

Der Mondgruß

Nivata holt den Mondgruß ans Sonnenlicht

Fotos: Stefan Maria Rother



Katharina Middendorf beim nivata-Mondgruß in Rajasthan

Der Mond ist weiblich – trotz ihres männlichen Artikels. Die Sonne männlich – trotz seines weiblichen Begleiters.

Die Italiener haben das verstanden und sagen »La Luna« und »Il Sole«. Die Engländer halten sich fein raus und machen aus beidem »The«. Und die Deutschen? Wir machen das Ganze linguistisch etwas kompliziert und tauschen einfach die Geschlechter. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass dem Mond weibliche Qualitäten und der Sonne männliche zu eigen sind. Während die Sonne aktivierend ist, ist der Mond hingebungsvoll. Shiva und Shakti. Pingala und Ida. Und so sind auch die Begrüßungen der Himmelsgestirne: Der Sonnengruß ist in all seinen verschiedenen Spielarten dynamisch, kraft-

voll und anregend. Der Mondgruß – selten praktiziert und gelehrt – ist beruhigend, sanft und ausgleichend. Daher eignet er sich besonders für die Abendstunden. Aber auch morgens kann er seine ganz besondere Wirkung entfalten: Nach einer unruhigen Nacht bringt er die fliegenden Gedanken sanft auf den Boden und sorgt für Ruhe, Stabilität und innere Gewissheit. Der Mondgruß ist ein bereicherndes Yoga-Tool, das bislang in deutschen Yogaklassen wenig Anwendung findet.

Julian und Katharina Middendorf zeigen uns die 3 Stufen des nivata-Mondgrußes, die sie von ihrem Lehrer Swami Dayanand Shankya Yogacharya im Himalaya in tantrischer Tradition übertragen bekommen und innerhalb der eigenen Praxis- und Lehrerfahrung weiterentwickelt haben:

Stufe 1: setzt auf die Balance – das innere und äußere Gleichgewicht wird angesprochen und gelebt.

Stufe 2: stärkt die Kraft – das eigene Kraftfeld wird auf- und ausgebaut.

Stufe 3: widmet sich der Öffnung – die Fähigkeit loszulassen und sich hinzugeben wird erweckt.

»Der Mond besitzt eine kühlende Wirkung. Die lunare Energie fließt durch Ida-Nadi und steht für die feminine und bewusste Kraft.«

Alle drei Stufen fokussieren insbesondere zwei Energiezentren: das Ajna Chakra (am Punkt zwischen den Augenbrauen) als Tor zur Intuition und das Mooladhara Chakra (im Bereich des Beckenbodens) als Anker der Stabilität. Man bewegt sich mit beiden Beinen stabil am Boden und mit dem dritten Auge zum Himmel gerichtet durch den Mondgruß. Mal schaut man zum Mond, mal ist man selbst der Mond.

Effekte für den Alltag

Der Mondgruß erhöht die Koordinationsfähigkeit. Durch die verschiedenen Rotationen werden Körper und Geist geschult, das innere Zentrum zu spüren und dadurch den im Alltag oft vernachlässigten Gleichgewichtssinn zu aktivieren. Effekt: Man behält auch beim Multi-Tasking das innere Gleichgewicht. Die seitlichen Dehnungselemente lockern und massieren die Taille und die inneren Organe. So werden Spannungen abgebaut und das Gefühl der Leichtigkeit mobilisiert. Effekt: Der starre Blick nach vorne weicht einem geschmeidigen Blick zu den Seiten des Lebens. Die drei Stufen intensivieren Schritt für Schritt die Öffnung im Hüftbereich. Durch die sich wiederholenden hohen und tiefen Squats werden die Hüften achtsam geöffnet. Effekt: Emotional gelingt es, Ängste aufzulösen. Körperlich betrachtet wird die Fähigkeit entspannt zu sitzen verbessert. Der nivata-Mondgruß ist eine fließende, hingebungsvolle Yogasequenz, die Spaß macht, wirkt und der yogischen Sonne das zurückgibt, was sie schon lange vermisst hat: ihren stillen, kühlenden Begleiter.

Text: Katharina Middendorf

Julian und Katharina Middendorf



Beide sind von Shankya Yogacharya Swami Dayanand und der renommierten Bihar School of Yoga (Satyananda Yoga / Bihar Yoga) als Yogalehrer zertifiziert. Darüber hinaus wurde Julian Middendorf vom Sivananda Yoga Vedanta Center als Yogalehrer ausgezeichnet, während Katharina Middendorf von der Kundalin-Yoga-Koryphäe Gurmukh Kaur Khalsa als Schwangeren-Yogalehrerin zertifiziert wurde.

www.nivata.de

Mondgruß
Fr. 18:30 - 20:30 h » Asana 2



nivata



Ein klarer Geist.



Ein starker Körper.



Ein offenes Herz.

nivata - Yoga der Stille!

Margaretenstr. 6 · 12203 Berlin
mail@nivata.de · www.nivata.de
Tel. 030 60 98 24 23



nivata. The Stillness of Yoga.

Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Tattva Viveka hat sich die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität zum Ziel gesetzt. Sie ist interkulturell, weltanschaulich ungebunden und undogmatisch. Tattva Viveka informiert auf seriösem und fundiertem Niveau über die spirituellen Kulturen aus aller Welt sowie die neuesten Entwicklungen in den Naturwissenschaften, Philosophie, Medizin, Kultur und Grenzgebiete.

www.tattva.de



Ausgabe: Nr. 46

Yoga und Atem

Yoga zeigt den Weg + Yoga und Pranayama im Himalaya + Erfahrungs Atem + Holotropes Atmen + Meditation und Wissenschaft + Im Seelenraum des einzigartigen Selbst + Die Magie der Krankheit. Dargestellt am Beispiel von Christa Wolf + Hypatia und die antike Philosophie + Hier, Jetzt und Gott. Interview mit Thomas Hübl + Logos und Mythos. Laotse, Platon, Suhrawardi und Paracelsus + Sind die Illuminaten unter uns? + Glück ist Jetzt: Mini-Start Ups

PROGRAMM IM INNENTEIL!

Yoga-Festival

Zeitung zum 7. Yoga-Festival Berlin 2011

BERLIN | FR. 24. - SO. 26.06.11 · KULTURPARK KLADOW

TAGESKARTE: 22,- € | VVK: 16,- € | FESTIVALKARTE: 45,- € | VVK: 38,- € | WWW.YOGAFESTIVAL.DE



Every Breath You Take – Luft & Liebe

Foto: André Wagner · www.andre-wagner.com



Entspannung an der Havel

Der frische Wind an der Havel unterstreicht das diesjährige Motto des Yogafestivals »every breath you take«.

Im malerisch gelegenen Kulturpark Kladow werden vom 24. bis 26. Juni 2011 mehr als 5.000 Festivalteilnehmer dabei sein. Über 50 nationale und internationale Gastsprecher, Musiker und Yogalehrer gestalten das atemberaubende Programm. Für Yoga-Interessierte bietet das Programm eine wundervolle Möglichkeit, verschie-

dene Zweige des Yogas zu beschnuppern. Selbst eingefleischte Yoginis und Yogis werden sehr viel Neues kennen lernen und ausprobieren können. In Kladow wird am Festivalwochenende nicht nur die Sonne begrüßt, sondern auch der Mond. Schon früh um 6 Uhr beginnt das Yogafestival mit Meditation. Es geht weiter mit Acro-, Aroma-, Hatha-, Hormon-, und Familien-Yoga, vielen spannenden Vorträgen und Musik. Ein besonderer Höhepunkt ist wiederum der 102-jährige Swami

Yogananda, dieses Jahr mit dem Thema Powerbreathing. Wer am Samstagabend nach dem Konzert mit Satyaa und Pari noch nicht genug hat, kann um 23 Uhr bei entspannendem »Yoga und Klang« im Mondschein in die Ruhe der Nacht gleiten. Das Festival endet am Sonntagabend mit einem traditionellen indischen Bhajan-Konzert der begnadeten Musiker Swami Gurusharanananda und Swami Mangalananda.

Karin Kuchelmeister



every breath you take



Liebe Yogis,

das Motto des Festivals »every breath you take« steht für mich sinnbildlich für die Magie des Yogas. Wie wir alle wissen, beginnt das Leben eines Menschen mit dem ersten Atemzug und endet mit seinem letzten. Wir atmen über 20.000 Mal am Tag und die meisten Menschen tun dies unvollständig, oft zu flach und manchmal verkrampft. Es ist kein Geheimnis, dass eine bewusste und richtige Atmung enorme Energien freisetzen kann. Der Atem ist somit die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie. Theodor Fontane formulierte es treffend: »Je freier man atmet, je mehr lebt man«. In diesem Sinne: Genießen Sie jeden Atemzug!

Namasté, Ihre Ursula Karven

Highlights aus dem Programm

SADHGURU JAGGI VASUDEV · INDIEN » SATSANG
DINAH RODRIGUES · BRASILIEN » HORMON-YOGA
SWAMI YOGANANDA · (102 JAHRE) · INDIEN » POWER BREATH
SHUBHRA · U.S.A. » VEDANTA-PHILOSOPHIE
FAMILIE MALLICK · INDIEN » KLASSISCHE INDISCHE MUSIK
NANAK DEV SINGH KHALSA » GONGMEDITATION
SATYAA UND PARI · GRIECHENLAND » KONZERT
LEELA MATA · U.S.A. » AYURVEDA
STEVEN WALTERS · U.S.A. » MANTRAKONZERT
JOSEPHINE SELANDER · SCHWEDEN » VIRYA YOGA
TAKETINA · ÖSTERREICH » RHYTHMUS IN ACTION
SWAMI MANGALANANDA · INDIEN » CHAKRA YOGA
AL GROMER KHAN, MAREIKE TIEDE » SITAR & LESUNG
ACROYOGA · DEUTSCHLAND » GERMAN TEACHERS GATHERING
THOMAS HÜBL · BERLIN » SHARING THE PRESENCE

Yoga-Vedanta-Familycamp

Wer nach den drei Yoga-Festival-Tagen süchtig geworden ist, kommt mit auf das 2. Yoga-Vedanta Family Camp. Vom 12. - 17. Juli wird der Yoga-Festival-Spirit auf einem herrlichen Gelände bei Rathenow erneut aufleben. Fünf Tage Yoga, Camping, Baden, Lagerfeuer, leckeres selbstgemachtes Essen und ein hervorragendes Yoga-Programm lässt uns Yoga, Urlaub und Entspannung perfekt kombinieren.

KaKu

सोऽहम्

SO HAM – ICH BIN DAS

Der Meditierende ist die Existenz selbst. Er hat keine Form, keine Eigenschaften, keine Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Keine Bindung oder Begrenzungen beschränken den Strebenden, der Soham fest in seinem Geist fixiert hat.

Wiederhole geistig mit jeder Einatmung: »So« und mit jeder Ausatmung: »Ham«.