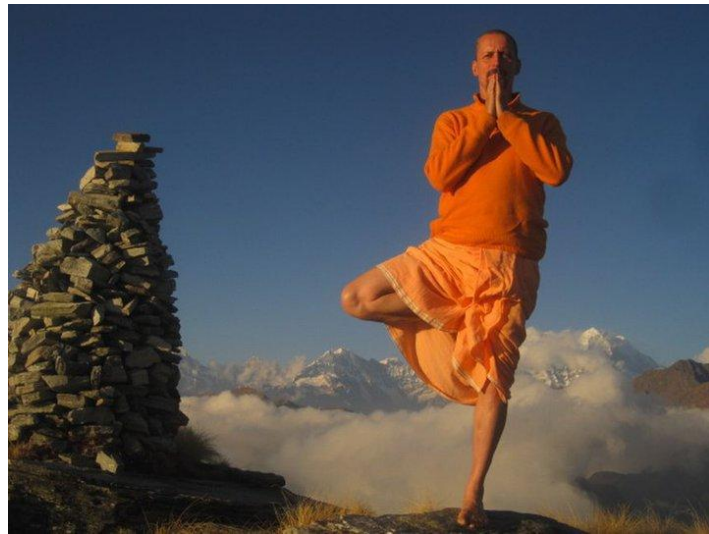


YOGA!

Einfach besser leben

Newsletter Februar 2011



Swami Boditichidananda –Mönch und Yogalehrer der Sivananda und Kriya Yoga Tradition

Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

herzlich willkommen zum 2. YOGA! Newsletter.

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

Am 2. März beginnt ein neuer offener Kurs am Abend in der Musikschule 18:00 – 19:30.

Inhalt

- ⌘ Asanas - Yogastellungen
- ⌘ Gedanken zur Jahreszeit
- ⌘ Yogastellung – der Held
- ⌘ Sanskritbegriffe

Asanas - Yoga Stellungen

Aus „Göttliche Erkenntnis“ von Swami Sivananda

"Asanas halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten und entwickeln die Lungenkapazität, sie stärken die inneren Organe und schenken Langlebigkeit. Durch die Übung von Yoga Asanas wird das Blut mit viel Sauerstoff angereichert und die Anhäufung von venösem Blut wird gestoppt. Der Körper wird einem großem Maß an Energie erfüllt."

Gedanken zur Jahreszeit

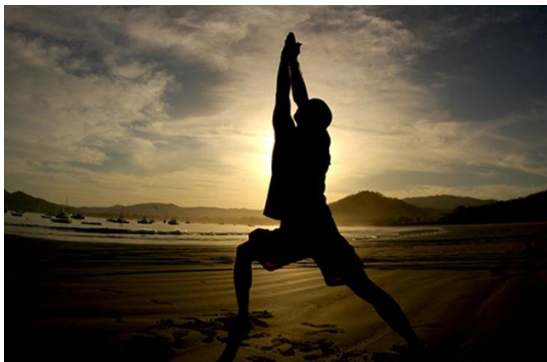
Viele Menschen werden um diese Winter schon so lange dauert. Man mehr sehen und will endlich nur dass noch kahl – kaum vorstellbar, dass sie Februarausgabe der Zeitschrift „Schrot einfach mal „loszugehen“. Man kann vorhanden) anfangen und sich auf die dann erkennt man – wenn man genau Bäumen sprießt es und die Knollen vorsichtig ihre Köpfchen aus dem



nicht gemeint – sonder einfach mal zu Fuß ungewohnte Wege gehen. Die eigene Siedlung erkunden, neue Leute treffen, Stadtteile begehen wo man noch nie war – oder auch einen Weg den man immer mit dem Auto fährt, einfach mal zu Fuß gehen und ganz neue Details entdecken. Dabei kann man dann auch Frühlingsbotschaften entdecken und so manch anderes.

Jahreszeit etwas depressiv, weil der kann die dicken Jacken und Stiefel nicht es wärmer wird. Die Bäume sind immer je wieder Blätter tragen. In der und Korn“ regt der Kolumnist uns an mit dem eigenen Garten (sofern Suche nach dem Frühling machen – und hinschaut - er ist bereits da. An vielen der Tulpen und Narzissen strecken Boden. Aber das war in dem Artikel gar

Yogastellung – der Held



Im Yoga lernen und brauchen wir auch diese Achtsamkeit, unserem Körper und unseren Gedanken gegenüber, aber auch unseren Mitmenschen. Ein berühmter Yogalehrer, B.K.S. Inyengar, sagte einmal „ Eine Asana ist dann perfekt, wenn ich die Intelligenz bis in die Fingerspitzen spüre“. Ich interpretiere das so, dass man mit allen Sinnen dabei sein muss und selbst der kleinste Finger an der Stellung beteiligt ist. Sei es in bewusst entspannter Haltung oder angespannt. Sehr gut kann man das im Held (Virabhadrasana) umsetzen, den ich in meinen Stunden im Januar und Februar geübt habe.

- Stelle Dich parallel zu Deiner Matte, Füße etwa einen Meter auseinander oder so lang wie ein Bein von Dir ist.
- Breite die Arme aus, kippe das Becken leicht nach vorne, spanne die Bauchdecke an, Blick nach vorne, tiefe Bauchatmung und Konzentration bis in die Fingerspitzen.
- Drehe nun den rechten Fuß um 45 Grad nach innen und den linken Fuß um 90 Grad nach außen und drehe dich aus der Hüfte nach links – achte dabei darauf, dass die rechte Hüfte möglichst weit nach vorne kommt.
- Beuge nun das linke Knie, soweit es Deine Kraft erlaubt- aber nicht weiter wie parallel zum Boden – eventuell musst Du noch etwas mit dem linken Fuß nach vorne rutschen um das Knie über dem Fuß und nicht davor zu halten.
- Gib nun die Arme nach oben, Rücken ist gerade, Blick zu den Händen. Die Hände sind entweder schulterbreit auseinander und schauen sich an, oder sind zum Gebet zusammengelegt wie im Bild. Bauchdecke ist angespannt, Schultern möglichst locker. Bitte darauf achten, kein Hohlkreuz zu machen. Tief durchatmen.
- In umgekehrter Reihenfolge aus der Stellung kommen. Bitte auch die andere Seite üben.
- Diese Stellung stärkt die obere Beinmuskulatur, die Bauch- und Rückenmuskulatur und fördert Deine Konzentration.
- Dies ist nur eine von verschiedenen Kriegervariationen.

Sanskrit – die Sprache des Yogas

Einige Sanskritbegriffe zum besser merken:

Sanskrit	Übersetzung (sinngemäss)	Erklärung
Shavasana	Totenstellung	Tiefenentspannungshaltung
Samastiti	Der stabile aufrechte Stand	bewusstes Stehen
Pranayama	Die Tugend der Energie	Atemübungen
Prana	Lebensenergie	
Bhanda	Verschluss	Im Zusammenhang mit bestimmten Muskelanspannungen
Surya Namskar	Sonnengruss	



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

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

Silke Schütte

YOGA!



www.yoga-passau.com