

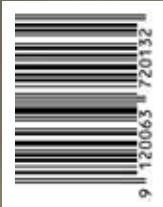
Ta

€ 3,90 | Ausgabe Nr. 6

Magazin
für gesunde Lebenswerte



*Kleine
Menschen –
große
Weisheit*



© SHUTTERSTOCK.COM (4)



**Freie Energie
für alle**
ab Seite 70



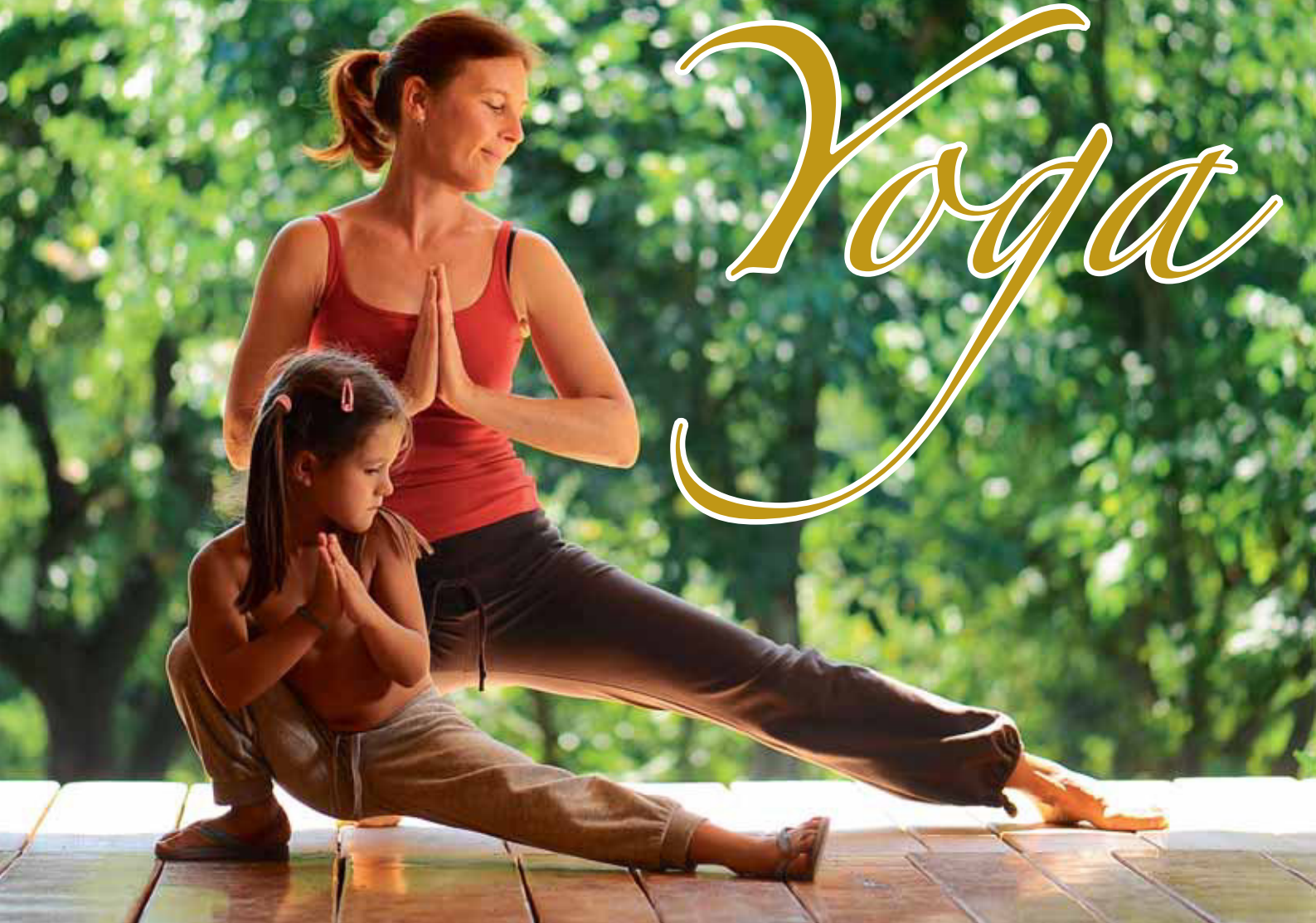
**Beziehungs-
Geschichten**
ab Seite 58



**Brennende
Bilder**
ab Seite 90

Wunderbare Welt des

Yoga



Yoga, was ist das? In den Köpfen vieler Menschen ist ein Yogi auch heute noch ein im Schneidersitz sitzender, langhaariger Hippie, der in der Flowerpower-Zeit hängengeblieben ist. Andererseits etabliert sich Yoga im Moment als ein Massenphänomen. Es gibt Yoga im Fitnessstudio, an Volkshochschulen, Business Yoga, Vinyasa Yoga und vieles mehr.

Text von Natascha Nazar
„Yoga-Engel“ von Claudia Regina Scherreiks

Dem Urvater Patanjali nach ist Yoga ein Bewusstseinszustand, in dem die gedanklichen und psychischen Vorgänge zur Ruhe kommen. Nach diesem Zustand, oder wenigstens nach ein paar Momenten in diesem Zustand, sehnen wir uns in der schnelllebigen und oft hektischen Gesellschaft immer häufiger. Das Wort Yoga bedeutet soviel wie „ver-

binden“ oder „vereinen“. Körper, Geist und Seele sollen beim Yoga in Einklang gebracht werden.

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die „Ja“ zum Leben sagt und positives Denken kultiviert. Yoga ist frei von Dogmen und Konfessionen. Es gibt hinduistische Rituale im Yoga, welche jedoch nicht dazu

verpflichten, einer Glaubensrichtung anzugehören. Durch regelmäßiges Üben von Yoga verbessert sich das Gefühl für den eigenen Körper, Warnzeichen für Stress und Erschöpfung werden leichter rechtzeitig erkannt, Gefühle und Gedanken werden klarer wahrgenommen und es wird den eigenen Bedürfnissen entsprechend gehandelt.



1

Das Yoga Engelchen steht im Dreieck (Sanskrit: Trikonasana). Der Kopf ist in der Mitte und die beiden Hände verbinden es mit dem Himmel und der Erde. Trikonasana ist eine seitliche Drehung der Wirbelsäule und regt die Tätigkeit der Verdauungsorgane an.

Yoga Grundhaltung für Fortgeschrittene:

Bildersagenmehralsworte

2

Das Yogaengelchen befindet sich in der Kindshaltung (Sanskrit: Balasana). Es darf sich geborgen fühlen, wie ein Kind im Mutterleib und völlig entspannen. Neben der tiefen Entspannung massiert es mit jeder tiefen Einatmung seine Engelchen-Organen, die von der Bauchdecke geschützt werden.



Yoga für Anfänger:

Milchkaffeekrieger

3

Das Engelchen yogiert in der Tänzerhaltung (Sanskrit: Natarajasana). Das tanzende Engelchen schult durch das Üben des äußeren Gleichgewichts auch das innere. Es bleibt standfest, auch wenn die Himmelstürme mal heftiger sind.

Die vier Wege des Yoga

Bhakti Yoga

Der Bhakti Yoga ist das Yoga der Hingabe. Auf diesem Yogaweg singen und beten die Yogis und Yoginis, um dem Göttlichen näher zu kommen. Gesungen werden Mantras. Mantra bedeutet übersetzt Werkzeug des Geistes. Es werden die Namen der hinduistischen Götter auf Sanskrit (älteste Sprache der Welt aus Indien) rezitiert bzw. gesungen. Die Motivation eines Bhakti Yogis ist die Liebe zum Göttlichen.

Jnana Yoga

Der Jnana Yoga ist der Yoga der Weisheit und des Wissens. Auf diesem Yogaweg möchte der Yogi unter anderem über das Studium der für das Yoga relevanten

ten Schriften zur Erlösung gelangen. Die wichtigste Schrift ist die Vedanta.

Karma Yoga

Der Yogaweg des Selbstlosen Dienstes ist das Karma Yoga. Der oder die Yoga Übende kommt auf dem Weg der Nächstenliebe und des selbstlosen Handelns zur Erlösung und zum Göttlichen. Ein Beispiel für diesen Weg der Nächstenliebe ist Mutter Teresa.

Raja Yoga

Der Raja Yoga ist die Königsdisziplin des Yoga, für den der achtgliedrige Pfad des Patanjali (Urvater des Yoga) von großer Bedeutung ist. Dieser soll geübt werden, um zur Erlösung zu führen. Im Hinduismus

bedeutet dies, von den Wiedergeburten befreit zu werden. Der Pfad des Patanjali gibt konkrete Verhaltensweisen für den Yogi vor: Verhaltensregeln für den Umgang mit unserer Umwelt und mit uns selbst, Körper- und Atemübungen, die Sinne nach innen richten, Konzentration, Meditation und Erleuchtung/Erlösung/Befreiung.

Go West! Hatha Yoga ist der beliebteste Yogastil im Westen

Der Hatha Yoga ist eine sehr körperorientierte Form des Yoga. „Ha“ bedeutet Sonne und „ta“ Mond. Mit diesen beiden Kräften stärkt Hatha Yoga Körper, Geist und Seele. Hatha Yoga setzt sich aus den beiden Bestandteilen Körper- und Atemübungen (asana und pranayama) des achtgliedrigen Pfades des Patanjali zusammen. Hinzu kommen Entspannungs- und



4

Dieses Engelchen befindet sich im yogischen Baum (Sanskrit: Vrikshasana). Es schult sein inneres und äußeres Gleichgewicht und streckt sich der Sonne entgegen. Wenn es sich vorstellt, dass ihm dicke Wurzeln aus den Füßen wachsen, spürt es seine Verbindung zu Mutter Erde und erinnert sich an sein Urvertrauen.



5

Ein Engelchen im Spagat (Sanskrit: Hanumanasana). Hanuman ist ein Affengott, treuer Diener des Königs Rama und Befreier dessen Frau Sita. Er ist unglaublich stark, hingabevoll und gütig. Auch das Engelchen trägt all diese Eigenschaften in sich. Es muss sie nur zulassen.



6

Dieses Engelchen ist in der schiefen Ebene (Sanskrit: Purvotthasana). Es stärkt seine Arme, Flügel und den unteren Rücken, damit es weiter so toll fliegen kann. Außerdem entwickelt es Willenskraft und geistige Stärke.

Meditationsübungen. Eine klassische Yogastunde besteht aus 1. ankommen, 2. asanas üben, 3. pranayama üben 4. Entspannungsbungen.

Durch Hatha Yoga werden Muskeln, Bänder und Sehnen sanft gestärkt und gedehnt. Die Körperhaltungen sind statisch und werden länger gehalten. Ein wichtiges Element ist das Loslassen von Leistungsdruck. Es geht darum, gut zu seinem Körper zu sein, sich zu fordern und trotzdem die eigenen Grenzen zu akzeptieren.

Lampenfieber. Der Yogi kann sich durch das Einwirken auf seinen Atem beruhigen. Die Endentspannung erfährt der Yogi auf dem Rücken liegend und wach. Meditative Klänge, eine Phantasiereise oder Stille können die Entspannungsphase begleiten.

**Lust auf Yoga bekommen?
Dann ab auf die Matte!**

Info:

Natascha Nazar
www.yogascha.de
post@yogascha.de
www.facebook.com/yogascha

„Talent zu haben, bedeutet nicht unbedingt besser zu sein. Gelebte Talente lassen vor allen Dingen das Herz weit werden. Und genau diese Liebe vermag es zu berühren. Mögen meine Engel berühren und Trennungen heilen.“

(Claudia Regina Scherreiks)

Zeichnerin der Yoga-Engel: Claudia Regina Scherreiks

„Ein Leuchtturm voller Engel“, Mail: info@claudia-scherreiks.de
FB: www.facebook.com/einleuchtturmvollerengel
HP: http://reginascherreiks.wix.com/leuchtturmvollengel
Einige der Motive können über die Homepage käuflich erworben werden.