



körper & geist → mondgruß

Der Mondgruß

Teil 2

Der Mondgruß (Chandra-Namaskara) bringt Gelassenheit in unser aktiv ausgerichtetes Leben. Er zeigt, dass Entspannung eine Kraft ist und nicht das Fehlen von Aktivität. Der neue Yogastil nivata setzt auf diese aktive Ruhe und übersetzt sie im nivata-Mondgruß

MODEL ■ KATHARINA MIDDENDORF

TEXT ■ KATHARINA + JULIAN MIDDENDORF

FOTOS ■ STEFAN MARIA ROTHER

KLEIDUNG ■ SAMTHERZ, WWW.SAMTHERZSHOP.DE

VISAGISTIN ■ ABRA KENNEDY C/O BLOSSOMMANAGEMENT.DE

Der Rhythmus des Lebens hat eine Geschichte. Eine gemeinsame Geschichte mit dem Mond: In allen Völkern der Erde gilt der Mond seit jeher als wichtiges rhythmusgebendes Gestirn. Alte Bauernregeln, die den Zeitpunkt der Aussaat vom Mond abhängig sehen, zeugen davon. Und auch heute können wir erleben, dass das Wetter vom Mond beeinflusst wird – wenn es zu Neumond umschlägt oder zu Vollmond stabil bleibt. Oder am Meer, wo wir die rhythmisierende Kraft des Mondes im Spiel der Gezeiten nicht nur spüren, sondern auch ganz deutlich sehen können. Rhythmus ist ein zentrales Element

unseres Lebens, das Körperrhythmen wie Herzschlag und Atem betrifft und ganz direkt unser Wohlfühl bestimmt. Mit dem nivata-Mondgruß können wir eine Sequenz üben, die uns mit dem kosmischen Rhythmus verbindet. Ruhe und Bewegung werden ausgeglichen, und wir finden zur Balance zwischen Aktivität und Ruhepause im Alltag.

Der nivata-Mondgruß aus der Sicht von Julian Middendorf: „Als uns Swami Dayanand Shankya Yogacharya den Mondgruß im Himalaya offenbart hat, war mir diese ruhige Kraft ganz neu. Bis dato waren meine Yoga-Laufbahn und mein Lehrstil von dynamischen, schweißtreibenden Sonnen-Sequenzen geprägt. Und so sperrte ich mich anfänglich ein wenig gegen diese sanften und ausgleichenden Bewegungen. Meine Frau Katharina hingegen, die damals gerade ihren leistungsorientierten Lebensstil



als Marathonläuferin und Kreativchefin gegen den yogischen Weg eingetauscht hatte, ließ sich sofort in die lunare Sequenz fallen. Und da wurde mir klar: Die wahre Ruhe liegt in der wahrhaftigen Balance aus passiver und aktiver Kraft. Endlich konnte ich im Yoga anwenden, was mich Eckhart Tolle und die Stille für mein eigenes Leben bereits Wichtiges gelehrt hatten. Das war der Beginn von nivata, dem Stille-Yoga, und der Anfang meiner Liebe zum Mondgruß.“

Der nivata-Mondgruß aus der Sicht von Katharina Middendorf: „Höher, schneller, weiter – der selbstaufgelegte Rhythmus unserer Zeit. Doch immer öfter wird daraus: zu hoch, zu schnell, zu weit. Selbst manche Yogastunde kann sich in ihrer Dynamik im Netz des Leistungsprinzips verfangen. So kann es dazu führen, Entspannung mit Erschöpfung zu verwechseln und Aktivität über Entspannung zu stellen. Der nivata-Mondgruß kann ein ausgleichendes Gegengewicht zu dieser

vertrauten Geschwindigkeitsversuchung bieten und uns an den gleichmäßigen Rhythmus des Lebens erinnern.“

Während Stufe 1 des nivata-Mondgrußes (YOGA AKTUELL Heft 69) auf Balance setzt, ergänzt Stufe 2 das Element der Kraft und fordert uns heraus, diese Kraft mit Weichheit und Hingabe in Stille umzusetzen. ■

Workshop



1a



1b



1c

1) Tadasana (Berg-Haltung)

Haltungen der Streckung. Sicher und geradlinig strecken Sie sich dem Himmel entgegen. Ihre gesamte Körperrückseite wird gestreckt und erwacht.

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)

Haltungen der Dehnung. Beweglich und leicht wenden Sie sich dem Mond zu. Ihre Körperseiten werden gedehnt, Ihre inneren Organe massiert.

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 (Mond-Haltung)

Haltungen der Öffnung. Bestimmt und offen stellen Sie sich den Aufgaben des Lebens. Sie bereiten sich sanft und kraftvoll auf weitere Hüftöffner des nivata-Mondgrußes vor.

3a) Einatmen: Beine grätschen. Füße leicht auswärts drehen. Knie beugen. Arme anwinkeln. Ellbogen 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 (Haltung des gedrehten Dreiecks)

Haltungen der Drehung. Aufmerksam und bereit gehen Sie mit Herausforderungen um. Ihre Wirbelsäule wird energetisiert, Ihr Brustraum wird gestärkt, und Ihre Körpermitte vitalisiert.

4a) Einatmen: Linker Fuß dreht sich nach links, rechter Fuß ist nach links ausgerichtet. Oberkörper von der Hüfte aus nach links drehen. Hüften parallel. Arme auf Schulterhöhe ausbreiten. Handflächen zeigen nach unten.

4b) Ausatmen: Oberkörper weiter nach links drehen. Hüften bleiben parallel ausgerichtet. Vorderes Bein leicht beugen. Die rechte Handfläche bzw. Fingerkuppen an der Innenseite des vorderen Fußes aufsetzen, linken Arm gerade nach oben strecken. Blick zum Boden, zur Seite oder zur oberen Hand.





5) Parshvottanasana

(seitlich gestreckte Haltung)

Haltungen der Flexibilität. Geschmeidig und durchlässig geben Sie sich der inneren Führung hin. Der Rücken streckt und dehnt sich, und die hintere Oberschenkelmuskulatur wird von Spannungen befreit.

5a) Einatmen: Obere Hand sinkt zur äußeren Seite des vorderen Fußes. Vorderer Fuß ist zwischen den Händen. Fingerkuppen sind aufgestellt. Vorderes Bein ist leicht gebeugt. Hüften gerade nach vorne ausgerichtet. Blick geht nach vorne. Rücken strecken.

5b) Ausatmen: Oberkörper und Kopf von der Hüfte aus nach unten sinken lassen. Vorderes Bein leicht gebeugt. Stirn zum Bein. Handflächen dürfen aufsetzen.



6) Pranamasana

(Gebetshaltung)

Haltungen der Stärkung. Kraftvoll und beständig wagen Sie den großen Schritt nach vorne. Die Hüften werden beweglich gemacht, die Körperstatik wird geschult, der Rücken gestärkt und die Intuition erweckt.

6a) Einatmen: Weiter Ausfallschritt nach hinten. Zehen aufstellen, hintere Ferse heben. Fingerkuppen aufstellen. Gesamte Körperrückseite strecken. Blick nach vorne.

6b) Ausatmen: Kraft in die Beine bringen. Hände vom Boden lösen. Oberkörper auf vorderem Oberschenkel leicht aufsetzen. Daumenrücken in der Gebetshaltung zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Blick senken.





7a



7) Namaskarasana

(Haltung der Begrüßung)

Haltungen der Hingabe. Aufrecht und demütig verneigen Sie sich abwechselnd vor sich und vor dem Leben. Die Hüften werden geöffnet, Widerstände im oberen Rücken lösen sich, der Brustraum wird offen und weit.

7a) Einatmen: Hände vor dem Herzen zusammenbringen. Oberkörper nach oben aufrichten und nach rechts in die Anfangsstellung drehen. Hände bleiben vor dem Herzen. Füße leicht ausgestellt. Knie gebeugt. Becken sinkt so tief wie möglich gerade nach unten. Tiefer, stehender Squat.

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

7a/b wird insgesamt dreimal ausgeführt.

Nun beginnt sich die lunare Sequenz über die rechte Seite nach oben zu spiegeln. Statt des linken Beins ist nun das rechte Bein vorne.

8) Pranamasana

(Gebetshaltung)

8a) Einatmen: Rechtes Bein ist vorne (siehe Bild 6a).

8b) Ausatmen (siehe Bild 6b)

7b



9) Parshvottasana

(Haltung des gestreckten Beins)

9a) Einatmen (siehe Bild 5a)

9b) Ausatmen (siehe Bild 5b)

10) Parivrtta Trikonasana

(Haltung des gedrehten Dreiecks)

10a) Einatmen (siehe Bild 4a)

10b) Ausatmen: Linker Arm sinkt zum vorderen Bein (siehe Bild 4b).

11) Chandrasana (Mond-Haltung)

11a) Einatmen (siehe Bild 3a)

11b) Ausatmen (siehe Bild 3b)

12) Tadasana (Berghaltung)

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

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

Dies ist die linke Seite des nivata-Mondgrußes. Um eine Runde zu vervollständigen, beginnen Sie die Sequenz nun mit der rechten Seite. Sie neigen sich in der Berghaltung also zunächst nach rechts und drehen sich für das gedrehte Dreieck zur rechten Seite. So betonen Sie Ihre rechte Seite und gleichen Ihre Energiebahnen aus – der Mondgruß entfaltet so 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.

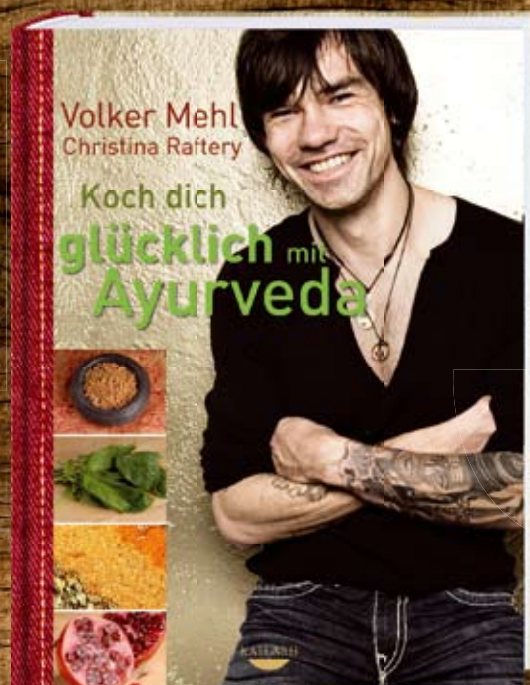
Internet: www.nivata.de



ANZEIGE

Intensiv leben und gesund kochen – das neue Ayurveda

Mit über 80 vegetarischen Rezepten.



224 Seiten,
durchgehend farbig
mit Lesebändchen
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]
CHF 28,50* (*empf. VK)
ISBN 978-3-424-63038-1

www.kailash-verlag.de
KAILASH