

**Shiva**  
Stille erfahren



7

**Saraswati**  
Die Vision finden



1

**Krishna**  
Freude feiern



6

**Ganesha**  
Zweifel beseitigen



2



5

**Lakshmi**  
Erfolg einladen



4

**Kali**  
Dämonen begegnen



3

**Hanuman**  
Kraft entwickeln

# GÖTTLICH!

*Einmal  
in den Himmel  
und zurück – Götter-Yoga  
macht's möglich. Mit unseren  
Übungen beamst du dich direkt  
hinauf in die indische Götter-  
welt von Ganesha, Hanuman  
& Co. und weckst die in dir  
schlummernde Kraft:  
Yoga wie im Him-  
mel!*

Text aus dem Buch: "Götter-Yoga"  
von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

## GÖTTERGESCHICHTEN ALS PARABELN DES LEBENS

Seit Anbeginn der Zeit lernen die Menschen am besten mit Geschichten. Geschichtenerzähler sind Landkartenmaler der Wege des Unterbewusstseins. Das ist ein kluger Zugang zur Seele. Jedem der sieben in Indien am meisten verehrten Götter werden traditionell bestimmte Qualitäten zugeschrieben – Qualitäten, die wir auch in uns (weiter)entwickeln können, um zu einem erfüllten Leben zu finden. Doch wir müssen nicht in den Himalaya fliegen, um diese göttlichen Ratgeber zu finden. Mit ihrem Buch „Götter-Yoga“ bringen uns die beiden Yogalehrer Katharina Middendorf und Ralf Sturm die indische Götterwelt auf unsere heimische Matte.

## DIE SIEBEN PHASEN: VOM WUNSCH ZUR WIRKLICHKEIT

Sieben Götter, sieben Übungen – die beiden Autoren haben eine „Express“-Götteryoga-Übungsreihe für YOGA DEUTSCHLAND zusammengestellt. Damit kannst du dir die himmlische Kraft der indischen Götter quasi von ganz oben Schritt für Schritt „herunterladen“. Wiederhole jede Übung fünf bis zehn Mal und spüre in den Pausen dazwischen nach. Nicht vergessen dabei: Im Himmel gibt es immer ein Happy End. ➡➡➡

**Z**wischen Himmel und Erde ist eine Menge los, ganz besonders in unserem 21. Jahrhundert. Auf dem Weg von der Industriegesellschaft zur Informationsgesellschaft haben wir viel Wissen angesammelt. Gleichzeitig sind wir immer weniger in der Lage, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Doch auch wenn wir manchmal von der guten, alten Zeit reden: Vor tausend und mehr Jahren war nicht alles einfacher. Auch damals suchten Menschen nach Wegen, ein glückliches Leben zu führen. Sie stolperten dabei, standen wieder auf und hatten etwas gelernt, das sie ihrem Ziel ein Stück näherkommen ließ. Um ihre Erfahrung mit anderen zu teilen, erzählten sie Geschichten. Und sie ließen diese oft im Himmel spielen: bei den Göttern.

**PHASE 1: Visionen finden mit Saraswati**

Mit der Geste des Erweckung (Prana Mudra) bringen wir unser Innerstes zum Schwingen – so wie Saraswati durch das OM das Universum zum Leben erweckt hat. Wir erwecken die in uns schlafenden Impulse, „schlagen einen Ton an“ und öffnen uns dem kreativen Prozess.

*Wähle eine angenehme Sitzhaltung. Lege im Schoß die linke Hand in die rechte. Einatmend Handflächen zum Körper wenden, Mittelfingerkuppen berühren sich, zum Augenbrauenzentrum führen. Ausatmend Arme auf Schulterhöhe öffnen. Handflächen nach oben. Einatmend Hände zurück zum Augenbrauenzentrum. Handflächen zum Körper richten. Ausatmend Hände am Körper entlang nach unten sinken lassen und in den Schoß legen, die linke in die rechte Hand.*



**PHASE 2: Zweifel beseitigen mit Ganesha**

Ganesha beseitigt die Hindernisse, die sich der Erfüllung einer segensreichen Tat in den Weg stellen. In der Haltung des Holzhackens (Kashtha Takshanasana) geht es darum, Zweifel, Ängste oder andere gedankenvolle Hindernisse anzuvisieren und dann gezielt zu beseitigen.

*Komm in die tiefe Hocke und lass das Becken tief sinken. Einatmend die Finger verschränken, Daumenrücken liegen nebeneinander und weisen nach oben. Oberkörper aufrichten und Arme über vorn gestreckt nach oben führen. Blick folgt den Händen. Ausatmend die Arme kraftvoll mit einem Hieb nach unten bringen. Fäuste liegen vor dir am Boden. Blick folgt der Bewegung bis zum Horizont.*



**PHASE 3: Selbstbewusstsein entwickeln mit Hanuman**

Hanuman macht das Unmögliche möglich, weil er an seine eigene Kraft glaubt. Egal wie die Dinge hinter uns, vor uns und neben uns aussehen mögen – wir bekommen in der Haltung der Taillendrehung (Kati Chakrasana) die Gewissheit, dass wir aus eigener Kraft handeln können.

*Im hüftbreiten Stand mit parallelen Füßen einatmend die Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen nach unten. Ausatmend Oberkörper nach rechts drehen. Linke Hand aufrechte Schulter. Rechten Handrücken von hinten um die linke Taille schmiegen. Blick zur linken Ferse. Einatmend zurück zur Mitte, Arme auf Schulterhöhe ausbreiten. Ausatmend Arme über die Seite sinken lassen. Zur anderen Seite wiederholen.*



## Spiegelbild der Seele

*Indische Götter und himmlische Kräfte – das klingt vielleicht zunächst abgehoben. Warum die uralten Mythen trotzdem topmodern sind, erklärt Götter-Yoga-Autor Ralf Sturm im Interview*

**Du hast ein ausgeprägtes Faible für indische Götter – ist das nicht etwas abgehoben?**

Ich finde das total praktisch. Auf meiner ersten Indienreise vor vierzehn Jahren war ich total fasziniert von der unglaublich bunten Bilderwelt der hinduistischen Mythologie. Ich fand hier wirklich ein Spiegelbild der Seele. Im Götterhimmel gibt es Stress und Beziehungsschmerz, genau wie bei uns auf der Erde.

**Und was bringt uns das konkret?**

Ich habe aus den Geschichten von den Göttern viel über Selbst-

wert gelernt. Die Geschichte von Hanuman z.B. erzählt uns unsere eigene Story über die Kraft, die in uns steckt. Irgendwo ecken wir als Kinder und Teenager immer an und lernen dann, uns zu verstecken. Dabei steckt so viel Potenzial in uns – wir müssen uns nur mehr zutrauen.

**Und diese Geschichten bringen uns im Leben weiter?**

Sie inspirieren uns, unseren eigenen Weg zu finden. Wir erkennen: Aha, ich bin nicht allein mit diesem Problem! Selbst die Götter scheitern und stehen wieder auf. Wenn wir – wie die Ge-

schichten zeigen – die richtige Motivation haben, dann verbinden wir uns tatsächlich mit himmlischen Kräften.

**Pardon, himmlische Kräfte?**

Götter und Dämonen sind für mich keine esoterischen Wesenheiten, sondern ganz praktisch unsere Ressourcen und unsere Schwächen. So wie die Götter gegen Widersacher kämpfen, müssen wir uns mit Selbstzweifeln, Ängsten oder Zorn auseinandersetzen. Der Götterzyklus in unserem Buch bietet ein praktisches Coaching zu allen Lebensfragen.



### RALF STURM

Dieser Mann weiß nicht nur was die Götter, sondern auch was die Menschen wollen. Als Coach nutzt er die himmlische Kraft von Shiva, Kali & Co. – mehr unter [www.ralfsturm.de](http://www.ralfsturm.de).



#### PHASE 4: Dämonen begegnen mit Kali

Kali ist sich für nichts zu schade – unermüdlich stellt sie sich allen Dämonen. Die nötige Widerstandskraft holen wir uns aus der Urkraft der Erde. Wir formen mit unseren Händen die Geste der Fruchtbarkeit (Uttanasana mit Yoni Mudra) und verbinden uns mit der weiblichen Urkraft in uns.

*Im breiten Stand die Zehen auswärts drehen und einatmend den Oberkörper aufrichten. Hände lösen, Finger dicht vor dem Körper verschränken, Zeigefinger nach oben, Daumenkuppen aneinander legen. Daumen und Zeigefinger berühren den Unterbauch. Ausatmend das Becken sinken lassen, in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht.*

#### PHASE 5: Erfolg einladen mit Lakshmi

Lakshmi steht für die wahre Fülle, für Erfolg und Wohlstand, Glück und alles Schöne. Der Baum symbolisiert Schenken. In der Haltung des Baumes (Vrikasana) führen wir unsere inneren Schätze nach oben und verteilen diese Früchte dann in vollem Bewusstsein mit offenen Armen.

*Im angenehmen Stand einatmend den rechten Fuß ans linke Fußgelenk, Knie zeigt nach außen. Hände in der Gebetshaltung entlang der Körpermitte nach oben führen. Ausatmend Arme etwas öffnen, Finger spreizen. Einatmend Handflächen zusammenlegen. Ausatmend Hände über vorn sinken lassen. Rechten Fuß abstellen. In der nächsten Runde den Baum zur anderen Seite ausführen.* ➡

**amazing**  
**YOGA**

stylish • cool • nachhaltig

Kleidung aus fantastischen, atmungsaktiven Materialien, schöne Shirts und Hosen, rutschfeste Matten, Decken und Auflagen aus Recyclingstoffen, Schmuck, Kerzen und vieles mehr rund um YOGA findest Du unter [www.amazingyoga.de](http://www.amazingyoga.de) stay amazing!

**10%**  
Rabatt Code :\*  
Yoga D

\* Nur ein mal pro Person einlösbar  
Gültig bis zum 31.12.2014

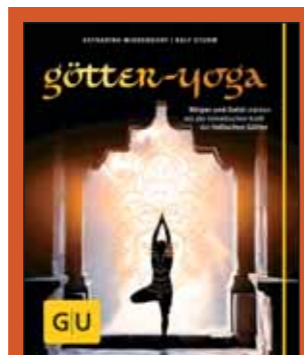


**PHASE 6: Freude feiern mit Krishna**

Krishna ist Ausdruck der göttlichen Freude. Geteilte Freude ist immer auch doppelte Freude. Also nutzen wir die Haltung Krishnas, des Flötenspielers (Natarajasana), und vermitteln durch sie unsere innere Freude an unsere Umgebung und lassen sie als Melodie in der Welt erklingen.

*Im angenehmen Stand einatmend Gewicht auf das linke Bein verlagern. Rechten Fußspann an Außenseite des linken Unterschenkels, Zehen über dem Boden, Fußsohle fast vertikal, rechter Unterschenkel an linkes Scheinbein. Ausatmend Hände seitlich nach links in Flötenstellung heben, linke Handfläche nach vorn, rechte nach hinten. Zeigefinger und kleiner Finger gestreckt, Mittel- und Ringfinger in Daumengrube gerollt. Kopf und Blick leicht nach rechts. Zur anderen Seite wiederholen.*

Yoga-Videos zu den Götter-Sequenzen gibt's unter [www.nivata.de/shop](http://www.nivata.de/shop).



Noch mehr göttliche Übungen, die Körper und Geist stärken, findest du in dem Buch Götter-Yoga von Katharina Middendorf und Ralf Sturm (Gräfe und Unzer, 12,99 €). Und dazu gibt's die mythischen Geschichten über die indischen Götter und ihre Qualitäten, die auch in uns schlummern.



**PHASE 7: Stille erfahren mit Shiva**

Shiva ist die Wirklichkeit und er bewegt sich gelassen durch den Zirkel des Lebens. Die Kopfkronen am Scheitelpunkt gilt als Anbindungspunkt an eine höhere Wirklichkeit. In der Haltung der Verneigung (Naman Pranamasana) bekommen wir eine Ahnung von diesem Zustand.

*Einatmend Vierfüßerstand einnehmen, Scheitelpunkt zwischen den Händen am Boden auflegen. Hände auf die Waden, Finger zeigen nach innen. Ausatmend Gesäß zu den Fersen, Oberkörper sinkt auf Oberschenkel, Arme nach hinten. Handflächen nach oben. Einatmend Oberkörper achtsam aufrollen. Ausatmend im Fersensitz nachspüren. Einige Male wiederholen und zwischendurch im Fersensitz verweilen. Übungspraxis dann in entspannter Rückenlage beenden.*

Fotos: GU / Jan Rickers

# YOGA

DEUTSCHLAND

UNSER AKTUELLES ABO-ANGEBOT

Sichere dir die nächsten sechs Ausgaben der YOGA DEUTSCHLAND für nur 30 € (inklusive Versandkosten) – dein Abonnement bekommst du unter [www.yoga-deutschland/abonnement](http://www.yoga-deutschland/abonnement).

**Unser Angebot**  
6 AUSGABEN  
FÜR NUR 30 EURO



**Extra:** Den ersten 40 Abonnenten spendieren wir die DVD „Lu Jong – tibetisches Heilyoga“ mit Ralf Bauer. Der Schauspieler hat die jahrtausendealte Bewegungslehre von einem Mönch gelernt und präsentiert auf seiner DVD und im Begleitbuch 23 Übungen sowie Meditations- und Atemübungen aus dem tibetischen Heilyoga.

