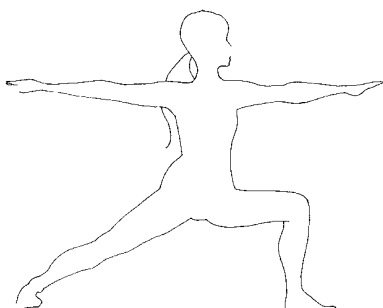




Asana

Virabhadrasana II – Warrior

Dieses Asana entwickelt beim Üben ein gutes Bewusstsein für die Aus- und Aufrichtung des Körpers und für die Orientierung im Raum.



- **Wirkung des Asana**
- Sie vermindert Steifheit der Fußgelenke, Knie, Hüften, des Rückens, der Schultern und des Nackens.
- Sie stärkt und kräftigt alle Gelenke und Muskeln, vor allen Dingen die Beinmuskeln.
- Sie reduziert das Fett um Hüften und Taille.
- Sie tonisiert die Wirbelsäule und vermindert Probleme der Halswirbelsäule.
- Sie hilft bei "hängenden" Schultern.
- Sie tonisiert und stärkt die Bauch- und Beckenorgane.
- Sie tonisiert die Brust und den Kehlkopf.
- Sie verbessert die Stimme.
- Sie stimuliert die Schilddrüse.
- Sie hilft bei Asthma und Bronchitis.
- Sie ist hilfreich bei Menstruations- und Verdauungsstörungen.

Hinsichtlich der Ausführung bzw. Einbindung in TRIYOGA – Flows wird auf den Unterricht durch einen autorisierten TRIYOGA-Teacher (www.triyoga.com) verwiesen.

Thema

Fangen Sie bloß nicht mit Yoga an! - von Angelika Klein, gefunden in Yoga Aktuell ☺

Fangen Sie nicht mit Yoga an, wenn Sie Ihr Leben belassen möchten, wie es nun mal ist! Yoga verändert nämlich nicht nur die Gelenkschmiere Ihres Körpers, wenn Sie damit beginnen, sondern auch die Ihres Lebens. Nichts wird bleiben, wie es war. Versprochen.

Vor drei Jahren noch hatte ich ein Leben, das so prickelnd war wie ein kratziger Wollpullover auf nackter Haut: Rückenprobleme, Finanzsorgen, Stress im Beruf (und auch ansonsten), das unglücklichste Liebesleben des Planeten, und überhaupt - diese angespannten Nerven... Das alles würde am besten durch Yoga zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden, empfahl mir jemand.

„Yoga?!? Ja, klar!“, belächelte ich den ungefragten Ratschlag süß-säuerlich, bevor ich diese Absurdität wieder in der Versenkung meiner Synapsen verschwinden ließ. Yoga – pffff! So was machen nur Alt-Hippies und Neo-Esos! Aber ich doch nicht!

Der Stress im Job – und ansonsten – kam und ging, das angespannte Nervenkostüm blieb. Das unglücklichste Liebesleben leider auch. Ich änderte trotzdem nichts und verhakte mich immer mehr in etwas wie „Dasein“, das eher einem dahin vegetieren glich, als leben. Also ergriff mein Körper die Initiative und streikte kurz darauf derart, dass ich einen Arzt aufsuchen musste - und dieser mir dringend Yoga empfahl...



Ich ließ den Gedanken zu – Vielleicht! Heimlich! –, zumindest einen Kurs zu suchen, und wagte mich auf gespürte drei Meter an dieses Thema heran: Schlich fast zwei Jahre um Studio-Eingangstüren herum, durchforstete ungefährlich das Internet und einschlägige Flyer, aber so richtig anfangen – nein, das konnte ich nicht.

Dauernd kam aber auch etwas dazwischen: Neuer Job, neuer Stress, Kind krank, ich krank, kein Geld, keine Zeit – das Übliche eben, wenn man versucht, bestimmten Lernaufgaben davon zu laufen.

Und dann begegnete ich bei einer Schulveranstaltung einer, bis dato, recht tough wirkenden Mutter, man kam ins Gespräch über Schule im Allgemeinen und Kinder im Besonderen und irgendwann tauchte plötzlich auch das Y-Wort wieder auf:

„Yoga?“, lächelte sie „Als ich damit anfing, hat sich mein Leben komplett verändert!“

Aber irgendwie muss dieser wertvolle Hinweis auch in Vergessenheit gerutscht sein, denn erst später erinnerte ich mich wieder daran. Zum Glück. Denn sonst wäre ich nicht weiter auf die Suche gegangen und hätte nicht festgestellt, dass mittlerweile ein wahrer Yoga-Hype losgetreten worden war, der nichts mehr mit „Eso“ und „Hippie“ zu tun hatte und mich zwei Jahre später an einem kalten Januarmorgen in der Küche einer anderen Schul-Mutter sitzen ließ, die mir auf die profane Frage, was sie denn beruflich mache, mit einem glücklichen Lächeln antwortete: „Ich bin Yogalehrerin!“.

Na prima, irgendwie schien es irgendetwas darauf abgesehen zu haben, dass ich nur ja nicht dem Yoga-Schicksal entkomme - jetzt saß es mir schon leibhaftig gegenüber!

Kein weiteres Entrinnen mehr: Ich hatte eine sympathische Lehrerin gefunden, die viel wusste von dem, was sie unterrichtete, mit keinem schicken Studio und ohne entsprechende Gesellschaft. Kurz darauf saß ich zum ersten Mal in meinem Leben auf einer Yoga-Matte, zusammen in einem Raum mit irgendwie ganz normalen Menschen, denen es herzlich egal war, ob meine Klamotten hippiemäßig oder von einer Firma mit zartem göttlichem Flügelstrich stammten.

Am Anfang der ersten Stunde stellte man sich vor und ich, wieder in Vollbesitz der Erinnerung und also auch derjenigen an den schicksalhaften Ausspruch, äußerte sogar, dass ich nicht hoffte, es möge mein Leben sich dadurch verändern, sondern einfach nur meine Rückenprobleme zum Besseren wenden. Meine Lehrerin lächelte, die anderen lächelten – ich auch. Weil ich noch dachte, sie quittierten meine kurze amüsante Vorstellungsrunde mit einem höflichen Ausdruck. Am Ende der ersten Stunde lächelte ich immer noch: Durchgeschwitzt, von oben nach unten durchgeatmet und irgendwie sehr glücklich. Yoga – ja klar!

Drei Wochen später erhielt ich, aus allen Wolken fallend, plötzlich im Job die Kündigung und zeitgleich einen Schubs, der mich aus meinem alten Dasein komplett hinaus katapultierte. Mein Leben stürzte ein bisschen ein, aber ich wackelte dennoch tapfer jede Woche ins Yoga. Mal kam ich wütend an und ging entspannt, mal startete ich nachdenklich und verließ heulend das Studio, oder es gab Tage, an denen sich schlicht und ergreifend nur mein Körper mit heftigem Muskelkater zu Wort meldete. Und zwischen den Stunden entfleuchte der Yogalehrerin der ein oder andere Heilsalbensatz für die Seele, wie zum Beispiel: „Yoga bedeutet auch ‚Weg‘; und was auch immer für ein Weg es sein mag, auf dem du jetzt gehst - es ist deiner.“

Meine Wege führten erst einmal zu vielen erfolglosen Vorstellungsgesprächen, frustrierten Bankautomatengängen und an vielen Schaufenstern vorbei, statt in die hübschen Geschäfte hinein. Ansonsten hatte ich ja auch nicht viel zu tun, außer, mich brav um neue Jobs zu kümmern, beim Arbeitsamt zu melden und mein Leben zu meistern.

Dann kam der Tag, an dem mir jemand erzählte, im Yogaunterricht würde man auch „chanten“, singen. Alte vedische Verse murmelnd sollte ich dasitzen und indische Tonleitern quietschen? Ja, klar! Pffff....

Zwei Monate später war ich der glücklichste Mensch der Welt, wenn wir im Unterricht gechantet hatten: Ich fühlte etwas in mir meine Sorgen und Ängste vibrierend weg singen, meinen Ärger hinweg kreisen, tönen oder auf sonst irgendeine geheimnisvolle Art diese Psychenmassage dank Klang betreibend. Ich begann auch noch mit Joggen, dreimal die Woche. Runde um Runde lief ich mit der neugewonnenen atmenden Aufmerksamkeit auf das Hier & Jetzt hin, lief nicht mehr vor den Lernaufgaben und vor dem Alltag davon, lief einfach nur dem Sorgengedöns und dem kratzigen Ängstepulli weg. Und wenn die Laufunden beendet waren, kamen ein paar Yogaübungen im Freien dazu. Yoga an der frischen Luft – ja klar!



An einem wunderbaren Spätsommer-Yogatag sah mich meine Yogalehrerin an und lächelte: „Unglaublich, was aus dir in den vergangenen Monaten geworden ist.“

Doch erst später ging mir auf, dass sie damit nicht die fortschreitende körperliche Gelenkigkeit meinte: Ich hatte ein Buch geschrieben, hatte einen neuen Nebenjob gefunden, der mir neue Menschen und Gedanken geschenkt hatte; ich hatte aber auch einen alten Kindheitstraum wieder entdeckt und realisiert, mich beruflich selbständig gemacht und zog endlich um, was ich seit Jahren nur vor mir hergeschoben hatte.

Yoga hat zwar meine Rückenprobleme gebessert – aber das eher nebenbei. Denn eigentlich hat es mein Leben verändert. Tatsächlich hatte ich innerhalb von knapp einem Jahr scheinbar mein ganzes Dasein umgekrempelt. Es ist jetzt nicht mehr das alte, aber das neue gefällt mir ohnehin viel besser – es ist nämlich meins. Und kratzt nicht. Jetzt fehlt eigentlich nur noch Hund, Haus, Mann. In egal welcher Reihenfolge. Aber ich mache ja Yoga ...

Zitat

Die Charaka Samhita, ein Jahrtausende alter Text der indischen Heilkunde schreibt über den Wert der Gesundheit:

*„Das grundlegende Bedürfnis des Körpers ist gute Gesundheit – sie ist die Voraussetzung für das Erreichen der vier Ziele menschlicher Existenz:
Das Kennenlernen und den richtigen Umgang mit heiligen Werten (dharma),
das Schaffen einer materiellen Basis für ein behagliches und sorgenfreies Leben (artha),
die Befriedigung erlaubter Vergnügen und Wünsche (kama)
und endlich die Befreiung aus den Fesseln der irdischen Zyklen von Geburt und Tod (moksha).“*

Charaka Samhita I. 1,15

Rezept

Milder Linseneintopf – super gut, super schnell, super bekömmlich!

- 2 EL Butter erwärmen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfsamen
- Beide Gewürze in der Butter etwas anrösten
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 1 Suppenwürfel (Gemüsebrühe)
- 1 Tasse braune Linsen (gewaschen)
- 1 Tasse Naturreis
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Pilze (optional)
- 2 Tomaten geschält
- 1 Zucchini

Alle Zutaten hinzufügen und mit 3 Tassen Wasser aufgießen; Rund 1 ¼ bis 1 ½ Stunden köcheln lassen.
Wenn statt Naturreis Parboiled Reis verwendet wird, verringert sich die Kochzeit entsprechend.



Kursstart im September 2009

Kurs	Termin	Beginn	Preis für 6 Einheiten	Leitung
TriYoga	Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr	22.9.	60,00	Petra
TriYoga	Mittwoch, 9.00 bis 10.30 Uhr	23.9.	60,00	Petra
Pilates - <i>NEU</i>	Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr	23.9.	48,00	Fabia

Mehr Infos: finden Sie auf unserer Homepage www.livingyoga.at

Ort: Pfarrsaal, Kirchweg 11, 8141 Unterpremstätten

Anmeldung & Infos: Petra: **0664 / 51 50 117** oder office@livingyoga.at

Fabia: **0664 / 91 67 319**



Neues Yogastudio ab November 2009

Ein lang ersehnter Wunsch geht in Erfüllung - **ab 1.11.2009** stehen uns für den Unterricht eigene Räumlichkeiten - in Unterpremstätten, Hauptstraße 147a - zur Verfügung.

Gemeinsam mit meiner Partnerin, Frau Claudia Steifer (Physiotherapeutin) eröffnen wir (livingyoga + luna) ein Zentrum in Unterpremstätten.

livingyoga wird wie bisher **TriYoga** anbieten, allerdings an mehreren Terminen und getrennt nach Übungsfortschritt. Ausgeweitet wird das Leistungsangebot auf: **Power Yoga** (ein dynamisch-kraftvoller Hatha Yoga-Stil), **Yoga50+** (Yoga speziell für Menschen ab dem 50. Lebensjahr), **Hormon Yoga** (eine Yoga-Übungsform die gezielt auf den weiblichen Hormonhaushalt wirkt) und **Pilates** (einem Übungsprogramm, dass auf die Stärkung der Körpermitte abzielt).



Das (ausgeweitete) Leistungsangebot von livingyoga und luna, sowie die Angebote in der Eröffnungswoche ersehen Sie auf unserer Homepage sowie in beiliegendem Dokument.

Gerne möchten wir Sie auch zu unserer **Eröffnungsfeier** am Donnerstag, den 5.11.2009 einladen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Namasté

