

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

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



Asana des Monats

Gegrätschte Vorbeuge – *Prasarita Padottanasana*



Wirkung

Dehnung der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie des Beckenbodens
Entlastung des unteren Rückens
Verstärkte Durchblutung des Kopfbereiches

Gegenanzeige

- ✘ Entzündung des Ischiasnervs
- ✘ Akute Rückenbeschwerden

Ausführung

- Stelle im Grätschstand die Füße parallel, die Kniescheiben sind leicht hochgezogen.
- Drücke gleichzeitig die Fußaußenkanten und den Großzehenballen in den Boden.
- Führe das Becken leicht nach hinten, so dass der Rumpf mit geradem Rücken in die Vorbeuge kommt.
- Stelle die Handflächen oder die Fingerkuppen auf den Boden. Du kannst als Hilfe auch einen Block verwenden!
- Versuche die Dehnung allmählich zu intensivieren, indem du mit geradem(!) Rücken tiefer in die Vorbeuge hineingehst. Bleibe dabei jedoch behutsam!
- Die Sitzbeinhöcker ziehen noch oben, die Beine bleiben gestreckt.
- Bleibe zumindest für zehn Atemzüge in dieser Haltung.
- Um die Haltung zu beenden stütze die Hände in die Taille und komme mit dem Einatmen und mit geradem Rücken wieder noch oben.
- Schließe die Beine wieder hüftbreit und spüre im Stand nach!



Thema des Monats

Beate Cuson schreibt in Ihrem Buch „Flow Yoga“ über die Kraft und Bedeutung des Atems:

Der Atem - Fluss des Lebens

Atem ist ... Leben, Energie und Lebendigkeit. Alles was lebt, atmet. Hören wir auf zu atmen, sterben wir in wenigen Minuten. Wie unser Herzschlag begleitet uns der Atem von Geburt bis zum Tod.

Unser Atem entspringt tief in uns, bewegt nach außen und wieder tief nach innen, ein fortwährendes Weiterwerden und Zurückschwingen unserer Körperwände. Der volle Atem ist eine Symphonie feiner Bewegungen, die unsere Organe massieren, im Wechsel unsere Muskeln tonisieren und entspannen, unsere Wirbelsäule aufrichten und leicht beugen.

Der Atem geschieht durch unsere Atemmuskeln und die Bewegungen unseres Körpers; Bewegung inspiriert unseren Atem. Wir alle kennen dieses Wohlgefühl, wenn wir uns räkeln, strecken und dehnen und unser Atem sich vertieft. Ein bewegter Atem schafft Raum in unserem Körper, durchsafft und nährt ihn. Durch den Raum einer Dehnung und nach dem Auflösen einer Kontraktion erhält der Atem einen Impuls, sich auszubreiten.

Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Die körperlichen Funktionen, die von diesem Nervensystem reguliert werden, erfüllen ihre Aufgabe autonom, ohne unser Zutun und ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Wir befehlen unserem Herzen nicht zu schlagen, wir setzen keine Quoten für die Hormonproduktion und steuern nicht unsere Verdauung und unsere Körpertemperatur. Unser Atemsystem ist mit fast allen sensorischen Nerven verbunden, und jede plötzliche Stimulation durch all unsere Sinne hat somit einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Atem. Jedes Gefühl ist mit einem Atemmuster verbunden. Im Moment des Schreckens atmen wir augenblicklich kurz und heftig ein und halten dann

den Atem an.

Unsere Atmung ist die einzige körperliche Funktion, die wir auch bewusst und direkt beeinflussen können – ihren Rhythmus, die Tiefe, Länge und die Qualität. Der Atem existiert in zwei Welten – in der des Unbewussten und in der Welt unseres Bewusstseins – und ermöglicht uns, unseren Körper und unseren Geist auf subtilste Weise tief zu beeinflussen.

Der Atem ist die unsichtbare Brücke zwischen unserem Körper und unserem Geist, zwischen dem Grobstofflichen und dem Feinstofflichen, zwischen äußerer und innerer Welt. Je mehr wir uns unseres Atems bewusst werden, umso mehr lösen sich die Grenzen zwischen diesen Welten auf, zwischen unserem Körper und Geist, zwischen uns und anderen Menschen, uns und der Natur und den Energien des Universums.

Unser Atem verbindet uns immer mit dem Augenblick, denn unser Atem geschieht jetzt; wir atmen niemals in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Spirituelle Traditionen haben die Kraft und Energie des Atems erkannt und nutzen ihn in der Meditation, in Ritualen oder spezifischen Atemtechniken, wie im Pranayama des Yoga.

Unser Atem reagiert sofort auf alles, was uns im Leben bewegt und begegnet. Für jede Bewegung und jedes Gefühl gibt es ein entsprechendes Atemmuster: der Atem der Freude, der Atem der Angst, der fröhliche oder depressive Atem, der Atem des Erschreckens, der Leidenschaft und Lust, der Wut, der Hingabe und Konzentration, der Atem während des Gebärens und während des Sterbens.

*Du lachst, du kicherst,
du seufzt, stöhnst, weinst, schreist,
du schimpfst im Zorn
oder flüsterst zärtlich, du gähnst ...
Jedes Mal wandelt sich auch dein Atem.
In ihm spiegeln sich deine verschiedenen Stimmungen.
Du sprichst – und dein Atem wird zu Worten.
Du singst – und dein Atem wird zu Musik.*

Leboyer

Wenn wir unseren Atem immer wieder beobachten, erfahren wir, wie er auf innere und äußere Einflüsse reagiert. Dieses Atem- und Körperbewusstsein verleiht uns die Freiheit, nicht mehr nur zu reagieren, sondern zu agieren. Wir werden zwar nach wie vor von unseren Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen beeinflusst, aber sie verlieren mehr und mehr ihre Macht und Dominanz.

Der Atem ist eine Kraft, die durch unseren Körper, unsere Seele und Geist hindurchfließt wie ein Fluss durch ein Tal und alles in seinem Verlauf bewässert und nährt. Ein natürlich fließender Atem ist entscheidend für unsere vitalen Kräfte. Er verbessert die Funktion und Effizienz unseres Herzens, der Lungen und all unserer Organe und körperlichen Funktionen. Er hat die Kraft, negative Einflüsse in eine Energie zu verwandeln, die uns heilt und unsere persönliche und spirituelle Entwicklung fördert.

Der ATEM und die ASANA-Praxis

Der Atem ist die Musik, nach der sich die Bewegung des Körpers gestaltet.

Die natürliche Verbindung zwischen Atem und Bewegung zu finden ist einer der wichtigsten Aspekte im Yoga. Um den Atem mit der Bewegung zu koordinieren, benötigen wir Konzentration und Achtsamkeit. Unsere Ein- und Ausatmung erfolgt nicht mehr automatisch, sondern wird zu einer bewussten Handlung. Die Bewegungen werden der Ein- und Ausatmung angeglichen, der Fluss des Atems initiiert und inspiriert im buchstäblichen Sinn die Bewegung.

Wir erleben unseren Atem, während wir uns im Raum bewegen, und nehmen wahr, wie unser Atem uns bewegt, führt, leitet, trägt und belebt. Verbinden wir die Bewegungen bewusst mit unserem Atem, verfeinert sich unser Üben, und unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Es entsteht eine sinnliche und elegante Qualität und eine Leichtigkeit in unserem Üben. Es ist nicht mehr das Einnehmen einer perfekten äußeren Form, eine mechanische Gymnastik oder das unbewusste Durchfließen einer Sequenz von Asanas. Unser Üben wird zu einem tiefen, inneren Erlebnis, zu einem Verkörpern und Verschmelzen von Atem, Asana und Bewegung. Es wird zu einem inneren Fluss des Lebens, dem Fluss des Prana.



Rezept des Monats

Couscous-Salat – super schnell & super gut

1 Tasse Couscous
 3 EL Olivenöl
 ½ TL Salz
 Saft ½ Zitrone
 3 TL Paprikapulver
 1 große Tomate
 ½ Salatgurke
 1 kleine Zwiebel
 gehackte Petersilie

Info:

Couscous - das Nationalgericht Nordafrikas
 Couscous kommt aus Nordafrika. Neben Nudeln und Grieß wird auch Couscous aus Hartweizengrieß hergestellt. Entsprechend verfügt er im Wesentlichen über dessen Inhaltsstoffe und ist eine gute Quelle für Eiweiß, Eisen, Vitamin E und Vitamine des B-Komplexes.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden mit den restlichen Zutaten vermischen und 1/8 l Wasser beimengen. Zugedeckt ca. 2 Stunden ziehen lassen. Fertig! Der Couscous wird nicht vorgekocht!

शिवाय Zitat des Monats

*Einatmend, beruhige ich Körper und Geist.
 Ausatmend lächle ich,
 verweilend in diesem Augenblick.
 Ich weiß, dies ist der einzige Augenblick.*

Thich Nhat Hanh

!!! Aktuelles

Herbstkurse in Unterpremstätten:

YOGA am Abend - ab 23. September 2008

YOGA am Morgen - ab 24. September 2008

Di, 19.00 bis 20.30 Uhr *Grund- & Mittelstufe*

Mi, 9.00 bis 10.30 Uhr *Grund- & Mittelstufe*

Preis: € 85,00 für jeweils 10 Einheiten á 90 min

Ort: Pfarrsaal in Unterpremstätten

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

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