master Choa Kok Sui, in mein Leben und von dem Moment an nimmt die Prana Heilung einen zentralen Platz in meinem Leben ein. Die Verbreitung der Prana-Heilung, die Vision von Grandmaster Choa Kok Sui zu verwirklichen ist mir ein dringendes Anliegen.

An dieser Schnittstelle von Yoga und Prana-Heilung habe ich den Sri Sai Prana Yoga® geschaffen und zusammen mit Acharya Sasidhar die dazugehörige Yogaschule gegründet mit Yoga-Ausbildungen in Indien und Deutschland. In diesem Jahr feiern wir nun unser 10-jähriges Jubiläum. 2007 fand die erste der 4-wöchigen intensiven Sri Sai Prana-Yoga Ausbildungen in Indien statt.

Dabei profitiert Yoga von der Prana-Heilung. Wer Prana-Heilung kennt hat ein viel besseres Verständnis für die energetische, heilende und regenerierende Wirkung des Yoga und andererseits entdecken viele Prana-Heiler den Wert des Yoga und dies bringt eine erweiterte Sicht der Prana-Heilung. Daher war auch Grandmaster Choa Kok Sui sehr angetan von meiner Idee des Sri Sai Prana Yoga® und hat mich darin bestärkt. Nach zehn Jahren gibt es Yogaschulen über ganz Deutschland verteilt, einzelne auch in Frankreich, Österreich und der Schweiz.



Sri Sai Prana Yoga® ist ein Yoga für alle. Das ist mir sehr wichtig. In Werbungen für Yogakurse sieht man oft schlanke, gut aussehende junge Mädchen, die sich graziös und extrem verbiegen können. Oder man sieht gut gebaute Männer in abenteuerlichen Positionen. Das ist sehr gut. Und ich freue mich, dass so viele junge Leute Yoga für sich

entdecken. Aber Yoga, insbesondere das Sri Sai Prana Yoga®, ist für jeden geeignet. Da findet der durchtrainierte Sportler seine Herausforderung genauso wie weniger bewegliche Menschen und jeden Alters, Männer und Frauen.

Warum wird Yoga immer populärer?

Unsere heutige Zeit stellt viele Menschen vor enorme Herausforderungen. Hohes Arbeitspensum und Leistungsdruck verlangen den Menschen einiges ab und bringen viele an ihre Grenzen oder verleiten sie sogar, beständig darüber hinauszugehen. Der Bedarf nach Erholung und Regenerierung wächst. Gleichzeitig wächst das Gesundheitsbewusstsein der Menschen und das Interesse für Spiritualität. Regelmäßige Yogapraxis hilft auf vielen Ebenen. Z.B. innere Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden im stressigen Alltag, fit, gesund und glücklich zu sein.

Das Interesse am Yoga wächst tatsächlich weltweit. Auf Bestreben Indiens wurde von den Vereinten Nationen sogar jährlich ein Welt-Yoga-Tag eingeführt. In Indien hat man den gesundheitsfördernden Effekt von Yoga erkannt. Und vor einigen Jahren wurde ein Ministerium, das für die Verbreitung von Yoga und Ayurvedischer Medizin zuständig ist geschaffen. Es gibt öffentliche Yogaveranstaltungen, die nicht nur im Fernsehen übertragen werden, sondern zu denen auch Zigtausende von Menschen kommen. Ganze Stadien füllen sich. Und Yoga ist in den Städten inzwischen genauso bekannt wie bei der Landbevölkerung. Und in den westlichen Ländern ist es nicht anders. Jeder 3.-4. amerikanische Bürger macht Yoga und das Interesse in Deutschland ist vergleichbar.

Was ist so besonders am Sri Sai Prana Yoga?

SSPY (Sri Sai Prana Yoga) steht ganz in der Tradition des Yogastils von

Swami Sivananda. Dieser Yogastil ist sehr sanft und stellt einen guten Ausgleich her zwischen Dynamik und Entspannung. Und ein sehr wesentlicher Aspekt ist die Betonung des Atems, die Bewegung im Atem und Pranayama, d.h. bestimmte Atemübungen. Dadurch ist er für Menschen aller Altersgruppen und verschiedenster körperlicher Kondition gut geeignet. Und die Tiefenentspannung spielt eine große Rolle. Sri Sai Prana Yoga® integriert darüber hinaus das Wissen über die Welt der Energie aus der Prana-Heilung. Für den Yogalehrer ist es überaus hilfreich, mehr über die energetischen Zusammenhänge zu wissen. So kann z.B. in Form gezielter Chakra-Atemtechniken während der Asanas die gesundheitliche Wirkung des Asana noch verstärkt werden. Mit dem Atem generieren wir bestimmte Qualitäten von Energie und mit dem Yoga lenken wir sie bewusst in bestimmte Körperregionen. Über das Verständnis des Psychopranas lässt sich die Wirkung des Yoga auf Gedanken und Gefühle noch verstärken und innere Ruhe und Ausgeglichenheit vertreiben Stress, Traumata und Belastungen, vielfältige Wirkungen! Wahres Yoga besteht nicht nur aus Körperübungen, Beine hoch, Beine herunter, einatmen, ausatmen, das ist keine Kunst. Yoga geht tief. Erst in seiner Gesamtheit entwickelt Yoga seine Wirkung und macht den Weg

frei und lässt das innere Licht strahlen. Nicht umsonst hat sich die Yogatradition über Jahrtausende entwickelt und erhalten. Und dies ist im Sri Sai Prana Yoga® integriert.

Warum findet die Ausbildung in Indien statt?

Unsere SSPY Grundausbildung und auch die für Fortgeschrittene findet in Indien statt und das aus gutem Grund. Indien ist das Ursprungsland des Yoga. Allein schon die Luft ist anders, die Sonne und das warme Wetter erleichtern die Übung der Asanas. Die Atmosphäre atmet eine ganz andere Art von Spiritualität, die es den Menschen leichtmacht, zu innerer Stille zu finden. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle. Vegetarische Kost ist im indischen Alltag tief verwurzelt und die schmackhafte und leichte, yogische Zubereitung ist besonders geeignet, die Yoga-Praxis zu erleichtern. Weit weg von Zuhause und dem normalen Alltag fällt es den Teilnehmern leichter, alte Energien loszulassen und sich auf diesen sehr intensiven Prozess einzulassen.

Was kannst Du uns zum Bhakti Yoga, dem Weg des Herzens sagen?

Bhakti Yoga ist der schnellste Weg zur inneren Entwicklung. In Indien gehört Bhakti Yoga zum Alltag. Die Anbetung und liebevolle Hingabe an





die Gottheit gehört zur traditionellen religiösen Praxis. Für viele Menschen, nicht nur in Indien, auch in Europa und Amerika, ist es selbstverständlich, morgens vor der Arbeit in den Tempel oder die Kirche zu gehen und um den göttlichen Segen für das Tagewerk zu bitten. Viele Menschen praktizieren auch das Singen der Bhajans und Kirtans, die eigentlich nur von der Lobpreisung Gottes handeln. In der Yogalehrerausbildung beenden wir so jeden Tag. In der tiefen liebe- und vertrauensvollen Hinwendung zu Gott wurzelt die Entwicklung des Herzens, die den Zugang zu höheren Ebenen des Bewusstseins erst ermöglicht.

Ergänzt wird Bhakti Yoga durch innere Reflexion und Charakterbildung, im Yoga nennt man das die Praxis von Yama und Niyama. Beide Säulen sind gleich wichtig, denn sie unterstützen sich gegenseitig. Die Entwicklung des

Herzens macht es uns leichter, die Tugenden der Großzügigkeit und liebevollen Güte zu praktizieren. Gleichzeitig ist aber auch innere Reflexion und Charakterschulung notwendig, um das Herz von tiefsitzenden Blockaden und negativen Mustern zu befreien und dadurch die Herzenergie wieder in Fluss zu bringen.

In der Bibel weist Jesus darauf hin, dass der Weg zum Himmelreich nur durch ihn zu erlangen sei. Jesus steht für den Aspekt der Liebe. Nur über Hingabe, über wahre Liebe, d.h. Liebe ohne Erwartung oder Anspruch, ist Entwicklung möglich. Bhakti Yoga beschreibt diesen Weg der Hingabe.

Jeder hat seine Art, um eigene Schwächen zu überwinden und Zugang zur Quelle der eigenen Kraft zu finden. Karmayogis helfen anderen, ganz selbstlos. Andere, die Jnanayogis, wenden sich dem Studium zu, lesen viel und lernen über den Intellekt. Zum guten Schluss aber führt alles zum Bhakti Yoga. Nur über diesen Weg, nur mit einem mitfühlenden Herzen, über Hingabe und Liebe ist eigene Entwicklung und Selbstverwirklichung möglich.

In Deutschland gibt es viele selbstlose Helfer. Viele soziale, pflegerische und karitative Organisationen funktionieren nur durch die große Zahl

an ehrenamtlichen Helfern. Das zeigt das gute Herz. Bhaktiyogis sind meist auch Karmayogis. Mutter Theresa war beispielsweise ein reiner Bhakti Yogi und ein super Karmayogi. Nicht klagen und kritisieren, schaut auf die guten Seiten unserer heutigen Gesellschaft. Wieviele Menschen unterstützen andere, und welche Kettenreaktionen löst das in der Welt aus!



Auch Satja Sai Baba war ein großer Karmayogi, vor allem aber ein Bhaktiyogi, voller Liebe und Hingabe. Neben vielen anderen Aktivitäten hat er bei der armen Bevölkerung für freie medizinische Behandlung gesorgt, hat ein großes Krankenhaus gebaut und tausende von Menschen adoptiert und sie unterstützt. Dabei hat er selbst sehr bescheiden gelebt, hat in seinem kleinen Zimmer sogar selbst für Sauberkeit gesorgt. Was er auch sagte, man spürte, dass er immer in Gedanken an das Höchste war. Wenn große Meister oder Heilige große Tempel und Häuser haben, dann ist das meist das Werk ihrer Anhänger und Schüler, die so ihrer großen Ehrerbietung, Dankbarkeit und Liebe Ausdruck verleihen.

Die Hingabe und das große Herz des Bhaktiyogis gehören auch zum Karmayogi und dieses beides öffnet dem, der seine Erkenntnisse über das Stu-





dium sucht, dem Jnanayogi, den Weg zur inneren Wahrheit, zum intuitiven Verstehen, das seinen Ausgang von der Seelenebene nimmt und Körper und Geist balanciert.

Jeder ist total frei, seinen Weg zu wählen. Jnanayoga bedeutet heilige Schriften zu studieren und zu verstehen. Bhaktiyogis wiederholen das Heiligtum in Sprache und Gesang und bewegen es immer im Herzen. Karmayogis

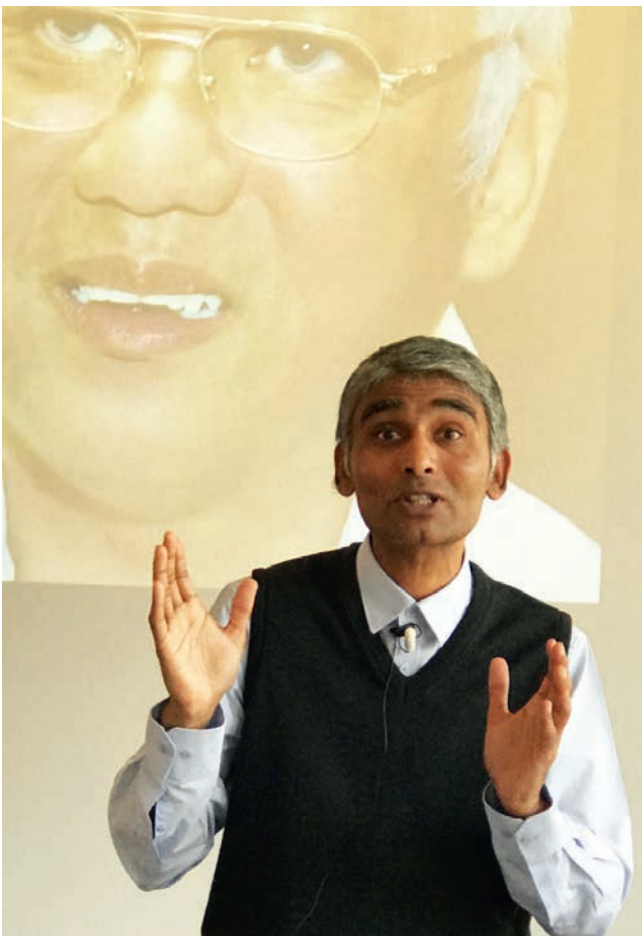
dienen im Namen des Heiligtums, praktizieren Demut und Hingabe. Wenn man dies alles praktiziert, wird das Leben anders, und man kann Glückseligkeit selbst erfahren. Das kann dir niemand nehmen. Letztendlich führen alle Wege zum gleichen Ziel und dort vermisst man nichts. Bhaktiyoga ist der Schlüssel dazu.

Was spricht dafür, SSPY Lehrer zu werden?

SSPY Lehrer zu werden ist eine tiefgreifende Erfahrung, die dem Yogalehrer selbst enorm hilft. Yoga fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden auf vielen Ebenen. Dies an andere Menschen weiterzugeben, kann sehr beglückend sein und fördert darüber hinaus auch das eigene Selbstvertrauen und die eigene Entfaltung der Persönlichkeit.

Meine Vision für SSPY:

Meine Vision ist es, in Zukunft noch mehr Yogalehrer auszubilden, und mit deren Hilfe weiterhin viele Menschen für diesen Yoga in seiner ursprünglichen Form und auch für die Prana-Heilung zu begeistern.



SRI SAI PRANA YOGA SCHULE HAMBURG-MARIENTHAL

PRAXIS DR. CHRISTA WIRKNER-THIEL



UNSERE YOGAKURSE:

- allgemeine Kurse
- für Vitalität im Alter
- für Rücken und Gelenke
- für innere Ruhe und Stressreduktion
- für alle mit eingeschränkter Belastbarkeit
- bei Fibromyalgie
- für Kinder
- für Teenies
- in Firmen
- für Männer

Hier finden Sie sicher einen Kurs, der Ihnen gefällt!

DR. CHRISTA
WIRKNER-THIEL



CHRISTIN
DUNKER



BJÖRN
DUNKER



CARSTEN
FISCHER



FRIEDERIKE
HANTEL



RENATE
KLEIN



HEIKE VON LIERES
UND WILKAU



PETRA
LUCKMANN



CORINNA
RAPSCH



CHRISTIANE
SENNER



SUSANNE
WANDEL

Lernen Sie
unser Team
kennen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ein Rückblick:

Sri Sai Prana Yoga® von 2007 bis heute

2007



Dr. Christa Wirkner-Thiel

Die Yogalehrerausbildung hat mein Leben sehr bereichert. Wie kam es eigentlich dazu? Master Sai hat die Idee in die Realität umgesetzt und die Yogalehrerausbildung angeboten. Wie so oft in meinem Leben habe ich einfach „ja“ gesagt. Welch eine überwältigende Erfahrung! In der bewegenden Atmosphäre Indiens, in der Präsenz unserer Lehrer, in reiner üppiger Natur, liebevoll umsorgt ein tägliches Programm aus Meditation, körperlichen Asanas, Pranayama, Unterweisungen unserer Lehrer und dem Team, Einweihung in das eigene Unterrichten. Mit Acharya Sasidhars Erklärungen habe ich die Bhagavadgita nicht nur als eine überragende Philosophie erlebt, sondern sie bekam große Bedeutung für das eigene tägliche Leben. Ich durfte

seit 2007 an jeder der folgenden Ausbildungen zumindest zur Hälfte teilnehmen, und jedes Mal ergaben sich neue Aspekte. Master Sai hatte ein Auge auf jede/n und sagte immer zur rechten Zeit das passende Wort. Und in unserer Freizeit sahen wir nicht, aber hörten die Yogaaktivitäten von Master Sai und Acharya Sasidhar auf dem Balkon über uns, no pain, no gain! Neben Lachen und Freude tiefgreifende Erfahrungen und Entwicklung des Yogi in uns. Die Idee des Sri Sai Prana Yoga auch anderen nahe zu bringen ist eine wundervolle Aufgabe. Inzwischen nimmt Yoga wie auch die Prana-Heilung einen wesentlichen Raum in meinem Leben ein. Mir selbst tut es so gut, dass ich diesen Geist weitergeben möchte. Seit 2007 gibt es eine Yogaschule in unseren Räumen in Hamburg und einen Yogaraum mit Blick in die Natur um uns herum. Wir unterrichten im Team und sind dankbar, täglich Kurse anbieten zu können. Und, welche Freude!, gerade jetzt ist wieder eine Gruppe von Yogalehrern aus Hamburg in der Ausbildung in Narsapur. Unsere gemeinsame Sri Sai Prana Yoga-Lehrerschule wächst. Und das Sri Sai Prana Yoga® allgemein gewinnt immer mehr an Bekanntheit und unser Aus- und Fortbildungskonzept

ist umfassend und entwickelt sich ständig, eigentlich Ausdruck unser aller Sri Sai Prana Yoga-Aktivitäten. Wenn ich zurückblicke, was die letzten 10 Jahre mir an Möglichkeiten und Erkenntnis eröffnet haben, so bin ich von ganzem Herzen dankbar. Was singen wir da noch immer abends zum Satsang? Gajananam, Hare Krishna, Siva Siva, Arunachala ..., das klingt gleich in den Ohren und lässt das Herz hüpfen; ja, aber ich meine: at the feet of my guru is my only refuge, wunderbar!



Ursula Müller-Bohres

Ich möchte kurz berichten, warum und wie ich Yoga-Lehrerin wurde.

Eine Freundin lud mich zu einer Yoga-Stunde ein. Ich hatte große Bedenken, denn ich war total unsportlich und unbeweglich. Sie ließ aber nicht locker, und ich versuchte es. Mein Erstaunen war groß: Ich konnte alles gut mitmachen, und die Stunden taten mir sehr gut.

Mehrere Jahre später wollte ich nochmal nach Rishikesh (Indien) fahren, da ich es zuvor auf einer Rundreise sooo schön erlebt hatte.

Master Sai holte mich zu den Yoga-Stunden dazu und sagte nach zwei Wochen: „Nun kannst Du Yoga-Lehrerin werden!“ Das hatte ich nun gar nicht vor, denn ich hatte mein Lehrer-Dasein (Fachschule für Erzieherinnen) gerade erst hinter mir gelassen.

Ich bekam dann zu meiner eigenen Überraschung mein Yoga-Lehrer-Diplom. Der größte Unterschied zu meiner bisherigen Lehrtätigkeit war, die Menschen zu ermutigen, ihren eigenen Körper und sich selber mehr wahrzunehmen. (Ich musste nichts mehr beurteilen, keine Noten mehr geben!)

Inzwischen leite ich eine eigene Seniorengruppe (73-90 Jahre), und bis auf eine Teilnehmerin sind alle schon im 7. Jahr dabei. Ich selber habe meine Yoga-Übungen in meinen Tageslauf integriert und bin damit - mit meinen 81 Jahren - noch fit und munter.

Sri Sai Prana Yoga hat mein Leben positiv verändert: ich bin gelassener geworden.



Carsten Fischer

Yoga hat mein Leben verändert. Ich erinnere mich noch, wie überrascht ich war, als ich mich nach einer Woche Lehrertraining völlig unerwartet im Paschimottanasana ganz auf die Knie beugen konnte und mit welcher Freude ich selbst das Unterrichten in unserer Yogaschule in Hamburg aufgenommen habe. Heute weiß ich, mit Yoga ist vieles möglich. Vor einigen Jahren hat mich ein Schlaganfall im Kleinhirn ziemlich lahmgelegt. Yoga hat mir geholfen, die Beweglichkeit und Koordination wieder zu normalisieren. Heute bin ich wieder frei und ohne Einschränkungen beweglich, schwindelfrei, normal belastbar, und ich unterrichte 5 Yogakurse pro Woche und gebe Einzelstunden für Menschen, die besondere Anleitung brauchen, z.B. mit Demenz. Ich genieße das Leben und vor allem Yoga in vollen Zügen.



Ursula Engels

Eine erlebnisreiche Zeit seit wir vor einem Jahrzehnt an der ersten SSP Yogalehrerausbildung in Tanjavur, Indien, teilnehmen durften.

Alles begann bei einem Prana-Seminar in Köln 2006 bei dem Master Sais ankündigte, dass es eine Yogalehrerausbildung in Indien geben wird. Mein Gedanke war sofort: „Wenn Master Sai dies so gut unterrichtet wie die Prana-Heilung, möchte ich es sehr gerne lernen.“

Im November 2007 war es dann soweit - eine Gruppe von 55 Teilnehmern aus ganz Deutschland machte sich erwartungsvoll auf den Weg nach Südindien. Acharya Sashidhar empfing uns nach langer Reise in einer traumhaft schönen Hotelanlage inmitten der ursprünglichen Natur, ganz traditionell mit duftenden Blumenkränzen und indischer Musik.

Nach dem ersten Tag, der der Erholung diene, ging es dann los: Hatha Yoga am Morgen und gegen Abend mit Master Sai und Gangananda Kopp, nachmittags Vorlesung aus der Bhagavadgita mit Acharya Sashidhar, der uns jedes Wort und jeden Satz aus dem Sanskrit übersetzte und erklärte, Anatomie mit Dr. Christa Wirkner-Thiel, selber unterrichten in Kleingruppen, Mantra singen und am Abend Satsang mit unseren Lehrern. Die Tage waren ausgefüllt, das Programm vielfältig und ich fühlte mich von Tag zu Tag gesünder. Die intensive Ausbildung übertraf alle Erwartungen! War ich nach Indien gegangen um Yoga für mich zu



entdecken, so wurde mir bewusst, um welchen Schatz es sich handelt, den es gilt weiterzugeben.

Anfang 2008 startete ich mit dem ersten Yogakurs, bin seither begeistert und freue mich das Erlernte weitergeben zu dürfen, weil es jedem Menschen ganz einfach guttut. Die Teilnehmer kommen in die Stunde sind gestresst, müde oder erschöpft, manche haben Schmerzen und gehen anschließend entspannt und ausgeglichen nach Hause. Es ist erstaunlich, wie schnell und einfach jeder etwas für das

eigene Wohlbefinden tun kann und welche grundlegende Veränderungen mit der kontinuierlichen Yogapraxis möglich sind. So erlebte ich in einer Förderschule für geistige Entwicklung wie ausgeglichen selbst schwerstbehinderte, sehr unruhige Jugendliche während der Entspannung reagierten.

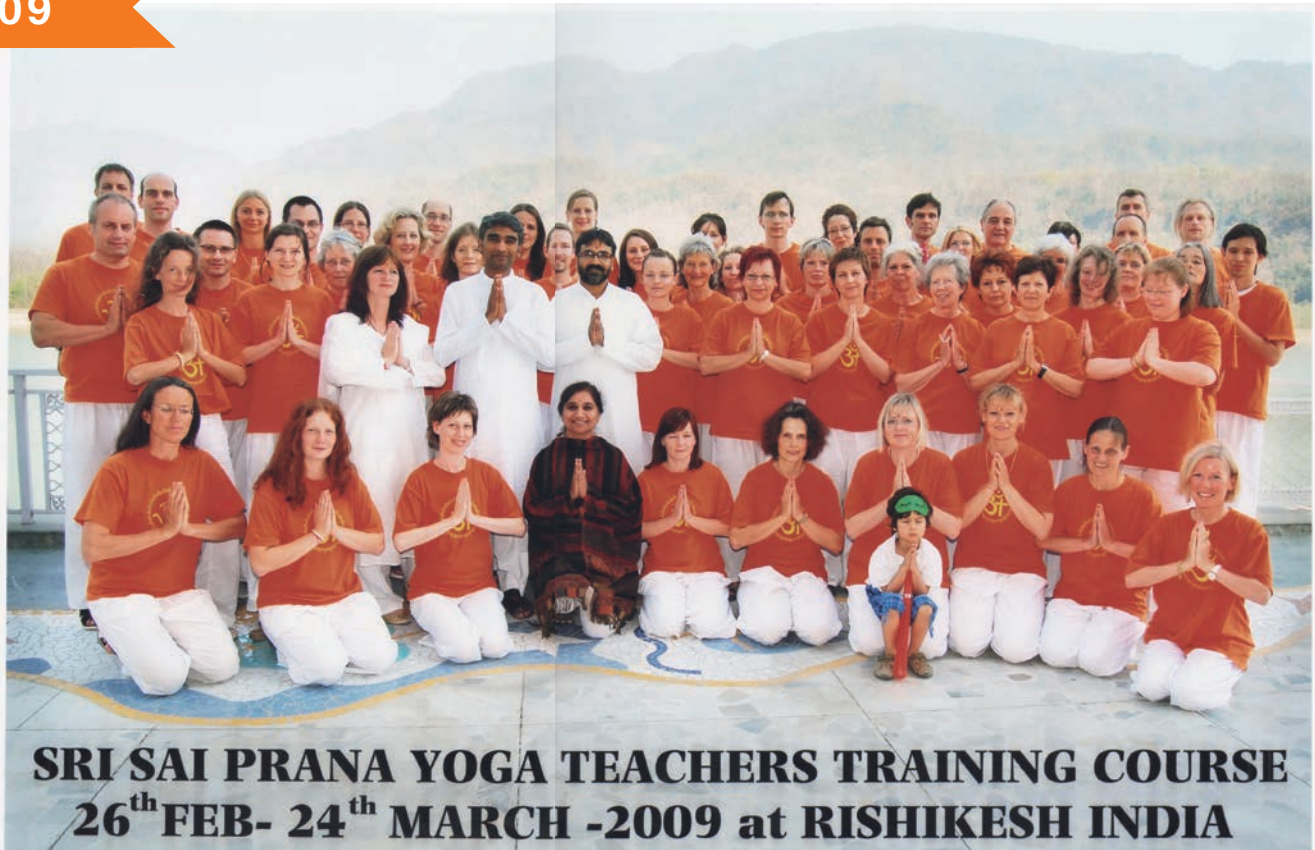
Viele Yogaschüler/innen haben durch SSP Yoga die Meditation und Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui kennen und schätzen gelernt – die sich wunderbar ergänzen und eine natürliche Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind.

Manche Yogaschüler sind schon lange dabei, wie Brigitte, sie kommt seit fast 10 Jahren, ist über 70 Jahre alt und fit wie ein Turnschuh – herzlichen Glückwunsch! Hier ihr Statement:

„Yoga veränderte mein Leben. Für mich war Yoga einfach langsames Turnen. Heute möchte ich es nicht mehr missen, es ist mein Lebenselixier! Es stimmt, ich bin 72 und fast 10 Jahre dabei. Bewegungen, Atemübungen und Entspannung tun meinem Körper gut. Ich fühle mich fitter. Die Beweglichkeit der Knochen und Gelenke ist besser und schmerzfreier. Mein Geist ist wachsam, Gelassenheit entspannt meinen Tag. Deshalb habe ich ein kleines Programm in meinen Tagesablauf eingebaut. Ich wünsche, dass Yoga mich noch viele Jahre begleitet. Geht hin und tut es!“

Herzlichen Dank an Master Sai, Acharya Sashidhar, Gangananda Kopp, Dr. Christa Wirkner-Thiel, das Ausbildungsteam sowie dem Vereinsvorstand für ihre wunderbare Unterstützung.





SRI SAI PRANA YOGA TEACHERS TRAINING COURSE 26th FEB- 24th MARCH -2009 at RISHIKESH INDIA



Beate Löffler-Simha

Unsere Gruppe hatte eine traumhaft schöne Ausbildung direkt bei den Wurzeln des Yoga, am Fuße des Himalaya in Rishikesh. Der Ort liegt eingebettet in einer spirituellen Aura, am heiligen Fluss Ganges, umgeben von den heiligen Bergen des Himalaya. Spiritualität war überall spürbar, und so fiel es uns auch sehr leicht, uns auf das Yoga-Tagesprogramm einzustellen. Morgens lag das andere Ufer noch im Dunstnebel und die Geräusche der naheliegenden Tempel erreichten uns gedämpft.

Manchmal hatten wir großes Glück, einen oder mehrere Elefanten beim morgendlichen Bad zu beobachten. So ging man schon in Glückseligkeit getaucht zum morgendlichen Ausbildungsprogramm. Master Sai und Acharya Sasahidar haben uns mit Unterstützung von Gabi und Winfried mit viel Liebe, Geduld, großem Wissen und Ausdauer in die Geheimnisse des Yoga eingeweiht. So war es immer wieder erstaunlich, wie leicht uns doch die körperlichen Übungen fielen, von denen wir noch zuvor dachten, unser Körper sei dazu nicht in der Lage. Der Alltag war schon nach wenigen Stunden so weit weg, dass ich sogar die Gedanken an meinen damals eben erst 5 Jahre alt gewordenen Sohn Ganesha loslassen konnte und ganz im hier und jetzt war. In der wenigen freien Zeit besuchten wir die Tempel und Yogazentren in Rishikesh, badeten im Ganges, meditierten in den Höhlen des Himalajas und schwebten



eigentlich ständig auf einer Wolke der Glückseligkeit. Ich erinnere mich, dass auch ständig der Duft von Räucherstäbchen und spirituelle Musik in der Luft lag. Als große Ausnahme gab es zu meinem Geburtstag als Überraschung eine Safari. Es war sehr unwahrscheinlich dort Elefanten zu sehen, aber da das meine Lieblingstiere sind und es mein Geburtstag war, hatten wir das große Glück einige Elefanten zu sehen. Wünsche wurden in dieser spirituellen Umgebung sehr schnell realisiert. Ich erinnere mich immer sehr gerne an diese wunderbare

Ausbildung und kann sie nur jedem empfehlen. Es ist ein wunderbarer Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und hat mich in vielen Dingen weitergebracht. Ich unterrichte seither sehr gerne und regelmäßig Yoga, für Erwachsene und speziell auch für Kinder, und es vergeht keine einzige Yogastunde, in der ich nicht die Stimme unserer Lehrer, den Duft und den Klang von Rishikesh erinnere und wieder in dieser Glückseligkeit bade. Dafür bin ich unendlich dankbar!

2011



Bernhard Hauber

Um ehrlich zu sein, ist mir vor allem an der Spiritualität gelegen. Das Sri Sai Prana Yoga ist so hilfreich für meine Meditationen, und die Ausbildung in Arunachala war ein überwältigendes Erlebnis in dieser Hinsicht. Ich praktiziere Yoga sehr regelmäßig und komme so viel tiefer in die Meditationen. Gleichzeitig profitiere ich auch yogamäßig von den Meditationen, zwei Dinge die zusammen gehören.

Die Sri Sai Prana Yoga Ausbildung war für mich persönlich

mit das schönste Erlebnis überhaupt. Dort war ich so losgelöst wie nie, und diesen Zustand kann ich mir auch im Alltag immer wieder holen. Es ging dort um ganz andere Sachen als in meinem sonstigen Alltag, so mitten in der Natur. Der Duft, die Geräusche, die Glühwürmchen am Abend, die ganze Atmosphäre war betörend. Die Energie des Arunachala hat mich tief beeindruckt. Rückblickend habe ich den Eindruck, dass diese vier kraftspendenden Wochen mental, psychisch und seelisch eine Vorbereitung waren auf alles, was dann bei mir geschah. Es gibt mir bis heute Kraft und Freude für all meine vielfältigen Aufgaben. Über meinem Sofa habe ich eine Kollage aus Arunachala-Bildern und erinnere mich täglich an die Zeit, die tolle Gemeinschaft, unsere Lehrer, die Wanderung um den Berg. Es ist so schön und friedlich, 4 Wochen aufgetankt und einfach unter gleichzeitig besten Bedingungen. Ein Gottesgeschenk für mich!



Birgit Pander

Um 4 Wochen auf Arunachala zu sein, mache ich sogar eine Sri Sai Prana Yoga® Lehrerausbildung.

Klingt zwar verrückt, ist jedoch der wahre Grund, warum ich Yoga-Lehrerin geworden bin; meine persönliche Geschichte.

Nur ein Tag auf dem heiligen Berg, während einer wundervollen Südindien Reise mit MS, hat mich dermaßen berührt, dass ich nichts anderes wollte, als mehr Zeit an genau diesem Ort zu verbringen.

Als ich bei einem Prana Heilung Seminar MS sprechen hörte: "Nächstes Jahr findet unsere Yoga auf Arunachala" statt, war ich Feuer und Flamme und mein Entschluss ist gefallen:

Ich fahre mit, auch wenn ich dafür die SSPY-Lehrerausbildung machen muss. Mein Mann und unsere damals 11jährige Tochter durften mitkommen, sogar die Herbstferien haben sich unserem Wunsch angepasst. Während ich 4 Wochen lang täglich von 6 Uhr morgens bis 21 Uhr abends auf der Matte Platz genommen hatte, durfte meine Familie die Höhlen und Hügel des Berges erkunden, alle von mir begehrten Stellen besuchen und nach Lust und Laune die schönsten Stunden mit den Lehrern und Teilnehmern beim Zuhören der Unterweisungen und Chanten der Bajans genießen.



Ich gab mich der Ausbildung ganz hin, versuchte mein Bestes, kam an meine körperlichen und über die mentalen Grenzen.... konnte kaum lernen, weil mein sonst zuverlässig funktionierender Verstand sich fast komplett ausgeschaltet hatte. Ich schwebte in Glückseligkeit.

Es ist mir dabei gelungen, meine Sammlung von Liedern über Arunachala zu dem Repertoire der Ausbildung durchsickern zu lassen, was nicht so einfach gewesen ist... an Acharya Winfried vorbei und gegen anfängliche Zurückhaltung von MS. Zum Schluss haben alle mit Tränen in den Augen gesungen : „In my Heart Arunachala, this is Shiva, Shankara... “ auch bei den folgenden Ausbildungen in Rishikesh und Nasarpur.

Die fortgeschrittene SSPYLA fand auch in Tiruvanamalay statt,- natürlich bin ich dabei gewesen.

Diesmal lernte ich, wie man Baustellenlärm und Erschütterungen, die einem leichten Erdbeben ähnelten, in den tiefsten Yoga Nidra verwandelt.

Weil der Unterricht auf dem Dach des Hotels unter solchen Bedingungen nicht wirklich genießbar gewesen ist, haben wir täglich die Sonnenauf- und Untergänge direkt auf dem Berg zelebriert, was für ein Segen !!!

Ich hätte noch so viele wundersame Geschichten erzählen können. Warum teile ich überhaupt meine Erfahrung mit Euch? Viele, die das Heft lesen, sind selbst Yoga Lehrer und haben eigene Geschichten.

Manch Andere überlegen vielleicht grade ob sie sich auf dieses Abenteuer einlassen möchten.

Bitte, zögere nicht, egal aus welchem Grund Du den Impuls in Dir spürst, melde Dich an, fahr hin.

Für mich ist der Yoga im Laufe von 6 Jahren zu meiner Leidenschaft und meinem Beruf geworden. Ich habe neulich den Job als Zahnärztin komplett abgegeben, um entspannt Yoga unterrichten zu können.

Es gibt kaum einen Tag, ohne meine Yoga-Praxis, ohne mein Wissen und die Erfahrung des Yoga zu erweitern. Ich hätte nie geträumt solch eine Transformation in meinem Inneren und meiner gesamten Lebensweise zu erfahren, so viel Freude zu fühlen und sie mit anderen teilen zu dürfen. Wenn Du Dich dem Yoga, dem Einssein hingibst, kannst Du allmählich die Unmengen an Lebenskraft und Lebensfreude nicht für Dich allein halten können, Du unterrichtest.



Susanne Wandel

Gern denke ich an die Yoga-Lehrer-Ausbildung zurück. Es bleibt ein unvergleichbares schönes Erlebnis. Der Ashram am Fuße des Arunachala glich einem Paradies.

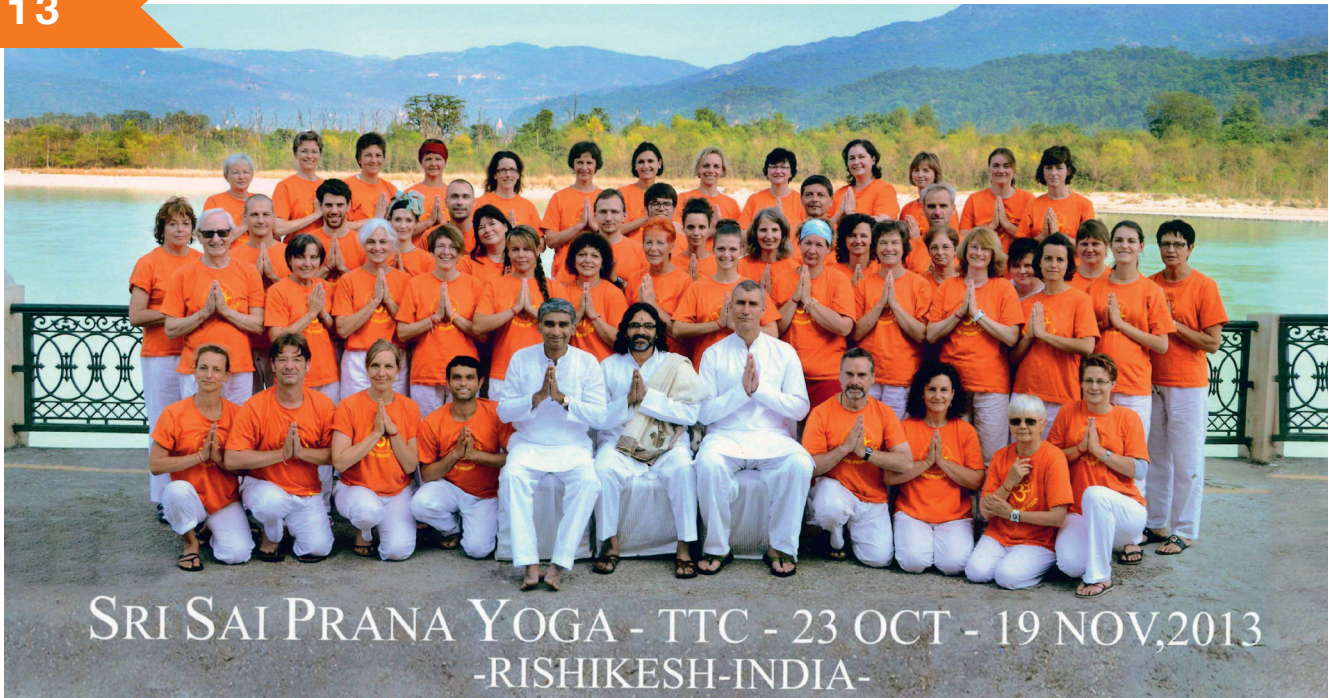
Inmitten exotischer Pflanzen und Tiere standen unsere kleinen Hütten. Häufig haben uns freilaufende Pfauen besucht.

Yoga wurde früh morgens und am späten Nachmittag in einer offenen Halle geübt. Das Niveau wurde sehr langsam gesteigert, so daß man gut mitkam und schnell die Fortschritte beobachten konnte.

Auch dank des guten Essens hat sich der Körper schnell verändert, wurde flexibler und kräftiger. Die ganze Haltung änderte sich. Das geschah nicht nur auf körperlicher Ebene. Es passierte noch viel mehr. Irgendwie waren wir alle gefühlt am Strahlen. Sport war eigentlich nie meine Leidenschaft, aber Yoga ist eben völlig anders.

Von der Yoga-Lehrer-Ausbildung in Indien war ich so begeistert, daß ich gleich zur nächsten mitfuhr. Auch wenn ich ursprünglich eigentlich gar nicht unterrichten wollte, tue ich eben dies mit großer Freude und kann nur jedem empfehlen, sich auf dies Abenteuer einzulassen.

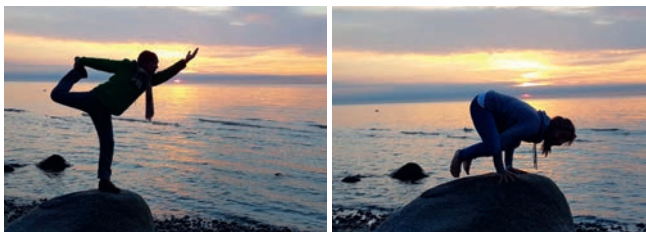




Petra Maria Rudisch aus München

Sri Sai Prana Yoga zu unterrichten ist für mich sehr erfüllend. Wie bei jeder Lehrtätigkeit lernen nicht nur die Teilnehmer, sondern auch für mich als Yoga-Lehrer ist es spannend und eine Bereicherung mich jedes Mal auf die Teilnehmer und ihre Bedürfnisse einzulassen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich durch die regelmäßige eigene Yoga-Praxis die Möglichkeit habe, meine Erfahrungen über Wirkungen und Empfindungen in den Asanas im Yoga-Unterricht einfließen zu lassen. Dies macht den Unterricht lebendig und glaubwürdig.



Venja Kieper-Mutke

Was ist für mich Yoga?

Erst mal vorab: Ich hätte nie gedacht, dass mir Yoga so viel bedeuten würde!

Vier Jahre lang bin ich mehr oder weniger 1 x die Woche zum Yoga gegangen. Das war toll und hat mir vollkommen gereicht. Dann kam mein lieber Mann auf die Idee mit zur Yogalehrer Ausbildung zu fahren - also das war ja ‚n Ding! Das wollte ich, dachte ich zumindest, ja nun gar nicht! Das ist bestimmt richtig anstrengend und dann auch noch vier Wochen von zu Hause weg - ich war vollkommen zufrieden damit mich 1x pro Woche unterrichten zu lassen!

Tja, aber die Idee, der Same war gesetzt und da ich mir we-

der vorstellen konnte Michael nicht zu begleiten, noch, daß es schaden würde, folgte ich dem leise wachsenden Samen, dem versteckten Wunsch in mir Yoga intensiver und selbständiger praktizieren zu können und sogar unterrichten zu dürfen und los ging's.

Und nun, vier Jahre später bin ich total froh diesem zunächst unbemerkten Wunsch in mir gefolgt zu sein. Ich kann mir mein Leben mit „nur“ 1x die Woche Yoga nicht mehr vorstellen.

Inzwischen habe ich täglich mit Yoga zu tun, praktiziere für mich selbst und gebe Kurse. Beides erfüllt mich auf unterschiedliche Weise mit viel Freude und gibt mir Energie.

* Yoga hilft mir mich mehr und mehr in meinem Alltag zu zentrieren, bei mir zu sein und gefestigt von innen heraus in die Welt zu treten.

* Yoga hilft mir meine Grenzen besser wahrzunehmen und sie liebevoll zu erweitern - nicht nur die körperlichen :-)

* Yoga hilft mir, zum Beispiel bei schlechter Laune und ähnlich nervigen Zuständen, meinen inneren Frieden wieder herzustellen. Da freut sich dann auch meine Familie :-)

* Yoga gibt mir die Möglichkeit mich in heiterer Gelassenheit zu üben und die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind ohne mich ihnen tatenlos zu ergeben.

Denn gleichwohl gibt Yoga mir die notwendige Kraft und Ruhe schwierige Situationen, insbesondere auch in meiner Arbeit als Sozialarbeiterin, zu analysieren und entsprechend zu handeln.

Zusammenfassend würde ich sagen:

Yoga bedeutet für mich Entspannung und Hingabe in der Anspannung und Herausforderung zu finden. Daraus erwachsen für mich Liebe, Licht und Leichtigkeit die zunehmend mein Leben begleiten.

Ananda - Glückseligkeit und schönes Lächeln :-)))



Susanna Seralvo Wedlich

Yogalehrerin sein? - Nein, danke.

Als ich mich zur Ausbildung beworben habe, wollte ich nur mal einen Blick hinter die Kulissen der Yogaszene werfen. Dann jedoch kam der Stein ins Rollen: die Bewerbung wurde angenommen, mein Ex-Mann war bereit, sich in der Zeit um die Kinder zu kümmern. Es fehlte nur noch der Ausbildungsort. Das Hochwasser überflutete meine Kellerräume und machte alles darin Enthaltene unbrauchbar. Somit war sogar ein Raum geschaffen, in dem ich hätte unterrichten können. Noch bevor die Reise begann, gab es schon erste Interessenten für eventuelle Kurse nach meiner Rückkehr. Erfolgreiches Abschließen der Ausbildung in Rishikesh, Indien und nach ein paar Probestunden mit Freunden war ich bereit offiziell zu starten.

Gut vier Jahre sind seitdem vergangen, und das Unterrichten bereitet mir täglich immer mehr Freude. Zu den Gruppen zuhause haben sich weitere in Firmen gesellt, das stellt eine interessante Herausforderung dar. Manche Firmen bieten Mittags- und andere Feierabendyoga, mal in Besprechungsräumen, mal in Fitnessräumen. Alle Teilnehmer suchen das Gleiche, Entspannung und „Ent-Stressung“. Die Bestätigung meiner Arbeit finde ich in den entspannten und erholten Gesichtern der Teilnehmer, wenn sie zufrieden und fröhlich meine Stunde verlassen.

Yogalehrerin sein? - Ja, sehr gerne.



Sylvia Verena Günther

2013 Reise nach Rishikesh oder der Beginn einer Reise zu meinem Höheren Selbst

Mein Weg zum Yoga ist sicherlich der von vielen anderen Menschen.

Nach Stress und aufreibenden Jahren im Job, suchte ich für mich einen Ausgleich mit Ruhe und Entspannung.

So kam ich dann zum Yoga und bald stellte ich dann fest, dass Yoga nicht nur der körperliche Ausgleich zum Alltagsstress ist, sondern dass sich dahinter eine neue Welt verbirgt, die ich als Yogaschüler in den 1,5 Std. in der Woche gar nicht erfahren werde.

Der Entschluss reifte, ich mache eine Yogalehrer-Ausbildung und erfahre mehr.

Als ich dann die Möglichkeit bekam, an der Yogalehrer in Rishikesh bei unserem geschätzten Lehrer Master Sai sogar in Indien teilzunehmen, habe ich mich beworben und durfte auch teilnehmen.

Vor der Ausbildung hatte ich schon sehr viel Respekt, denn als XXL-Lady und über 50, habe ich mich natürlich gefragt, schaffe ich das körperlich.

Das tolle Lehrer- und Betreuersteam um Master Sai, wie Achariya Sashidar, Achar. Winfried, Dr. Christa, haben die jeweiligen Besonderheiten des angehenden Yogalehrers in den Unterricht einbezogen.

So habe ich schon dort gelernt, dass jede Stellung aus der Shivananda-Reihe so variiert werden kann, dass es fast jedem möglich ist, die Asana, entsprechend seinem Fitnesszustand mit der entsprechenden Achtsamkeit auszuführen. Und Master Sai, aber auch Ach. Sachi öffnete mit dem „golden key“ das Tor zum spirituellen Aspekt des Yoga. Im wahrsten Sinne des Wortes wurde ich an die Hand genommen und geführt. Meine liebe und geschätzte Yoga- und Pranafreundin Elke Köhler aus Eisenach nahm mich an die Hand und führte mich zum ersten Mal an den Ganges, um dort mit den Füßen zu baden.

(Natürlich hatte ich meine europäische Vorsicht mitgebracht und traute mich gar nicht in einen indischen Fluss!) Und just in diesem Moment schwimmt eine Ganeshafigur an uns vorbei.

Ganesha, der in der indischen Mythologie für die Zerstörung des Alten steht und für den Aufbruch.

Tatsächlich hat sich vieles geändert seit dieser Zeit, Yoga und Prana sind zu meinem Lebensinhalt geworden.

Entgegen meinem ursächlichen Vorsatz, ich werde nicht unterrichten, ist es mir eine große Freude und ein Bedürfnis Yoga an andere weiterzugeben.

Seit ich die Ausbildung zum Gruppenleiter für die 2 Herzmeditation habe, endet jede Kursstunde mit einer Meditation und dem Dankgebet an die göttlichen Wesen, unsere Lehrer, alle großen Wesen und spirituellen Helfer.



Jörg Ramlow

Warum Yoga? Und dann auch noch Yogalehrer! Als hätte ich nicht genug „um die Ohren“.

Ich werde es Euch sagen. Yoga ist für mich nichts, was ich ab und an tue oder praktiziere zu festgelegten Zeiten, zum Beispiel dienstags von 17 bis 20 Uhr.

Wenn ich schlafe, morgens aufwache, der erste Gedanke nach dem Aufwachen, die erste Emotion, die erste Bewegung, meine Arbeit tagsüber und meine freie Zeit ist eigentlich durchdrungen von der Yogaphilosophie. Das ganze Leben ist Yoga, sagte der Weise Sri Aurobindo. Die Frage ist nur, ob ich mir dessen bewusst bin. Mit jedem Tag wird mir wirklich klarer, was dieser Weise damit gemeint hat. Ich nehme wahr, wie Heilung in mir, mit mir und wie Heilung in meiner Umgebung, mit der ich in Beziehung stehe, geschieht.

Das ist der Grund: Heilung. Yoga ist für mich, je bewusster ich mir dessen bin und werde, heilsam. Ganz einfach. Ich heile.

Dafür muss ich kein Inder sein, oder so aussehen wie einer. Ich muss dafür auch nicht auf einem Nagelbrett sitzen oder

den Eindruck erwecken, als täte ich es jede Nacht. Die Yogalehre ist universell.

Ich heile auf körperlicher Ebene, auf emotionaler und mentaler Ebene. Spürbar.

All das war mir vor 20 Jahren noch gänzlich unbekannt und unerkannt. Meine Arbeit dominierte mich derart, dass ich am Ende verlor. Ich glaubte, ich sei meiner Arbeit hingegen, aber eigentlich und wirklich folgte ich Zwängen, Mustern und Ängsten. Das führt zwangsläufig in irgendeine Form von Krankheit. Der eine fasst sich an die Brust, der nächste wird übergewichtig oder Schlimmeres. Irgendein Zeichen bekommt jeder. Hört er es nicht, werden die Zeichen deutlicher, manchmal sehr deutlich. Nicht angenehm, oder? Ich wählte den Weg über depressives Verhalten. Sehr unangenehm.

Es gibt für jeden einen Weg, aus diesen Dingen und Verwicklungen wieder herauszukommen. Für mich war es die Pranaheilung nach GMCKS, die mir half, wieder der lockere, leichte und lustige Kerl, der ich einstmals als Kind war, zu werden. Daran und an diese Zeit, konnte ich mich noch gut erinnern. Warum bin ich dann an einen Punkt gekommen, an dem ich nicht mehr lachen, nicht mehr ausreichend regenerieren konnte, nicht mehr sich frei und glücklich fühlen konnte? Warum? Es war mir noch nicht einmal bewusst!!! Wie ein Hamster in seinem Rad.

Mein Lehrer, der mir half aus diesem Dilemma wieder herauszukommen, ist nicht nur Pranalehrer, er ist auch Yogalehrer und bildet Yogalehrer aus. Also gab es nichts lange zu überlegen, diese Ausbildung anzufangen. Diese Ausbildung macht man nicht so nebenbei. Sie ist umfangreich, tiefgehend und geht über einige Jahre. Trotzdem. Ich tat es für mich. Inzwischen kann ich den Wert gut schätzen und

Yoga ist so wertvoll, dass es sich einfach gehört, es weiterzuverbreiten. Und das tue ich nun. In Freude und Dankbarkeit. Und wer mich kennt weiß, ich bin ein ganz normaler Mensch.

In Rostock suchte der größte Sportverein des Landes ... einen Yogalehrer. DER SPORTverein! Also wurde ich hier „Trainer“. „Wohl eher Trainer“ sagte eine Freundin scherzhaft zu mir. Da gibt es diese Asana: Goumukasana, das Kuhgesicht; die meisten meiner Teilnehmer können es „besser“ als ich. Macht nichts. Wir sind alle auf dem Weg.

Mit den Yogalehren aus dem Raum Bad Doberan bringen wir nun ca. 100 Teilnehmern Yoga nah. Außer dem Vereinsleben führe ich noch einen eigenen Kurs. Was geschieht in diesen Kursen? Entspannung und aus dieser heraus Heilung. Viele können es direkt wahrnehmen und reflektieren es auch. Das freut mich dann sehr und erfüllt mich mit Dankbarkeit. Aber es ist egal, ob es den Teilnehmern bewusst ist oder nicht. Sie kommen und tun es. Und

alle begreifen so langsam, Yoga ... das sind nicht nur diese Asanas und Verrenkungen. Es ist so viel mehr, viel viel mehr. Es berührt alle Lebensthemen, auch gern die mit einem Tabu belegten. Es kommt zu Erkenntnis, Klarheit, Einfachheit, Freude und Leichtigkeit. Ganz langsam, -manchmal auch schnell. Das ist bei jedem anders. Bei mir geht es eher langsam, ist aber auch gründlich und tiefgehend und ohne großartige Erwartungen. Ich danke meinem Lehrer dafür und ich danke seinen Lehrern und den Lehrern vor ihnen. Yoga ist in die UNESCO-Liste des immateriellen kulturellen Erbes der Menschheit aufgenommen worden! Nicht nur wegen der paar Bewegungen. Es ist bewusst erfahrbar. Und das Schöne ist ... dabei darf auch gelacht werden. Dies ist sogar die Essenz. Das Empfinden von Glück und Freude im tiefsten Inneren und aus diesem entspringt mein eigenes Sein im Alltag. Dies weiterzugeben, ist eine Freude.

Helft mir bitte gern dabei, wir sind alle auf dem Weg. Danke.

2016



Bettina Illgen

Die Yogalehrerausbildung wirkt immer noch in mir nach und unterstützt meine Entwicklung; manche Samen, die dort gesät wurden, beginnen vielleicht jetzt erst, langsam aufzugehen.

Durch Berichte begeisterter früherer Teilnehmer schwebte die

Yogalehrerausbildung in Indien schon mehrere Jahre immer mal als faszinierende Möglichkeit durch meine Gedanken. Doch zuerst mussten die Kinder ein verträgliches Alter (8 und 12 Jahre) haben und auch die 4 ½ Wochen Auszeit praktisch möglich werden. Einmal Aussteigen aus dem alltäglichen Hamsterrad, endlich genug Zeit haben für das, was so guttut und oft zu kurz kommt, einmal ganz weg sein, ganz woanders sein, Regeneration und Reinigung des Körpers - dies waren, neben der Ausbildung an sich und den sich aus dem Abschluss evtl. ergebenden neuen beruflichen Möglichkeiten, meine primären Motivationen.

Wer Paramahansa Yoganandas Buch „Autobiographie eines Yogi“ kennt, weiß, warum Yoga und Indien eine gute Kombination ist. Trotz dem ich das empfehlenswerte Buch kannte, hatte ich keine verklärte Indiensicht - eher sogar etwas Bedenken bzgl. möglicher Malaria-gefahr oder sonstiger Erkrankungen und giftiger Tiere, welche aus meinem Familienumfeld genährt wurden, wo es immer wieder zu Gesprächen bzgl. dieser Gefahren kam. Beim ersten Moskitostich in Indien schwappte diese Gedankenwelle dann auch extrem über mich hinweg; ich fühlte mich schlagartig extrem körperlich geschwächt - was ich mental erstmal korrigieren musste, denn es war natürlich völlig irreal: nicht jede Mücke überträgt gleich Malaria, und außerdem war Dr. Christa Wirkner-Thiel dabei und hatte jegliche relevante Notfallmedizin im Gepäck. Was ich jedoch dabei erfahren habe, ist, dass Gedankenkraft in Indien eine direktere Qualität hat. Ja, Indien hat ein anderes mentales Feld und ich habe insgesamt die Wahrnehmung, dass es uns guttut, uns ein paar Wochen in diesem Feld zu bewegen.

Schon bei der Ankunft in Indien beginnt man - bewusst oder unbewusst - etwas anders zu denken und zu empfinden. Ich habe es erlebt als eine Konzentration auf das Wesentliche und als stärkeren Seelenkontakt. Das Wissen darum, was dir wichtig ist im Leben, worauf es ankommt, wo deine Liebe hingeht, wo Vergebung nötig ist ... ist viel unmittelbarer und klarer und es können auch Konfrontationen mit eigenen inneren Blockaden stattfinden. Vom Außen betrachtet erscheint Indien sehr chaotisch - alle nur denkbaren Gegensätze existieren scheinbar nebeneinander, unter - und übereinander und damit völlig durcheinander, es scheint an Struktur, Konsequenz und Verantwortung zu fehlen. Vom Innen betrachtet leben die Inder einfach sehr im Moment und besitzen eine stark ausgeprägte Intuition. Sie leben mehr mit dem Herzen, sind stärker in Hingabe, Demut und im Loslassen, konzentrieren sich auf das Wesentliche, eher Zwischenmenschliche und verlieren sich weniger im Außen.

Ein schönes farbiges, vergängliches Mandala in Verbundenheit und Hingabe auf die Erde gemalt, die Götter werden mit Liebe genährt ... der Fokus ist einfach ein anderer. Und genau dieser Fokus ist Grundlage spiritueller Entwicklung und genau deswegen tut Indien gut, weil wir es hier nicht, wie bei uns, erst als innere Einstellung entwickeln oder in wesensfremden, kopflastigen Alltagsroutinen immer wieder bewusst suchen müssen, sondern uns in einer Umgebung bewegen, wo all dies selbstverständlicher Lebensausdruck ist.

Das Zentrum in Nasarpur ist ein sehr schöner Ort. Wir waren hier sehr behütet und rundum gut versorgt mit wundervoller Natur, allerbestem gesundem und leckerem



Essen und wertvoller Nahrung für Geist und Seele. Der gesamte Tagesablauf, welcher sehr früh und für mich mit Freiluftduschen unter Sternenhimmel begleitet von fremdartigen Tiergeräuschen begann, war sehr angenehm und bereichernd. Der absolute Höhepunkt des Tages waren für mich die Unterrichtsstunden mit Acharya Sasidhar, das Eintauchen in indische Kultur und Philosophie, die Hintergründe der Bhagavadgita und spirituelle Zusammenhänge. Für mich eröffnete sich jedesmal eine faszinierende Tiefe hinter dem Gesagten. Hellwach und total begeistert saß ich in diesem Unterricht - ich liebe diese ganzheitlichen großen Zusammenhänge und die Klarheit und Einfachheit tiefer Weisheit. Dabei vermittelte Acharya Sasidhar sein umfangreiches Wissen nicht nur über die Worte, sondern auch auf energetischer Ebene, was oft direkt spürbar war und zeigt, dass er sein Wissen nicht nur aus dem Kopf, sondern in Verbindung mit selbst erlebten, erfahrenen Bewusstseinssebenen abrufen.

Dr. Christa vermittelte uns zusätzlich anatomisch-medizinisches Wissen. Eine gewisse Entgiftung und Reinigung des Körpers fand durch die gesunden und nur 2x täglichen Mahlzeiten (so, wie das für Yogis erstrebenswert wäre) und durch die super liebevollen, ebenfalls 2x täglichen Yogaeinheiten mit Master Sai statt. Jeder wurde in irgendeinem Bereich, der vorher etwas blockiert war, beweglicher und wir konnten sogar eine wundersame Wirbelsäulenaufriechung einer Teilnehmerin im Verlauf der 4 Wochen erleben. Ab und zu wurde unser routinierter Ablauf durch einen Ausflug in die Umgebung unterbrochen. Besonders beeindruckend war für mich ein Ausflug in eine Felslandschaft mit bis zu 20000 Jahre alten Felsmalereien und vielen Geheimnissen und energetischen Höhlen. Energetisch wurden wir im Verlauf der 4 Wochen entsprechend unseren Möglichkeiten (oder der Beschaffenheit unseres Saatbodens :-)) auf unterschiedlichste und subtile Weise durch unsere Lehrer gefördert - wohl dosiert und mit der Möglichkeit des nachhaltigen Weiterwirkens.

Ein Jahr nach diesen reichen Erfahrungen freue ich mich, dass ich regelmäßig meine spirituelle Praxis/ Yogapraxis im

Alltag integrieren kann und sei es manchmal nur ein Minimalprogramm, dafür jedoch täglich und mit mehr Hingabe. 5.00h, oder manchmal auch früher, aufzustehen und den Tag somit zu „überlisten“, weil ich mir „meine Zeit“ schon vor Tagesanbruch nehme, gelingt mir öfter und die innere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Harmonie erlebe ich als stabiler. Mit dem Unterrichten bin ich noch nicht so schnell vorangekommen wie andere Teilnehmer, welche schon mehrere Kurse in der Woche anbieten. Bei mir gibt es mangels klar planbarer Arbeitszeiten und auch, weil ich meine Kinder nicht so oft allein lassen wollte, erstmal nur ein monatliches Sonntagsyoga. Dieses vorzubereiten,

inklusive Meditation und Mantras, macht Freude und lässt mich selbst immer weiter lernen. Ich hoffe, dass ich im neuen Jahr eine Lösung für einen regelmäßigen Kurs finde, um richtig einzusteigen ... aber alles zu seiner Zeit.

2017



Wiebke Jacobi

Der Weg zur Yogalehrerausbildung 2017

Vorher.....

Mein Mann war zunächst gar nicht begeistert von der Vorstellung, dass ich für 4 Wochen wegfahren möchte, als ich ihm zuerst von meinem Wunsch eine Yogalehrerausbildung zu machen erzählte - und dann auch noch so weit weg, muss es denn wirklich Indien sein? Vieles war zu bedenken: - von alltäglicher Organisation des häuslichen Ablaufs bis hin zu beruflicher Abkömmlichkeit, Risiken, Zeitpunkt und Dauer der Reise und vielleicht auch ein paar persönliche Vorbehalte...

Nach diversen klärenden Gesprächen und auch Rücksprache mit Familie und Freunden, die ihm bereitwillig ihre Unterstützung insbesondere für die Betreuung unserer Kinder anboten, hat er dann dennoch schließlich meinem Vorhaben

zugestimmt - zu meiner großen Freude!

Endlich konnte es losgehen... ein Platz war noch frei, so dass es mit der weiteren Planung und Organisation vorangehen konnte - und die Vorfreude beginnen!

In meinem Umfeld wurde mein Vorhaben überwiegend positiv und vor allem auch neugierig aufgenommen. ‚Das ist ja toll, erzähl doch mal mehr dazu!‘ war vielfach die erste Reaktion. Und auch die Frage ‚Unterrichtest du dann Yoga, wenn du wieder hier bist? Das würde ich ja auch gern mitmachen.‘ Viele Fragen wurden mir gestellt, viele gute Wünsche habe ich bekommen ‚Das werden 4 Wochen Kur, das wird dir guttun!‘ und ‚Genieß die Zeit für dich...!‘ ‚Ach wie schön für dich, am liebsten würde ich mitkommen...!‘

Aber auch diejenigen, die die Ausbildung schon hinter sich haben, schwärmten davon und freuen sich mit mir ‚Das freut mich für dich! Das wird eine wunderbare und besondere, aber auch herausfordernde Zeit werden.‘

Interessanterweise gab es auch ganz erstaunte Aussagen wie ‚Also sowas, eine Yogalehrerausbildung in Indien, dass es so etwas gibt, wusste ich gar nicht. Warum fährt man dafür denn nach Indien?’

Zum Glück hatte ich letztes Jahr die Gelegenheit schon eine kleine Reise durch Indien zu machen, glücklicherweise auch nach Narsapur, wo die diesjährige Ausbildung stattfinden wird, so ist nicht alles ganz neu und unbekannt und eine gewisse Erfahrung in den Reiseabläufen vorhanden und zu den Dingen, die man empfehlenswerter Weise einpackt, Langsam wird es aufregend. Wie hat mich der Kommentar einer Bekannten gefreut, weil ich während einer gemeinsamen Besprechung in Indien bin: ‚Da wird sie leider nicht dabei sein können, weil sie aus wichtigem Grund nicht hier sein wird, ...aber auch etwas Schönes vor hat!’ Das fühlte sich sehr wertschätzend an.

Meine Kinder sehen der Zeit meiner Abwesenheit auch überwiegend mit Freude entgegen, werden sie doch so viel mehr Zeit mit Papa und Oma verbringen können – es wird für den Rest der Familie sicherlich auch eine ungewohnte und besondere Zeit werden, und ich bin dankbar, dass sie mir die Yogalehrerausbildung in Indien ermöglichen!

Nachher.....

Endlich in Indien. Welch herzlicher Empfang! Schon am Flugplatz lernen wir Acharya Sasidahr und Vasu kennen, in Narsapur heißt uns Jyothi und ihr Team willkommen. Blumenkränze, Lotusblüten, eine Führung durch das ganze Anwesen, das uns die nächsten 4 Wochen beherbergt. Wir sind beeindruckt, liebevoll berührt und voller Vorfreude.



Es geht langsam los, am nächsten Morgen erst einmal mit dem Singen zum Wecken. Mutig zieht das erste Team mit „Om Namah Sivaya“ durch die Gänge. Master Sai nimmt allen den Druck. Allein durch beständiges Praktizieren nehmen Flexibilität und Wohlbefinden von Tag zu Tag zu.



Jeder genießt den Tag auf seine Weise. Die Gegend ist fremd und kommt uns doch schnell so vertraut vor, wie unser Zuhause. Während der Atemübungen am Morgen geht die Sonne auf und bringt Licht und Wärme. Nach unserem Tchai folgen intensive Asana-Übungen. Täglich nimmt die Anzahl

und Geschwindigkeit der Sonnengröße zu. Und als wir im eigenen Yoga sicher werden beginnt schon das eigene Unterrichten. Gar nicht so einfach anfangs. Welche Reihenfolge, worauf ist zu achten, richtige Hilfestellung, eine klare Ansage. Bei aller Ernsthaftigkeit und Bemühen geht mit Humor alles besser. Es darf auch gelacht werden!

So manches gerät da auch innerlich in Bewegung und es vergehen ein paar Tage, bis man hört: „Ich kann mich nicht erinnern, jemals so entspannt gewesen zu sein.“ Der erste Ausflug kommt gerade recht. Mit dem Schulbus geht's los. Wir erkunden eine imposante Felslandschaft mit steinzeitalten Malereien und erklettern besonders schöne Stellen.

Wir sind eine sehr harmonische Gruppe. Als besonderes Ereignis dürfen wir eine Sivazeremonie erleben mit ergreifendem Gesang und Gegengesang einer Gruppe von Priestern. Unsere Ausbildung fällt in eine besondere Zeit. In diesen 4 Wochen finden allorts Feiern zu Ehren Lord Sivas statt. Vielen Dank, Jyothi, für die wundervolle Organisation. Und bei dieser Gelegenheit dürfen Christin und Björn nach ihrer kürzlichen Hochzeit in Deutschland eine ganz persönliche Hochzeitszeremonie erleben - und wir mit ihnen.





Sri Sai Prana Yoga® oder: Wie ein Computermensch zum Yogi wird

*Meine Erlebnisse als stoischer
Kurswiederholer. Von Carsten Prox.*

Verwirrt? Nun, das kann ich schon ein wenig nachvollziehen. Immerhin macht man doch eine Yogalehrerausbildung um Yogalehrer zu werden! Nun... nicht unbedingt...

In den vergangenen zehn Jahren habe ich die Ausbildung fünf Mal durchlaufen. Fünf Male, jeweils vier Wochen mit jeweils um 50 Teilnehmern. Und doch unterrichtete ich kein Yoga – ich mache es nur für mich selbst.

Als Mensch der mit seinem Schreibtisch und seinen Computern fast verheiratet ist, gehöre ich nicht der körperbewussten Gruppe von Menschen an. Mal zieht der Rücken, mal das Knie und steif fühle ich mich auch irgendwie. Von meiner Atmung möchte ich garnicht sprechen. Die vier Wochen mit Sri Sai Prana Yoga bringen mich und meinen Körper wieder in Form.

Yoga für alle

„Yoga für Alle“ ist wohl das wichtigste Prinzip, was Sri Sai Prana Yoga auszeichnet. Ich habe der Ausbildung von wohl 200 Yogalehrerinnen und Yogalehren beigewohnt. Junge Menschen waren dabei, alte Menschen auch (ist 75 schon alt?). Leichte Menschen und nicht ganz so leichte. Kleine und Große, und so viele Berufsgruppen. Und fast alle haben die Gelegenheit benutzt, um sich selbst zu erleben, sich selbst wahrzunehmen und Seiten an sich zum Vorschein zu bringen, die vorher unmöglich schienen. Sri Sai Prana Yoga hat dies möglich gemacht.

Was ist denn nun dieses Sri Sai Prana Yoga werden Sie jetzt fragen. Nun... Es ist Yoga im traditionellen Sinne ohne veraltet zu sein. Es ist Yoga in der direkten Linie zu Swami Sivananda Saraswati, der am Anfang des letzten Jahrhunderts Yoga wieder populär gemacht hat. Viele Bücher hat er geschrieben und sein Yoga der Synthese welches Hatha Yoga und Raja Yoga und Jnana, Karma und Bhakti Yoga vereint. So dass jeder gemäß seines Naturells den eigenen



Weg zu seinem/ihrem Selbst beschreiten kann.

Diese Nähe zur Quelle zeichnet Sri Sai Prana Yoga aus. Die Lehrer unserer Lehrer waren Schüler von Swami Sivananda oder einer seiner direkten Schüler. Das ist für Yoga-Verhältnisse schon verdammt nah dran an der Quelle, so dass die Essenz welches das Sivananda Yoga auszeichnet schon ziemlich genau vermittelt wird ohne die Kommunikationsverluste, die in einer längeren oder nicht ganz so direkten Linie der Lehrerinnen und Lehrer auftritt.

Tja und da ist noch das Wörtchen Prana, welches einen Hinweis auf die zweite Linie von Lehrern gibt. Prana heißt Lebensenergie und weist auf die Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui hin.

Dies ist eine energetische Heilweise, die sich auf die feinstofflichen Ebenen des Körpers fokussiert und ermöglicht es in der Yogaausbildung, dass Prana-Kundige ihre Spannungen und Dysbalancen, die bei intensivem Yoga wohl unvermeidlich entstehen, sofort zu behandeln und damit zu lindern, sodass der Transformationsprozess schneller und harmonischer ablaufen kann. Das gilt auch für unsere emotionalen und mentalen Wehwehchen.

Bei den Ausbildungen im Sri Sai Prana Yoga war es lange Jahre so, dass die Teilnehmer als Voraussetzung die ersten drei Kurse der Pranaheilung besucht haben mussten. Dies war Voraussetzung, um die energetischen Hintergründe, die es im Yoga gibt, vermitteln zu können, ohne bei Adam und Eva anzufangen. Yoga für alle und Voraussetzungen? Das hat sich so stark widersprochen, dass seit 2016 nun Kurse in Prana-Heilung nicht mehr Voraussetzung sind. Ich empfehle aber dringend, sich ein halbes Jahr vorher in die Prana-Heilung zu vertiefen, und mit Psychoprana sind Sie wohl gerüstet für die Transformation.

„Yoga für Alle“ betrifft nicht nur die Teilnehmer. Sivanandas Yoga der Synthese ist im Sri Sai Prana Yoga ganz leicht zu erkennen. Da ist das Bhakti Yoga. Das Yoga der Hingabe. Master Sai ist ja fast wie aus dem Lehrbuch. Hingabe an das höchstgöttliche SEIN und der Rest ist nicht so wichtig. Das Jnana Yoga ist das Yoga des Wissens. Wie geschaffen für uns Kopfmenschen aus Deutschland. Acharya Sasidhar mit seinen trefflichen Erklärungen zu komplexen Sachverhalten zeigt uns hier den Weg. Das Karma Yoga, das Yoga des Handelns könnte man durch Acharya Winfried demonstriert sehen. Einfach mal machen. Jetzt!

Alle drei Ansätze auf der Suche nach dem SELBST bedingen einander und scheinen doch so verschieden. Da kann es schon mal zu Diskussionen kommen, wenn ein Mental-Mensch auf einen Hingabe-Menschen trifft...

Heilige Orte

Was wäre Sri Sai Prana Yoga ohne die Präzise gewählten Orte des Geschehens?

Das Hotel direkt am heiligen Fluss Ganges gelegen. In Rishikesh, der Wiege des Yoga. Die Reservierung eines ganzen Hotels für vier Wochen bringt immense Vorteile mit sich. Obwohl die Küche gerne in die scharfe, unyogische Südindische Kochkunst zurückfällt, gelingt es Master Sai die empfohlene yogische Diät in die Köpfe der Köche hinein zu klopfen... täglich...

Am heiligen Berg Arunachala, wo der Gott Siva persönlich wohnen soll, befindet sich ein kleiner Ashram, in dem strenge Regeln gelten. Mönche als Köche, karge Schlafstätten, Essen vom Bananenblatt auf dem Boden mit der Hand... Eine der schönsten Ausbildungen überhaupt! Und über allem thront Arunachala!

Narsapur. Schon mal gehört? Nein? Macht nichts. Ist eher ein Geheimtipp. Hier befindet sich das neue Seminarhaus des Sri Sai Prana Yoga. Ein besonderes Fleckchen Erde 250km ausserhalb Hyderabad. Vielleicht verrate ich schon zu viel, wenn ich die graue Vorzeit und wichtige Persönlichkeiten erwähne, die heute weltweit in Mantren und Bhajans besungen werden.

Eigentlich findet die Ausbildung gar nicht in Indien statt. Wir ziehen uns an heilige Orte zurück, die in einem Land liegen, das heute rein zufällig Indien heißt. Ein Kokon von Yoga. Ehrlich gesagt, kann ich nicht verstehen, wie man während der Ausbildung „Shoppen“ gehen kann und sich ins getümmelte Indien stürzt. Weg ist sie, die Chance zur inneren und äußeren Einkehr. Dahin die Möglichkeit zu wachsen... Sollte man halt einfach nicht machen.

Spaß und Freude

Dass wir im Yoga-Kokon sitzen heißt natürlich nicht, dass wir keinen Spaß haben. Wildwasser-Rafting am Ganges hat einen ganz eigenen Reiz, wenn man morgens und abends der Mutter Ganga ein Gebet widmet. Spaziergänge auf den Arunachala zur Morgenmeditation mit Sonnenaufgang lassen Spaß im bisher gekannten Sinn verblassen. So eine Vertiefung mit Glückseligkeit macht einfach Spaß.

Glückseligkeit oder auch Ananda ist der wesentliche Kern des Sri Sai Prana Yogas. Was nützt eine Gelenkigkeit mit der Nase am Knie, wenn die Freude und Herzlichkeit auf der Strecke bleibt? Der Unterricht mit den zukünftigen Teilnehmern stellt das Herz und die Freude in den Mittelpunkt. Der Körper ist vergänglich, doch ein schönes Lächeln bleibt.



Yoga for All

Narsapur, November 2017:

Ich liege mit viel Freude im Herzen während der Yoga-
lehrerausbildung 2017 auf meiner Yogamatte, kann nicht
glauben, wieder hier zu sein und Master Sai sagt gerade:
„Nicht schlecht! Für Tag 3.....“ Schluck!



Was wird alles auf uns zukommen? Werde ich diesen Schul-
terstand wirklich meistern? Wo wird mich diese Reise spiri-
tuell hinführen und wo hat sie eigentlich angefangen?
Im Rückblick war es „Yoga for all“ im Herbst 2016. Nach-
dem dieses Retreat genau an meinem Geburtstag begann,
fiel mir die Entscheidung zur Teilnahme zunächst nicht

ganz leicht. Aber gibt es ein schöneres Geschenk als 2 ½
Tage Yoga?

Als ich nachmittags in Rineck ankam, erlebte ich die erste
Überraschung, indem ich unverhofft in einem Zimmer mit
Karin wohnen durfte, die ich auf meiner ersten Indienreise
mit Master Sai kennenlernte. Es war sofort wieder wie im
Januar. Danke dafür! Mir ist bewusst, dass dafür im Hinter-
grund liebevoll „umarrangiert“ wurde.
Ich kann mich schon alleine daran erfreuen, in diesem wun-
derbaren hellen Seminarraum zu sein, mit Blick auf diese
unglaubliche Rotbuche.



Nachdem dieses Retreat ganz bewusst für ALLE angeboten
wird, begann es mit allgemeinen Informationen zum Sri Sai
Prana Yoga und leichten Übungen. Mein letzter regelmäÙi-

ger Yogakurs lag zu dieser Zeit mehr als 12 Jahre zurück und ich war damals schwanger, konnte also nicht mehr alle Übungen mitmachen.

Nach dem Abendessen, genau als ich in ein kleines Tief zu fallen drohte, ob ich nicht eigentlich an diesem Tag doch eher bei meiner Familie sein sollte, fragte Master Sai: „Hat jemand Lust auf Nachtisch? Annett hat Geburtstag!“ und Chris überreichte mir einen Kuchen. Gerade noch in einem kleinen Anflug von Traurigkeit stand ich plötzlich inmitten vieler Gratulanten und guten Wünsche! Ich bin froh, mich an dieser Stelle auch nochmal ausdrücklich dafür bedanken zu können!



Der nächste Morgen sollte mit Pranayama beginnen. Auf dem Weg dorthin fragte ich beiläufig, was das überhaupt sei und die Antwort war schwer zu glauben: ATMEN? EINE STUNDE??

Was soll da groß passieren? Einatmen, Ausatmen, gut. Oha! Überhaupt noch nicht gut! Wechselatmung ist mit Prana-Hintergrund noch vertraut. Aber was ist Bhastrika und was Kapalabhati?

Ich atme wie verrückt, doch Christa sagt immerfort: „Dein Bauch bewegt sich nicht.“

Die Wirkung beeindruckt mich wirklich und insbesondere nach dem sogenannten Yogabrummen habe ich das Gefühl, alles sei frei. Die Erklärung dazu, dass dieses Brummen ausgesprochen immunstärkend und in allen Bereichen regulierend wirkt, brauche ich nicht unbedingt um es sofort zu lieben.

Der Vormittag ist ähnlich dem Nachmittag aufgebaut und ich erkenne langsam die Struktur der Yogastunde. Die kurze Entspannung nach jeder Asana tut gut, erst hier höre ich, dass ich nicht einfach „chillen“ darf, sondern die kurze Pause dem Verteilen der Energie im Körper dient.

Das nächste große Benefit für mich ist, dass ich innerhalb dieses Tages endlich und vollkommen mühelos die Abfolge des Sonnengrußes verinnerlichen kann.



Im Laufe diverser Yogakurse hatte ich immer wieder andere Versionen gelernt, oftmals ging es so langsam, dass Abfolgen nicht mehr erkennbar waren von der Verbindung zum Atem ganz zu schweigen.

Beeindruckend, wie die Geschwindigkeit sich immer mehr erhöhte und die Ansagen von Master Sai sich zu einem „Ein! Aus! Ein! Aus!“ verdichteten.



Dieses Tempo konnte ich nicht mithalten, was mir Gelegenheit zum Beobachten gab und ich hatte den Eindruck, aus Yoga wurde Tanz und Einklang mit allem, während jeder doch trotzdem bei sich war. (weiter auf Seite 39)



Die Illustration in der Mitte dieser Ausgabe zeigt:

Lord Siva

Sri Sri Sri Shirdi Sai Baba

Lord Hanuman - Swamiji Sivananda - Lord Ganesha

Master Sai Cholleti - Acharya Sasidhar







Künstlerin:

Friederike Hantel

Den Sonnengruß trage ich seit diesem Retreat wirklich in mir. Noch nicht in perfekter Ausführung. Aber von dem Tag an, als ich aus Rineck zurückkam, stehe ich eine halbe Stunde früher auf, dusche in Rekordzeit und grüße die Sonne (auch im wahrsten Sinne des Wortes, denn meistens bin ich eher da) bis die Kinder aufstehen müssen.

Diese Zeitspanne ist sehr kurz, aber sie ist mir unbeschreiblich wertvoll geworden. Als ich jetzt, bedingt durch eine Venen -OP, sechs Monate nicht mal Yoga machen durfte, fehlt dem ganzen Tag ein wichtiger Baustein.

Am Abend hatte ich so viel Neues gehört und erlebt, dass ich kaum noch aufnahmefähig war und am liebsten nach dem Essen ins Bett gesunken wäre. Als Christa uns einen Film ankündigte, ging ich zunächst von einem Prana- oder Yoga - Film aus. Doch ich erlebte eine persönliche Premiere: Meinen ersten Bollywoodfilm- und das in großer Gesellschaft. Am Mit-Tanzen, wie in den indischen Kinos üblich, könnten wir noch arbeiten, doch es war auf jeden Fall ein riesiger Spaß.

Der nächste Morgen begrüßte mich mit Muskelkater im Bauch. Pranayama! Von wegen das bisschen Bauchatmung..... Okay, die eine oder andere ungewohnte Asana mag beteiligt gewesen sein.

Auch die Einheit am Sonntagvormittag verlief nach dem nun schon gut bekannten Muster und sehr hilfreich für mich war, dass ich mir im Shop gleich noch Master Sais DVD „My Yoga“ kaufen konnte. Leider hat die Umsetzung sehr viel seltener geklappt als erhofft, aber sobald sie läuft und ich Master Sais Stimme höre, beamt es mich nach Rineck zurück und es hilft mit ungemein, wenn ich mir denn die Zeit dafür nehme.

Es war allerdings nicht nur die Möglichkeit und die ungestörte Zeit für Yoga, die dieses Wochenende so kraftspendend machten, sondern auch die Leute, denen ich dort begegnet bin. Ein Yogalehrer erzählte mir, dass er nach einer schweren Erkrankung nicht mal mehr einen halben Sonnengruß hinbekam und wie er sich in die volle Kraft zurück gekämpft hat. Heute gibt er regelmäßig mehrere Kurse pro Woche. Wo wäre er heute ohne dieses ganze Wissen, die Möglichkeit sich selbst zu helfen und das große Vertrauen, das alles wieder gut wird? Solche Begegnungen und die wertvollen Gespräche zwischendurch haben viele der anwesenden Yogalehrer für mich zum Vorbild gemacht, alleine wegen der Gelassenheit und Zuversicht, die sie ausstrahlen.

Während der letzten Abschlussstimmung fühlte ich mich sooo gut. Ich fühlte regelrecht alle Chakren jubeln und die Möglichkeit, dies alleine durch körperliche Aktivität und bewusstes Atmen erreichen zu können, machte mich sehr neugierig. Wenn einen zwei Tage schon so anheben können, brauche ich davon unbedingt mehr!

Zum Abschluss gab uns Master Sai nochmal die Möglichkeit Fragen zu stellen. Bei solchen Gelegenheiten bin ich immer vorne dabei, nur erhielt ich diesmal lediglich die knappe Antwort: „Solche Fragen beantworte ich erst in der dritten Woche der Yogalehrerausbildung“. Rückblickend war vielleicht genau dies der Moment, in dem es mich gepackt hat. Diese Ausbildung kam in meinem absehbaren Lebensplan jedoch nicht vor.

Aber Ihr alle wisst, dass wir gerne planen können was wir wollen, während was anderes, aber immer das Richtige geschieht. Auch wenn wir es nicht sofort erkennen.

Während dieser Herzenswunsch in meinem Kopf immer lauter wurde, baute mein Verstand Hürden wie „Solange bekommst Du nie Urlaub! Wie soll hier zuhause alles laufen, wenn Du VIER Wochen weg bist? Woher nimmst Du das Geld?“

Exakt in dieser Zeit kam durch eine Zeitungsbeilage (!!) folgende Weisheit zu mir und GENAU so war es dann auch:

*In dem Moment, in dem man sich
endgültig einer Sache verschreibt,
bewegt sich die Vorsehung auch.
Alle möglichen Dinge, die sonst nie
geschehen wären,
geschehen um einem zu helfen.*

*Ein ganzer Strom von Ereignissen wird
in Gang gesetzt durch die Entscheidung,
und er sorgt zu den eigenen
Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene
Zufälle,
Begegnungen und materielle Hilfen,
die sich kein Mensch vorher je so
erträumt haben könnte.*

*Was immer Du kannst, beginne es.
Kühnheit trägt Genius, Macht und
Magie.
Beginne jetzt.*

Johann Wolfgang von Goethe

„Wir Yogis“ fragen uns natürlich: Hat je ein deutscher Dichter und Denker so schön über Lord Ganesha geschrieben?

„Yoga for all“ kann also unter Umständen nach Narsapur zur Yogalehrerausbildung führen, aber auf JEDEN Fall aber immer wieder dorthin zurück. Ich freue mich jetzt schon!

Und wer weiß? Vielleicht dann sogar mit eigenen Yogaschülern.....

Namaste
Annett Häuser



Die Bhagavadgita und unser Leben

Von Winfried Pfliegel

Die Bhagavadgita ist eine der essentiellsten Schriften des Yoga und über den Weg zu Gott. Sie ist auch integraler Bestandteil unserer Yogalehrerausbildung.

In der Gita geht es um Lord Krishna, der mit dem großen Kämpfer Arjuna spricht. Arjuna steht in seinem Nichtverstehen und mit seinen Schwierigkeiten für uns Menschen und Krishna ist eine Verkörperung Gottes. Krishna erklärt sehr ausführlich die unterschiedlichen Wege, Gott zu erreichen. Es sind im wesentlichen drei Wege, der des Karma Yogi, des Bhakti Yogi und des Jnana Yogi. Da jeder Mensch andere Talente und Ausrichtungen hat, ist der Weg nicht für jeden gleich. Je nach den karmischen Voraussetzungen ist jeweils ein bestimmter Weg für das entsprechende Leben passend. So kann man auch nicht sagen, einer der Wege sei besser als die anderen. Obwohl der Weg des Bhakti Yogi dem Vernehmen nach der schnellste und direkteste Weg zu Gott ist, kann doch nicht jeder diesem Weg folgen. Der Karma Yogi findet seine Befriedigung und auch seinen spirituellen Weg in der Arbeit. Arbeit ist Gottesdienst. Um aber wirklich den Schritt von normaler Arbeit mit Ziel und willentlicher Beteiligung hin zu einer spirituellen Praxis zu machen, muss er lernen, alles was er tut Gott zu weihen. Alle Anstrengung sollte mit dem Ziel erfolgen, sie so gut oder sogar perfekt wie möglich zu tun. Das Ergebnis, die Früchte der Arbeit behält der Karma Yogi nicht für sich. Er opfert sie voller Freude Gott. Das bedeutet, er hat die Anhaftung an den Ergebnissen seiner Arbeit aufgegeben. Dann kann er frei sein und handeln, um zu handeln. Arbeit wird für Gott getan und als Gottesdienst.

Der Bhakti Yogi sucht die direkte Vereinigung mit Gott, nur das macht ihn glücklich. Er tut alles, um seinem oder seiner göttlichen Geliebten nahe zu kommen. Das Erlebnis von Einheit ist so wunderbar und überwältigend, dass er

nur das sucht und zwar immer. Der Weg wird durch Singen, tanzen, Japa und Hingabe erfahren. Freude und Liebe sind die Schlüssel. Bhakti Yoga ist der schnellste Weg zu Gott, sagt man.

Der Jnana Yogi nähert sich seinem Leben und Gott durch den Verstand. Mittels des Denkens, durch Wissen, durch immer tieferes Verstehen der Welt, des Kosmos und der darin wirkenden Gesetzmäßigkeiten beginnt er zu verstehen. Sein sich vertiefendes Wissen und das Denken, das sich mit Intuition verbindet, führen ihn zur Erkenntnis Gottes. Denken ist zunächst kühl. Der Jnana Yogi scheint der Gegenentwurf zum schnellen direkten Weg des Bhakti Yogi zu sein. Und doch wird der Jnana Yogi, wenn er seinem Weg bis zum Ende folgt, auch die Freuden der Vereinigung mit Gott erfahren.

Wir alle haben das in der Yogalehrerausbildung gehört, lang und immer wieder - nur was wird daraus?

Zunächst, wenn man davon hört und liest, ist das alles eher theoretisch. Um Gott alles hingeben zu können, muss man davon ausgehen, dass er existiert. Du musst die Erfahrung machen, dass da etwas ist. Natürlich wird niemand in unseren Reihen die Existenz Gottes abstreiten. Aber wie genau und wo erfährst du ihn, was ist das für dich? Ist Gott wirklich jemand, der dafür sorgt, dass es dir immer gut geht? Master Choa schreibt, er erfährt Gott als eine sehr subtile, intelligente Energie, die zugleich extrem kraftvoll ist.

Du kannst ihn erfahren. Wenn du betest, kommt tatsächlich Energie - die kannst du scannen, du kannst sie wahrnehmen. Natürlich können wir Gott nicht begreifen, ihm nicht mit unserem limitierten Verstehen und unserer menschlichen Erfahrung beikommen. Und doch sollte es Erfahrung von etwas geben, das über unser normales Verstehen hinausgeht, Erfahrung jenseits von Kategorien und Vorstel-

lungen über Spiritualität. Wichtig dabei scheint mir zu sein, dass wir bereit sind, uns auf unsere eigene Entdeckungsreise zu begeben. Lass die Vorstellungen von Gott oder dem spirituellen Weg los. Das heißt: Höre auf, den spirituellen Weg auf heilige Bücher und gutes Verhalten zu reduzieren. Alles sollte Teil dessen sein. Begib dich auf deine persönliche Entdeckungsreise. Sei dabei ehrlich und sei demütig. Wisse um deine Beschränkung und sei dankbar für jede Erkenntnis und Hilfe und sprich nicht darüber.

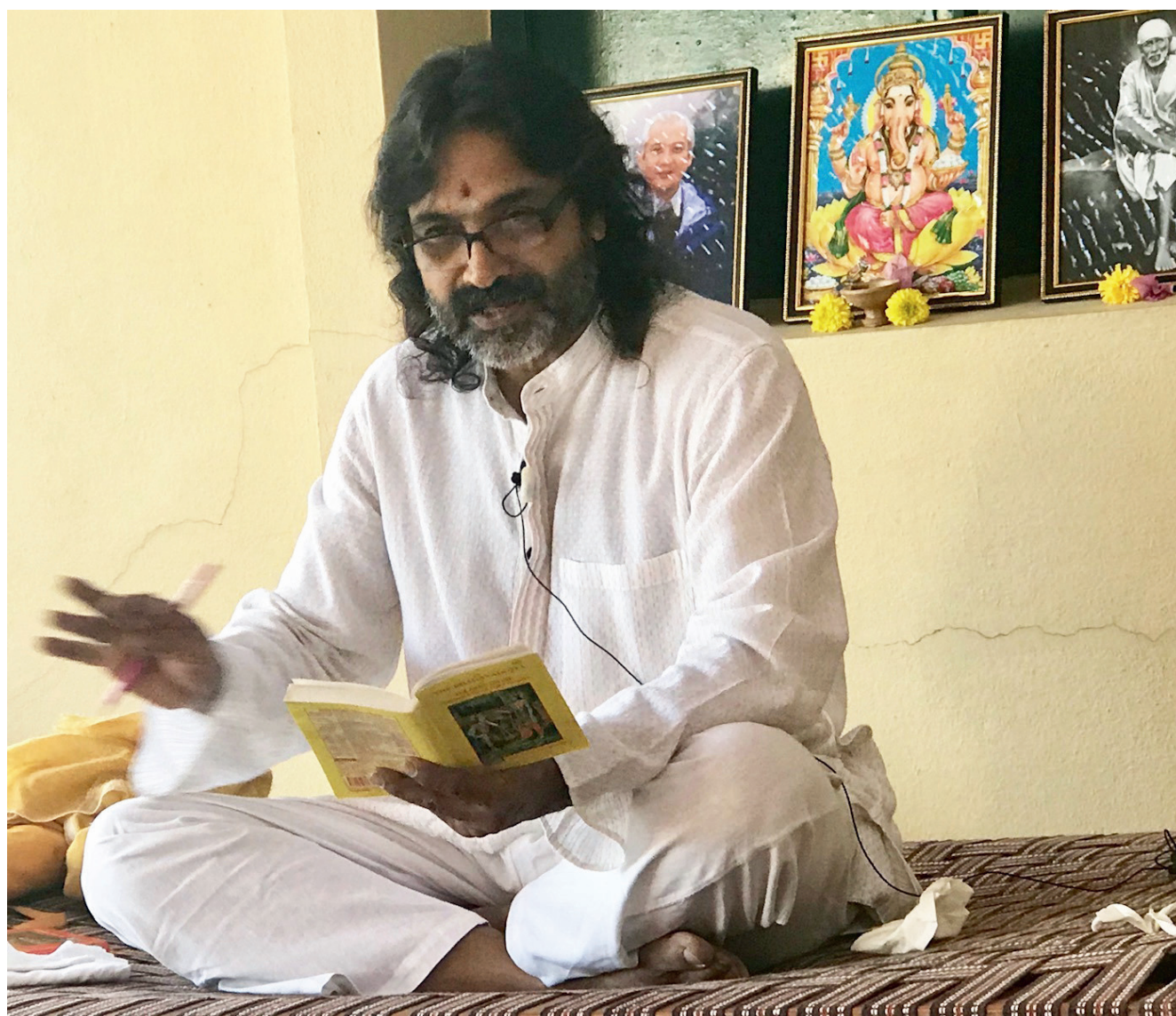
Master Choa sagt, die Lehrer und Meister sind der Finger, der auf den Mond zeigt. Ziel ist der Mond, nicht der Finger. Die Lehrer und Meister können den Weg zeigen, aber du musst ihn gehen, du musst ihn verwirklichen im Einklang mit deinem Leben. Du hast nichts anderes, dein Leben ist dein Weg.

Und gleichzeitig ist der Guru Gott, transportiert er die Energie Gottes. Selbst wenn Gott dir zürnt, kann der Guru dich retten. Das bezieht sich aber weniger auf den physischen Guru sondern mehr auf seine grenzenlose Seele.

Die meisten Menschen suchen auf einem Weg jemanden,

der ihnen sagt, was richtig und falsch ist und was sie tun sollen. Das ist aber möglicherweise erst der Anfang und der Weg ist so noch nicht der eigene geworden. Mach ihn zu deinem eigenen. Sieh, wie genau das Gehörte für dich Relevanz hat. Sich mit wissendem Gesicht über die Gita zu unterhalten ist uninteressant. Die persönliche Erfahrung und das Sich-Einlassen sind das, wo es weitergehen kann. Es gibt nur diesen Moment - jetzt - und die Erfahrung davon. Alles ist Gott. Kannst du das wahrnehmen? Gut, sprich nicht darüber.

Winfried Pfliegel
(www.sri-aruna-yoga.de)



Das Herz

Das Herz ist der Motor, der die Blutversorgung in unserem Körper ermöglicht. Unermüdlich pumpt es große Mengen Blut durch den Körper, lässt es in der Lunge mit frischem Sauerstoff anreichern und bringt es wieder auf den Weg durch den Körper, bis in den kleinsten Winkel, bis in jede Zelle.

Gerade als Yogalehrer sind Kenntnisse über das Herz hilfreich, über die Anatomie, seine Funktionen und Zeichen und Ursachen einer Herzschwäche. Im Folgenden wollen wir uns darüber einen Überblick verschaffen.

Wir wollen das Herz auch energetisch betrachten. Die Herzenergie ist eine ganz besondere. Wenn wir etwas von Herzen tun, so ist es liebevoll, verständnisvoll. Mitgefühl, Toleranz, Großzügigkeit und vor allem Liebe sind Qualitäten des Herzens. Wenn wir etwas von Herzen tun, breitet sich unwillkürlich eine gewisse wohltuende Schwingung im Körper aus und oft erscheint ein Lächeln auf unserem Gesicht.

Die Herzenergie ist sanft, beruhigend, ausgleichend und harmonisierend. Wenn man Dinge mit dem Her-

zen sieht, hat man das Wohl anderer im Sinn. Handelt man aus dem Herzen, so fällt es leichter zu verstehen und zu vergeben und inneren Groll, Bitterkeit und Ärger aufzulösen. Das muss also eine sehr heilsame Kraft sein. Negative Emotionen schaden uns und spielen oft eine Rolle bei der Entstehung von Beschwerden. Die Herzenergie wirkt dem entgegen. Wussten Sie, dass es kaum bösartige Erkrankungen am Herzen gibt? Das Herz ist die einzige Körperregion, wo maligne Tumore eine extreme Rarität sind.

Auch als Kosewort für Menschen, die wir lieben, benutzen wir „mein Herz“. Ja, „mein Herz“, versteh bitte „mein Herz“, und gleich weiß man, dass derjenige es gut mit einem meint.

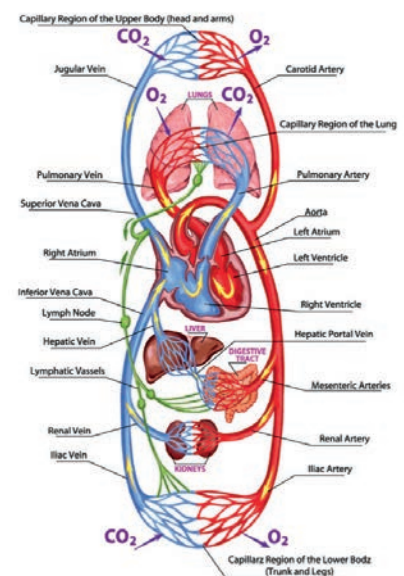
Ist das Herz aktiviert, so kann man sich leichter öffnen, Vertrauen entwickeln, sich einlassen. Die Energie des Herzens ist sanft, milde und dennoch sehr kraftvoll. So wie herzliche Menschen sanft im Umgang sind und dennoch mit ihrer Liebe Türen öffnen und sehr viel bewegen können.

Aus gutem Grund beginnen wir im Psychoprana mit dem Herzchakra. Und gerade, wenn es im Yoga um

Stressreduktion geht, erweisen sich Asanas als nützlich, die den Energiefluss regulieren und vor allem das Herzchakra aktivieren und Blockaden in diesem Bereich lösen. Für Karmayoga und Bhaktiyoga ist selbstlose Liebe die Grundlage. Sie helfen, innere Blockaden zu lösen und gelten als die effektivsten Wege zur eigenen Entwicklung.

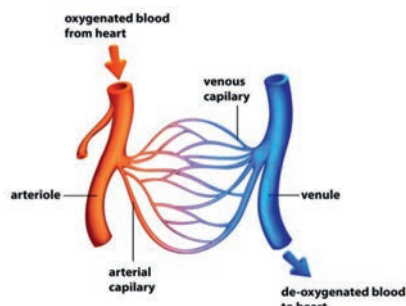
Das Herz schlägt in unserer Brust

Das Herz ist ein Muskel in der Mitte der Brust, mehr links gelegen, der sich im gleichmäßigen Rhythmus kontrahiert und entspannt. So zieht das Herz



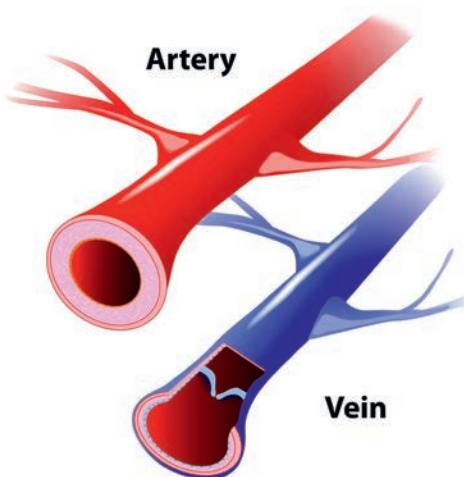
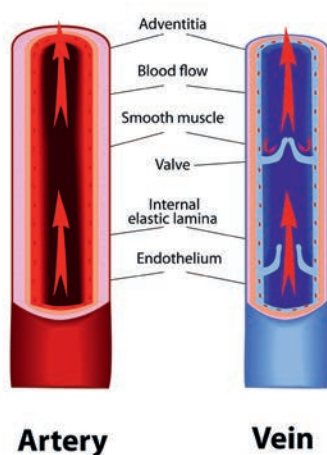
Blut aus der Peripherie ein und pumpt es beim Zusammenziehen wieder in den Körperkreislauf. Der Druck und die Geschwindigkeit, mit denen das Herz arbeitet, bestimmen den Blutfluss und bieten dem Organismus die Möglichkeit, die Durchblutung zu regulieren.

Wir unterscheiden einen großen und einen kleinen Kreislauf sowie das rechte und das linke Herz. Der große Kreislauf führt das Blut vom Herzen in den gesamten Körper, in den Rumpf, die Extremitäten, den Kopf und wieder zurück und versorgt alle wichtigen Organe. Über die Hauptschlagader, die Aorta, gelangt das Blut über die Halsgefäße in den Kopf, zu den Armen und über die Bauchschlagader in den Rumpf und zu allen inneren Organen sowie über die anschließenden Beckengefäße in die Beine. Zu Beginn sind die Gefäße kräftig und großlumig. Sie müssen einem gewissen Druck standhalten. Dann verzweigen sie sich und werden immer kleiner, bis sie zuletzt in ein feines Kapillarnetz münden. In diesem ist der Druck gering, die Fließgeschwindigkeit langsamer, beste Bedingungen, um den Sauerstoff aus dem Blut aufzunehmen und Kohlendioxid mit auf den Weg zu geben. Auf dem Rückweg werden die Gefäße wieder kräftiger und größer im Umfang bis sie über die untere Hohlvene das Blut wieder zum Herzen führen.



Während in den vom Herzen kommenden Gefäßen, den Arterien, die Pumpfunktion des Herzens den Blutstrom bewegt, bringen wir auf der anderen Seite, in den Venen, das Blut

durch die Muskelpumpe, das Anspannen und Entlasten der Muskeln auf den Weg. Damit das Blut, wenn wir stehen oder liegen und die Muskeln nicht betätigen, nicht in der Peripherie versackt, gibt es in den Venen Klappen aus Bindegewebe, die den Rückstrom des Blutes verhindern. Das Blut bleibt auf der Etage stehen und kann mit der nächsten Bewegung weitertransportiert werden. Über die Venen gelangt das Blut zum



rechten Herzen, wird dort aufgenommen und in die Lunge geführt. Dies ist der kleine Kreislauf. Er führt das Blut in die Lunge. Dort reichert es sich mit Sauerstoff an, fließt zum linken Herzen zurück und begibt sich von dort wieder auf den Weg durch den Körper.

Puls:
60-90 Herzschläge pro Minute

Blutdruck:
120/80 (110/70 - 140/90)

Überall im Körper sind Sensoren, die die Sauerstoffversorgung, Blutdruck und Puls registrieren. Wenn wir uns anstrengen, benötigt der Körper mehr Sauerstoff, und das Herz reagiert darauf: es steigert den Puls und den Blutdruck, und der Atem wird schneller, damit auch in der Lunge mehr Sauerstoff aufgenommen wird.

Ist der Blutdruck zu niedrig, haben wir

zu wenig getrunken oder hat jemand Blut verloren, so gleicht der Körper dies aus, indem das Herz schneller schlägt.

Ist der Blutdruck zu hoch, so schlägt das Herz langsamer. Ist der Puls zu niedrig, so steigt der Blutdruck. So reguliert der Körper über Blutdruck und Puls Blutfluss und Sauerstoffversorgung der Gewebe.

Begrifflichkeiten

Perikard - Herzbeutel

Myokard - Herzmuskel

Endokard - Herzinnenhaut mit Herzklappen

Wie sieht mein Herz aus?

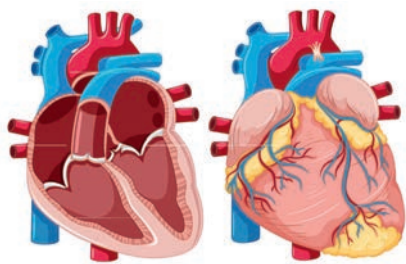
Das Herz ist im Herzbeutel geschützt. Es ist ein kräftiger Muskel. Linkes und rechtes Herz sind durch eine Scheidewand, das Septum, getrennt. Im linken Herz ist der Druck höher als rechts, um den Ruhedruck im Gefäßsystem zu überwinden und das Blut in den Körper pumpen zu können.

Rechtes und linkes Herz bestehen jeweils aus Vorhof und Kammern. Die Vorhöfe nehmen das Blut aus der Peripherie bzw. der Lunge auf, die Kammern pumpen es aus dem Herz heraus. Zwischen Vorhof und Kammern

gibt es Klappen, die sich bei Bedarf verschließen wie Türen zum nächsten Zimmer und so den Blutfluss ausrichten.

Zudem ist das Herz von einem Reizleitungssystem durchzogen, das wie ein elektrisches Netz von einem Stromimpuls geladen wird und den Herzschlag auslöst. Den Takt für die Herzarbeit gibt der Sinusknoten an der oberen rechten Ecke des rechten Vorhofs an, regelmäßig 60 bis 90 mal in der Minute. Die Regelmäßigkeit der Herzaktion garantiert die bestmögliche Herzkraft. Vom Sinusknoten fließt der elektrische Impuls durch den rechten Vorhof zum AV-Knoten am Kreuzungspunkt zwischen Vorhöfen (Atrien) und Kammern (Ventrikeln) und von dort in die Scheidewand und die Muskeln der Herzkammern. Am kräftigsten ist die linke Herzkammer. Sie muss am meisten Arbeit leisten.

Auch das Herz selbst muss gut durchblutet werden, und zwar über die Herzkranzgefäße. Die rechte und linke Koronararterie versorgen die linke und Vorderseite des Herzens bzw. die rechte die Hinter- und Unterseite.



Wenn das Herz anhaltend sehr beansprucht wird, z.B. durch exzessiven Sport, nimmt die Muskelmasse des Herzens zu. So ein Sportlerherz transportiert mit einem Schlag mehr Blut als ein normales Herz und muss daher für die gleiche Leistung langsamer schlagen.

Was macht das Herz schwach und wie äußert sich das?

Der Herzmuskel ist sehr leistungsfähig. Wenn aber die eigene Durch-

blutung gestört ist, leidet er in seiner Funktion. Dies nennt man eine koronare Herzkrankheit. Die Durchblutung ist vermindert und reicht bei Anstrengung nicht mehr aus. Sauerstoffmangel an einem vitalen Gewebe des Herzens löst Schmerzen aus. Das heißt bei Belastung kommt es in diesem Fall zu Druck oder Schmerzen im Brustkorb, der je nach Lokalisation der Durchblutungsstörung in den Oberbauch, den Hals und Kiefer oder die Arme ausstrahlen können. Ist das Gewebe in einem Bereich abgestorben, so bezeichnet man das als Herzinfarkt. Dieser Bereich bewegt sich nicht mehr wie der übrige Herzmuskel, und damit lässt die Kraft des Herzens als Pumpe nach. Eine Herzschwäche, genannt Herzinsuffizienz, ist die Folge. Ist das rechte Herz betroffen, so staut sich das Blut zurück in die Peripherie. Die betroffenen Menschen leiden unter Schwellungen der Knöchel und Unterschenkel, im fortgeschrittenen Stadium staut es sich bis in den Bauch und kann z.B. eine Stauungsgastritis im Magen hervorrufen. Bei einer Linksherzschwäche staut sich das Blut in die Lungen zurück. Luftnot, anfangs bei Belastung, später schon in Ruhe, sind die Folge. Bei einer biventrikulären Herzinsuffizienz staut sich das Blut in der Lunge, wie in der Peripherie.

Eine Herzschwäche kann durch eine koronare Herzkrankheit bedingt sein, durch eine infektierte Schwächung des Herzmuskels, durch eine beständige Überbeanspruchung z.B. bei Bluthochdruck sowie durch eine ungeordnete Herzaktion bei Herzrhythmusstörungen.

Auch Herzrhythmusstörungen vermindern den geordneten Ablauf der Herzaktion und vermindern die Herzleistung. Bei einem unregelmäßigen Herzrasen, das vom Vorhof ausgeht, dem Vorhofflimmern, vermindert sich die Herzleistung um ca. 15 %. Massivere Herzrhythmusstörungen mit längeren Pausen oder einem so schnell-

len Puls, dass sich das Herz nicht mehr füllen kann, kann zu Schwindel, Atemnot und sogar zu plötzlicher Bewusstlosigkeit führen. Die Menschen stürzen hin und erinnern sich an das Ereignis selbst nicht, wenn sie wieder aufwachen. Sie finden sich einfach auf dem Boden wieder und wissen nicht, wie sie dorthin gekommen sind.

Schwindel oder sogar Kollaps im Rahmen eines niedrigen Blutdrucks kündigen sich an und nehmen oft zu, wenn man dem nicht entgegenwirkt z.B. indem man sich hinlegt und die Beine hochhält. Ein hoher Blutdruck führt über Jahre zu einer Überlastung des Herzens. Mit der Zeit erschöpft sich der Herzmuskel. Während er zunächst auf die vermehrte Beanspruchung mit einem Muskelwachstum reagiert, lässt die Dehnungsfähigkeit und Kraft des Herzmuskels mit der Zeit nach. Der Herzmuskel ist wie ausgeleiert und kann nur noch geringer Kraft aufbauen. Die Herzleistung lässt nach.

Symptome bei Erkrankungen des Herzens

Ist das Herz schwach, so lässt die Belastbarkeit nach. Das Herz schafft es nicht mehr, dass Blut vollständig zu transportieren und so staut es sich vor dem rechten oder linken Herzen. Man spricht von einer Rechts-, Links- oder beidseitigen Herzinsuffizienz. Die Stauung vor dem Herzen zeigt sich in Flüssigkeitseinlagerungen in den Füßen und Unterschenkeln. Es kann zu einer Stauungsgastritis oder Ansammlungen in der Lunge kommen. In flacher Körperlage und bei Anstrengung tritt Schwäche und Kurzluftigkeit auf, Blässe und oft Schwitzen. Bei erheblicher Herzschwäche können sich 1-2 L Flüssigkeit in der Lunge ansammeln und ihre Entfaltung behindern. Da der Herz die Flüssigkeit am Tage nicht bewältigen kann, entsorgt sie sie in Ruhe in der Nacht. Die Menschen müssen mehrfach nachts aufstehen

und Wasserlassen.

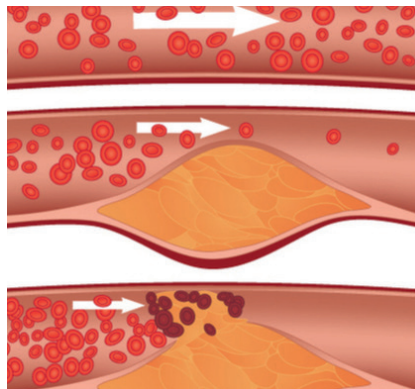
Durchblutungsstörungen des Herzens zeigen sich durch Enge im Brustkorb, Angina pectoris genannt. Typisch ist ein Angstgefühl und Druck oder Schmerzen unterschiedlichen Schweregrades. Bei einem Herzinfarkt spricht man von einem Vernichtungsschmerz. Die Schmerzen strahlen in den Hals und Kiefer, beide Arme oder in den Oberbauch aus. Durchblutungsstörungen an der Unterseite des Herzens können sich auch einfach durch Übelkeit und Oberbauchdruck und Zeichen minderer Belastbarkeit äußern.

Ein erhöhter Blutdruck zeigt sich in Gesichtsröte und Kopfdruck, Menschen mit niedrigem Blutdruck sind blass und müde. Schwindel kann bei beiden auftreten. Dabei geht jemandem mit niedrigem Blutdruck meist rasch besser, wenn man ihn hinlegt und die Beine hochhält. Bei erhöhtem Blutdruck oder Herzbeschwerden darf derjenige liegen, der Oberkörper, nicht nur der Kopf, leicht erhöht auf einem Kissen und auch unter die leicht angewinkelten Knie legt man ein Kissen. Man nennt dies eine Herzlagerung. Wenn man die Beine über das Kopfniveau hebt wirkt das wie eine Autoinfusion. Das Blut fließt vermehrt zum Herzen und Kopf, und dies würde den Blutdruck noch mehr steigern. Gefährlich!

Auch wenn man nur einen grippalen Infekt hat, soll man sich schonen. Sonst könnte eine Herzmuskelentzündung Herzbeutel- oder Innenhautentzündung die Folge sein. Überanstrengt man sich, so kann die Entzündung sich auf den Herzmuskel ausdehnen oder es können sich Komplexe aus Erregern und Antikörpern an den Herzklappen ablagern und damit die Klappe verengen oder den Klappenschluss stören. Bei einer Verengung gelangt nicht genug Blut in den Körper.

Viele Erkrankungen können sich auf das Herz ausdehnen. Rheumatische Beschwerden oder andere Autoimmunerkrankungen können die Herzleistung beeinträchtigen.

Manchmal neigen gerade sehr sportliche Menschen dazu sich überfordern oder auch solche, die die Herzschwäche einfach nicht akzeptieren möchten. Sie belasten sich trotz Beschwerden und missachten die eigenen Grenzen. Als Yogalehrer ist es wichtig, einen Blick dafür zu entwickeln und diejenigen in Ihrem Übereifer zu bremsen.



Risikofaktoren

Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes und Erhöhung der Blutfette, Bewegungsmangel und Stressbelastung, Schlafmangel und ein Dysgleichgewicht des vegetativen Nervensystems, Bluthochdruck führen zu einer Verkalkung der Gefäße. Eine Störung der Blutversorgung in Herzen selbst, im Kopf oder den inneren Organen sowie eine mangelnde Elastizität und Brüchigkeit der Gefäßwände können die Folge sein.

Herz und Prana Heilung

Energetisch wird das Herz von dem vorderen und hinteren Herzsakra sowie den untergeordneten Herznebenchakras versorgt, auch von den Chakras des Solarplexus und Halses. Und natürlich sind je nach Auslöser der Herzbeeinträchtigung die übrigen Hauptchakras zu berücksichtigen. Solarplexus Chakras, Nabel-, Milz, Meng

Mein und Wurzelchakra, die auf höherer Ebene regulierenden Kopfschakras und die Organe wie Leber, Nieren und Nebennieren sowie die Milz haben Einfluss auf den Blutdruck, Kreislauf und das Herz. Die Nieren, die Leber, der Darm werden über Nabel-, Solarplexus, Magen, Mein, Wurzelchakra versorgt. Die Kopfschakras verbessern die zentrale Regulierung von Stoffwechsel- und Durchblutung und insbesondere Hals-, Kiefer- und die Kopfschakras den Blutfluss in den hirnzuführenden Gefäßen und dem Gehirn.

Herz und Spiritualität

Wir singen ein Lied auf die Liebe, ein liebevolles Miteinander genauso wie auf die Liebe für sich selbst. Herzlichkeit, das Handeln aus dem Herzen, liebevolle Freundlichkeit, bringen Toleranz und Freude. Sie dienen dem eigenen inneren Frieden und Zufriedenheit, der Verständigung untereinander und sind die Voraussetzung, um vergeben zu können. Bhaktiyogis praktizieren diese Güte, Liebe und Hingabe aus einem wissenden Herzen heraus und sind ebenso im Einklang mit den oberen Chakras.

Gesundheit bedeutet Wohlbefinden und gute Funktion auf körperlicher, emotional-mentaler wie geistiger Ebene. Innerer Groll, Wut oder sogar Hass sind oft Auslöser für Herzerkrankungen. Vergebung und Toleranz sind hier hilfreich. Erwartungen sind immer wieder Anlass für Enttäuschungen. Das Verhaftetsein in negativen Gedanken und Festhalten an negativen Einstellungen und Kritik an sich selbst wie an anderen, steht einer Heilung im Wege.

Ein spiritueller Mensch ist anpassungsfähig und nimmt vertrauensvoll seine Lebensbedingungen an, macht das Beste daraus und lässt dann los. Dankbarkeit und Zufriedenheit ergeben sich aus der Hingabe an den Schöpfer, Vertrauen und das Wissen um die karmischen Gegebenheiten.

Was Du säst, wirst Du ernten. Missmut und Unzufriedenheit belasten den Organismus, Liebe, Freundlichkeit und Mitgefühl befreien ihn.

Und wie gehen wir im Yoga darauf ein?

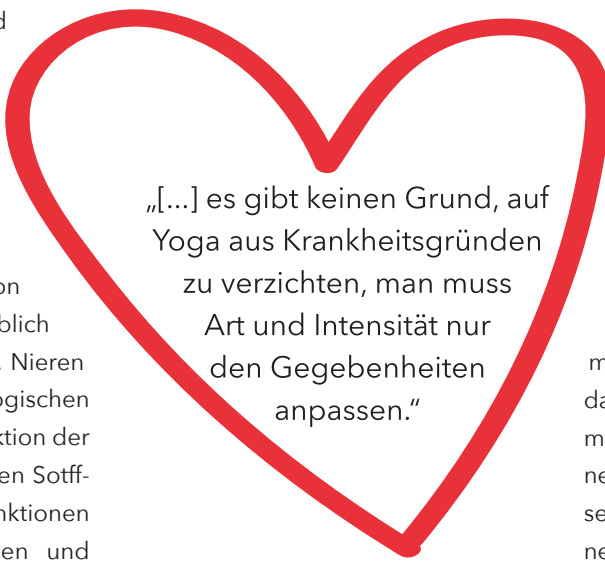
Es geht darum, das Herz zu aktivieren, den Blutdruck zu regulieren, das Immunsystem zu stärken und die Organe, die Durchblutung, Puls und Blutdruck zu regulieren und zu stärken und die für den Stoffwechsel verantwortlichen Organe zu aktivieren und harmonisieren. Auch Schilddrüse, Nebennieren und Hirndrüsen sind bei der Regulierung der Herzaktion und Durchblutung maßgeblich beteiligt. Und alle die Leber, Nieren und Darm anregenden yogischen Übungen verbessern die Funktion der Organe und dienen dem guten Stoffwechsel. Stress stört alle Funktionen des Stoffwechsel-, endokrinen und Herz-Kreislaufsystems. Insofern hat Yoga allgemein sowohl eine präventive als auch therapeutische Wirkung.

Triconasana hilft das Manipura Chakra zu regulieren, Sarvangasana und Halasana, Hals-, Herz- und Bauchchakras sind für die Funktion der Bauchorgane und des Herzens und Kreislaufs nützlich; ebenso alle Asanas mit Rückbeuge wie Matsyasana, Bhujangasana, Ushtrasana. Weiteres finden sie im folgenden Artikel.

Und wenn ich selbst betroffen bin oder Betroffene unterrichte?

Zunächst einmal ist zu sagen, es gibt keinen Grund, auf Yoga aus Krankheitsgründen zu verzichten, man muss Art und Intensität nur den Gegebenheiten anpassen. Sukshma Yoga ist leicht, beansprucht den Körper wenig und erreicht doch alle Hauptmeridiane und den gesamten Körper auf energetischer wie körperlicher Ebene. Und die geistige Auseinandersetzung mit uns, Studium der Yoga-Philoso-

phie, der Prana-Bücher von Grandmaster Choa Kok Sui und heiliger Schriften überhaupt ist gerade dann indiziert. Ansonsten lässt sich die Leistungsfähigkeit des Körpers durch beständiges Üben sicher verbessern. Natürlich ist es sinnvoll, die eigenen Grenzen auszuloten Sie sind sicher auch nicht jeden Tag gleich. Mal ist man erstaunt,



„[...] es gibt keinen Grund, auf Yoga aus Krankheitsgründen zu verzichten, man muss Art und Intensität nur den Gegebenheiten anpassen.“

dass man sich viel mehr zumuten kann als an anderen Tagen, dann wiederum ist man schneller erschöpft. Es gilt, die eigenen Grenzen zu respektieren und innerhalb dieser regelmäßig Yoga zu praktizieren. Dazu gehört vor allem das Atmen. Der volle yogische Atem, der alle Stationen des Atmungssystems füllt kann Wunder bewirken, gerade wenn man dabei seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen richtet und eventuell sogar eine bestimmte Absicht formuliert oder ein Bild visualisiert. Das nennt man Affirmation. Junge, gesunde Menschen regenerieren schnell. Je älter man wird, je mehr beansprucht oder mitgenommen der Organismus ist, desto wichtiger ist die Beständigkeit der Yogapraxis. Täglich ein wenig ist wertvoller als einmal in großem Abstand viel. Das überfordert den Körper und geht nach hinten los. Es führt zu Überlastung und Schwäche, deren Erholung auch erst einmal wieder Zeit braucht. Wir wollen die Regenerationskräfte des Körpers trai-

nieren.

Worauf ist nun zu achten bei der Auswahl der Yogaübungen. Es ist sinnvoll, mit Atemübungen zu beginnen: voller yogischer Atem, Wechselatmung: Anuloma-Viloma. Ist der Körper aufgeregt, neigt man zu innerer Unruhe, zu Herzrhythmusstörungen, so beginnen wir bei der Wechselatmung mit dem Einatmen links und hören auch dort auf. Sind wir eher schwach, antriebsarm, träge, beginnen wir auf der rechten Seite und hören dort auch am Ende auf. Bhramari, das sog. Hummelbrummen hat eine tiefgreifende Wirkung auf das gesamte System und beeinflusst gerade die Blutzellen und deren Regeneration und Zusammensetzung des Blutes günstig. Und das kann gerade bei einer Sauerstoffminderversorgung durch allgemeine Durchblutungsstörungen günstig sein. Außerdem verstärkt es über innere Ruhe und Gelassenheit die eigene Kraft und klärt die Gedanken, hilft Prioritäten zu setzen.

Es ist die Frage, wann und an welcher Störung von Herz und Kreislauf wir leiden. Geht es um eine altersgemäße Schwächung des gesamten Systems, so müssen wir akzeptieren, dass sich der Körper verändert. Wenn ich Verschleiß in den Knien habe, bestehe ich auch nicht darauf, an einem Marathon teilzunehmen. Aber innerhalb dieser Grenzen ist viel möglich. Es ist gut, sich dabei an dem eigenen Gesundheitsverlauf zu orientieren und Veränderungen auch als natürlich hinzunehmen. Im Internet sieht man 90-jährige, die immer noch Yogaübungen ohne Mühe beherrschen, die selbst manch junger Mensch nicht schafft. Diese Menschen sind mit Yoga aufgewachsen und haben es seit Jahrzehnten täglich praktiziert. Unser Leben ist anders. Diesen Stand werden wir vermutlich nicht erreichen, aber dennoch ist viel möglich, wie gesagt, durch regelmäßiges Tun. Ich sage be-

wusst, nicht Üben, sondern Tun. Das Tun ist natürlich, das Üben klingt wie eine Pflicht. Und das soll es nicht sein. Sich mit Freude bewegen, den Körper und seine Möglichkeiten im Atem wahrzunehmen tut gut und kann zu einem Hochgefühl führen.

Die Überschreitung der Grenzen bei einer Herzschwäche äußert sich durch Unwohlsein bis zur Übelkeit, Schwäche, man kann die Körperspannung schwer aufrecht erhalten, vor allem durch Luftnot. Man wird pustig, muss mit offenem Mund atmen, kann den vielleicht angesagten langsamen Atemrhythmus nicht mehr mithalten, muss schneller atmen, weil die Sauerstoffversorgung im Moment dem Bedarf nicht entspricht. Man beginnt zu schwitzen, nicht nur am Körper, sondern oft auch im Gesicht und an den Händen. Der Schweiß kann kalt sein. Die Gesichtsfarbe kann rot sein, wenn der Blutdruck zu sehr steigt, oder blass, wenn er sinkt. Auch bei jemandem, der sonst einen hohen Blutdruck hat, kann der Blutdruck fallen, wenn das Herz überfordert ist und die Pumpleistung nicht mehr aufbringen kann. Gerade diese Menschen leiden sehr unter dem abfallenden Blutdruck, denn sie sind ja ganz andere Verhältnisse gewöhnt und die Gefäße haben sich dem sonst hohen Blutdruck angepasst. Sie brauchen einen gewissen Druck, um das Blut zu transportieren. In diesem Fall langsam aufhören, sich hinlegen auf die Matte, aber nicht flach, sondern mit 1-2 Kissen unter dem Oberkörper, nicht nur dem Kopf, und in den Kniekehlen. Man nennt diese Position die Herzlagerung. Der Körper kann ruhen, das Blut staut sich nicht weiter in die Lunge zurück, sondern der Fluss zum Herzen wird durch die leichte Aufrichtung unterstützt. Die Beine sind etwas angehoben. Das ist gut für den Fluss des Blutes zum Herzen, aber sie sind nicht höher als das Herz, damit nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal angeflossen kommt. So bleibt man, bis der Atem sich er-

holt hat und man sich wieder gut fühlt. Danach setzt man die Yogastunde erst einmal nicht fort, sondern macht allenfalls mental mit. Das nächste Mal versucht man, die eigenen Grenzen vorher zu erkennen und nicht darüber hinauszugehen. Auch das ist ein Lernprozess.

Ist die Herzschwäche nicht altersbedingt, sondern vielleicht in relativ jungen Jahren Folge einer koronaren Herzkrankheit, eines früheren Herzinfarktes, der als Folge eine mindere Belastbarkeit hinterlassen hat, oder ist sie Folge einer Herzmuskelerkrankung, die mit einem Infekt einherging, so sind die Symptome etwas anders, aber es ist nicht minder wichtig, darauf zu reagieren. Immer wieder hört man von Leistungssportlern, die während eines Wettkampfes zusammenbrechen, manchmal sogar mit tödlichem Verlauf. Für Menschen, die es gewohnt sind, mit gewisser Härte körperlich zu trainieren, ist ein grip-paler Infekt doch kein Grund, das Training auszusetzen. Da nimmt man ein Schmerzmittel, etwas zum fiebersenken usw. oder es geht einfach auch ohne. Aber solche Viren sind ja nicht nur im Hals, sondern im ganzen Körper und können so auch das Herz und die Herzklappen erreichen und dort zu Entzündungen und entzündlichen Ablagerung führen. Das ist nicht weiter schlimm - wenn man Ruhe hält, bis der Körper selbst mit der Infektion fertig geworden ist. Gibt man sich diese Möglichkeit nicht und strengt sich unvermindert oder sogar ganz besonders an, streikt das Herz und versagt. Es pumpt nicht mehr ausreichend, Gehirn und sonstige Organe, auch das Herzs selbst werden nicht mehr versorgt und das gesamte System kollabiert. Der Mensch bricht bewusstlos zusammen. Meist erholt er sich, aber es kann einen bleibenden Schaden am Herzen hinterlassen. Daher, wenn jemand so etwas erlebt hat, nur innerhalb seiner Grenzen Yoga praktizieren. Das fällt diesen Menschen viel-

leicht besonders schwer, aber wenn man einmal so einen Zusammenbruch erlebt hat, ist man aufmerksamer und weiß, wie es sich anfühlt und welche Bedrohung damit einhergeht. Nicht jeder Infekt geht mit diesem Risiko einher. Aber der Körper braucht Ruhe, um Keime abzuwehren und sich zu erholen. Wenn jemand mit einem Infekt zum Yoga kommt, also nur sehr verhalten üben oder nur mental. Asanas sind nicht lange zu halten, bei Überkopfübungen, insbes. Schulterstand und Padahastasana vorsichtig sein. Gleichzeitig bringen die Asanas, die belastend sein können, aber auch das Blut in Regionen, die sonst nicht so gut versorgt sind. Daher immer vorsichtig und eher kurz, nichts erzwingen. Mit gutem Atem sind die Übungen auch kurz gehalten sehr effektiv.

Nach einem Herzinfarkt kann die Herzleistung eingeschränkt sein. Diese Region des Herzens ist vernarbt und narbiges Gewebe verliert seine Elastizität, kann sich also nicht mehr zusammenziehen und entspannen, wie es der übrigen Herzmuskel tut. Die Herzleistung ist dort also eingeschränkt. Ob sich das auswirkt hängt von der Größe und Lokalisation des betroffenen Bereiches ab. Am meisten Arbeit leistet die linke Herzkammer. Wenn also große Flächen des linken Herzmuskels nicht mehr richtig arbeiten können, weil nicht mehr elastisch sind, dann wird derjenige in seiner Ausdauer und Kraft deutlich beeinträchtigt sein. Darauf muss man Rücksicht nehmen. Das ist durch Training wenig beeinflussbar. Allerdings führt völlige Zurückhaltung in der eigenen Aktivität dazu, dass das Herz allgemein wie auch alle anderen Muskeln im Körper schwach werden und die Leistungsfähigkeit so stark abnimmt, wie es nicht notwendig ist und sich durch den Herzinfarkt auch nicht erklärt. Einfach sorgsam schauen, was möglich ist ohne Probleme. Der Körper erhält die Strukturen, die man auch benutzt, andere verkümmern. Kleine Infark-

te merkt man meist wenig, vielleicht endgradig in der Anstrengung. Ein Herzinfarkt ist allerdings ein Zeichen dafür, dass etwas mit den Blutgefäßen allgemein nicht in Ordnung ist. Diabetes, erhöhte Fette, Bluthochdruck, Stress, Rauchen und familiäre Veranlagung spielen dabei eine Rolle. Während wir uns als Gesunder bis zum letzten herausfordern manchmal, sollte ein Mensch mit einer Einschränkung der Koronaren Durchblutung vorsichtiger sein, nicht ängstlich, nur aufmerksam. Eine Störung der Durchblutung am Herzen kann sich durch Druck, Schmerzen im linken Brustkorb oder auch ausstrahlend nach oben, zu den Seiten, nach unten, in den Rücken zeigen oder durch Übelkeit und auch durch plötzlich spürbare Kraftlosigkeit. Tritt so etwas auf, anhalten, sich bequem hinsetzen, ruhig atmen. Dann lassen die Beschwerden meist nach. Manche Betroffene kennen das auch schon und haben Nitrospray oder Herztabletten dabei, die sofort wirken und die Herzkranzgefäße öffnen. Sind die Beschwerden vorbei, so ist der Anfall überstanden, bleiben sie bestehen, ist zur Sicherheit immer ein Krankenwagen zu rufen, ohne Panik, aber zur Sicherheit. Allgemein sollen sich Menschen mit koronarer Herzkrankheit nicht überlasten. Auch wenn sie sich gut fühlen, müssen es keine 20 Sonnengrüße sein. Man muss sich nicht beweisen, zwei oder vielleicht sechs Sonnengrüße tun es auch, und sie müssen auch nicht so schnell ausgeführt sein. Asanas, die man als anstrengend empfindet, hält man nicht zu lange. Da gibt es keine genaue Zeitangebe, jeder ist selbst sein eigener Maßstab.

Kommen wir zu Menschen mit Blutdruckproblemen. Niedriger Blutdruck belastet das Herz nicht, kann allerdings zu Schwindel bis zum Kollaps führen. Die Menschen werden blass, fühlen das Ereignis kommen. Vielleicht können sie sich noch hinlegen. Dann die Beine hochnehmen und das

Blut so aus den Beinen zum Herzen fließen lassen. Meist fühlen sie sich schnell besser. Aber aufstehen sollen wir dann trotzdem langsam, Stück für Stück. Gerade wenn man müde, überlastet, gestresst ist oder wenig getrunken hat, wenn es heiß ist, kann das leichter passieren.

Bei hohem Blutdruck ist mehr Vorsicht geboten. Mit Umkehrübungen soll man hier sehr zurückhaltend sein, sie am besten weglassen. Und auch nicht zu intensiv üben. Das lässt den Blutdruck in die Höhe schnellen, gerade, wenn man nicht daran gewöhnt ist, und kann zu einer krisenhaften Entgleisung des Blutdruck führen. Ruhe bewahren, hinsetzen, nicht flach hinlegen, die Beine bleiben unter Herzniveau.

Herzrhythmusstörungen mit Stolpern, des Herzschlags Unruhe, Gefühl des inneren Flatterns gehören in die Hand eines Arztes. Man setzt in dem Moment mit dem Yoga aus. Manchmal unterbricht das Trinken von einem Glas kalten Wassers oder der Valsalva Versuch - Nase zuhalten und Druck in der Nase erzeugen durch Ausatmen gegen den Druck den Finger - die Herzrhythmusstörung. Aber in jedem Fall ist es gut, gleich zu schauen, welche Art von Rhythmusstörung vorliegt.

Für Durchblutungsstörungen in der Peripherie, ob sie nun durch verengte Arterien z.B. bei Diabetes, Rauchen, Fettstoffwechselstörungen bedingt sind oder die die Venen oder Lymphgefäße betreffen, ist Yoga ideal. Dabei soll der Blutfluss in die Peripherie bei arteriellen Durchblutungsstörungen gefördert werden, indem man Haltungen einnimmt, die nach dem Gesetz der Schwerkraft Blut dorthin leiten. Hat jemand eine verminderte Durchblutung in den Beinen, so wird langes Hochhalten der Beine mit der Zeit unangenehm. Bei Stau des Blutes in den Beinen, bei Krampfadern und Lymphödemen wirkt sich das eher

gut aus. Man bleibt länger in der Position, bewegt noch zusätzlich und unterstützt dabei die Muskelpumpe und lenkt vor allem mit dem Atmen Energie dorthin, die die Wiederherstellung der normalen Körperfunktion unterstützt.

Insgesamt lässt sich sagen, Yoga ist günstig bei allen Formen von Erkrankungen und unterstützt insbesondere auch Herz und Kreislauf. Wenn man nicht über Einzelheiten informiert ist, sie nicht einordnen kann oder auch die Verantwortung nicht übernehmen möchte, ist es immer richtig, die Wahrnehmung der eigenen Grenzen zu fördern und jeder selbst festzustellen, wo sind meine Grenzen, was kann ich mir zumuten, so dass es mir gut geht und was erzeugt eher Unwohlsein und wann. Danach richtete man die Intensität und Art des Yoga aus. Nähere Informationen und ein Verständnis für das Herz-Kreislaufsystem ist aber hilfreich für die Planung des Yoga und den Umgang mit Komplikationen. Es gibt einem Ruhe, wenn man versteht und weiß, warum man wie reagiert.

Übungen

Für unser Herz

Mit dem Sri Sai Prana Yoga® ist uns die Kraft der Herzenergie bestens bekannt. Sie ist wohltuend und heilsam. Mit Hilfe des Atems können wir sie in bestimmten Asanas bewusst aktivieren. Das bringt innere Ruhe, löst Stressenergie auf, befreit und aktiviert den Energiefluss. Ganz bewusst können wir unsere Aufmerksamkeit in den Asanas auf das Herzchakra richten.



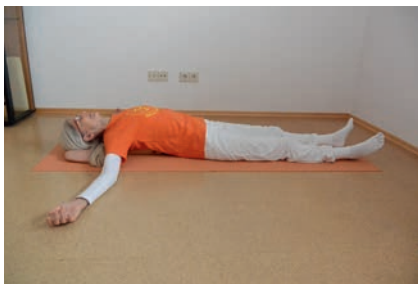
Passive Dehnung de Herzraumes



In dieser Position liegt ein Block in der Größe von ca 11x22 cm längs unter der Brustwirbelsäule.



Die obere Schmalseite schließt mit der Schulterkante ab oder ist bis zu 3 cm darunter, je nach Länge des Oberkörpers.



Die Arme liegen seitlich in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen Richtung Decke. Der untere Rücken wird etwas gestreckt, indem der Steiß in einer

kleinen Bewegung Richtung Kniekehlen gezogen wird. Die Beine liegen ausgestreckt hüftbreit auseinander und die Fußspitzen entspannen sich zu den Seiten.

Zu Beginn der Übung kann es vorkommen, dass der Block unangenehm hart empfunden wird. Im Grunde spiegelt dies einfach nur die Verspannung und Härte im Rücken wieder. Durch bewusste, tiefe Atmung wird der Körper jedoch schnell weicher und durchlässiger, sodass das Hilfsmittel und der Rücken allmählich ganz harmonisch „verschmelzen“. Durch die Verwendung eines Bolsters kann man diese Anfangsschwierigkeit vermeiden.

Wirkung der Übung:

Auf Grund der Lage des Blocks längs unter der Brustwirbelsäule ist das Brustbein der höchste Körperpunkt in dieser Position.

Von hier aus sinken die Seiten mit der Schwerkraft Richtung Boden: die Schultergelenke, Achselhöhlen, seitliche Rippenbögen und die Taillen.

In dieser sanften passiven Dehnung ist die natürliche Wirkung des Atems besonders deutlich zu spüren. Der Einatem, der anfüllt und ausdehnt, der Ausatem der loslässt und nach innen zentriert.

Es ist eine sich verstärkende Wechsel-

wirkung. Je tiefer der Einatem strömt, desto mehr Weite entsteht entlang der Mittellinie und desto leichter sinken die Seiten im Ausatem Richtung Boden. Je mehr die seitlichen Körperbereiche sinken, desto mehr Weite entsteht im Gewebe entlang der Mittellinie.

Dies sind subtile, energetische Veränderungen, die sich jedoch deutlich spürbar auf der körperlichen Ebene auswirken.

Die Dehnung der Herzraumes und der gesamten vorderen Mitte wirkt sehr belebend und bringt Ruhe und Zufriedenheit. Der Atem vertieft sich fühlbar.

In der anschließenden flachen Rückenlage kann die freigesetzte Energie nachschwingen. Die gesamte Rückseite des Körpers schmiegt sich am Boden an, häufig sind sogar die LWS und die Kniekehlen deutlich näher am Boden. Das ist ein wunderbar entspanntes Gefühl.

Meist kann sogar der Kopf ohne Kissen am Boden ruhen, ohne dass Spannung im Nackenbereich entsteht. Es macht besonders Sinn dies auszuprobieren, wenn man gewöhnlich ein Kissen oder Tuch als Kopfstütze benutzt. Es ist sehr bereichernd, auf diese Weise alte Muster nach und nach zu verändern.

Lachen befreit und aktiviert gleichzeitig das gesamte Atmungssystem, das Herzchakra, die Thymusdrüse und stärkt damit die Selbstheilung und das Immunsystem.

Du kannst noch herzhafter lachen und deine Arme immer wieder nach oben strecken.



 **Den Brustkorb öffnen**



Du sitzt aufrecht, in einer dir bequemen Position (1).

Mit einem tiefen, schnellen Einatemzug nimmst du die Arme, ebenfalls sehr schnell, seitlich nach hinten, im Ellbogen gebeugt, aber auch mit gestrecktem Ellbogen möglich (2).

Mit einem langsamen Ausatemzug du bringst die Hände wieder nach vorne (3).

 **Die 3 Ebenen der Atmung**

1. Ebene



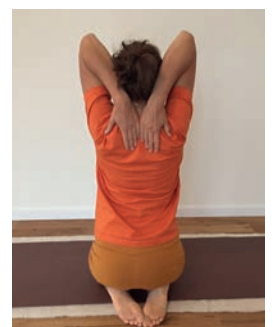
2. Ebene



3. Ebene



3. Ebene von hinten



Chakrasana



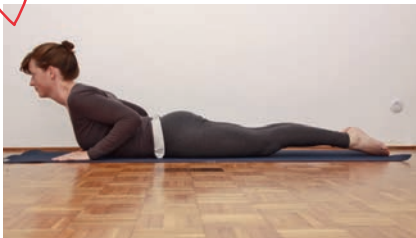
Ausgangstellung



Mit dem Einatmen die Ellbogen strecken und langsam Becken und Brust vom Boden heben und die Wirbelsäule nach oben drücken. Hebe deine Hüfte und Bauch so hoch wie möglich. Lasse den Kopf hängen und atme tief in den Bauch.

Partnerübung: Wenn du möchtest, kannst du die Übung intensivieren und dich komplett nach hinten öffnen, verstärkt wird der Reiz indem du Arme noch mit in die Streckung nimmst.

Bhujangasana (Kobra)



- Liege flach auf dem Bauch, Beine gerade, Füße zusammen und die Zehen ausgestreckt
- Lege die Hände unterhalb der Schultern flach auf den Boden, Finger zusammen und die Fingerspitzen zeigen nach vorn
- Positioniere die Arme so, dass die Ellbogen nach hinten zeigen und die Arme nahe am Körper liegen
- Lege die Stirn oder Kinn auf den Boden

- Einatmend hebe deinen Kopf und soweit möglich Oberkörper und öffne den Brustbereich
- Der Nabel bleibt am Boden, die Arme tragen nur wenig bis kein Gewicht
- Atme tief in die Herzgegend ein und aus und halte diese Position für einige tiefe Atemzüge und komme dann wieder zurück zur Ausgangsposition

Anjali Mudra



Ardha Matsyendrasana

Der halbe Drehsitz richtet unsere Wirbelsäule auf und gibt ihr eine gute Flexibilität. Sie hilft uns auch in Alltagssituationen selbstbewusst aufzutreten und gibt uns gerade in Situationen, in denen wir uns verbiegen müssen, uns anzupassen und besser klar zu kommen. Gleichzeitig massiert die Asana sanft die inneren Organe

und aktiviert unter anderem auch das Solarplexus- und Herzchakra. Mit der Rotation werden verbrauchte, belastende und Stressenergie frei. Wie ein Wäschestück, welches man zu reinigen auswringt, hilft Ardha Matsyendrasana uns energetisch zu reinigen und das Herzzentrum zu öffnen.

♥ Variation Standing Pose



- Stehe mit den Beinen ca. doppelt-hüftbreit auseinander, der vordere Fuß zeigt an die Mattenvorderkante, der hintere Fuß ist ein wenig aufgedreht
- Legen die Hände hinter dem Rücken in Anjali-Mudra
- Lehne dein Gewicht auf das hintere Bein, wobei der Beckenboden aktiviert wird
- Öffne die Brust und die Herzgegend und ziehe mit dem Herzen nach vorne oben
- Blicke nach oben und atme tief in dein Herz ein und aus

- Halte diese Position für einige tiefe Atemzüge
- Gehe dann ausatmend mit geradem Oberkörper nach vorne in die waagrechte Position, wobei das Gewicht nun auf dem vorderen Bein liegt
- Atme auch hier tief in die Herzgegend ein und aus und halte diese Position für einige tiefe Atemzüge
- Komme zurück in die Ausgangsposition und wechsele das Bein.

♥ Ustrasana, das Kamel



Diese Asana, Kamel, dehnt den ganzen vorderen Körper, in der Rückbeuge aktiviert sie gleichzeitig die Nieren. Durch die Dehnung des Brust- und Herzbereiches lösen sich Stauungen und Blockaden. Menschen mit psychischen und seelischen Problemen lassen oft kraftlos die Schultern nach vorne hängen, auch dem wirkt diese Asana kraftvoll entgegen.

♥ Matsyasana



Der Fisch stärkt die Lungen und lässt uns tiefer durchatmen, das befreit uns von Blockaden die Solarplexus und Herz, Hals- und Lendenwirbelsäule belasten. Gleichzeitig harmonisiert diese Asana die Funktion der Schilddrüse und harmonisiert damit Herz und Kreislauf, die Verdauung, das endokrine System. Sie stärkt unseren Bauch und Brustbereich sowie Hals- und Brustwirbelsäule.

♥ Ardha Chandrasana



Die Mondposition richtet uns auf, öffnet die Herzregion und verstärkt den Energiefluss von Kopf bis Fuß. Sie aktiviert bewusst die Herzenenergie, bringt innere Ruhe und Ausgeglichenheit und hilft, bei sich zu sein und die eigene Kraft und Entschlossenheit sanft zu aktivieren.

Natarajasana - der Tänzer



Tanze im Rhythmus des Lebens, finde deine eigene Wahrheit und erkenne dich in deinem Herzen
Dies dient als Gleichgewichts- und Koordinationsasana. Sie regt aber auch den Kreislauf an und die Verdauung und aktiviert Hals- und Herzchakra und wirkt ausgleichend und stärkend. Nata ist der Tänzer, Raja der König, so nennt man die Asana auch königliche Tänzerpose. Tanzen bedeutet Hingabe, bringt Harmonie, geht mit Leidenschaft, Liebe und Einssein mit dem Körper einher.
Körperlich werden Spannungen in Knien und Füßen gelindert. Wir öffnen die Schultern, Brust und Lunge

und kreieren so mehr Raum für unser Atem und das Herz. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, Oberschenkel und Leisten werden gedehnt und das Becken öffnet sich. Der gesamte Rumpf wird frei. Die Übung ist sanft und graziös, stärkt Körpergefühl. Selbstliebe und Warmherzigkeit.

Möchte man Natarjasana vorbereiten, so kann man im Vierfüßlerstand zunächst Katze und Hund praktizieren, um den Rücken und Bauch, Hals zu lockern und hebt dann im Vierfüßlerstand ein Bein parallel zum Boden nach hinten, beugt es dann und hebt den Oberschenkel, so dass man die

Spannung im vorderen Oberschenkel spürt. Dann beugt man das gehobene Bein, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt. Wir verharren einie Atemzüge in der Position und setzen dann mit dem Ausatmen das Bein auf und gehen ausgleichend kurz noch einmal in die Katze und ziehen dabei das vorher nach obengestreckte Bein angewinkelt unter den Körper.



Dhanurasana, der Bogen



Der Körper dient uns hier als der Bogen, die Asana ist der Pfeil der Pfeil und die Seele das Ziel.
Als körperliche Effekte werden Bauch und innere Organe massiert und ihrer Funktion reguliert. Die Becken- und Hüftregion werden geöffnet. Der Rücken

wird gestärkt, Schultern und Nacken gedehnt, entspannt und gekräftigt, und die Herzebene mit all ihren Wirkungen wird geöffnet.

Als Vorbereitung legen wir den Kopf in die auf die Ellbogen aufgestützten

Arme und bewegen entspannt und heiter die Unterschenkel abwechseln auf und ab. Dann setzen wir den Kopf auf Stirn oder Kinn auf, fassen beide Knöchel mit den Händen und strecken mit dem Einatmen die Arme und Beine nach oben. Damit hebt sich der Oberkörper und mit intensivem Bauchatmen beginnt der Körper sich sogar schaukelnd ein wenig hin- und herzubewegen. Die Herzregion wird weit geöffnet, die ganze Brust wird breit und weit. Die Atmung vertieft sich. Zudem hat der Bogen eine hervorragende Wirkung auf die inneren Organe im Unter- und Oberbauch.



Kapotasana, die Taube

Stärkt Bauch und Becken, Hüftregion, Rücken bekommen mehr Flexibilität, stärkt die Rückenmuskeln und öffnet weit das Herz-

Wir beginnen im Vierfüßlerstand, strecken dann ein Bein nach hinten, setzen die Hände neben den Hüften auf und richten den Oberkörper und gesamten Rumpf auf. Wir atmen bewusst und verstärken dabei die Rückbeuge sorgsam.

Wenn du geübter bist, ziehe den vorderen Fuß etwas nach innen oder lass ihn mehr seitlich zeigen und falte die Hände auf dem Rücken. Der Damm und das Becken sind nahe am Boden. Halte die Asana einige Zeit und atme dabei bewusst in den Bauch.



Judith Kensy, Carsten Brandt, Ursula Rolli, Elke Köhler, Tanja Kneiting und Teams



PRANA YOGA PRANA HEILUNG MEDITATION



**Sri Sai Prana Yoga gratis
Probestunde:**
Jederzeit, nach Vereinbarung.

Yoga speziell für das Gehirn:
Workshop – fragen Sie nach aktuellen
Terminen.

Meditation für alle:
Jeden 4. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie.



Ursula Engels

Autorisierte Prana- und
Sri Sai Prana Yoga Lehrerin

Burgstraße 5, 50189 Elsdorf
E-Mail: ursulaengels@gmx.net
Tel.: 02271 / 648 99

HERZENERGIE:

Meine Reise zur Selbstliebe



Liebst du dich selbst? Hast du dir schon mal diese Frage gestellt?

Ich weiß nicht, wie es anderen Menschen mit der Frage ergeht, aber mir persönlich fällt es schwer sie zu beantworten. Spontan würde ich sie mittlerweile mit „Ja“ beantworten. Aber eigentlich bin ich mir da nicht so sicher. Wenn ich mich wirklich und ehrlich selbst lieben würde, dann würde ich Einiges in meinem Leben anders machen. Ich würde generell freundlicher mit mir umgehen, nicht so streng mit mir selbst sein, meinen Körper besser behandeln, mir mehr Ruhe gönnen...

„Du kannst andere nur so viel lieben, wie du dich selbst liebst.“ Ich fand diesen Spruch immer schrecklich dumm. Ich liebe doch meinen Freund und meine Familie, auch wenn ich nicht mit mir selbst im Reinen bin. Welch bodenlose Frechheit mir zu unterstellen, dass ich sie nicht liebte? Das habe ich gedacht. Als ich aber anfing an meiner Beziehung zu mir selbst zu arbeiten, habe ich auch positive Veränderungen in meinen Beziehungen zu

anderen Menschen erlebt. Indem ich meine Geschichte als Beispiel nehme, möchte ich zeigen, wie wichtig Selbstliebe ist. Ich denke Selbstliebe ist der Grundstein für wahre Persönlichkeitsentwicklung und auch der Grundstein für Frieden auf der Welt. Wenn jeder Mensch sich selbst liebt und in sich ruht, wie kann da Hass und Krieg auf der Erde sein?

Am besten fange ich mit meiner Geschichte von vorne an. Ich lebe jetzt seit fast zehn Jahren mit Bulimie. Das denkt eigentlich niemand. Das hat auch noch nie jemand bemerkt, außer ich erzähle davon. Man erwartet das einfach nicht von mir, weil ich gesund aussehe und ein glückliches Leben führe. Ich selbst habe mir jahrelang den Kopf zerbrochen: Wie konnte es zur Bulimie kommen? Wie konnte ich so eine gestörte Selbstwahrnehmung entwickeln? Ich habe doch so viel Glück in meinem Leben! Vorzeige-Familie, ausgezeichnete Gesundheit, viele Freunde, gute Noten, viele Talente... die meisten Menschen finden

mich sympathisch und hübsch. Wie konnte ich da Bulimie entwickeln?

Doch dass in der Frage eigentlich schon die Antwort liegt, habe ich erst relativ spät verstanden: Eine gestörte Selbstwahrnehmung kommt von innen und nicht von außen.

Auch wenn außen alles rosig und super ist, kann man nie glücklich sein, wenn es nicht von innen kommt.

Bevor ich berichte, wie es mir gelang mich selbst anzunehmen, möchte ich meine Bulimie-Vergangenheit kurz zusammenfassen. Im Alter von 15 Jahren hat alles angefangen. Mein Körper wurde weiblicher und runder und das konnte ich nicht akzeptieren. Ich habe mich fett gefühlt, obwohl ich rückblickend eigentlich eine perfekte Figur hatte. Das haben mir damals auch alle meine Freunde erzählt, aber ich konnte das nicht erkennen. Ich wollte abnehmen, aber mein Körper hat protestiert (er hatte ja auch nichts zu verlieren, denn er war ja nicht dick). Also habe ich extreme Hungerschübe be-

kommen, in denen ich alles in mich hineinschob. Danach kam das schlechte Gewissen und ich dachte mir: Einmal den Finger in den Hals, und dann nie wieder. So schlimm kann das ja nicht sein. Tja und jetzt bin ich hier, fast zehn Jahre später, und immer noch nicht ganz frei von den Zwängen. Heute kommt es so gut wie nicht mehr vor, dass ich mich über der Toilette wiederfinde. Aber ich kann dennoch nicht sagen, dass ich komplett geheilt bin, weil es eben immer noch Phasen gibt, in denen ich Rückfälle bekomme. Und das, obwohl ich schon seit über 8 Jahren daran arbeite. Ich könnte jetzt noch detailliert erklären, was es bedeutet Bulimie-krank zu sein. Wenn ich Leute über das Thema sprechen höre, machen sie sich entweder darüber lustig oder sie reden wirklich abfällig und angewidert darüber. Ich möchte an dieser Stelle nur darum bitten, Mitgefühl mit Bulimie-Kranken zu haben. Es ist eine ernste psychische Krankheit, genau wie Depression und die Erkrankten haben wirklich keinen Spaß bei der Sache. Ich selbst hatte am Anfang sogar Selbstmord-Gedanken, weil ich keinen Ausweg aus dem Teufelskreis und meiner wahnsinnigen Gedankenwelt sehen konnte. Es ist furchtbar schwer damit aufzuhören. Wirkliche Erfolge habe ich aber erst gesehen, als ich verstanden habe, dass ich lernen muss, mich anzunehmen.

Wie schafft man es, sich selbst anzunehmen, wenn man sich unwohl in der eigenen Haut fühlt? Wenn man sich vor seinem Körper ekelt, wenn man seine Gedanken hasst und sich ständig selbst enttäuscht? Meditation und Arhatic Yoga haben mir den Weg auf jeden Fall stark vereinfacht, mir viele Türen geöffnet und meinen Geist geschult. Atemübungen und Sri Sai Prana Yoga haben mir geholfen meine innere Balance zurück zu erlangen. Und ohne meinen Freund und meine Familie, die mir bedingungslos in jeder Lebenslage zur Seite standen,

wäre ich nun nicht hier und könnte diesen Text nicht schreiben. Für ihre Geduld und ihre Liebe bin ich unendlich dankbar.

Ich möchte nun berichten, was mir außerdem geholfen hat.

Einsicht ist der erste Weg zur Besserung. Dass irgendetwas schief läuft war mir schon lange klar. Aber der wichtigste Schritt ist, es anzunehmen. Nach sechs Jahren Kampf habe ich endlich verstanden, dass kämpfen nichts bringt. Man muss es respektieren und akzeptieren, dass man sich nicht von jetzt auf gleich ändern kann. Erwarte von dir selbst, dass du kleine Schritte machst und freue dich über jeden von ihnen. Sei gewappnet, dass du Rückfälle hast. Aber schenke diesen Rückfällen keine Aufmerksamkeit. Sie passieren und vergehen. Um im nächsten Augenblick machst du wieder weiter und schaut nicht zurück. Wichtig ist zu verstehen, dass man sein Bestes gibt. Und wenn trotzdem einmal etwas schief läuft, dann ist das halt so. Akzeptiere es. Lerne daraus. Und ganz wichtig: Mach dich nicht dafür verantwortlich, denn du hast dein Bestes gegeben und Fehler sind menschlich.

Lerne, deine Fehler anzunehmen und sie zu respektieren. Versuche nicht gegen sie anzukämpfen. Vermeide auch die Bezeichnung „Fehler“, sondern nenne sie liebevoll „besondere Eigenarten, die mich auszeichnen“. Sage dir: Es ist okay, dass ich im Moment so bin. Ich respektiere mich so, wie ich bin, mit allen meinen Eigenschaften und Eigenarten. Ein guter Freund gab mir diesen Rat. Er sagte, wenn du dich nicht lieben kannst, ist das okay. Aber versuche dich zu respektieren. Ist erst einmal dieser Raum aus Respekt geschaffen, kommt die Liebe von ganz allein.

Wenn es dir sehr schwer fällt, dich zu respektieren, fang ganz klein an. Anstatt sich auf seine Fehler bzw. Eigenarten zu fokussieren, sei dankbar für die grundlegendsten Dinge. Wenn du zum Beispiel deinen Körper hässlich findest, dann sei dankbar, dass er jeden Tag funktioniert, dass alle Organe stets ihr bestes geben. Dein Körper macht immerhin jeden Quatsch mit, den sich dein Verstand schon wieder ausgedacht hat: die ganze Nacht wach bleiben, Junk Food essen, rauchen, zu viel Stress oder zu wenig Ruhe etc. Oder wenn du mit deiner Lebenssituation unzu-

„Auch wenn außen alles rosig und super ist, kann man nie glücklich sein, wenn es nicht von innen kommt.“

frieden bist, dann sei dankbar für ein Dach über dem Kopf, ein weiches Bett und warme Kleidung. Nimm dir jeden Tag Zeit, Dankbarkeit zu üben. Ich bin gerne abends im Bett dankbar. Dadurch schlafe ich oft mit glücklichen, dankbaren Gedanken ein. Du kannst dir auch ein Dankbarkeits-Büchlein anlegen, in dem du jeden Tag mindestens drei Dinge aufschreibst, für die du dankbar bist. So kannst du zum Beispiel jeden Morgen mit Dankbarkeit starten, indem du dein Buch zur Hand nimmst. Ganz schnell wird man immer dankbarer, und man lernt, sich über die kleinsten Dinge zu freuen. Das Ziel ist es, dankbar für sein eigenes Leiden, für seine Krankheit oder seine Schwächen zu sein und diese nicht zu verteufeln. Denn aus ihnen kann man lernen und sich weiterentwickeln.

Weiterhin helfen Visualisierungen in Form von Text (und Bild), um sein Unterbewusstsein zu beeinflussen und seine Ziele einfacher zu erreichen. Liest man sich täglich seinen Text durch, gelangen die Informationen in das Unterbewusstsein. Ohne Mühe fängt man an, seine Visualisierungen als Realität anzunehmen und seine

Ziele automatisch umzusetzen. Unter anderem stand in meinem Text: „Ich bin glücklich und dankbar, dass ich mich selbst annehme und liebevoll mit mir umgehe. Ich bin geduldig und tolerant mit mir selbst. Ich höre auf die Signale meines Körpers. (usw...)“. Wichtig dabei ist, den Text im Präsens zu formulieren.

Was mir auch sehr geholfen hat ist die Achtsamkeit beim Yoga. Eine simple und schöne Übung zur Selbstliebe kannst du ganz einfach in deine Yogapraxis integrieren. Wenn du am Ende im Savasana entspannt auf dem Boden liegst, konzentriere dich auf dein Herz. Atme tief ein und aus und stell dir vor, wie mit jedem Atemzug dein Herz größer wird und liebevolle Herz-Energie ausstrahlt. Atme durch dein Herz ein und konzentriere dich beim Ausatmen auf deinen ganzen Körper. Geh auf diese Weise Stück für Stück durch deinen ganzen Körper und fülle ihn mit Liebe an. Schenke dabei den Bereichen, die du nicht magst oder die du oft vernachlässigst besonders viel Aufmerksamkeit und Liebe. Noch schöner ist es, wenn du dabei ein entspanntes Lächeln auf den Lippen trägst. Du kannst die Übung auch im Bett oder auf dem Sofa machen. Wichtig ist, dass du dich dabei entspannen und zur Ruhe kommen kannst. Diese Übung hilft wunderbar, um den Körper von innen heraus wahrzunehmen, anzunehmen und zu akzeptieren. Man malt sich ein ganz neues, inneres Bild von sich und seinem Körper und lernt alte, äußere Urteile über seinen Körper loszulassen und auf Null zu setzen.

Seit ich klein bin wurde mir regelmäßig gesagt, dass ich hübsch oder attraktiv aussehe. Solche Komplimente sind zwar nett, helfen tun sie aber nicht. Sie fördern eher den Stolz, als ein gesundes Selbstwertgefühl. Ich persönlich habe mich dadurch außerdem oft unverstanden gefühlt und war noch verzweifelter, weil ich

meine eigene Schönheit nicht erkennen konnte. Zudem verstärken solche Komplimente den Fokus auf das Äußere, auf den Körper, und fördern oberflächliche Werte. Dabei sollten gerade Menschen mit geschädigter Körperwahrnehmung die Aufmerksamkeit auf innere Werte lenken. Wenn du anderen (auch Kindern!) wirklich helfen möchtest, dann komplimentiere ihr Inneres, ihr Verhalten, ihren Charakter. Mach Ihnen Mut und freu dich für ihren Fortschritt. So etwas kann man viel besser annehmen und gewinnt zusätzlich an Selbstvertrauen.

Wenn ich früher an einem Spiegel oder reflektierenden Schaufenstern vorbeigegangen bin, dann habe ich immer hineingeschaut und mich selbst abgecheckt: Sehe ich dick aus? Sehe ich gut aus? Ist meine Kleidung vorteilhaft? Vor allem habe ich immer auf meine Problemzonen geschaut, bzw. die Bereiche meines Körpers analysiert, mit denen ich unzufrieden war. Solch ein Verhalten ist völlig entmutigend und destruktiv, wenn man versucht ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen. Stattdessen verstärkt es noch die gestörte Wahrnehmung des Körpers. Egal ob du auch ein gestörtes Körperempfinden hast oder einfach etwas mehr Selbstbewusstsein brauchst: Kommst du an einem Spiegel vorbeikommst, dann schau hinein und schenk dir selbst ein Lächeln. Irgendwann fängst du an zu lachen und freust dich, wenn du dich siehst. Ich stand einmal im Badezimmer vor dem Spiegel und habe mich ehrlich angelächelt. Plötzlich wurde mir ganz warm ums Herz, ich habe losgekichert und mich gefühlt, als hätte ich eine alte Freundin endlich wiedergefunden. Später kann man einen Schritt weiter gehen und nicht nur seinem Gesicht zulächeln sondern gerade die Stellen an seinem Körper, mit denen man sich früher nicht anfreunden konnte. Das ist unheimlich befreiend.

Oft ist ein Mangel an Selbstliebe auch

der Grund für unser Verhalten gegenüber anderen. Ist man geduldig, tolerant und verständnisvoll mit sich selbst, dann geht man auch mit anderen rücksichtsvoll um. Ist man aber sehr streng mit sich selbst, sieht nur seine eigenen Schwächen und kann sich selbst nicht verzeihen, dann projiziert man diesen Umgang auch auf andere. Beobachte dich einmal selbst, wie du auf nahestehende Personen reagierst. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist und dein Verhalten nüchtern reflektierst, dann wirst du feststellen, dass es alleine an dir selbst lag, warum du so reagiert hast. Ist man beispielsweise sehr streng mit sich selbst

„Ich stand einmal im Badezimmer vor dem Spiegel und habe mich ehrlich angelächelt. Plötzlich wurde mir ganz warm ums Herz, ich habe [...] mich gefühlt, als hätte ich eine alte Freundin endlich wiedergefunden.“

und hat hohe Erwartungen an sich, dann projiziert man diese Einstellung automatisch auf andere. Dadurch wird man von anderen oft enttäuscht. Oder man verhält sich in Beziehungen manipulativ und ausbeuterisch, wenn man sich selbst nicht genug Liebe schenken kann und daher andere dafür missbraucht.

Übe Selbstreflexion und frage dich: Was ist der wahre Grund für mein Verhalten? Warum bin ich aggressiv, enttäuscht, wütend, verzweifelt...? Meist steckt eine Mischung aus Mangel an Selbstliebe und Ängsten dahinter. Habe Mut und schau deiner Angst ins Gesicht!

In meiner Bulimie-Vergangenheit hatte ich Angst dick zu werden, wenn ich normal essen würde. Denn was ist normal? Wie groß sind normale Portionen? Wie fühlt es sich an, wenn man satt ist? Was ist Hunger und was

ist Appetit? Ich hatte immer Hunger. Und wenn ich nichts gegessen habe, hat mein ganzer Körper gekribbelt und meine Gedanken haben mich wahnsinnig gemacht. Ich war zwar nie drogenabhängig, aber ich glaube, dass jener Zustand einem Entzug stark ähnelt. Jahrelang habe ich mich an irgendwelchen Diät-Vorschlägen orientiert, um mein Gewicht zu halten oder abzunehmen. Am Ende hat mich das immer wieder zurück in die Abwärts-Spirale der Bulimie gezogen. Die einzige Lösung für mich war, meiner Angst die Stirn zu bieten und einfach zu essen. Zu essen, was und wieviel ich wollte. Das habe ich Mitte 2015 erkannt. Ende 2015 habe ich die Sri Sai Prana Yogalehrer-Ausbildung in Indien gemacht. Da hieß es: Mäßigt euch, Yogis essen nicht so viel! Nach zwei Tagen habe ich aufgegeben und so viel gegessen wie ich wollte. Das war meistens doppelt so viel wie die anderen. Ich bin sehr dankbar, dass die Ausbilder nicht darauf bestanden haben, dass ich mich mäßige. Das hätte mich emotional und mental wahnsinnig gemacht und am Ende wäre ich

wahrscheinlich in den tiefen Abgrund der Bulimie zurück gefallen. Sofern ich es beurteilen kann, esse ich immer noch sehr viel. Aber ich halte trotzdem mein Gewicht. Meine Angst zuzunehmen wird immer kleiner. Würde ich mich mäßigen oder eine Diät machen, dann würde ich immer noch zurückfallen. Ich brauche noch Zeit und Geduld mit mir und meinem Körper, bis alles völlig geheilt ist. Aber vielleicht kann auch ich irgendwann wie ein echter Yogi essen und mich etwas mäßigen. Also habe Mut und nimm deine Angst an. Erkunde sie und mach dich vertraut mit ihr. Und dann gib dein Bestes deine Angst aufzulösen, aber respektiere dabei deine Grenzen. Und vor allem: Gib nicht auf, falls du deine Grenze überschreitest und zurückfällst.

Meine Genesung ist zwar im Endstadium aber noch nicht vollendet. Manchmal durchlebe ich schwere Phasen und Rückfälle. Aber es gibt immer häufiger Momente, in denen ich fühle, dass ich mich wieder ein Stückchen mehr angenommen habe und gelernt habe mich selbst zu lieben. Manchmal

kommen mir dann vor Freude die Tränen und ich möchte mein früheres Ich umarmen und trösten.

Es fiel mir nicht leicht diesen Text zu schreiben und lange habe ich überlegt, ihn anonym zu veröffentlichen. In meinem Bekanntenkreis wissen die meisten nichts von diesem Teil meiner Vergangenheit und ich habe Angst davor, dass die Menschen mich anders sehen, wenn sie davon erfahren.

Allerdings weiß ich, dass es nicht wichtig ist, was andere über mich denken. Es zählt, wer ich bin und was ich über mich denke. Außerdem halte ich es für sehr wichtig, über das Thema zu sprechen, aufzuklären und darauf aufmerksam zu machen. Denn es sind mehr Menschen davon betroffen, als man glaubt. Falls du also Fragen zu dem Thema hast oder vielleicht Bulimie-Erkrankte oder gefährdete Personen kennst und darüber sprechen möchtest, kannst du dich gerne bei mir melden.

anabel.kuebler@online.de



Asanas

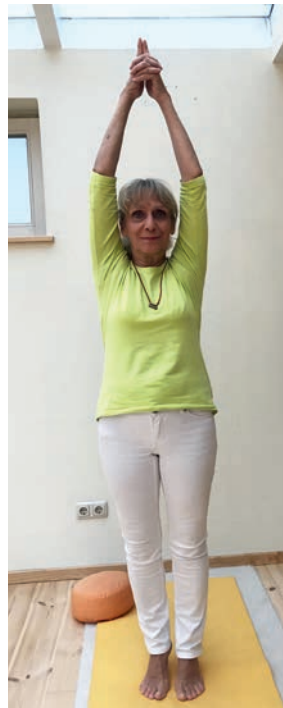
Selbstbewusstsein und Hingabe

In diesen Paaren üblicher Asanas stehen sich immer zwei gegenüber, die zum einen das Herz öffnen, den Menschen aufrichten und eingene Stärke und Flexibilität demonstrieren, zum anderen die gesammelte Kraft in sich konzentrieren und die Besinnung auf das Innere fördern.

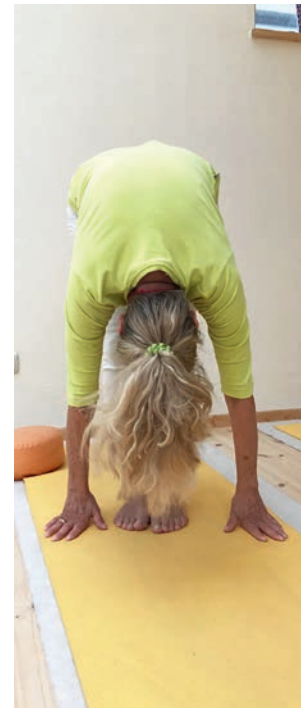
Man führt sie daher mit diesem Bewusstsein, im Ein- und Ausatmen aus und bleibt für einige Zeit ruhig und aufmerksam atmend in den Positionen. Den Wechsel führt man mehrfach aus und besinnt sich im Einatmen auf das Öffnen und die Kraft, die der Körper aufnimmt, nimmt sich selbst lächelnd und die eigene Kraft dankbar wahr und geht dann wieder mit der Aufmerksamkeit nach innen, atmet und nimmt wahr, wie das Licht in uns wächst und wir still werden.

Zum Schluß bleiben wir noch einige Zeit aufrecht und doch entspannt, die Hände im Anjali-Mudra vor dem Herzen gefaltet, atmen zum Herzchakra in der Mitte des Brustkorbs und spüren dabei, wie die Herzenergie aktiviert wird, sich im ganzen Körper und über die Körpergrenzen hinaus ausbreitet. Mit diesem liebevollen „Schild“ ist es gut, in den Alltag zu gehen oder auch den Tag zu beenden.

Tadasana



Padahastasana



Ushtrasana



Garbasana



Bhujangasana



Shalabhasana





Yoga als Heilungsweg Gedanken und Erfahrungen

Während meiner Ausbildung zur Sri Sai Prana Yoga-Lehrerin in Rishikesh und der Fortbildungs-Wochenenden in Rineck wurde ich immer wieder angesprochen: „Schön, dass Du da bist und toll zu sehen, wie das Yoga bei Dir wirkt. Dein Gang hat sich verbessert, deine Bewegungen sind fließender geworden.“ Diese Begegnungen motivieren mich, an dieser Stelle etwas ausführlicher über meine Erfahrungen zu berichten. Um es gleich vorwegzunehmen, möchte ich gern darüber schreiben, dass behindert zu sein sehr viel mehr Dimensionen berührt als allein die Körperliche und dass Yoga auch weit über das Körperliche hinaus Heilungschancen bietet.

Gott hat mich in dieses Leben mit einer Behinderung geschickt. Durch Sauerstoffmangel unter der Geburt arbeitet mein Kleinhirn nicht so, wie es vorgesehen ist, was sich insbesondere in der Koordination meiner Bewegungen ausdrückt, auch meine Artikulation ist betroffen. Mein Start ins Leben nach der Geburt verlief weit ab von „ideal“. Meine Mutter, gesundheitlich schwer mitgenommen von der Geburt, Ärzte, die mir keine Entwicklungschancen gaben. Meine Mutter blieb in der Frauenklinik, ich kam in die Kinderklinik ans andere Ende der

Stadt. Tiefe Einsamkeit, Verlorensein ... ein Zustand der mich immer wieder überfiel, lähmte, vom Fluss des Lebens und meinen Mitmenschen trennte. Erst nach meiner Ausbildung zur Sri Sai Prana Yogalehrerin haben diese Gefühle ihre Heftigkeit verloren.

Eine andere Körperlichkeit, eine manifestierte Erkrankung im Körperlichen ist ein deutliches Zeichen unserer Seele. Eine Behinderung schlägt in uns Wellen der Verunsicherung, setzt Blockaden, nicht zwangsläufig durch die tatsächlichen Einschränkungen, auf jeden Fall aber durch negative Reaktionen der Umwelt, durch Erfahrungen des Ausgeschlossenwerdens, des Festgelegtwerdens auf die Defizite und auf Grund eigener negativer Gedankenmuster. Oft kommt ein Trauma hinzu, dass mit der Behinderung in Verbindung steht. Was braucht aber die Seele, damit sie sich weiter entwickeln kann, damit wir nicht im Ist-Zustand verharren?

Es braucht ein Überwinden der Opferrolle; Verantwortung für uns selbst übernehmen; jenen vergeben, die

uns verletzt haben: Den Ärzten, die mir damals keine Chancen gaben - sie wussten es nicht besser, sen Jungs, die mich als Kind im Park anspuckten. Mitgefühl mit denen, die Leid erfahren. Immer wieder das Gute suchen in uns und im Gegenüber. Gutes tun. Aber auch achtsam und geduldig sein mit uns selbst. Unseren Körper lieb gewinnen, seine Signale achten und ihn stärken.

„Tiefe Einsamkeit, Verlorensein ... ein Zustand der mich immer wieder überfiel, lähmte, vom Fluss des Lebens und meinen Mitmenschen trennte.“

Dies sind alles Dinge, zu denen uns die Lehren des Yoga auffordern. Vieles davon hatte ich, bevor ich zum Yoga kam, bereits in einem gewissen Umfang erkannt und versucht, in mein Leben zu integrieren. Heute weiß ich, dass der Yoga-Weg um alles noch eine Klammer setzt. Die allerwichtigste Aufgabe besteht darin, zu unserem Ursprung zurückzufinden, im Streben unserer Seele nach der göttlichen Quelle.

Als ich meinen ersten Yoga-Kurs bei Conny von Rhein besuchte, habe ich natürlich noch lange nicht Yoga als Ganzheit erfassen können. Doch intuitiv wurde ich angezogen von der lie-

bevollen, reinigenden und spirituellen Atmosphäre. Damals wie heute stand und steht für mich nicht körperliches Heilung im Vordergrund. Dennoch nahm das körperliche Mithaltenwollen für mich anfangs einen großen Raum ein.

Nachdem ich mit den „Übungen“ vertrauter war, konnte ich mich jedoch immer mehr auf die Wahrnehmung meines Körpers und die inneren Qualitäten der einzelnen Stellungen einlassen. So meditierte ich, ganz ungelent in der Pashimotasana (sitzende Zange) verharrend, erstmals über Hingabe und Demut. Bei Matsyasana (Fisch) beobachtete ich die Energiebewegungen im Hals. Nach der Yoga-Stunde fühlte ich mich stets körperlich wohl, aber was mir noch wichtiger war: auf eine positive Weise mit mir selbst und meinen Mitmenschen verbunden. Dieses schöne Gefühl wollte ich gerne ausweiten. So entstand der Wunsch, tiefer einzusteigen, mich weiter auf einen spirituellen Weg zu begeben. Ich bewarb mich für die Sri Sai Prana Yoga Lehrerausbildung 2015, auch mit dem Gedanken, später Yoga jenen Menschen nahe zu bringen, die eine Behinderung oder gravierende Erkrankung haben.

In Rishikesh, unserem Ausbildungsort, angekommen, war ich erst einmal zurückgeworfen auf mein körperliches Anderssein und mir gar nicht mehr sicher, ob ich hier am richtigen Ort zwischen all den äußerlich gesunden Menschen war. Mein Gang schwankte übermäßig, mein Gesicht verkrampfte. Wie gern hätte ich diese Zeichen abgestellt, ebenso wie die vielen Zweifel, die durch meinen Kopf schossen. Doch ich bekam Hilfe: die liebe Elke Köhler, die

ich flüchtig kannte, „zauberte“ ein bisschen, sprach mit mir ein Gebet, ich entspannte mich und konnte mich schließlich auf die erste Yoga-Einheit mit Master Sai einlassen.

So Vieles war neu für mich: die Rituale, die Gebete, die Gesänge, überhaupt die dichte spirituelle Atmosphäre, die permanent spürbare Präsenz des Göttlichen. In den Yoga-Stunden bremste mich Master Sai anfangs häufig in meinem Ehrgeiz, bedeutete mir, ganze Asanas nicht mitzumachen und eher aus den Asanas rauszugehen. Das anzunehmen, war nicht leicht, wollte ich doch zeigen, was ich kann.

Mit der Zeit wurde ich lockerer. Mir gelang, zwischen wohltuender Anstrengung Grenzen sanft auszuloten und übertriebenen Ehrgeiz zu unterscheiden. Manchmal schaffte ich alle angesagten Sonnengrüße mit innerer Freude, ein anderes Mal konnte ich mich nach zwei Sonnengrüßen hinlegen, sofern mein Körper danach verlangte. Ich stellte fest, dass mir die Asanas am besten „gelangen“, wenn ich ohne Erfolgserwartung war, sondern eher neugierig meinen Körper einfach machen ließ. Manche Asanas habe ich mir in ganz kleinen Schritten erarbeiten können. Bei anderen wiederum lernte ich zu akzeptieren, dass ich sie (vorerst) nur im Geiste ausführen kann. Heute noch stellen die Rückwärtsbeugen für mich eine große Herausforderung dar. So will ich mich demnächst der Ushtrasana (Kamel) nähern, bei dem ich wahrscheinlich

nur weiterkomme, wenn ich mich dem Thema Angst und Vertrauen stelle.

Dass aus mir vielleicht doch eine Yoga-Lehrerin werden könnte, die Hoffnung schöpfte ich, als wir uns das erste Mal in Paaren gegenseitig bei Pawanmuktasana (Bein-Rücken-Reihe) und bei Matsyasana (Fisch) anleiten sollten. Die Ruhe, mit der ich meine Worte aussprach, wie ich die Aufmerksamkeit lenkte, gefiel meiner Partnerin. Das Überraschende für mich war, dass auch ich selbst beim Führen durch die Asanas ruhig und friedvoll wurde. Das ist bis heute so geblieben, wenn ich meine Kursteilnehmerinnen durch die Yoga-Stunde führe.

Viele andere Anregungen, die von unseren Lehrern kamen, griff ich auf. Im Gebet bat ich ganz bewusst um innere und äußere Heilung, darum, dass alle Widerstände sich auflösen. Als ich meine höhere Seele, mein göttliches Selbst mit ins Gebet einbezog, begann plötzlich auch meine rechte Gehirnhälfte an zu Kribbeln und die rechte Hälfte meines Kronenchakras öffnete sich. Bei der Aarati-Zeremonie am Ganges war ich überwältigt von dem Gefühl, dies alles in der Gemeinschaft mit anderen erleben zu dürfen, dazuzugehören, anzukommen, so wie ich bin.

Die ganz großen Geschenke der Ausbildung in Rishikesh waren für mich aber die Stunden mit Archarya Sasidhar und die Satsangs mit Master Sai, in die ich ganz eintauchte, viele meiner

Fragen stellen konnte und großzügige Antworten erhielt. Schon als Kind fragte ich mich z. B., ob meine Behinderung eine Art Strafe sei oder eher eine Aufforderung, mich von körperlichen Verhaftungen und anderen „Oberflächlichkeiten“ zu



lösen. Selbst die Ausführungen zum vorgeburtlichen Karmas – im Vorhin-ein verspürte ich große Anspannung, wie unwohl war mir bei dem Gedanken, ich könnte in einem früheren Leben größere Verfehlungen begangen, könnte Fähigkeiten missbraucht haben – konnte ich als Geschenk annehmen.

Mit meinem heutigen Erfahrungsstand spüre ich, dass im Eingestehen, meine Behinderung hat einen karmischen Hintergrund, eine große Heilungschance steckt. Sie ist eine ungeheure Motivation, selbst erlebtes Leid zu überwinden, Gutes zurückzugeben und zur göttlichen Quelle zurückzufinden.

Was mich auch sehr während der Ausbildung bewegte war Folgendes: Selbst jenseits des Hatha Yogas setzen spirituelle Praktiken gewisse körperliche Fähigkeiten voraus (z.B. die Mudras, die Zunge an den Gaumen legen, die fortgeschrittenen Pranayamas). Sind dies Auswahlkriterien? Kann nur der, der sie beherrscht, zu

tieferer Weisheit, zu Gott vordringen und all die anderen werden nicht „vorgelassen“? Ich sollte mir keine Sorgen machen, so gab mir Archarya Sasidhar zu verstehen. Bemühen und Sorgfalt seien wichtig, das Allerwichtigste aber sei die innere Haltung, die Ernsthaftigkeit im Bemühen. Und so verdichteten sich die vier Wochen Yoga-Ausbildung für mich in zwei Silben: SO HAM. Einatmen SO. Ausatmen HAM. Ich bin das ICH BIN.

Nach meiner Rückkehr aus Indien ist es mir gelungen, täglich wenigstens einen kleinen Teil des umfassenden Yogas zu praktizieren. Mein Alltag ist viel heller geworden, mein Körper beweglicher. Doch eine besondere Freude ist es, wenn ich bemerke, meine Geduld wächst, ich kann mich besser in andere einfühlen, mir gelingt es, andere im positiven Sinne zu bestärken. Auf diese Weise ist mein Yoga nicht Selbstzweck, sondern bringt auch meinen Kindern, meinem Mann, meinen Mitmenschen Gutes. Doch ich bin mir bewusst, es gibt noch viel zu lernen.

fragen: Was fällt Dir schwer, was fühlt sich besonders angenehm an? Nehmt die Teilnehmenden in ihrer ganzen Persönlichkeit wahr. Baut Eure eigenen Vorbehalte oder Ängste gegenüber körperlichem Anderssein ab. Seid nicht fixiert auf die körperliche Abweichung. Welche Themen könnten für die Person anstehen? Man bekommt oft schon Hinweise beim Beobachten, wie die Teilnehmenden in eine Asana gehen. Neigen sie zu Überforderung? Fallen ihnen eher sich öffnende, drehende oder verbeugende Bewegungen schwer. Was geht gar nicht? Bietet an, eine Asana im Geiste auszuführen. Grundsätzlich ist der Prozess jedoch kein anderer als bei äußerlich gesunden Teilnehmer/innen. Hilfreich ist ganz sicher, über die körperliche Ebene hinaus zu denken ohne irgendetwas überzustülpen. Die Teilnehmer/innen bestimmen, was sie mit Yoga erreichen möchten. Als Lehrer/innen dürfen wir nur Anregungen geben.

Nun, am Ende meiner Ausführungen bleibt mir nur noch meinen Dank auszudrücken. Danke an meine Lehrer, an all die göttlichen Fügungen, die Menschen, die meinen Weg begleitet haben und danke an meine wunderbare Familie.

Susanne Schnabel



Was ich Yoga-Lehrenden mitgeben möchte? Wenn Menschen mit Behinderungen oder gravierenden Einschränkungen in Euren Kurs finden, dann ist das wunderbar. Sicher ist es wichtig, Asanas anzupassen, Alternativen zu suchen. Dazu braucht es ein gewisses Grundwissen, aber auch die Bereitschaft sich in eine andere körperliche Verfassung einzufühlen. Manchmal hilft nach-

Habt ihr Spaß an Partnerübungen?

Hier eine kleine Auswahl:



Und alle
öffnen unser
Herz...



Das tut gut! - Rücken an Rücken halten wir die Handgelenke des anderen. Strecken die Arme zuerst seitlich seit aus und dann gerade nach oben. Wir beugen uns ein klein wenig nach vorn, so dass der ganze Körper gestreckt wird. Allerdings soll unser Gegenüber die Fußsohlen durchgehend am Boden haben, nicht abheben.

Das richtet den Körper auf, dehnt die Wirbelsäule, streckt sie, wirkt Verkürzungen des Bewegungsapparates entgegen und befreit die Bauchorgane.

Mit leicht gebeugten Knie formen wir die Biegungen der Wirbelsäule nach und helfen unserer/m Partner/in, sich in die Stütze hineinzulehnen und wir öffnen Brustkorb und Schultern, indem wir die Arme leicht zu uns heranziehen. Sehr angenehm!



Eine interessante Übung, in die Acharya Winfried uns eingeführt hat. Es braucht etwas Überwindung, sich ganz nach hinten zu strecken und sich auf dem Rücken des/r Übungspartners/in abzulegen.

Eine/r steht im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken und bildet die Stütze. Der/die andere steht auf den Knien, die Füße unter dem Körper des/r anderen, streckt sich, die Arme nach oben und legt sich auf dem Rücken ab.

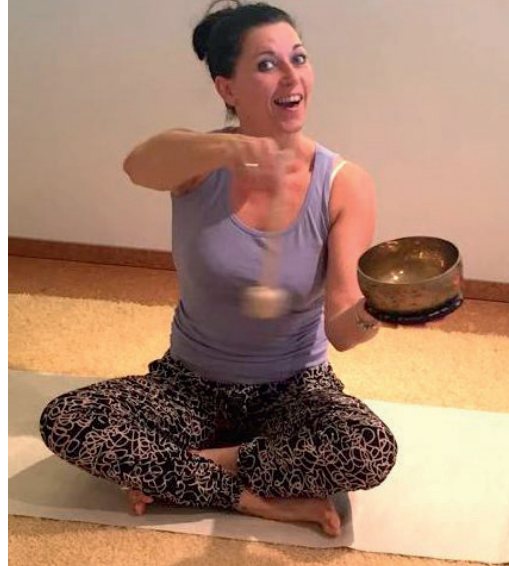
Dies öffnet die Herzregion, dehnt und entspannt Rücken und Nacken.

Und dies macht einfach Spaß und verbessert Koordination und Balance. Man faßt sich an den Händen, legt die Fußsohlen aneinander und dann beide bzw. alle 4 Beine nach oben.



„In stürmischen Zeiten“

Monique Dienelt erlebt das Seminar von und mit Acharya Winfried Pfliegel



„In stürmischen Zeiten“: so vielversprechend lautete die Einladung des Yogazentrums Eisenach von Elke Köhler. Ohne Zögern meldete ich mich an, - in dem Wissen, ein wunderbares Wochenende mit Yogafreunden zu verbringen.

Wer ich bin? Die meisten kennen mich als Moni und wissen, ich liebe es, Yoga zu praktizieren. Mittlerweile sind es schon 8 Jahre, und ich hatte das große Glück nach bereits absolvierten Prana-Heilungs-Seminaren im November 2015 auch die Ausbildung zur Sri Sai Prana Yoga Lehrerin in Rishikesh, Indien, abzuschließen.

Ich widmete mich vier wunderbare, intensive und lehrreiche Wochen den Lehren des Yoga. Nun bin ich schon seit zwei Jahren Sri Sai Prana Yoga Lehrerin und Schülerin mit Leib und Seele. Lehrerin, weil ich mir ein kleines heimisches Yogareich namens „Freiraum“ mit drei Yogakursen an drei Wochentagen aufgebaut habe und Schülerin, weil ich immer wieder gern an Aus- und Bildungen des Sri

Sai Vereins teilnehme.

An diesem Wochenende erwartete uns eine ganz besondere Mischung aus Yoga, Meditation und vielen Informationen zu Entspannungstechniken, Körperbewusstsein und Beherrschung der Gedanken.

Wer Acharya Winfried kennt, weiß, dass er es schätzt, mit einer ausgedehnten, ruhigen und entspannten Meditation die Teilnehmer in seinen Bann zu ziehen, so dass die darauffolgenden Sonnengrüße und Asanas mit sehr viel Achtsamkeit und Hingabe ausgeführt werden konnten. Ein sanfter Yoga, einfühlsame Atemtechniken, ergänzt durch bemerkenswerte Kenntnisse als Feldenkraistrainer wurden letztendlich von erholsamen, meditativen Reisen durch unseren Körper und Yoga Nidra gekrönt.

Innerlich ruhig, voller Tatkraft und positiv gestimmt sind wir inneren Stürmen gewachsen und selbst ein Orkan

wirft uns nicht um. Mit der richtigen Mischung aus Standhaftigkeit und Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Robustheit können wir jedem inneren und äußeren Unwetter begegnen.



1. Fasten-Yoga-Wander-Woche in Eisenach

*Ein Erfahrungsbericht von
Dr. Astrid Schliephorst (Eisenach)*



Fasten – zum ersten Mal für mich. Fasten entschlackt, reinigt den Körper und schärft den Blick für aktuelle wesentliche Themen und hilft das eigene Potential und auch Grenzen sensibler wahrzunehmen. Die Eisenacher Yogalehrerin Elke Köhler und die Ernährungsberaterin Annette Rinke aus Erfurt hatten die Idee, in der Eisenacher Yogaschule eine Fastenwoche kombiniert mit Yoga und Wanderungen in der schönen Eisenacher Umgebung (Thüringer Wald) anzubieten. Da bin ich dabei!

Eine Woche nur für sich, für Körper und Geist

Diese Woche nehme ich mir nur für mich und meinen Körper. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg. Da beim Fasten nicht nur der Körper, sondern auch die Seele und der Geist gereinigt und neu mit Energie beflügelt werden sollen, ist eine bewusste Pause von Alltagsverpflichtungen notwendig. Fasten in der Gruppe, in einer Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Zielen ist effektiver und macht Spaß. Und durch die Dynamik in der Gruppe kann man einfach nicht anders als durchzuhalten.

Yoga steigert den Effekt des Fastens und harmonisiert auch. Es hilft, den Stoffwechsel anzuregen, Giftstoffe zu lösen und abzutransportieren. Ganz im Sinne des Yogas achtet man in dieser Zeit ganz besonders auf die Signale des Körpers, lernt sie wahrzunehmen, zu akzeptieren und damit

umzugehen.

Die erfrischenden und inspirierenden Ausflüge in Mutter Natur tragen zur weiteren Aktivierung des Körpers bei; gerade beim Wandern kommt man zur Ruhe und entspannt umso mehr.

Ziele meines Fastens:

Aber zunächst sollte man sich überlegen, was man durch das Fasten erreichen möchte. Dadurch entwi-



ckelt man den festen Willen und die notwendige Disziplin durchzuhalten. Durch klare Vorstellungen und Selbstbewusstsein erhält man auch die notwendige Akzeptanz, das Verständnis und die Rücksichtnahme in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis und bei den Arbeitskollegen, die unschätzlich wertvoll sind.

- Ich möchte meine frühere Kraft wieder aktivieren, meine Leistungsfähigkeit optimieren
- Ich möchte mein Leben ruhiger, zufriedener und gleichzeitig genussvoller führen!

- Ich möchte gesünder leben und mich entsprechend ernähren
- Ich möchte mein Allgemeinbefinden verbessern!
- Ich möchte meine Verdauungsbeschwerden loswerden!
- Ich möchte meinen Körper grundlegend reinigen und von Schlacken befreien!

siehe (www.heilfastengesundheit.de)

Die Fastenwoche ist ein guter Zeitpunkt zur Veränderung

Fasten sensibilisiert alle Sinne, auch die Geschmackszellen, und so fällt es leicht damit, das eine oder andere gesundheitsschädigende Laster abzulegen und auch auf Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Koffein, Teein, Süßes und Salziges und unnötige Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten oder wenigstens deren Konsum erheblich einzuschränken. Und ich bin zuversichtlich, dass dies ein anhaltender Effekt ist, wenn die eigene Nach-

lässigkeit in der Ernährung erst einmal durchbrochen ist und wir unsere Kraft, Körper und Geist in einem reineren Zustand wahrnehmen.

Los geht's

Wir treffen uns zum einleitenden Informationsabend - aufregend! Elke und Annette erklären uns das Konzept dieser Fastenwoche, geben oder erinnern an Gesundheitshinweise und unterstützen uns so, unsere tägliche Routine umzustellen und Rituale einzuführen, die die Reinigung des Körpers unterstützen und gleichzeitig einfach guttun. Eine morgendliche Trockenbürstenmassage z.B. ist einfach ein Genuss für Körper und Seele!

Im Darm spielt sich viel ab.

Alles beginnt mit der Reinigung von Dünn- und Dickdarm. Für die, die noch keine Erfahrung damit gesammelt haben, ist das ein sensibles Thema. Der Darm wird entweder mit Hilfe eines „Irrigators“ angeregt oder durch eine „Klyso Pumpe“ entleert. Für Fastenneulinge wie mich ist diese Thematik besonders interessant und auch mit einer gewissen Skepsis und Scheu verbunden. Ich habe mich für die Klyso-Pumpe entschieden. Ein wenig aufgeregt war ich schon vor meinem ersten Einlauf, den ich drei Tage vor dem ersten Fastentag, am sogenannten 1. Entlastungstag, abends liegend im Bett durchführe. Der erwartete plötzliche Stuhldrang bleibt aus, sodass ich in Ruhe noch eine halbe Stunde ein paar Seiten lese bis sich die Darmentleerung ankündigt.

Erster Fastentag: Nachdem wir alle - 3 Frauen und 1 Mann - erfolgreich drei Darmentleerungstage absolviert haben, ist die erste Sri Sai Prana Yoga Session über 90 Minuten ein wahrer Genuss. Der Körper bewegt sich viel leichter. Und dann schließt sich eine wunderschöne Wanderung rund um die Wartburg mit malerischen Aussichtspunkten an. Zu unserem Erstauen verfügen wir alle über viel Kraft

und Ausdauer für diese immerhin 5-stündige Wanderung, wobei wir die Umstellung des Stoffwechsels schon durch veränderten Mundgeschmack und -geruch und leichte Kopfschmerzen wahrnehmen. Am Abend macht jeder zu Hause noch einen Leberwickel, nimmt ein Basenfußbad und schließt erneut ab mit einer abendlichen Darmreinigung ab.

stützt geht es heute langsamer und mit Pausen ins Eisenacher Mariental über die Landgrafenschlucht zur Herzogseiche. Ein körperlich anstrengender 2. Fastentag endet schließlich mit dem abendlichen Prozedere (Leberwickel, Fußbad, Einlauf). Ich habe ein gutes Gefühl!

Auch der dritte Fastentag hat's in sich: körperlich bin ich fast wieder



Auf die **Fastenkrise am zweiten Fastentag** nach einer guten Nacht bin ich durch die Aufklärung der Fastenleiterin Annette schon vorbereitet. Ich schwitze, fühle mich trotz normaler Temperatur fiebrig, bin ganz zitterig auf den Beinen, und der Kreislauf ist schwach. Ich wage zur Besserung einen erneuten Einlauf und schlafe nochmals tief. So verschwindet das Schwitzen, aber zum Yoga gehe ich immer noch geschwächt. Nach der Anfangsentspannung überkommt mich Schüttelfrost, sodass ich in 3 Decken gehüllt die Yogastunde mit Elke Köhler nur mental verfolge. Bevor es zum Wandern geht, erwärme ich den Körper noch durch ein warmes Fußbad. Durch die Wanderstöcke unter-

normal bis auf den geschwächten Kreislauf, dafür hat die nächste Teilnehmerin ihre „Fastenkrise“ mit ähnlichen Symptomen. Selbst eine leichte Yogastunde mit viel Entspannung führt bei mir zu „emotionalem Durchfall“, ich fühle, dass sich bisher unbewusste mentale und emotionale Blockaden lösen. Das kennen wir ja vom Yoga, und ich bin sehr dankbar dafür. Die Wanderung führt uns diesmal vom Johannistal über die Ludwigsklamm und den Siebentälerweg nach Eisenach zurück. Heute treffen wir uns anschließend in der Sauna, lassen uns massieren und genießen die wohltuende Wärme und Entspannung. Der abendliche Gang auf die Waage zeigte mir einen beträchtli-

chen und ungewollten Gewichtsverlust von 4 kg. Kein Grund zur Sorge, doch ich beschließe nach Rücksprache mit unserem fachkundigen Team, die Fastenzeit etwas zu verkürzen.

Vierter Fastentag: Muskelkater und Klarheit im Kopf. Am 4. Fastentag spüre ich zwar vermehrt Schmerzen in den Beinmuskeln, erlebe aber im Yoga eine sehr erfreuliche Überraschung: Kraft und Flexibilität sind viel besser; wow - Im Paschimottanasana kann ich den Oberkörper ohne Mühe auf den Beinen ablegen., und zum ersten Mal gelingt es mir, im Drehsitz hinter dem Rücken die Hände zu greifen. Gleichzeitig nehme ich zum ersten Mal eine sehr angenehme Klarheit im Kopf wahr. Sie soll durch die eingesparte „Verdauungsenergie“ zustande kommen. Die Wanderung ist wiederum ausgiebig und führt uns vom Burschenschaftsdenkmal über die Mosbacher Linde. Annette füttert uns dabei mit interessanten Ernährungsempfehlungen.

Fünfter Fastentag - 1 Apfel macht mich zur Fastenbrecherin.

Diesmal hat's Elke selbst erwischt, eine fiebrige Erkältung. So übernehme ich die Yogastunde, leichte Übungen und Entspannung, anschließend heißes Wasser innerlich und äußerlich als Fußbad angewendet. Die Wanderung führt uns diesmal von der Hohen Sonne über den Felsenweg zum Wilhelmstaler Schloß und über den Prinzessinnenstieg zum Rennsteig und zurück. Nasskaltes Wetter - und wir halten durch. Der Saunabesuch ist heute ein besonderer Genuss. In Absprache mit Annette breche ich heute

das Fasten: natürlich nicht vollständig. Ich genieße einen Apfel, Spalte für Spalte, es ist wirklich erstaunlich welches Geschmackserlebnis ein Apfel nach 5 Tagen Nahrungskarenz sein kann.

Sechster Tag - mein erster Aufbau- tag: mein Kreislauf ist besser, aber nach 6 kg Gewichtsverlust fühle ich mich noch immer etwas schwach. Nach einem leichten Apfelfrühstück unterrichtete ich wieder das Sri Sai Prana Yoga, eine sanfte Stunde. Da alle Wanderwege durch den nächtlichen Regen sehr aufgeweicht waren, wanderten wir heute nur 2 Stunden um die Stedtfelder Teiche und klären Fragen zum sogenannten „Fastenbrechen“, welches Annette für den 7. Fastentag für alle geplant hat.



Fastenbrechen am siebten Tag.

Dies lässt Annette auf dem Bio-Guthof Wilhelmglücksbrunn bei Creuzburg stattfinden mit Einkaufstipps im dor-

tigen Hofladen einschließlich Mahlen von Roggen zu frischem Mehl. An einem hübsch gedeckten Tisch im Restaurant lassen wir die Woche Revue passieren, kauen genüsslich den heiß ersehnten Apfel. Als Überraschung bekamen wir von Annette ein Starterset für selbst gebackenes Brot mit Roggensauerteig und eine Rezeptsammlung um unsere gefasteten Vorschläge für bewusster und gesündere Ernährung leichter umzusetzen.

„Ich genieße einen Apfel, Spalte für Spalte, es ist wirklich erstaunlich welches Geschmackserlebnis ein Apfel [...] sein kann.“

Diese Woche hatte es in sich, eine wunderbare Erfahrung in einem sehr netten Kreis. Ich bin dankbar für die professionelle Fastenbegleitung, die kompetente Gesundheitsberatung und für die ortskundigen Führungen durch den Thüringer Wald und für die tolle Idee und liebevolle Organisation. Das Fasten hat viel in mir bewegt und war eine intensive Zeit. Auch die Gruppe hat mich getragen und die fachkundige Begleitung war notwendig und sehr hilfreich.

Ich freue mich schon auf die 2. Fasten-Yoga-Woche in Eisenach vom 27.01.-02.02.2018. Ich bin bestimmt wieder dabei. Für alle, die auch Interesse haben mitzumachen gibt es übrigens einen Informationsabend am 7.12.2017 in der Eisenacher Yogaschule, Werneburgstr. 11 (Dachgeschloß) statt. Interessenten können sich anmelden bei Annette Rinke (annetterinke@baubiologierinke.de). Wenn es passt: am besten gleich den Termin einplanen.

Namasté Astrid



Gerade ist die Sri Sai Prana Yoga® Intensiv- Ausbildung für Yogalehrer in Südindien, Narsapur abgeschlossen. Bestimmt haben alle eine wunderschöne Zeit dort verbracht und planen jetzt das eigene Tun. Viele werden gleich eigene Kurse planen, andere praktizieren erst einmal nur selbst und lassen sich mit dem eigenen Unter-

richten Zeit. Jeder ist natürlich ganz frei, was die eigene Yogapraxis im weiteren betrifft.

Aber wer möchte, kann auch das gemeinschaftliche Yoga weiter pflegen und gleichzeitig die Voraussetzung für die Anerkennung als Hatha-Yogalehrer/in erwerben.

Nach dem Absolvieren der 4-wöchigen Ausbildung zur/m Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer/in ist man bestens ausgebildet, um zu unterrichten und kann auch gleich damit beginnen. Ausserdem stehen allen, die die Grund- und Hauptausbildung absolviert haben, weitere Yoga-Fortbildungen offen:



Und weiter geht's:

Sri Sai Prana Yoga® für Fortgeschrittene, Advanced Teacher's Training

Vorgesehen: 12. - 29.11.2018

Kosten € 2.500,- (Wiederholer €2.000),

inkl. Flug, Transfer Hyderabad-Narsapur und zurück, Flug und Besuch Shirdi.

Unterricht, Unterlagen, Übernachtung und Vollpension (2 Mahlzeiten, Tee, Wasser)

8 Wochenenden in 2 Jahren - Fortbildung in Rineck

Wer damit die Anerkennung von den Krankenkassen erwerben möchte, muss an 8 von 9 Terminen teilnehmen.

Wenn Euch dies nicht möglich ist, bitte beim Verein unter verein@srisaipranayoga.org melden oder direkt telefonisch den Vorstand anrufen unter 0172 4248768.. Bitte flexibel sein. Tausch der Themen der einzelnen Wochenenden ist möglich.

Kosten € 200-€ 300, exkl. Übernachtung und Anfahrt.

23.-25.2.2018	Der Weg des Atems, Aktivierung bestimmter Chakras in den Asanas
1.-3.6.2018	Asana Varianten bei bestimmten Störungen
10.-12.8.2018	Meditation im Yogaunterricht, Entspannung am Beispiel des Yoga Nidra
8.-9.12.2018	Asanas im Flow, Mond- und Sonnengrußvarianten
Sept. 2018	Yoga for all. Veranstaltung mit Master Sai, offen für jedermann. Eine wunderbare Gelegenheit für alle, die einmal ein Yoga-Wochen-Ende mit Master Sai verbringen möchten und für Yoga-Lehrer zu erleben, wie man sehr gemischte Gruppen unterrichtet
2019	Umkehr- und Ausgleichsübungen, Vorbereitung zum Kopfstand
2019	Pranayama und Bandhas
2019	Die Wirbelsäule, Sprache und Didaktik, die Kunst der Anleitung
2019	Yoga für Vitalität im Alter, Yoga für Kinder, Hilfsmittel im Yoga

UNGEN 2018

Yoga-Therapie-Fortbildung

Wer die 2-Jahresausbildung überwiegend oder ganz absolviert hat, dem steht die Yoga-Therapie-Fortbildung offen. Diese geht wiederum über 2 Jahre und beginnt 2018 zum ersten Mal. Während es bisher um Prävention geht, gehen wir hier auf Krankheiten und Beschwerden ein und beschäftigen uns in dem Rahmen etwas tiefer gehend mit den medizinischen Hintergründen, Krankheiten und Beschwerden, die uns begegnen, dem Umgang damit aus energetischer Sicht als Prana-Heiler und wie wir therapeutisch das Sri Sai Prana Yoga einsetzen und wollen dabei auch die spirituellen Aspekte betrachten.

9.-11.3.2018	Yogische und ayurvedische Ernährung. Verdauungsorgane und akute sowie chronische Störungen von Leber, Pankreas, Magen, Darm
3.-15.7.2018	Herz- und Kreislauf, Funktion und Störungen, periphere arterielle und venöse Durchblutungsstörungen, Lymphabflussstörungen
3.-5.8.2018	Bewegungsapparat, Hals,- Brust- und Lendenwirbelsäule, Gelenke, Arthrose, Fehlhaltung, Fehlstellung
26.-28.10.2018	Immunsystem, Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen am Beispiel Rheuma, Lupus erythematoses
2019	Yoga bei Autoimmunerkrankungen am Beispiel MS, Yoga bei anderen neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und Z.n. Schlaganfall, Yoga bei Fibromyalgie
2019	Hormonyoga: im Klimakterium, bei prämenstruellem Syndrom, sexuellen Störungen, bei Osteoporose und Schilddrüsenstörungen, Yoga in der Schwangerschaft
2019	Yoga für die Psyche: Burnout-Syndrom, Erschöpfung, Mangel an Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Durchsetzungsvermögen, bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, bei Ängsten und Panik, bei Süchten
2019	Yoga bei Lungenerkrankungen akuter und vor allem chronischer Natur. Nieren und Entgiftung. Spezielle Themen, Fragen und Möglichkeiten der Vorstellung von Klienten

Terminänderungen und Tausch, Änderungen oder Ergänzung der Themen vorbehalten.
Kosten exkl. Übernachtung und Verpflegung € 300,-.

Sonstige Veranstaltungen

10.-13.5.2018	Arhatic Yoga Retreat mit Master Sai
18.-21.5.2018	Pfingstretreat mit Master Sai



Infos gern über den Kontakt des Vereins unter verein@srisaipranayoga.org
oder Tel. 01724248768,

Anmeldung und alle Fragen in diesem Zusammenhang in München über
anmeldung@srisai.de, Tel. 089/795290.

YOGASCHULE EISENACH



Lebenslust. Lebenskraft. Lebensfreude.



NEUE
KURSE AB
FEBRUAR
2018

Erlebe unsere Vielfalt!

Alle Informationen zu unserem Angebot und zu den neuen Kursen erhältst Du auf unserer Webite unter www.yogaschule-eisenach.de

*Fasten
kurse*

*Mal
kurse*

*Sri Sai
Prana Yoga®*

*Prana
Heilung*

*Yoga
Kurse*

*Einzel
stunden*

WWW.YOGASCHULE-EISENACH.DE

Yogaschule Eisenach
Werneburgstr. 11
99817 Eisenach
Tel.: 03691-74 81 74
yogaschuleeisenach@online.de



Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.

Werden Sie Mitglied!

Wir fördern Yoga und Meditation
in ganz Deutschland.



Möchten Sie sich als begeisterte/r
Sri Sai Prana Yoga® Lehrer/in weiterbilden?

Streben Sie die Anerkennung Ihrer Kurse
durch die Krankenkassen an?

Wir kümmern uns um den Kontakt zu den Kassen für Sie.

Wir sind immer bereit für Informationen und Unterstützung.

Es gibt ein 2-Jahres Fortbildungsprogramm in Deutschland:
gemeinsames Yoga und weiter lernen!

Und ab 2018 neu: Ausbildung in Sri Sai Prana Yoga® Therapie!

Wir sind dabei!

Termine für Aus- und Fortbildungen unter Veranstaltungen im Heft
oder unter www.srisaipranayoga.org



Sprechen Sie uns gern jederzeit an:

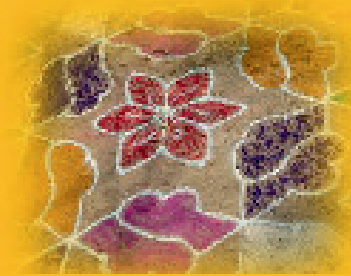
Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.
verein@srisaipranayoga.org
Tel. 0172 4248768
Rineck 1, 83474 Elztal

Post an Rodigallee 28 , 22043 Hamburg

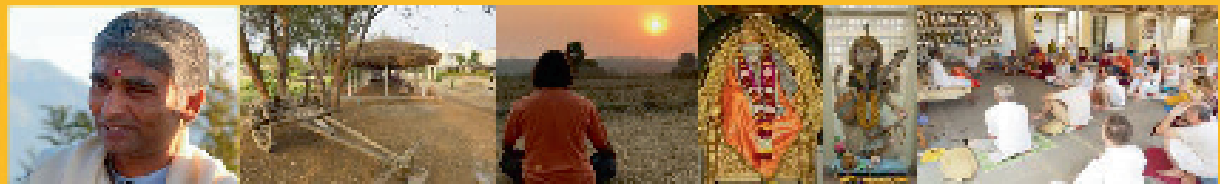


Südindien

Meditationsretreat mit Master Sai



1. bis 15. Februar 2018



Programm

8 Tage Meditations-Retreat

Im MEEF-Seminarzentrum Narsapur, Telangana

Verschiedene Ausflüge zu besonderen Orten der Umgebung:

Ramappa-Tempel aus dem 13. Jhdt., Pandavula Gutta: Besichtigung
Steinzeitliche Felsmalereien, weltgrößtes Festival der örtlichen Ureinwohner
Im Medaram, Warangal. 1000-Säulen-Tempel und Bhadrakali-Muttergöttin-
Tempel, Warangal-Fort

3 Tage Hyderabad mit Besichtigungen

Kolanupaka-Jain-Tempel, Charminar, Mecca Masjid, Golconda Fort, Birla
Mandir, Sala Jung Museum, Shilparamam, Hussainsagar Lake, Chow Mohalla
Palace, Shopping Tour.

2 Tage Heiligtum von Shirdi – Sri Sai Baba – Maharashtra

Voraussetzung: Prana I, Ausnahme Ehepartner
Kosten: 2.950,- inkl. Flüg, ÜN, VP in Narsapur,
Inlandsflüge und Transfers, Hotel mit Frühstück
In Hyderabad und Shirdi
Exkl.: Eintrittsgelder, Trinkfeld, Mittag/Abendessen
In Shirdi und Hyderabad

Anmeldeschluss: 8. Januar 2018
Sri Sai Spiritual Satsang GmbH.
Tel. 089 – 79 52 90

www.srisai.org