

yoga

JOURNAL

4,90
EURO
mit CD

3 ÜBUNGS- SEQUENZEN

FÜR RUHE & ENTSPANNUNG

*From Berlin
with love*

EINE YOGIS
DURCH DIE

yoga
JOURNAL

YOGI BEATS
THE SOUND OF YOGA
CD N°5

Interviews

EXKLUSIV:

B.K.S. IYENGAR

DIE YOGALEGENDE
IM GESPRÄCH

OSCAR-GEWINNERIN

CAROLINE LINK

ÜBER SPIRITUALITÄT
& KUNST

N° 06 NOV/DEZ 2013

Deutschland: 4,90 Euro // Österreich: 5,65 Euro

Schweiz: 9,80 SFr // Benelux: 5,80 Euro

Slowakei: 6,60 Euro // I/E/F/P (kont.): 6,60 Euro

Griechenland: 6,60 Euro





SONNE, MOND & STERNE

WIR PRAKTIZIEREN REGELMÄSSIG SURYA NAMASKAR, DEN GRUSS AN DIE SONNE, UND VOM MONDGRUSS HABEN DIE MEISTEN AUCH SCHON GEHÖRT. NUN GIBT ES EINE WEITERE SEQUENZ VON ASANAS, DIE IM ATEMRYTHMUS AUSGEFÜHRT WERDEN – DEN STERNENGRUSS.

DER SONNENGRUSS richtet sich an unsere aktive, männliche Kraft. Sie wird im Hatha Yoga Pingala genannt. Der Mondgruß, Chandra Namaskar, wendet sich hingegen an die empfangende, weibliche Kraft – Ida. Der Sternengruß ist eine Ode an die Mitte, den Ausgleich zwischen Aktivität und Empfänglichkeit – an unser ruhendes Selbst. Beim Üben von „Nivata Namaskar“ tritt man in diese harmonische, lebendige Stille ein.

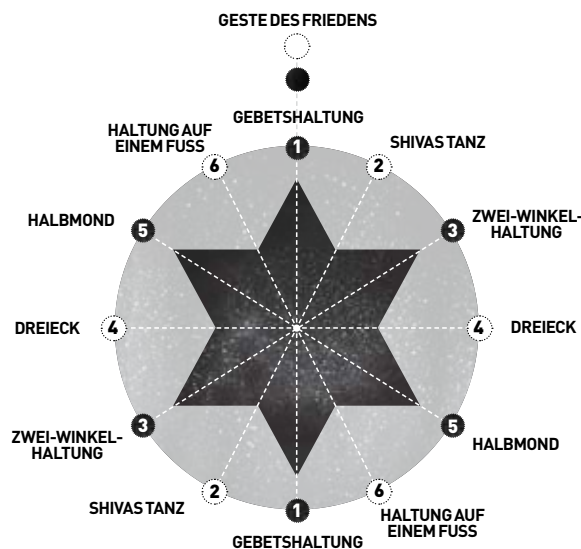
Dabei geht es nicht darum, die Polarität aufzuheben. Sushumna, der Hauptenergiekanal, in dem wir die oben beschriebenen Energien vereinigen wollen, muss nicht erst gereinigt werden, bevor wir ihn spüren können. Wir können uns Sushumna jetzt und ganz direkt zuwenden.

Dazu bewegt sich der Sternengruß zwischen den Prinzipien von Shiva und Shakti, die von zwei im Kreis ineinandergreifenden Dreiecken symbolisiert werden (siehe Abbildung). Wir wenden uns allen vier Himmelsrichtungen zu, während wir die sechs Grundhal-

tungen zweimal in jeder Runde durchlaufen. Zugleich stehen die zwölf Haltungen für die zwölf Tierkreiszeichen, also für die Sternbilder die die Sonne innerhalb eines Jahres durchläuft und die alle Aspekte unseres Seins berühren.

Nivata Namaskar ist ein Gruß an die Stille und schön wie die Sterne: glitzernd, grazil, geometrisch. Dabei wirkt er wie ein großes Mudra, ein Energiesiegel, in dem jede einzelne Haltung in sich ein sinnliches Mudra darstellt, um das Spiel der Energien zur Stille kommen zu lassen. //

KATHARINA MIDDENDORF gründete zusammen mit ihrem verstorbenen Mann Julian den Yogastil Nivata, um Menschen dazu zu bewegen, ihren eigenen Weg zu gehen. Die von ihr weiterentwickelten Sonnen-, Mond- und Sternengrüße unterrichtet sie deutschlandweit in Workshops und Yogalehrer-Aus- und -Fortbildungen. Zusammen mit YOGA JOURNAL-Autor Ralf Sturm unterrichtet sie im März 2014 ein Seminar für Paare unter dem Motto „Aufeinander zugehen“.



EINE GENAUE ANLEITUNG ZUM STERNENGRUSS
FINDEN SIE AUF DEN BEIDEN FOLGEGEITEN. >>>

**a****b****c****1**

abc GESTE DES FRIEDENS

Im ersten Mattendrittel mit Blick zur kurzen Mattenseite stehen. Die Hände auf Höhe des Beckens heben, die Daumen zeigen nach oben. Die Handflächen sind zum Körper gerichtet, die Mittelfinger berühren sich.

EINATMEN: Die Handflächen entlang der Mittellinie des Oberkörpers nach oben bis zum Punkt zwischen den Augenbrauen führen.

AUSATMEN: Die Arme zu den Seiten auf Schulterhöhe öffnen, die Handflächen zeigen nach oben. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

EINATMEN: Die Arme so schließen, dass die Oberarme parallel zum Boden bleiben, sich die Mittelfinger auf Höhe des dritten Auges treffen und die Handflächen zum Körper zeigen.

AUSATMEN: Die Hände über die Mittellinie des Körpers zurück zum Becken führen. Hier die Handhaltung auflösen – die Arme entspannen sich neben den Oberkörper.

1 GEBETSHALTUNG

EINATMEN: Die Hände in der Gebetshaltung vor dem Herzen zusammenlegen. Hände und Arme dicht am Körper in der Gebetshaltung nach oben über den Kopf bringen, bis die Arme sich strecken. Dabei auf die Zehenspitzen kommen.

2 SHIVAS TANZ

AUSATMEN: Das Gewicht auf das linke, leicht gebeugte Bein verlagern. Das rechte Bein anheben, so dass der Oberschenkel waagrecht ist.

Dabei den Unterschenkel nach links neigen, die Zehenspitzen sind Richtung Knie gezogen. Den rechten Oberarm parallel zum Boden heben, der Unterarm befindet sich vor der Brust und im rechten Winkel zum Oberarm. Das Handgelenk ist entspannt, die Finger hängen nach unten. Den Ellenbogen des linken Arms vor das rechte Handgelenk bringen, Unter- und Oberarm bilden einen rechten Winkel. Zeigefinger und Daumen der linken Hand zusammenführen. Der Blick ist über den rechten Ellenbogen gerichtet.

3 ZWEI-WINKEL-HALTUNG

EINATMEN: Das rechte Bein nach rechts schwingen und in eine Grätsche mit Ausrichtung zur langen Mattenseite kommen. Die Finger hinter dem Rücken verschränken, die Zeigefinger aneinanderlegen und den Oberkörper nach vorne strecken, bis er sich parallel zum Boden befindet. Der Blick geht nach vorne.

4 DREIECKSHALTUNG

AUSATMEN: Den rechten Fuß nach rechts drehen und den linken Fuß nach vorne zeigen lassen. Das rechte Bein in einen rechten Winkel beugen, die Hände hinter dem Rücken lösen und den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel legen. Daumen und Zeigefinger der rechten Hand berühren sich, die Handflächen zeigen nach oben. Den linken Arm nach oben strecken und den Blick zur aufgefächerten linken Hand richten.

**6****7****8****9**



2



3



4



5

5 HALBMOND-HALTUNG

EINATMEN: Das rechte Knie zum Boden bringen, die Zehen aufstellen und den Körper zur rechten, kurzen Mattenseite ausrichten. Die Hände zur Gebetshaltung zusammenlegen und die Fingerspitzen mit gestreckten Armen vor dem rechten Fuß zum Boden bringen. Dann die Arme über vorne nach oben und hinten führen, bis der Oberkörper die Form einer Mondsichel zeigt.

6 HALTUNG AUF EINEM FUSS

AUSATMEN: Den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und die Arme parallel zum Boden nach vorne strecken. Die Handflächen sind in aneinandergelegt, der Blick geht nach unten. Die hintere Ferse nach hinten schieben, so dass sich das Bein strecken kann.

7 GEBETSHALTUNG

EINATMEN: Das hintere Bein mit einem kraftvollen Schritt nach vorne neben das vordere Bein bringen. Anschließend den Beschreibungen aus Haltung 1 folgen.

8 SHIVAS TANZ

AUSATMEN: Siehe Beschreibung Haltung 2.

9 ZWEI-WINKEL-HALTUNG

EINATMEN: Siehe Beschreibung Haltung 3.

10 DREIECKSHALTUNG

AUSATMEN: Siehe Beschreibung Haltung 4.

11 HALBMOND HALTUNG

EINATMEN: Siehe Beschreibung Haltung 5.

12 HALTUNG AUF EINEM FUSS

AUSATMEN: Siehe Beschreibung Haltung 6.

13 GEBETSHALTUNG

EINATMEN: Folgen Sie der Beschreibung von Haltung 7 und lassen Sie dann mit einer Ausatmung die Arme über die Seite nach unten sinken.

Nun beginnen Sie auf der linken Seite wieder mit Haltung 1. Im Anschluss an Haltung 13 wiederholen Sie die Bewegungen a bis c.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie danach eine weitere Runde Sternengröße praktizieren oder sich gleich in Shavasana ausruhen möchten.



10



11



12



13