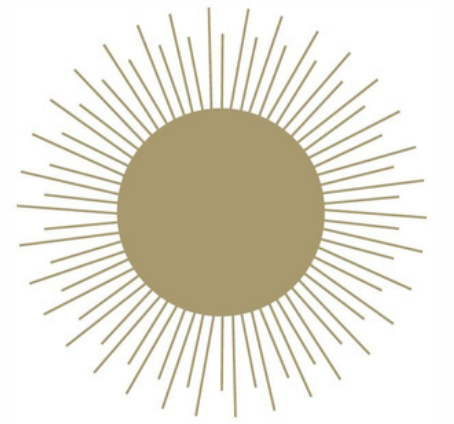


# Grundlagen Yoga nach der Methode Yogveda



Alle können von Yoga profitieren, ob Klein, Groß, Jung, Alt, ob Flexibel oder Unbeweglich – Yoga tut einfach allen gut. Es macht deinen Kopf frei und hilft dir, den Körper einmal so richtig zu strecken, zu bewegen und zu stärken.



## Was ist Yoga

Yoga ist eine tausend Jahre alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenführt.

Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditationsübungen fördern die Konzentration, das Bewusstsein, die Entspannung, die Kraft und die Atmung.

*Yoga ist «Citta Vritti Nirodha» – das zur Ruhe kommen des Geistes.*

## Was ist Yoga nach der Methode Yogveda

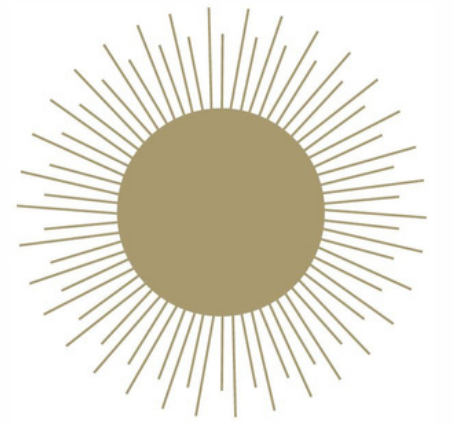
Die Grundlage meines Yogaunterrichts bildet die Methode Yogveda. Dieser klassische Yogastil wurde von Shahid Kahn entwickelt und zielt darauf ab, durch Asana- und Pranayamapraxis ungesunde Körperhaltungen zu verbessern. Denn ein starker Körper führt zu einem starken Geist.

Mit Yoga nach der Methode Yogveda lernst du, deine Haltung zu verstehen und wirksam zu verbessern. Die Übungen folgen dabei einem festen Muster und dank Hilfsmitteln sind Fortschritte schnell sichtbar und spürbar.

Im Fokus steht die Wirbelsäule: Das viele Sitzen, die Arbeit am Computer, ungleich belastete Füße und eine schlechte Haltung wirken sich negativ auf die Wirbelsäule aus. Dadurch entstehen Schmerzen und langfristige Schäden am Bewegungsapparat. Mit gezielten Übungen kann die Haltung korrigiert und verbessert werden. Wenn der Körper nicht mehr alters- oder müdigkeitsbedingt in sich zusammensackt, bleibt er länger gesund und jung. Nicht zuletzt wirkt sich die Körperhaltung auf die Psyche aus: Wer sein Leben positiv verändern möchte, muss auch seine Körperhaltung verändern. Wenn Körper, Atem und Geist ausgeglichen sind, entsteht eine tiefe, innere Stille. Mit einer gesunden und richtigen Haltung ist es einfacher, in einen meditativen Zustand zu kommen.

**Yogveda – die Wissenschaft der Stille.**





# Was ist Ayurveda

Die indische Heil- und Lebensphilosophie ist mehr als 5'000 Jahre alt und gilt somit als eine der ältesten:

► **Ayurveda**

= Die Wissenschaft des Lebens

► **Ayus**

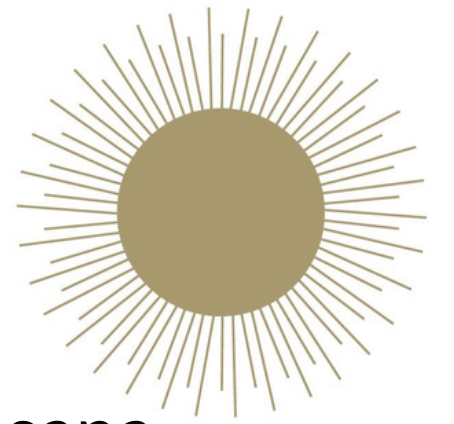
= das Leben (häufig auch Gesundheit)

► **Veda**

= Wissenschaft, das Wissen

Ayurveda und Yoga streben unter anderem Gesundheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit an. Übersetzt man das Wort "Yoga" aus dem Sanskrit, so bedeutet dies so viel wie Vereinigung oder Verbundenheit. Damit ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele gemeint. Asanas, Pranayama und Meditation dienen als unterschiedliche "Werkzeuge" um sich diesem Zustand anzunähern und ihn letztendlich zu erreichen. Dies kann uns mit unserem Atma, unserem ICH, wahren Selbst oder unserer inneren Identität in Verbindung bringen und ein offenes Bewusstsein dafür schaffen. Ayurveda bedeutet hingegen die Wissenschaft des Lebens und setzt sich konkret mit der täglichen Lebensführung auseinander. "Ayu" bedeutet aber nicht nur "Leben", sondern auch "lebendes Wesen" und umfasst in diesem Begriff alle Facetten des Menschen, also den physischen, feinstofflichen und spirituellen Körper. Wenn sich all diese Facetten im Einklang und Balance miteinander befinden, ist ein vollkommener Gesundheitszustand erreicht.





## Was sind Asanas

»Asana« ist das Sanskrit-Wort für Sitz oder Körperhaltung. Allgemein ausgedrückt bedeutet Asana, eine bestimmte Körperhaltung längere Zeit hindurch bequem und entspannt einzunehmen. Viele Asanas wurden von den natürlichen Bewegungen und Haltungen der Tiere abgeleitet und nutzen so das Vorbild der Natur. Asanas werden stets in Koordination mit der Atmung durchgeführt.

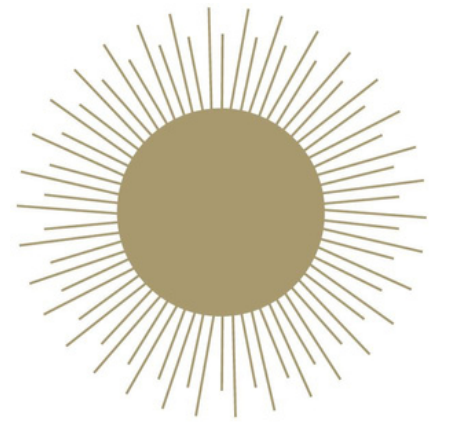
### ***Yoga Sutra 2.46***

#### ***Sthira Sukham Asanam***

Die Körperhaltung sollte stabil und angenehm sein. "Yogasanas" bezeichnen und beinhalten einen angemessenen Wechsel an Anspannung (Kräftigung und Mobilisierung) und Entspannung.



# Pranayama



»Jeder Mensch atmet pro Tag etwa 20'000 – 30'000 Mal ein und aus. Die meisten Menschen tun dies unbewusst. Oftmals sind die Atem-Gewohnheiten eher schlecht und wenig effektiv. In diesen Fällen wird verbrauchte Luft in den Lungen angesammelt. Die Folge sind Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche. Falsches Atmen kann auch ein Indiz für Stress sein. Die Atemzüge sind dann eher flach und kurz. Dies verhindert, dass die ca. 4 Liter Blut im Körper ausreichend Sauerstoff erhalten. Als Resultat können nicht alle Giftstoffe abtransportiert werden, was zu einer Vergiftung von Zellen und Organen führen kann. Resultierend daraus fühlt sich die Person angeschlagen und träge.

## Richtiges Atmen

Ein- und Ausatmen sollte man wenn möglich durch die Nase. Nach jedem Ein- bzw. Ausatmen entsteht eine kurze Atempause in welcher der Sauerstoff in die Zellen gelangen kann. Richtiges Atmen entspannt den Geist, die Muskeln und Organe und hilft Spannungen in unserem Organismus zu verhindern. Richtiges Atmen bedeutet inneren Frieden und Ruhe zu gewinnen.

Prana bedeutet Atem, Atmung, Leben, Vitalität, Wind, Energie oder Lebenskraft. Das Wort bezeichnet u.a. die vitalen Atemzüge. Ayama bedeutet Länge, Ausdehnung, ausstrecken oder zurückziehen. So bedeutet Prāṇāyāma „die Ausdehnung des Atems und seine Beherrschung/Kontrolle“.

Pranayama-Übungen sind gezielte Atemtechniken und ein wichtiger Bestandteil des klassischen Yoga. Mit den Übungen wird der Atem unter Kontrolle gebracht, damit er seine Funktion optimal erfüllen kann. Die Qualität des Atems ist maßgebend für das vegetative Nervensystem und damit auch für jede Körperfunktion, die damit verbunden ist. Sie stärkt das Gemüt, hebt die Stimmung und aktiviert die Gehirn-Tätigkeit. Es wird generell eine enge Verbindung und Wechselwirkung zwischen ruhigem Geist und ruhigem Atem gesehen. Regelmässiges Pranayama wirkt sehr intensiv auf den Körper und das vegetative Nervensystem.

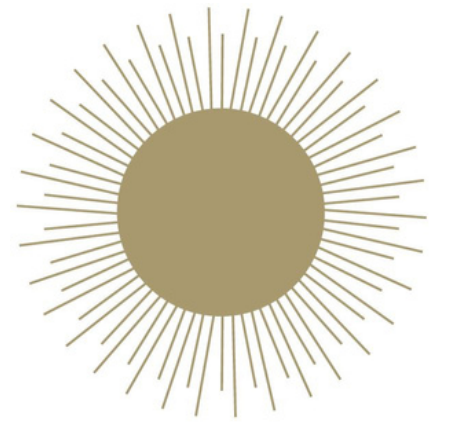


# Namasté

Nama = verbeugen, as = ich, te = du = Ich  
-> verbeuge mich vor dir

Das Göttliche in mir, grüßt das Göttliche, dass ich in dir sehe. Ein Zeichen höchsten Respekts und Dankbarkeit vor dem Gegenüber Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte. Wir zentrieren unsere Energie im Herzen. Bewusstsein auf unser Innerstes im Hier und Jetzt. Grußform in Indien anstatt Händeschütteln.

# OM



Heilige Silbe & Symbol „Om“  
Kommt aus den Veden & Upanishaden  
Om = Mantra, heiliges Wort, drückt Verehrung aus  
Vor und nach Gebeten, Meditation, Gesängen  
Um spirituelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen  
Om am Anfang und Ende einer Yogastunde, weil es eine spirituelle Weiterentwicklung und kein Sport ist.

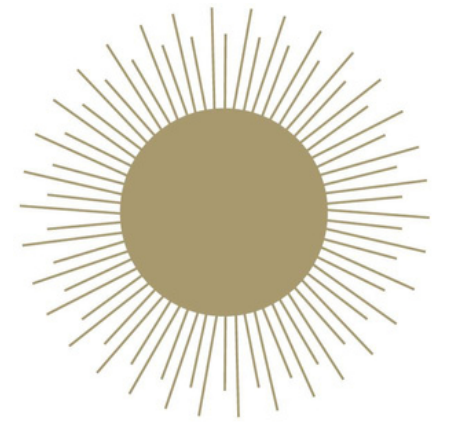


A person in a white shirt is shown from the waist up, standing in a field of tall grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background consists of a line of trees under a clear sky. The quote is overlaid in white text on the left side of the image.

«Das stille Wasser eines Teiches spiegelt die Schönheit seiner Umgebung. Wenn der Geist ganz ruhig ist, spiegelt er die Schönheit des Selbst.»

*-B.K.S. Iyengar*





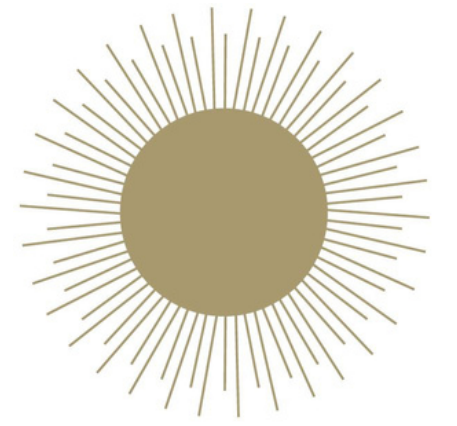
# Yogasutras von Patanjali

Patanjali gilt als Urvater der Yogaphilosophie und -wissenschaft. Er zeichnet in seinem Werk über Yoga Yogasutras (der Leitfaden des Yoga, geschrieben mit 195 Versen in 4 Kapitel) den achtgliedrigen Weg auf (genannt Asthanga Yoga, nicht zu verwechseln mit der Asthanga Vinyasa Yogamethode nach K. Pattabhi Jois):

Die acht Säulen/Zweige des Yoga

- YAMA: Empfehlungen und Bewusstseitswerte zum täglichen Lebensstil
- NIYAMA: Bewusste Suche nach Selbsterkenntnis
- ASANA: Kenntnis und bewusste Beherrschung des Körpers
- PRANAYAMA: Bewusste Lenkung/Regulierung des Atems
- PRATYAHARA: Bewusste Kontrolle der Sinneswahrnehmung, sich nach innen ausrichten
- DHARANA: Bewusste Konzentration auf Objekte, Gefühle oder Worte
- DHYANA: Praxis der Meditation ohne äussere Wahrnehmung
- SAMADHI: Eintreten in den Zustand des Erwachens und Einssein





## Hymne an Patanjali

*Yogena cittasya padena vacam  
malam sarirasya ca vaidyakena  
yopakarottam pravaram muninam  
patanjalinam pramjaliranatoshmil*

*Abahu purusakaram  
Shanka cakrasidharinam  
sahasra sirasam svetam  
pranamami patanjalinam*

*Srimate anantaya nagarajaya  
namonamah  
Hari Om*

## Übersetzung/Bedeutung des Gesangs

*Ich verneige mich vor demjenigen, der von den Weisen abstammt,  
Patanjali, der Yoga zur Ruhe des Geistes, Grammatik  
zur Reinheit der Sprache und Medizin (Ayurveda) zur Perfektion des  
Körpers gab.*

*Ich grüsse Patanjali,  
dessen Oberkörper eine menschliche Form hat, dessen Hände eine  
Muschelschale (Urklang), eine Scheibe (Unendlichkeit) und ein Schwert  
(Unterscheidbarkeit) halten.*

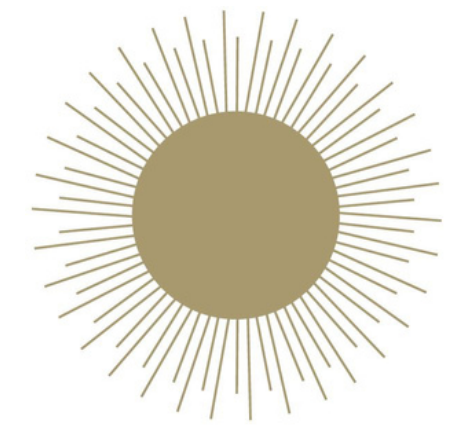
*1000 strahlende Köpfe habend, vor Patanjali verneige  
ich mich.*

*Vor dem Glück verheissenden Ananta, dem König der  
Kobras.*

*Hari Om*

# Ein paar Sanskrit-Übersetzungen

Asana = Körperhaltung	Danda = Stock
Baddha = gebunden	Dhanurasana = Bogen
Bala = Kind	Sirsa = Kopf
Ananda = Glückseligkeit, glücklich	Salamba = unterstützt
Supta = liegend	Sarvanga = alle Glieder, vollständig
Kona = Winkel	Salabhasana = Heuschrecke
Chitta = Geist	Adho = nach unten
Yoga = Einheit	Ardha = halb
jog = anjochen	Urdhva = nach oben
Mukha = Gesicht	Hasta = Hand
Svana = Hund	Pada = Fuss
Go = Kuh	Parsva = seitlich
Ashtanga = acht Glieder	Parivrtta = gedreht
Chaturanga = viergliedrig	Surya = Sonne
	Chandra = Mond



## Persönliche Bücherempfehlung

- Patanjalis Yogasutras, Ralph Skuban
- Der Yogaweg des Patanjali, G. Blitz
- Yoga Anatomie 3D, Band 1, Ray Long
- Pranayama, Ralph Skuban
- Licht auf Yoga, B.K.S. Iyengar
- The Path to Holistic Health, B.K.S. Iyengar
- Ayurveda for Life, Dr. Janna Scharfenberg





«Verbringe jeden  
Tag einige Zeit  
mit dir selbst.»

*-Dalai Lama*