

# Der Mondgruß

[Workshop]

**Der Mondgruß (Chandra-Namaskara) ist das beruhigende Pendant zum Sonnengruß:** Er ist sanft, ausgleichend, sorgt für Stabilität und führt zur inneren Stille. Katharina Middendorf zeigt Schritt für Schritt die erste Stufe des nivata-Mondgrußes

MODEL ■ KATHARINA MIDDENDORF  
 TEXT ■ KATHARINA + JULIAN MIDDENDORF  
 FOTOS ■ STEFAN MARIA ROTHER  
 KLEIDUNG ■ SAMTHERZ, WWW.SAMTHERZSHOP.DE  
 VISAGISTIN ■ ABRA KENNEDY C/O BLOSSOMMANAGEMENT.DE

**B**islang führt der Mondgruß in vielen Yogastunden ein Schattendasein, sind doch die meisten Klassen vom Sonnengruß geprägt. Dadurch steht Shiva ohne seine Shakti da, und Pingala ohne Ida. Da Yoga Einheit bedeutet und Hatha-Yoga die Balance von männlicher und weiblicher Energie lehrt, gibt nivata dem Mondgruß einen Platz an der Sonne. Und das von sehr hoher Stelle aus, denn der nivata-Mondgruß hat seinen Ursprung im Himalaya, 3500 Meter über den Dächern der Welt. Dort haben wir unsere lunare Sequenz in tantrischer Tradition von unserem Lehrer Swami Dayanand Shankya Yogacharya übertragen bekommen, mit dem Auftrag,

den Mondgruß in die Yogapraxis zu integrieren, um der herrschenden aktiven, mentalen Weltkraft eine sanfte, intuitive Seelenkraft zur Seite zu stellen.

Innerhalb der eigenen Praxis- und Lehrerfahrung haben sie Chandra-Namaskara weiterentwickelt.

Der Mond besitzt eine kühlende Wirkung, da die lunare Energie durch Ida-Nadi fließt, die für die feminine, sehr bewusste Kraft steht. Das macht den Mondgruß beruhigend, sanft und ausgleichend. Er eignet 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.

**D**en nivata-Mondgruß gibt es in drei Stufen:

- Stufe 1 setzt auf die Balance. Das innere und äußere Gleichgewicht wird angesprochen.
- 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.

Alle drei Stufen fokussieren insbesondere zwei Energiezentren: das Ajna-Chakra (am Punkt zwischen den Augenbrauen) als Tor zur Intuition und das Muladhara-Chakra (im Bereich des Beckenbodens) als An-



ker der Stabilität. Und so bewegt man sich durch den Mondgruß: mit beiden Beinen stabil am Boden und mit dem dritten Auge zum Himmel gerichtet. Mal schaut man zum Mond, mal ist man selbst der Mond. 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 Multitasking 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 (Hockstellungen) werden die Hüften achtsam geöffnet. Effekt: Emotional gelingt es, Ängste aufzulösen. Körperlich betrachtet, wird die Fähigkeit verbessert, entspannt zu sitzen.

### 1) Tadasana (Berghaltung)

Auftakt. Die Verbindung zwischen Himmel und Erde spüren. Sich dem Mond entgegenstrecken. Bündelung der Mondenergie durch das Zusammenführen der Hände. Intuitionskraft entfalten durch Wahrnehmung des dritten Auges.

**1a)** Gleichmäßiges Atmen im Stand. Zehen sind dicht beieinander. Fersen leicht geöffnet. Finger aktiv. Augen geschlossen. Innerer Blick zum Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. Visualisieren Sie hier einen Mond.

**1b)** Einatmen: Augen öffnen. Arme gestreckt über die Seite nach oben führen. Handflächen berühren sich über dem Kopf. Blick geht nach oben zu den Händen. Kopf neigt sich leicht nach hinten.

**1c)** Ausatmen: Blick nach vorne richten. Kopf zentriert sich wieder.

### 2) Tiryaka-Tadasana (Haltung der sich wiegenden Palme)

Dialog mit dem Mond. Den Mond betrachten und spüren. Der Mond zieht den Körper magisch an. Der Körper lässt sich sanft und biegsam auf diesen Dialog ein. Die Geschmeidigkeit der Bewegung und das Bewusstsein zu den Seiten erwecken die weibliche Energie.

**2a)** Einatmen: Oberkörper von der Hüfte aus nach links beugen. Arme bleiben gestreckt. Sie schauen nach rechts oben. Die Hüften bleiben parallel nach vorne ausgerichtet.

**2b)** Ausatmen: Oberkörper zurück zur Mitte führen. Blick nach vorne.

**2c)** Einatmen: Oberkörper von der Hüfte aus nach rechts beugen. Arme bleiben gestreckt. Sie schauen nach links oben. Die Hüften bleiben parallel nach vorne ausgerichtet.

**2d)** Ausatmen: Oberkörper zurück zur Mitte führen. Blick nach vorne.





### 3) Chandrasana (Mondhaltung)

Der aufgehende Mond. Ein Tanz mit den Mondphasen. Der weite Stand im halben Mond öffnet die Hüften und die innere Bereitschaft zur Hingabe. Der Übergang zum vollen Mond aktiviert die entschiedene Kraft einer vollen Präsenz.

**3a)** Einatmen: Beine grätschen. Füße leicht nach außen drehen. Knie beugen. Arme anwinkeln. Ellenbogen nach unten sinken lassen. Handflächen zeigen nach vorne. Finger sind gespreizt und aktiv. Blick nach vorne. Der halbe Mond!

**3b)** Ausatmen: Knie und Arme strecken. Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet. Handflächen zeigen nach oben. Der volle Mond!

### 4) Parivrtta Trikonasana, Variante 1 (Haltung des gedrehten Dreiecks)

Die Mondrotation. Die Balance der Bewegung. Die Ausrichtung orientiert sich jetzt zu den Seiten. Die eigene Achse beginnt ihre Laufbahn zu erweitern. Die Kombination aus den Vorbereitungen zum gedrehten Dreieck verlagert das eigene Zentrum. Die Erdung wird herausgefordert.

**4a)** Einatmen: linker Fuß dreht sich nach links, rechter Fuß nach vorne. Oberkörper von der Hüfte aus nach links drehen. Hüften parallel. Arme auf Schulterhöhe ausgebreitet. Handflächen zeigen nach unten.

**4b)** Ausatmen: Oberkörper weiter nach links drehen. Hüften bleiben parallel nach vorne ausgerichtet. Die gestreckten Arme folgen der Bewegung. Handflächen zeigen zur Seite. Blick geht zur hinteren Hand.

### 5) Parshvottanasana (seitlich gestreckte Haltung)

Der Verneigungsreigen beginnt. Die Kraft des Mondes ist durch die vorherigen Haltungen aktiviert. Jetzt beginnt die Serie der Hingebungshaltungen, beginnend mit einer stehenden Vorwärtsbeuge. Das verbindende Element zwischen Himmel und Erde werden. Die Herausforderung an die Balance schärft dieses Bewusstsein.

**5a)** Einatmen: Oberkörper dreht sich zurück nach vorne. Hände auf den vorderen Oberschenkel legen. Linke auf die rechte Hand. Oberkörper aufgerichtet. Blick nach vorne.

**5b)** Ausatmen: Oberkörper von der Hüfte aus nach unten sinken lassen. Kopf mit dem gestreckten, vorderen Bein verbinden.

### 6) Pranamasana (Gebetshaltung)

Aus der Verneigung wird ein stilles Gebet. Die in den Händen gebündelte Mondenergie wird vom Herzen zum dritten Auge geführt und verbindet die Qualitäten der Herzentscheidung und einer tiefen Intuitionskraft.

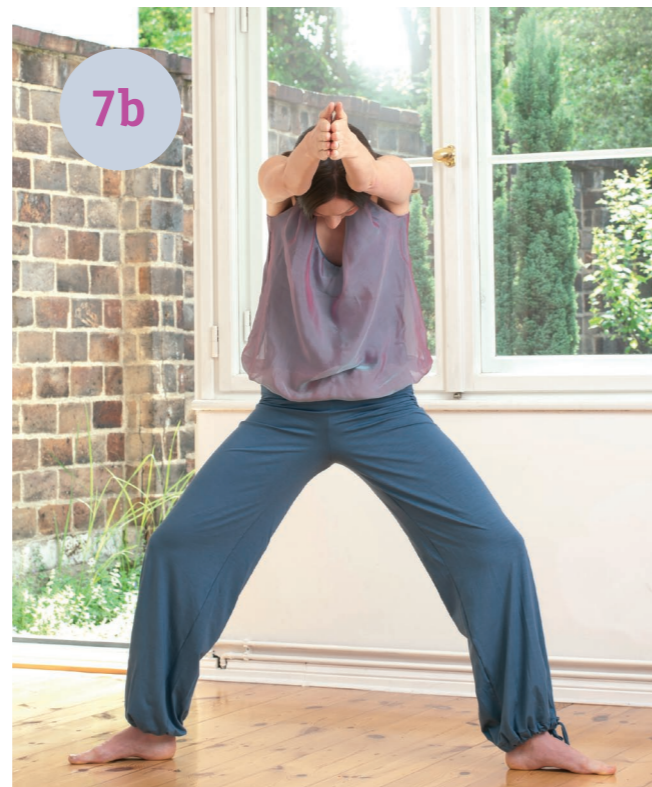
**6a)** Einatmen: Oberkörper wieder aufrichten, Hände in der Gebetshaltung vor dem Herzen zusammenführen. Daumen berühren das Brustbein leicht.

**6b)** Ausatmen: Vorderes Knie anbeugen. Oberkörper nach vorne neigen und parallel zum Boden bringen. Daumen in der Gebetshaltung zum dritten Auge führen.





7a



7b



12a

12b

## 7) Namaskarasana (Haltung der Begrüßung)

Aus der Verneigung wird die Begrüßung. Der Kontakt ist hergestellt, die Verbindung aufgenommen. Jetzt wird der Mond begrüßt. Dreimal.

**7a)** Einatmen: Hände vor dem Herzen zusammenbringen. Oberkörper nach oben aufrichten und nach rechts in die mattenbreite Anfangsstellung drehen. Hände bleiben vor dem Herzen. Füße leicht ausgestellt. Knie gebeugt. Becken sinkt gerade nach unten. Hoher Squat.

**7b)** Ausatmen: Arme nach vorne strecken. Handflächen bleiben zusammen. Oberen Rücken runden. Nach unten schauen. Ohren sind zwischen den Oberarmen.

**7a)** Einatmen: zurück zur Mitte

**7b)** Ausatmen: nach vorne strecken

**7a)** Einatmen: zurück zur Mitte

**7b)** Ausatmen: nach vorne strecken

## 8) Pranamasana (Gebetshaltung)

**8a)** Einatmen. Hinweis: rechtes Bein ist vorne (siehe Bild 6a)

**8b)** Ausatmen (siehe Bild 6b)

## 9) Parshvottanasana (Haltung des gestreckten Beins)

**9a)** Einatmen (siehe Bild 5a)

**9b)** Ausatmen (siehe Bild 5b)

## 10) Parivrtta Trikonasana, Variante 1 (Haltung des gedrehten Dreiecks)

**10a)** Einatmen (siehe Bild 4a)

**10b)** Ausatmen. Hinweis: Oberkörper dreht sich nach rechts (siehe Bild 4b)

## 11) Chandrasana (Mondhaltung)

**11a)** Einatmen (siehe Bild 3a)

**11b)** Ausatmen (siehe Bild 3b)

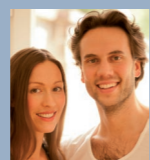
## 12) Tadasana (Berghaltung)

**12a)** Einatmen. Hinweis: Füße in der Mitte zusammenbringen, Hände über dem Kopf schließen, Blick nach oben richten

**12b)** Ausatmen. Hinweis: Hände über vorne in der Gebetshaltung nach unten sinken lassen, Hände auf Höhe des Beckens lösen, Augen öffnen

Dies ist die linke Seite des Mondgrußes. Um eine Runde zu vervollständigen, beginnen Sie die Sequenz nun mit der rechten Seite. Neigen Sie sich in der Palmenhaltung also zunächst nach rechts. Und drehen Sie sich für das gedrehte Dreieck zur rechten Seite. So betonen Sie Ihre rechte Seite und gleichen Ihre Energiebahnen aus – der Mondgruß entfaltet dadurch seine balancierende Wirkung. ■

### Infos



**Katharina Middendorf** ist Yogalehrerin, Autorin und Mutter. 2008 gründete sie hoch oben im Himalaya zusammen mit ihrem Mann Julian Middendorf den Stille-Yoga nivata. In ihrem wunderschönen Studio-Haus in Berlin bieten die beiden in einem persönlichen, individuellen und stilvollen Rahmen Kurse, Wochenend-Retreats und Yogalehrer-Ausbildungen an. Regelmäßig werden Fortbildungen zum Mondgruß angeboten.

Internet: [www.nivata.de](http://www.nivata.de)



Teacher of Stillness!

## YOGALEHRER AUSBILDUNGEN

Limitiert auf 8 Teilnehmer!

**5.9. bis 30.9.2011**

Kompakt-Ausbildung (Mo-Fr)  
4 Wochen (500 Std/IYF)

**29.10.2011 bis  
14.10.2012**

Wochenend-Ausbildung (Sa/So)  
10 Wochenenden (500 Std/IYF)

Lehrer

Julian & Katharina Middendorf

Ort

nivata, Berlin

Information & Anmeldung

030-60982423 · [jm@nivata.de](mailto:jm@nivata.de)  
[www.nivata.de/ausbildungen](http://www.nivata.de/ausbildungen)



nivata. The Stillness of Yoga.