

yoga

aktuell

INTERVIEW

COLLEEN SAIDMAN UND RODNEY YEE

UNWIDERSTEHLICH: CAPPUCCINO,
SCHOKOLADE UND YOGA

SRI DHARMA MITTRA

KOPFSTAND & NIYAMAS

ASANA-WORKSHOP

OHNE VERLETZUNGSRISIKO
IN DEN SCHULTERSTAND

SHIVA UND SEINE SADHUS

KIFFEND ZUR ERLEUCHTUNG?

LOTUS-FLOW-YOGA

YOGA KANN DIE PARTY
DEINES LEBENS SEIN

RICHTIG ESSEN IM SOMMER

AYURVEDISCHE TIPPS UND KÖSTLICHE
REZEPTE FÜR SOMMERLICHEN GENUSS

DALAI LAMA

BEGEGNUNG MIT EINER SYMBOLFIGUR
DER MENSCHLICHKEIT

DOSSIER

Yoga psychoaktiv

Bewusstsein, Pflanzendrogen und Yoga –
ein Thema zwischen Rausch und Tabus





Here comes the sun

Die Sonne im Blick und das Ziel immer vor Augen: **Der Sonnengruß betont unsere kraftvolle, männliche Seite, die uns zielstrebig voranschreiten lässt**

TEXT + MODEL ■ JULIAN MIDDENDORF

FOTOS ■ KATHARINA MIDDENDORF

Es ist 6 Uhr. Wie eine glühende Verheißung geht die Sonne Rajasthan auf. Rot. Voll. Heiß. „Hiranyagarbhaya namaha“ – ich strecke mich in der Kobra dem roten Feuerball entgegen. Neben mir auf dem kühlen Marmorboden sitzt ein Skorpion.

Ich habe schon viele Sonnengrüße kennengelernt. Einfache, komplizierte, langsame, schnelle, indische, amerikanische ... Aber egal welcher Spielart – eins haben alle Sonnengrüße gemein: die solare Energie, die uns aktiv, selbstbewusst und nach vorne gerichtet handeln lässt. Sogar die hingebungsvollen Haltungen am Boden sind klar ausgerichtet und kraftvoll. Während der ganzen Sequenz ist der Körper in einer rundum durchlässigen Spannung, und die sich abwechselnden Rück- und Vorbeugen sind ein rhythmischer Tanz aus Nehmen und Geben, aus Frage und Antwort, aus Angriff und Rückzug. Mit

der stetigen Tendenz nach vorne, bis alle Fragen mit einem entschiedenen „Ja!“ beantwortet sind.

Die ersten Runden am Morgen fühlen sich allerdings oft an wie ein Kampf gegen die Widerstände der Steifheit, der Lethargie, der Schwere. Widerstände, denen man sich mit Ausdauer entgegenstellt und die man spätestens nach ein paar Runden ablegen kann. Flexibilität, Freude und Leichtigkeit halten Runde um Runde Einzug, und das Manipura-Chakra (Nabelchakra) erwacht: Seine Lebendigkeit vertreibt den schlammigen Matsch einer tamasischen (trägen) Nacht. Um diese Lebendigkeit zu unterstützen, habe ich der traditionellen Haltung Ashva-Sanchalanasana (Reiterhaltung) die nivata-Variante der gehobenen Mitte hinzugefügt. Die eine Faust dicht am Bauch aktiviert das Manipura-Chakra. Durch das gehobene, gestreckte Bein wird das Svadhisthana-Chakra (Sakralchakra) mobilisiert, das den Sonnengruß um den Genussfaktor erweitert. Die gestreckte Faust nach vorne ist eine energetische Haltung von Dhirendra Brahmachari, die in der gehaltenen Einatmung die Energie bündelt und damit die aufgebaute Energie

im Körper hält und wie ein Bandha (Energieverschluss) funktioniert.

Die Sonne ist männlich und vereint die Eigenschaften von Pingala. Ida (weibliche Energie) ist dem Mondgruß zu eigen, der ebenfalls ein wichtiger Baustein meiner Yogapraxis ist. Es gehört Mut dazu, die männliche, fast einfülig ausgerichtete Energie zu benennen und sich ihr zu stellen. Eine Energie, die immer nur eins will: nach vorne gehen. Ohne Angst und Wenn und Aber. Aufgefangen durch die Weisheit der sonstigen Yogapraxis und der Meditation, die es ermöglichen, die männliche Energie des Sonnengrußes als Geschenk zu nehmen und in die umsichtigen, weiblichen Bahnen zu lenken.

Der Sonnengruß als spirituelle Reise

Der Sonnengruß ist eine ganze Praxis in sich und dabei weit mehr als nur rein körperlich. Er ist eine spirituelle Reise, die, gesungen mit den Sonnenmantras, einlädt, sich seiner Urkraft zu widmen und die vielfältigen Aspekte der Sonnenenergie in sich aufzunehmen. Jede Haltung hat ein eigenes Mantra, und jedes Mantra steht für eine bestimmte Stimmung, die der Sonne zu eigen ist. Diese Stimmung nimmt man durch die Mantras in sich auf. Ist einem das Mantrasingen und -hören eher fremd, kann man das Bewusstsein auf die spezifischen Chakras richten, die den Haltungen zugeordnet sind. So lädt man seine inneren Energien auf. Jede Haltung spricht ein Chakra an und damit eine bestimmte Qualität, die aktiviert wird. Und wenn weder Chakras noch Mantras in die Sonnengrußpraxis integriert werden sollen, kann man sich seine ganz eigene Affirmation setzen. Man ordnet jeder Haltung einen Satz, ein Wort oder einen Wunsch zu – eine eigene Botschaft, die man dann in den Haltungen innerlich singt oder sagt. Dies sind drei mögliche Wege, der Praxis des Sonnengrußes neben der körperlichen Ebene die spirituelle Dimension zu verleihen.

Deswegen ist z.B. die Kobra nicht nur die Haltung Bhujangasana, sondern hier klingt das Sonnenmantra „hiranyargarbhaya namaha“ in meinem Herzen, während der Chakrapunkt am Schambein (Kshetra des Svadhishtana-Chakra) aktiviert wird und ich mir leise sage: „Ich genieße das Leben“ – eine von zwölf Affirmationen, die ich den einzelnen Haltungen gegeben habe.

Ich liege in Shavasana, der letzten Haltung. Die verbrauchte Energie entweicht. Neue strömt ein. Mein Herzschlag wird wieder langsamer. Meine Zellen laden sich auf. Ein neuer Tag beginnt. Ich bin bereit.

[Asana-Workshop]

Neben der Erklärung zur Ausführung und Atmung beinhaltet der folgende Anleitungstext die Lokalisierung der Chakrapunkte.

0. Ausgangshaltung

Die großen Zehen berühren sich, die Fersen sind leicht geöffnet. Finger aktiv. Handflächen leicht nach vorne gerichtet. Einatmen.



1. Pranamasana (Gebetshaltung)

Ausatmen: Hände in der Gebetshaltung vor dem Herzen zusammenbringen. Die Daumen berühren das Brustbein leicht. Spüren Sie zum Herzen hin.

Spirituelles Bewusstsein: Anahata-Chakra





2



2. Hasta-Uttanasana (Armstreckung)

Einatmen: Die Arme sinken nach unten und führen über vorne nach hinten in eine angenehme Rückbeuge. Die Handflächen zeigen nach oben. Den Kopf leicht in den Nacken legen. Spüren Sie zum Kehlkopf hin.

Spirituelles Bewusstsein: Vishuddhi-Chakra

3



3. Padahastasana (Hände zu den Füßen)

Ausatmen: Die Arme über vorne nach unten in die Vorbeuge bringen. Die Stirn berührt das Knie. Knie eventuell beugen. Spüren Sie zum Steißbein hin.

Spirituelles Bewusstsein: Svadhisthana-Chakra

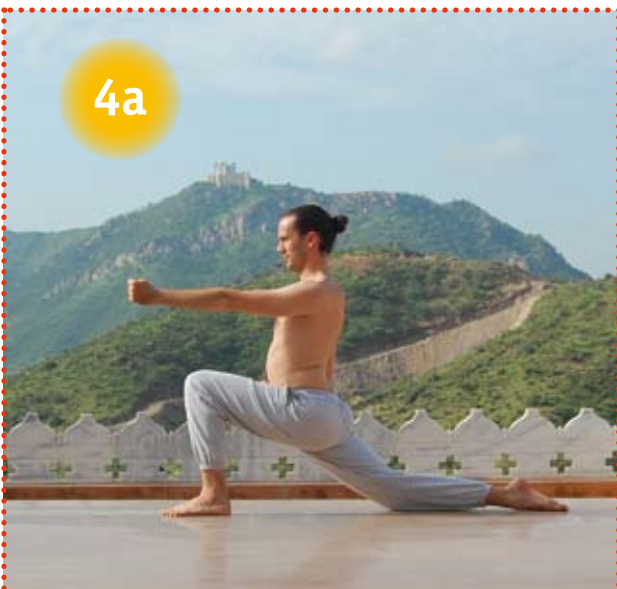
4. Ashva-Sanchalanasana (Reiter-Haltung)

4a) Einatmen: Den rechten Fuß weit nach hinten setzen. Zehen aufgestellt oder Spann am Boden. Knie gehoben. Oberkörper aufrichten. Hände zu Fäusten ballen. Den linken Arm nach vorne strecken und die rechte Faust an den Bauchnabel bringen.

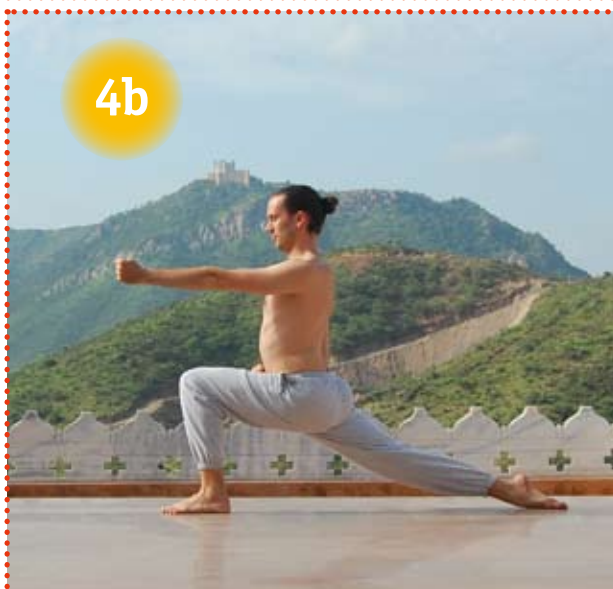
4b) Einatmung halten: Rechtes Knie vom Boden heben. Das Bein strecken. Spüren Sie zum Nabel.

Spirituelles Bewusstsein: Manipura-Chakra

4a



4b





5. Parvatasana (Berg-Haltung)

Ausatmen: Die Hände zum Boden neben den vorderen Fuß bringen. Den linken Fuß nach hinten neben den rechten setzen. Die Zehen berühren sich. Fersen in Richtung Boden. Gesäß nach oben. Kopf zwischen den Oberarmen. Kinn zum Brustbein. Spüren Sie zum Kehlkopf hin.

Spirituelles Bewusstsein: Vishuddhi-Chakra



6. Ashtanga-Namaskara (Gruß mit acht Punkten)

Ausatmung halten: Knie, Brustbein und Kinn zum Boden. Gesäß in der Luft. Spüren Sie zum Nabel hin.

Spirituelles Bewusstsein: Manipura-Chakra



7. Bhujangasana (Kobra-Haltung)

Einatmen: Das Becken sinkt zum Boden. Das Brustbein schiebt durch die Arme nach vorne und oben. Der Oberkörper hebt sich. Kopf nach hinten. Das Schambein bleibt am Boden. Ellbogen nach hinten. Spüren Sie zum Steißbein hin.

Spirituelles Bewusstsein: Svadhisthana-Chakra

Es folgen:

8. Parvatasana (siehe Bild 5)

9. Ashva-Sanchalanasana

(linkes Bein nach vorne, siehe Bild 4a+4b)

10. Padahastasana (siehe Bild 3),

11. Hasta-Uttanasana (siehe Bild 2)

12. Pranamasana (siehe Bild 1),
dann zurück zur Ausgangshaltung.

Das ist eine halbe Runde. Die andere Hälfte der Runde beginnt mit dem linken Bein nach hinten (das rechte bleibt vorne) und endet genauso (rechtes Bein nach vorne).

Infos



Julian und Katharina Middendorf haben **nivata** 2008 im Himalaya gegründet: Yoga der Stille – einen europäischen Yogastil, der Tradition und Innovation miteinander verbindet. Neben ihrer individuellen Yogaklasse, der Sadhana Class, bieten die beiden mit nivata erlebnisreiche Workshops und Fortbildungen und die nivata-Yogalehrer-ausbildung zum Teacher of Stillness an.

Internet: www.nivata.de



Sonnenphasen & Mantras

Die zwölf Haltungen im Sonnengruß entsprechen den zwölf Sonnenphasen, die die Sonne innerhalb eines Jahres durchläuft. Den zwölf Sonnenphasen werden unterschiedliche Stimmungen zuteil, die durch die im Sonnengruß gesungenen Mantras beschrieben werden. Jede Haltung steht für eine Sonnenphase. Jede Sonnenphase wird durch eine Stimmung charakterisiert. Jede Stimmung spiegelt sich in einem Mantra wider.

1. aum mitraya namah

Gruß an die Liebe: die Sonne als liebender Freund, der Wärme bedingungslos fließen lässt

2. aum ravaye namah

Gruß an den Ursprung: die Sonne als scheinende Quelle, die segnet und alles gut heißt

3. aum suryaya namah

Gruß an die Schaffenskraft: die Sonne als dynamische Kraft, die das Bewusstsein manifestiert

4. aum bhanave namah

Gruß an den Lehrer: die Sonne als erleuchteter Lehrer, der die Schatten der Ignoranz erhellt

5. aum khagaya namah

Gruß an den Rhythmus: die Sonne als Zeitgeber, die den Impuls zur Bewegung setzt

6. aum pushne namah

Gruß an den Vater: die Sonne als Ernährer, der alle mit Energie, Licht und Leben versorgt

7. aum hiranyagarbhaya namah

Gruß an das Universum: die Sonne als kosmisches Selbst, das das Universum in sich trägt

8. aum marichaye namah

Gruß an die Wahrhaftigkeit: die Sonne als Spiegel, der zeigt, was echt und unecht ist

9. aum adityaya namah

Gruß an die Schöpfung: die Sonne als Kind der kosmischen Mutter, die alles erschafft

10. aum savitre namah

Gruß an den Beginn: die Sonne als Stimulator, der in die Aktivität führt

11. aum arkaya namah

Gruß an die Herrlichkeit: die Sonne als energetischer Ursprung, der anbetungswürdig strahlt

12. aum bhaskaraya namah

Gruß an die Erleuchtung: die Sonne als Wegweiser, der zur Erleuchtung führt

Doch bei allem Wissen bleibt die eigene Erfahrung das dem Yoga Vor-dergründigste. Deshalb ist es bei mir so, dass ich einfach praktiziere und das, was in der Praxis entsteht, aufnehme. So praktiziere ich zu den Surya-Mantras und schwinde in ihrem Klang, ohne die Bedeutung vom Kopf her zu erfassen. Und dabei spüre ich, wie sowohl die Mantras als auch die Sonnenphasen ihre Wirkung ganz von alleine entfalten. In der Stille meiner Praxis.



4 x im Rhein-Main-Gebiet

2 x in Frankfurt • 1 x in Mainz • 1 x in Darmstadt

YOGA!

BALANCEYOGA.DE



Über
100 Kurse
pro
Woche!

Von klassischem Hatha Yoga
bis zu dynamisch-modernen Stilen

Teacher Trainings

- Vinyasa 200 Std. AYA mit Timo Wahl, Studio City, Start: 05.10.2012
- Hatha Vinyasa 200 Std. AYA mit Andreas Ruhula, Studio Mainz, Start: 11.11.2012
- Vinyasa 40 Std.+ für Lehrer, Studio Darmstadt, Start: 22.09.2012
- Kinderyogalehrer Grundausbildung AYA-RCYT, Studio City, Start: 29.09.2012

Workshops

- Sanskrit für Yogis mit Arnd Bruns, Studio Sachsenhausen, ab 11.08.2012
- Pranayama, Bandhas & Mudras mit Andreas Ruhula, Studio Mainz, 25.08.2012
- TT-Vorbereitungsworkshop mit Timo Wahl und Sylvia Ritter, Studio City, 01.09.2012
- Danny Paradise – Ashtanga Yoga, Studio City, ab 14.09.2012
- Petros Haffenrichter – Jivamukti Yoga, Studio Mainz, 06./07.10.2012
- TT-Vorbereitungsworkshop mit Andreas Ruhula und Sybille Schlegel, Studio Mainz, 13.10.2012

Retreats

- Österreich: Soami Center, 22.08. - 29.08.2012
- Bayern: Schloss Elmau, 23.09. - 28.09.2012
- Allgäu: Hotel Hubertus, 11.11. - 14.11.2012

Infos und Buchungen unter

WWW.BALANCEYOGA.DE