

# YOGA!

Einfach besser leben

## Newsletter Weihnachten 2011



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

herzlich willkommen zum YOGA! Weihnachtsnewsletter.

Hier findet Ihr Hintergrundwissen zu den Yogastunden und Fakten aus den verschiedensten Aspekten des Yogas. In diesem Jahr finden nach heute abend (Mittwoch 21.12.) keine Yogastunden mehr statt. Es geht wieder weiter in der zweiten Kalenderwoche 2011 (nach den Schulferien).

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

Es freut mich vor allem, dass YOGA! in diesem Jahr zwei neue erfolgreiche Kurse starten konnte! Für nächstes Jahr ist ein Vormittagskurs donnerstags in Kohlbruck geplant – wenn jemand einen guten Raum weiß, bitte melden – Danke.

### Inhalt

- ⌘ Tipps zum Üben zu Hause
- ⌘ Yoga Atemübung: Agni Sara
- ⌘ Yogastellung : Schulterstand
- ⌘ Meditation
- ⌘ Mantras

## Tipps zum Üben zu Hause

Oft denken wir uns „ich würde ja gerne mehr Yoga üben, aber ich habe einfach nicht die Zeit“. Der Effekt einer Yogastunde hält aber im Regelfall nur 2-3 Tage an und am allerbesten wirkt Yoga wenn es täglich praktiziert wird, wobei schon der regelmäßige Besuch einer Yogastunde sich positiv auf unser Befinden auswirkt.

### Atem und Bewußtheit



In jedem Fall empfiehlt es sich mit Bewusstheitsübungen anzufangen, die man ganz einfach in den Alltag integrieren kann. Atme einfach immer wenn Du daran denkst tief in deinen Bauch – einatmen Bauch raus, Schultern unten, und ausatmen Bauch geht rein. Spüre dann in deinen Körper hinein und stelle fest ob du angespannt oder entspannt bist. Wir neigen dazu Anspannung in den Schultern, der Zunge und den Augen zu halten. Durch gezieltes Atmen und bewusstes Loslassen, kannst Du dich so innerhalb von 1-2 Minuten

schnell und effektiv entspannen. Auch progressive Muskelentspannung kann man zwischendurch üben: Muskelgruppen ca. 5 Sekunden anspannen und dann lockerlassen und nachspüren. Entweder nacheinander oder alle auf einmal wenn es ganz schnell gehen muss. Diese Art der Entspannung praktizieren wir im Kurs immer vor der Tiefenentspannung. Diese Übungen eignen sich auch zum Einschlafen.

### Tägliches Üben

Um Yoga als regelmäßige Einheit im Tagesablauf zu integrieren, suchst Du Dir eine für dich passende Zeit und versuchst dann immer zur gleichen Zeit zu üben. Besonders gut geeignet sind der frühe morgen und der spätere Abend. Das müssen nicht unbedingt mehr als 5 Minuten sein.

### Beispiele für kurze Yogaeinheiten (einzeln oder untereinander auch kombinierbar)

|  |   |
|--|---|
| 1-6 Runden Sonnengröße   | eine Runde = rechts und links, kurbelt den Kreislauf an und wirkt auf so gut wie alle Muskeln, Organe und Energiezentren  |
| Energieatmen   | Licht, Kraft, Energie einatmen, gestreckte Arme bewusst heben, kurz anhalten, ausatmen senken und entspannen oder Energie in bestimmte Körperregionen oder Projekte schicken  |
| Rückenrolle  | Rückenlage, Knie anziehen, Hände unter die Knie und auf der Wirbelsäule vom den Schultern bis zum Steissbein auf und ab rollen. Mobilisiert die Wirbelsäule auf und massiert alle Rückenmuskeln, Organe werden stimuliert             |
| Schulterstand gefolgt von Fisch  | Schulterstand kann auch mit den Füßen an der Wand geübt werden (besonders gut abends). Bringt verbrauchte Energien zurück, harmonisiert den Stoffwechsel  |
| Vorwärtsbeuge im sitzen gefolgt von umgekehrter Liegestütz oder Kobra  | Vorwärtsbeuge kurbelt unser Immunsystem an, dehnt die Beine und streckt die Wirbelsäule; Bewegung kommt aus der Hüfte<br>Kobra kräftigt den Rücken, regt die Verdauung an, wirkt entgiftend und ist gut bei allen Unterleibsproblemen |
| Vorwärtsbeuge im Stehen, nach dem Hochkommen kurz nach hinten strecken | Dehnt die Wirbelsäule, verhilft zu mehr Konzentration, dehnt die Beine, verhilft zu einem schlanken Bauch; Bewegung kommt aus der Hüfte   |
| Drehsitz   | Mit beiden Beinen oder eins gestreckt, immer beide Seiten mindestens eine Minute üben. Nicht einsinken, Rücken gerade   |

Alle Atemübungen und Balanceübungen können ebenfalls eigenständig geübt werden. Für Übungsreihen mit Bildern und Videos kannst Du im Internet bei Yoga Vidya nachsehen.

<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/>

<http://www.yoga-vidya.de/video>

## Atemübung – Agni Sara

### Agni Sara - für neue Energie und Entfacherung des inneren Feuers

Gerade wenn es draussen kalt ist, brauchen wir innere Wärme!

- Stelle Dich aufrecht hin. Die Beine etwa hüftbreit auseinander
- Atme durch den Mund vollständig aus
- Gehe dabei leicht in die Knie und stütze die Hände auf den Knien ab (wie bei Uddiyahna Bhanda)
- Die Schultern bleiben dabei höher als das Becken
- Ohne zu atmen, mit leeren Lungen, ziehe den Bauch ein und laß den Bauch wieder nach vorne schnellen
- Mache dies ein paar Mal hintereinander.
- Wenn Du wieder einatmen musst, laß erst den Bauch nach vorne gehen, richte Dich auf und atme dann wieder ein.

Dies ist eine Runde. Mache etwa 3-5 Runden.

Diese Übung ist besonders gut morgens zum Aufwachen. Sie aktiviert das innere Feuer, die Sonne im Bauch, hilft richtig wach zu werden, regt die Ausscheidungen an und ist gut für gegen alle Arten von Verdauungsproblemen. Du kannst sie aber auch tagsüber machen, um Dein Sonnengeflecht wieder zu aktivieren, neue Kraft zu bekommen und mit frischem Enthusiasmus an eine neue Aufgabe zu gehen. Die Übung eignet sich auch vorzüglich, wenn Du Dich irgendwie innerlich blockiert fühlst und wieder frei werden willst.

## Mantras

### SOHAM

Wir haben dieses Mantra im Kurs zur Atemmeditation verwendet. Zuerst setzt Du Dich bequem hin, Rücken gerade. Atme drei mal tief ein und aus und lasse dann deinen Atem langsamer werden während du dich Du Dich auf etwas beruhigendes oder inspirierendes konzentrierst; eine Kerze, ein Bild, eine Figur. Dann schliesst Du die Augen und wiederholst im Geist beim Einatmen *So* und beim Ausatmen *Ham*. Stelle Dir einen Wecker auf z.B. 10 Minuten. Am Ende atme nochmal dreimal tief ein und aus und stimme dich mit *OM* aus.

Die Bedeutung von Soham ist "Ich bin Das", oder "Ich bin, der ich bin". Ich bin weder Körper noch Geist. Ich bin das unsterbliche Selbst.

Zusätzlich zur Meditation kann man das Mantra auch den ganzen Tag wiederholen, wenn der Geist nicht mit etwas Anderem beschäftigt ist. Auf diese Weise können wir jede Minute für unseren spirituellen Fortschritt nutzen.

## Andere Mantren

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

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

"Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg." (Swami Vishnudevananda)

Silke Schütte

**YOGA!**



[www.yoga-passau.com](http://www.yoga-passau.com)

