

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Asana des Monats

Liegende Winkelhaltung – *Supta Baddha Konasana*



Wirkung

Lindert Menstruationsprobleme und Blasenentzündung, öffnet den Beckenbereich, dehnt die Leisten

Gegenanzeige

- ✘ Schmerzen im Kniegelenk
- ✘ Verletzungen im Fußgelenk (Knöchel)

Ausführung

- Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
- Stelle ein Bein nach dem anderen auf und bringe dabei die Fersen so nahe wie möglich zum Gesäß.
- Lege die Fußsohlen aneinander und lasse die Knie nach außen sinken.
- Die Arme liegen etwas abseits vom Rumpf, die Handflächen sind nach oben gerichtet. Lasse die Schultern nach hinten unten sinken. Fühle die Öffnung im Brustkorb.
- Halte den Nacken lang, indem du das Kinn leicht zur Brust ziehst.
- Verweile solange in dieser Position, wie es dir angenehm ist. Versuche dabei nach und nach in den Hüftgelenken weich und offen zu werden.
- Beende die Asana indem du die Beine schließt und nacheinander wieder ausstreckst.
- Spüre nach in Savasana, der Totenhaltung

Variante:

- Lege eine ca. 20 cm hohe Unterlage unter die Füße, vor allem dann, wenn du Probleme mit dem unteren Rücken hast.
- Verwende einen Gurt!



Thema des Monats

Yoga Nidra – weit mehr als eine Entspannungsübung

Der „Schlaf der Yogis“ bringt dem Körper Frische und versetzt das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.

Swami Satyananda Saraswati, der Begründer der Bihar School of Yoga in Munger, Indien hat eine Methode der Tiefentspannung entwickelt, deren Wirkung weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht. Er nannte die, aus der alten tantrischen Wissenschaft entnommene Methode, Yoga Nidra. Durch ein eigenes Erlebnis motiviert, studierte er die tantrischen Schriften. Aus den komplizierten und zeitaufwendigen Praktiken entwickelte er ein neues System, das den heutigen Bedürfnissen angepasst ist und unabhängig von Alter, Religion oder Kultur von jedem angewendet werden kann.

Die Mängel des modernen technologischen Lebensstils werden heute von vielen Menschen wahrgenommen, was zur Folge hat, das Entspannungsangebote wie Pilze aus dem Boden schießen. Nur wenige davon werden jedoch dem Anspruch gerecht, wissenschaftlich fundiert zu sein und eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen zu ermöglichen. Genau das ist das Besondere an Yoga Nidra. Mit Yoga Nidra erhält der Einzelne etwas an die Hand, womit er grundlegende Veränderungen in seinem Leben vornehmen kann.

Nidra bedeutet Schlaf oder Nicht-Bewusstheit. Schlaf oder Nicht-Bewusstheit ist nicht nur der vorherrschende Zustand in der Nacht. Unser ganzes Leben ist davon geprägt. Meist sind wir mit unseren Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, selten jedoch im Hier und Jetzt. Der Augenblick ist jedoch der einzige Moment, in dem Leben wirklich stattfindet; wir sind frei von Ängsten, Sorgen, Problemen, Stress und Überforderung. Weise und Seher

versuchten von frühester Zeit an, Wege aufzuzeigen um diesen bewussten Zustand im Hier und Jetzt zu erlangen und aufrecht zu erhalten. Das ist der Sinn der Übung Yoga Nidra.

Die Übung Yoga Nidra bedeutet „*bewusster Schlaf*“ oder „*dynamischer Schlaf*“. Yoga Nidra hat einen ganz bestimmten systematischen Ablauf. Die Übung führt von der äußeren Ebene der Wahrnehmung systematisch in tiefere Ebenen des Seins und von dort wieder systematisch zurück. Darin eingebettet sind verschiedene Elemente mit einem klaren Aufbau, von den Anfängen bis zur hohen Schule des Yoga Nidra.

Mehr als ein Drittel der Übung gilt der Wahrnehmung des Körpers. Während dieser Zeit geht es darum, Körper und Geist zu einer Einheit zu führen, was sie eigentlich ohnedies sind, was wir jedoch im Alltag selten beachten. Ist die Wahrnehmung auf den Körper gerichtet, können die Gedanken nicht ausbrechen und eigene Wege gehen.

Zentrales Element: Das Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper

Wenn die Wahrnehmung durch den Körper geführt wird, von einem Körperteil zum nächsten, wird eine immer gleich bleibende Reihenfolge festgelegt, die sich nicht ändert. Durch diesen Wahrnehmungsstrom nimmt man subjektiv Entspannung, Erleichterung oder „Loslassen“ wahr. Die Sinne ziehen sich von den Sinnesobjekten zurück. Das ist der so wichtige Zustand von *Pratyahara*.

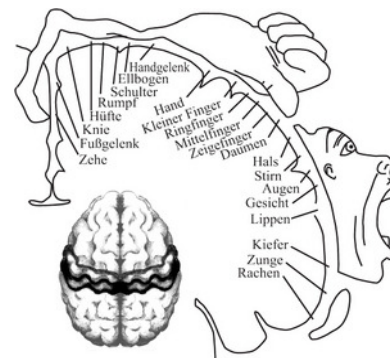
Jeder mit der Wahrnehmung berührte Körperteil hat einen Gegenpunkt im Gehirn, das sich durch diese Übung zutiefst entspannen kann. Gleichzeitig wird jeder Körperteil mit Energie aufgeladen. („*Dort, wo die Gedanken hin gehen, geht auch die Energie hin.*“)

In diesem Teil der Übung werden Parallelen zur modernen Neurochirurgie deutlich. Das Gehirn ist unser Instrument, um Körper, Gedanken und Gefühle zu einer harmonischen Einheit zusammenzufügen. Der Neurochirurg wirkt auf den Körper ein, indem er das Gehirn stimuliert. Der Yoga Nidra-Schüler beginnt am anderen Ende des Nervenweges – er steigert die Körperwahrnehmung und stimuliert damit das Gehirn. In dem die Wahrnehmung zu den verschiedenen Körperteilen getragen wird, entsteht nicht nur eine körperliche Entspannung, sondern gleichzeitig werden auch alle Nervenbahnen zum Gehirn gereinigt. Ist zum Schluss dieser Stufe der ganze Körper in der Wahrnehmung, wird die gesamte Oberfläche des Gehirns berührt.

In Yoga Nidra wird daher das Bewusstsein entspannt, indem der Körper entspannt wird.

Der kleine Mensch (*motor homunculus*)

Entlang der Line über der Hirnrinde ist zu sehen, mit welchem Teil im Gehirn die verschiedenen Körperteile verbunden sind.



Wachen, Träumen, Schlaf und Yoga Nidra

Einen größeren Zugang zu unserem Bewusstsein zu erlangen, von dem wir laut moderner Wissenschaft nur ein Zehntel nutzen, während neun Zehntel inaktiv sind, ist ein wichtiger Aspekt von Yoga Nidra. Yogis, Psychologen und Physiologen sind sich darin einig, dass es drei fundamentale und unterschiedliche Erscheinungsformen des individuellen menschlichen Bewusstseins gibt. Es sind die Zustände von Wachsein, Traum und Tiefschlaf. Jeder davon, auch der Grenzbereich Yoga Nidra, konnte mit einem bestimmten Muster in der elektrischen Hirnaktivität, den Gehirnwellen, in Verbindung gebracht werden.

Während alle drei Zustände zum Leben gehören und zu unterschiedlichen Zeiten erfahren werden, halten die meisten Menschen den Wachzustand für den einzig realen. Über den Traumschlaf- und den Tiefschlafzustand ist sehr wenig bekannt. Die moderne Forschung hat uns jedoch inzwischen viele Hinweise auf die psycho-physiologischen Funktionen und Merkmale des Schlafes gegeben, und dies hat eine wissenschaftliche Analyse von Yoga Nidra in vielfacher Form möglich gemacht.

Bewusstseinssebenen

Um in den Zustand des „bewussten Schlafs“ zu gelangen, muss sich das Muster der Gehirnwellen ändern. Das menschliche Gehirn befindet sich in einem fortwährenden Zustand elektrischer Aktivität, die von einem EEG in Form von Gehirnwellen gelesen werden kann. Durch das Anbringen von Elektroden auf der Kopfhaut und die Weiterleitung über Verstärker zu einem Kathodenstrahl-Ozillographen wird die elektrische Aktivität des Großhirns aufgezeichnet.

Im **Wachzustand** ist das Bewusstsein durch die Sinneserfahrungen mit der Außenwelt beschäftigt. Hier herrschen die *Betawellen* vor, es ist ein schneller Rhythmus (14 – 20 Hz).

Während der **Traumphase** ist das Unterbewusste vorherrschend, unterdrückte Wünsche, Ängste, Verbote und tief sitzende Eindrücke (*Samskaras*) werden aktiv; *Thetawellen* treten als große Zwischenwellen auf (4 – 8 Hz).

Im **Tiefschlaf** zeigt sich das Unbewusste, die Quelle aller Instinkte und Triebe sowie tief eingegrabener Erfahrungen aus früheren Evolutionsstufen. Im Gegensatz zum Traumschlaf gibt es keinerlei mentale Aktivitäten. Die *Samskaras* und latenten Wünsche sind inaktiv, das Bewusstsein und der Körper sind wie gelähmt. Sowohl Bewusstsein als auch Prana (Lebensenergie) ziehen sich aus den physischen und mentalen Bereichen zurück und richten sich zur nicht sichtbaren kreativen Quelle. Hier zeigen sich die langsamen *Deltawellen* (0,5 – 4 Hz).

Die Rhythmen Beta, Theta und Delta gehören somit zu den uns bekannten drei Bewusstseinssebenen wachbewusst, unterbewusst und unbewusst. Zwischen Wachzustand und Traum liegt eine weitere sehr wichtige Bandbreite der Wahrnehmung und der Erfahrung. In diesem Zustand treten *Alphawellen* auf (8 – 14 Hz). Im Alltag erleben wir den Alpha-Zustand nur in der Übergangsphase zwischen Wachen und Schlafen, also in der Einschlafphase, die meist nur wenige Sekunden dauert. Hier zeigt sich eine tiefe und wachsende Entspannung, die Muskeln lockern sich, Haltungsverspannungen lösen sich, die Wahrnehmung der Außenwelt verliert sich. Während die Realität des Wachzustandes langsam erlischt, tritt an ihre Stelle der Zustand des Tiefschlafes oder der Traumschlafphase; am Morgen nach dem Aufwachen ist der Weg umgekehrt.

Der Yoga Nidra-Zustand entsteht auf der Grenzlinie zwischen Wachen und Schlafen.

Verharren wir wachsam und bewusst zwischen Wachen und Schlafen im Alphazustand, erlangen wir eine tiefe und vollkommene Entspannung. Das ist nicht nur sehr viel wirkungsvoller und wohltuender als normaler Schlaf, sondern es ist auch ein hilfreicher Weg zur Heilung vieler Störungen und Krankheiten, besonders dann, wenn es sich um psychosomatische Erkrankungen handelt.

Durch Yoga Nidra schaffen wir eine wirkungsvolle Qualität des Ausruhens; der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar. Die Erfahrung des Alpha-Zustandes ist für die meisten Menschen kurz vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen möglich. Oft sind es jedoch nur wenige Sekunden oder Minuten. Diese Zeit systematisch auszudehnen ist das Ziel von Yoga Nidra. So können wir mit bewusster Wahrnehmung schlafen und bewusst unseren Alltag leben. Durch bewusstes Schlafen und Träumen lässt sich die psychische Ebene betreten; wir erhalten Zugang zu ungeahnten Fähigkeiten. Neurophysiologisch spiegelt sich diese erhöhte Bewusstheit in der elektro-physiologischen Hirntätigkeit wider, durch die sich die Tätigkeit der höheren Hirnrinde (Kortex) verbessert – dies ist das zuschauende, das „bewusste Gehirn“; gleichzeitig erhöht sich die Kontrolle über das „emotionale Gehirn“, dem limbischen System, und seine Erregbarkeit reduziert sich.

Yoga Nidra führt somit zu immer höherer Selbstwahrnehmung, durch die sich ein Kontroll- und Regulierungsmechanismus im Gehirn aufbaut. Das zeigt sich durch größere autonome Stabilität und verbesserte emotionale Steuerung sowie einer wachsenden Kraft, sein Schicksal in die Hand zu nehmen.

Das Sankalpa

Sankalpa ist ein Sanskritwort und bedeutet Vorsatz oder Entschluss. Das Arbeiten mit einem Sankalpa ist eine wichtige Stufe von Yoga Nidra und eine kraftvolle Methode, um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben.

Das Sankalpa ist eine einfache, kurze und positive Aussage, die in das Unterbewusste gelegt wird. Dies geschieht in einem Moment, in dem das Unterbewusste entspannt und aufnahmebereit ist – im Zustand von Yoga Nidra. Ein Sankalpa gleicht einem Samen der in gute Erde gelegt wird. Nachdem dieser Same ins Unterbewusste gelegt wurde, zieht er die dort ruhenden, unendlichen geistigen Kräfte zusammen, um aufzublühen. Keine Persönlichkeit ist unveränderbar, keine Angst so tief verwurzelt, dass sie nicht durch eine solche Kraft besiegt werden kann.



Rezept des Monats

Hirse mit Gemüse

1 Tasse Hirse
 500 g Gemüse der Saison (Zucchini, Karotten, Erbsen etc.)
 2 EL Olivenöl
 1 TL Ingwer (frisch gemahlen oder als fertiges Gewürzpulver)
 etwas Pfeffer & Salz
 1 Zwiebel
 1 Bund Petersilie
 Saft von ½ Zitrone
 1 Prise Paprikapulver

Info:

Die Hirse stärkt ganz besonders die Organe Milz, Magen und Nieren. Hirse nährt Blut und Prana, wirkt entwässernd und entgiftet.

Hirse ist reich an Kalzium, Phosphor, Eisen, Fluor, Magnesium, Vitamin B1 und B6 und Lecithin. Sie weist einen besonders hohen Gehalt an Kieselsäure auf. Kieselsäure ist für Haare und Nägel von Bedeutung.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebel darin kurz anbraten. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Hirse zu den Zwiebeln geben.

Mit 2 Tassen Wasser aufgießen und zugedeckt aufkochen lassen. Sobald die Mischung aufkocht, auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten gar kochen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Dann die Gemüsemischung mit Pfeffer, Ingwer, Salz, fisch gehackter Petersilie, Zitronensaft und Paprika abschmecken.

शिवाय Zitat des Monats

Wirkliche Unabhängigkeit besteht letztlich im Geschehenlassen der Dinge.

Yogasutra



Aktuelles

Herbstkurse in Unterpremstätten:

YOGA am Abend - ab 23. September 2008

Di, 19.00 bis 20.30 Uhr – *Anfänger & Mittelstufe*

Preis: € 105,00 für jeweils 12 Einheiten á 90 min

Ort: Pfarrsaal in Unterpremstätten

Anmeldung: T: 0664/51 50 117
 E: office@livingyoga.at

YOGA am Morgen - ab 24. September 2008

Mi, 9.00 bis 10.30 Uhr – *Anfänger & Mittelstufe*

Die Kurse sind für Teilnehmer der Mittelstufe ebenso geeignet wie für Anfänger.

Um die allgemeinen Grundsätze der Körperübungen und Atemtechniken, sowie die Grundlagen der Yogalehre zu erfahren, gibt es am 16. 9. für alle Neu-Einsteiger ein Einführungsseminar:

YOGA Einführungsseminar für Neueinsteiger

Dienstag, am 16. September 2008 von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Preis: € 12,00

Ort: Pfarrsaal in Unterpremstätten

Anmeldung: T: 0664/51 50 117
 E: office@livingyoga.at

Namasté