

# YOGA!

Einfach besser leben

## Newsletter Weihnachten 2010



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

herzlich willkommen zum 1. YOGA! Newsletter.

Hier findet Ihr Hintergrundwissen zu den Yogastunden und Fakten aus den verschiedensten Aspekten des Yogas.

In diesem Jahr finden keine Yogastunden mehr statt. Es geht wieder weiter in der zweiten Kalenderwoche 2011 (14. Januar für den Kurs in der Musikschule).

**Ich möchte mich bei Allen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und wünsche Euch ein ruhiges und friedvolles Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr.**

### Inhalt

- ⌘ Yoga und Winter
- ⌘ Yogastellung - Stern
- ⌘ Die Legende vom Sonnengruß
- ⌘ Sanskrit die Sprache im Yoga
- ⌘ Mantras

## Yoga und Winter

Der Winter steht auch für Altes, was wir nicht mehr brauchen, lassen alles los, was wir nicht mehr gerade die Adventszeit, sind eine und wieder einmal zu meditieren, gut geeignet ist dafür die braucht Ihr nur eine brennende Flamme gut sieht. Setzt Euch relativ vor etwa 5 Minuten regungslos zu Knien sitzen oder im Schneidersitz, oder aber auch auf einem Stuhl. Dann schaut für etwa 2-2 ½ Minuten in die Flamme und beobachtet sie. Versucht dabei nicht viel zu blinzeln und bleibt mit Eurer Aufmerksamkeit ganz bei der Flamme. Dann schließt die Augen und bleibt mit der Konzentration bei der Flamme für weitere 2-3 Minuten. Ein Wecker ist dabei hilfreich um nicht auf die Uhr schauen zu müssen. Gerade am Anfang ist der Geist sehr unruhig wenn man sich zu einer Meditation hinsetzt. Die Konzentration auf ein sogenanntes „Objekt“ der Meditation wie z.B.: eine Kerze oder ein Wort oder den Atem, ist hilfreich um den Geist zu zügeln.



Vergänglichkeit und Rückzug. können wir loslassen. Wir brauchen! Der Winter und gute Zeit um sich zu besinnen oder damit anzufangen. Sehr Kerzenmeditation. Dazu Kerze, bei der man die ganze nah davor und nehmt Euch sitzen. Ihr könnt auf Euren

Knien sitzen oder im Schneidersitz, oder aber auch auf einem Stuhl. Dann schaut für etwa 2-2 ½ Minuten in die Flamme und beobachtet sie. Versucht dabei nicht viel zu blinzeln und bleibt mit Eurer Aufmerksamkeit ganz bei der Flamme. Dann schließt die Augen und bleibt mit der Konzentration bei der Flamme für weitere 2-3 Minuten. Ein Wecker ist dabei hilfreich um nicht auf die Uhr schauen zu müssen. Gerade am Anfang ist der Geist sehr unruhig wenn man sich zu einer Meditation hinsetzt. Die Konzentration auf ein sogenanntes „Objekt“ der Meditation wie z.B.: eine Kerze oder ein Wort oder den Atem, ist hilfreich um den Geist zu zügeln.

## Yogastellung – der Stern



Die Beine im Stehen leicht gespreizt auseinander, Füße parallel, beide Arme leicht nach oben ausgestreckt, tief atmen und halten. Das erfordert keine große Körperkunst – könnte man denken. Steht man dann allerdings erst mal fünf Minuten... Ein paar Armmuskeln braucht es dann doch. Aber Armtraining ist längst noch nicht alles, was diese Asana kann. **Der Stern stärkt auch den Rücken, dehnt die oft verkürzten Schultermuskeln und hilft bei Ischiasbeschwerden.** Und: Er fördert geistige Stärke und das innere Gleichgewicht. Besonders interessant wird es in Sachen Energie. Wenn man den Stern nämlich länger hält, heißt es, öffnet er die zwei gegenüberliegenden Energiezentren im Körper: das Wurzelchakra (am unteren Ende der Wirbelsäule)- und das Scheitelchakra. Durch das ruhige Halten, auch von allen anderen Stellungen, werden blockierte Lebensenergien (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Wir können dann neue Energie aufnehmen und weitergeben.

Gerade dann, wenn die Sonne im Außen verschwindet, blinkt von irgendwo tief innen ein ganz anderes Licht auf. Ein Stern (der ja in Wahrheit auch eine Sonne ist, nur eben von ganz weit her), ein selbständig brennendes Licht tief in unserem Wesen. Der Stern ist ein Wegweiser, ein Hoffnungsschimmer und ein Zeichen der Zuversicht. Ganz besonders dann, wenn er tief in uns selbst aufleuchtet. Mit jedem Augenblick der Aufmerksamkeit, den wir ihm widmen, wird das Licht in uns heller. Und wir selbst werden unabhängiger vom blendenden, aber unzuverlässigen Licht der Sonne da draußen. Bleibe bei dir, breite deine Arme aus und nimm den Fluss deiner eigenen Energie wahr.

## Der Sonnengruß – Legende

Die Legende besagt, dass es einmal ein kleines Volk gab, in einem Tal tief im indischen Dschungel. Es drang die Kunde nach außen, dass dieses Volk sehr gesund und erfolgreich war und dass die Leute gut miteinander auskamen. Dies interessierte zwei englische Wissenschaftler und sie reisten in das Tal um herauszufinden was das Geheimnis dieses Volkes war. Als sie dort ankamen und den Rajah befragten, antwortete dieser nur: „Wartet auf den Morgen ...“ Am nächsten Morgen, bereits vor Sonnenaufgang wurde das ganze Dorf wach und die Leute kamen aus den Häusern. Dort standen sie alle erwartungsvoll und beim ersten Sonnenstrahl der über den Hügel kam begannen alle mit dem Sonnengruß, bis die Sonne ganz zu sehen war. Dann gingen alle fröhlich und wach an ihre Arbeit. Dies wiederholte sich jeden Tag. Nachdem die Wissenschaftler ein paar Tage mitgemacht hatten, wussten sie warum es dem Volk so gut ging ... so sagt es die Legende.

## Sanskrit – die Sprache des Yogas

Sanskrit ist eine alte indische Schriftsprache, die nicht mehr gesprochen wird. Die Jahrtausende alten Yogaschriften sind in dieser Sprache verfasst. Deshalb haben die Yogastellungen auch alle Sanskritnamen und die meisten Mantras sind in dieser Sprache. Das Sanskritwort für Yogastellung heißt „Asana“.

## Mantras

### Bedeutung von OM

Om ist der sogenannte Urlaut, er besteht eigentlich aus drei Vokalen A U M, und bringt unterschiedlichste Ebenen im Stimmkörper zum Schwingen. Der Klang A kommt aus der Kehle. U entsteht in der Mitte der Stimmregion, dem Gaumen. Das M wird mit den Lippen gebildet und ist nasal. So verkörpert A den Beginn der Tonreihe, U die Mitte, und M das Ende. Aus A und U wird im Sanskrit O. Vom Standpunkt der Yogaphilosophie verkörpert A die materielle Ebene, U verkörpert die geistige Ebene und den Traumzustand und M die Ebene jenseits des Geistes - wenn man nichts mehr denkt - sowie den Tiefschlaf. Es gilt als heilige Silbe und verkörpert die Trinität. Die Trinität (Dreieinigkeit) ist sowohl in der christlichen als auch in der hinduistischen Lehre von Bedeutung und begegnet uns auch im täglichen Sprachgebrauch z.B. als Körper, Geist und Seele. Om bedeutet Einheit. Das gemeinsame Chanten im Unterricht stimmt auf die Stunde ein und verbindet Schüler und Lehrer.

### Bedeutung der anderen Mantren

Om Bur Buvah Swahah  
Tat Savitur Varenyam  
Bargo Devasya Dimahi  
Diyoh Yonah  
Prachodayah

Wir verehren  
das anbetungswürdige Licht  
das die physische, die psychische  
und die kausale Welt erschaffen hat  
Möge es unser Verständnis erleuchten

Locah Samasta Sukinoh Babantu – Mögen Alle Wesen Glück und Harmonie erfahren

Om Shanti, Shanti, Shanti – Om Frieden, Frieden, Frieden

Silke Schütte

YOGA!

