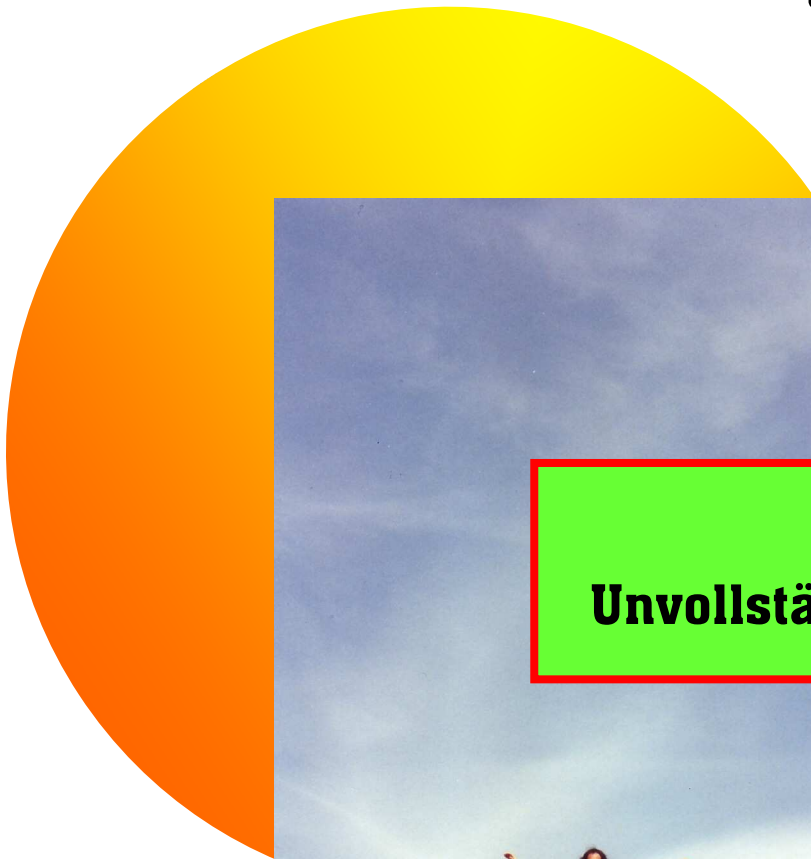


eBook-Ratgeber



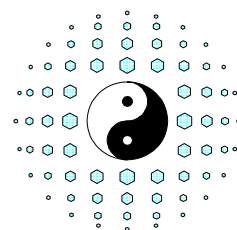
ACHTUNG!
Unvollständige Leseproben

YOGA

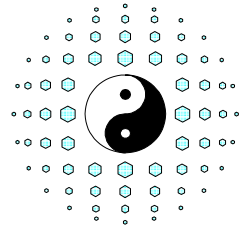
von

Walter Bracun

Teil 3



	<u>Seite</u>
Einleitung	4
Pranayama (Kontrolle des Atems)	6
- Stadien der Atmung, Brahmari, Sithali, Sitkari	6
- Ujjayi, Surya Bheda, Murcha, Bhastrika	7
- Plavini, Nadi Samanu	8
Die 6 Kriyas (Reinigungsübungen)	9
- Dhauti	10
- Neti, Nauli	12
- Basti, Tratrak, Kapalabhati	13
Die 5 Riten zur Verjüngung	14
Sufismus	19
Die Runen	23
- Geschichtliches, Allgemeines	24
- Anwendungsmöglichkeiten	25
- Runenalphabet	26
- einzelne Runen: Griffe, Bedeutung	27
- Hebeversuche	28
Qi Gong (Energieflussübungen)	29
- Meridiane (der Kreislauf der Energie)	31
- Grundform (statisch)	32
- Bewegte Form	33
- Floating Energy	34
Do.In (bzw. Tao Yin - Übungen zur "Belebung der Meridiane")	37
Leichte Dehnungsübungen	41
- Im Stehen	42
- Im Sitzen	43
Heilgymnastik (Übungen für die Wirbelsäule)	44
- In Rückenlage	45
- Vierfüßlerstand, Kniestand	46
Muskuläres Tiefentraining (MTT)	47
- Einleitung, Ziel, Praxis	48
- King Kong, Quasimodo	49
- Panzer, Siegfried	50
- Flitzebogen, zusätzliche Übungen	51
Dynamische Meditationen	52
Ausklang	55



Wahrscheinlich hast du auf der Seite davor den Ausspruch von Swami Sivananda gelesen:

"Ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie!"

Da ich das eBook "Yoga 2" vor allem der Theorie gewidmet habe, möchte ich diesen Spruch zum Anlass für diesen Teil meiner Schriftwerke nehmen und dir hiermit hauptsächlich praktische Übungen vorstellen.

Für mich persönlich bedeutet Yoga jede Richtung bzw. all jene Techniken und Praktiken, die mich meinem Ziel (= die Wiedervereinigung mit dem Göttlichen) näher bringen. Ich praktiziere und lehre daher nicht nur das so genannte "Klassische Yoga" - wie in den Teilen 1 und 2 dargestellt -, sondern vermittele den Menschen, die meine Kurse und Seminare besuchen, auch eine Reihe von anderen Übungen.

Dieses Skriptum, vor allem die Kapitel PRANAYAMA und KRIYAS, soll die praktischen Übungen des 1. Teiles ergänzen.

Die anderen Kapitel beinhalten Praktiken, die - wie bereits erwähnt -, keine Yoga-Übungen im "klassischen Sinn" darstellen, jedoch aus meiner Erfahrung für die persönliche Entwicklung ebenfalls sehr wertvoll sind.

Es ist egal, welchen Weg du gehst, nur: **"Gehe ihn!"**

Und denke immer wieder daran:

Das Glück muss entlang dem Wege gefunden werden, nicht am Ende der Straße, denn:

- Der Weg ist das Ziel! -

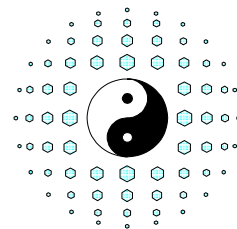
In diesem Sinn wünsche ich dir,
dass du deinen Weg finden mögest.
Alles Liebe hierzu!

Dein Wegbegleiter

Wien, im Sommer 2010



Die 5 Riten zur Verjüngung



Der Ursprung und das Wissen über die 5 Riten zur Verjüngung kommen aus dem Himalaja. Sie werden dort in den Klöstern schon tausende von Jahren praktiziert. Durch das Ausführen dieser 5 Riten stellt sich eine bemerkenswerte geistige und körperliche Verjüngung innerhalb eines Monats, bei täglichem Üben, ein.

Der vitalätherische Energiefluss wird neu belebt. Das beste Ergebnis dieses zunehmenden ätherischen Energieflusses kann nach der zehnten Woche regelmäßigen Übens (ein Tag in der Woche darf mal gemogelt werden, aber nicht mehr!) erfahren werden.

Die Riten können in wenigen Minuten ausgeführt werden und eignen sich besonders für Menschen über 40. Sie sind keine Gymnastikübungen im körperlichen Sinn, daher nennen die Lamas sie RITEN (Ritus (gem. Fremdwörterlexikon) = Gesamtheit der gottesdienstlichen Bräuche).

Die 7 Hauptenergie-Zentren (CHAKRAS; siehe eBook "Yoga 2") drehen sich in großer, gleichmäßiger Geschwindigkeit, wenn der Körper in vollkommener Gesundheit ist. Wenn das Drehen eines oder mehrerer dieser Zentren nachlässt, setzt das Altern, Verlust von Kraft und Senilität ein. Durch die 5 Riten wird das Drehen dieser Zentren aktiviert.

Die Riten werden entweder morgens und abends oder nur morgens oder abends praktiziert. Zu Beginn, in der ersten Woche, übe jeden Ritus 3 x.

Dann steigere jede weitere Woche jeden Ritus um zwei, d. h. also: In der 2. Woche 5 x, in der 3. Woche 7 x usw. bis 21 x.

Wenn du gut mit den Riten zurechtkommst, kannst du die Anzahl schneller erhöhen.

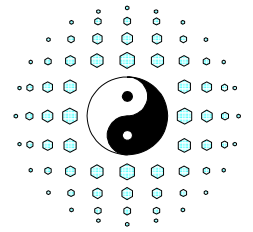
Wenn du Ritus Nr. 1 (Drehen) nicht so oft (wegen des Schwindels) wie die anderen Riten ausführen kannst, dann übe soviel du kannst.

Nach einer Operation, z. B. Blinddarm oder Leistenbruch, sollten Ritus Nr. 2 und 5 nur sehr vorsichtig geübt werden.

Auch bei Übergewicht sollte Ritus Nr. 5 nur vorsichtig geübt werden, bis das Gewicht reduziert ist.

Alle 5 Riten sind sehr wichtig und sehr kraftvoll, auch wenn sie nicht in der vollen Zahl ausgeführt werden können.

Zwischen jedem Ritus entspanne dich in einer dir angenehmen Entspannungsstellung oder -lage (siehe hierzu "Yoga Teil 1" im Kapitel "ENTSPANNUNG").



Mögliche Herkunft des Wortes "Sufi":

- suf: Weißes Wollkleid, das die Sufis tragen.
- saff: Einnahme des höchsten Ranges vor Gott.
- Ahl al-suffa: "Männer der Bank", weil sie wie die ersten Jünger des Propheten leben.
- safa: Reinheit
- safwa: Elite

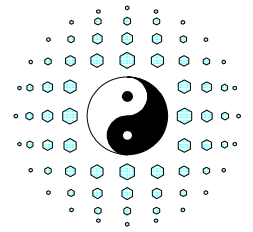
Definitionen (aus Abhandlungen über die Glaubenslehre und die Sufis):

- Sufi ist derjenige, den Gott für sich selbst auserwählt hat und den er mit Zuneigung bedachte, als er ihn von seiner egoistischen Seele befreite, wodurch ihm seitdem jeder Zwang durch eine persönliche Motivation und die damit verbundenen Mühen erspart blieben.
- Sufi ist derjenige, dessen Sprache, dessen gesprochenes Wort die Wirklichkeit seines Zustandes widerspiegelt, was bedeutet, dass er nichts sagt, was er nicht ist, und dass, wenn er schweigt, sein Benehmen seinen Zustand vermittelt. Und sein Zustand erklärt, dass er alle Bande mit dieser Welt zerrissen hat.
- Er ist es, der seine Reinheit mit Wolle bekleidet, der seine persönlichen Wünsche den Geschmack der Entbehrung hat kosten lassen, und der, diese niedere Welt hinter sich lassend, dem Weg des Auserwählten gefolgt ist.
- Sufismus ist die Absage an alle egoistischen Genüsse. Sufismus ist, allem zu entsagen, was der Seele schmeichelt. Ein Sufi ist der, der nichts mehr in seinem Besitz hat und der von nichts besessen wird.
- Jede Gemeinschaft hat eine Elite und sie ist der wertvolle Schatz Gottes, den er vor seinen Kreaturen verborgen hat. Und wenn es eine solche in unserem Gemeinwesen gibt, so sind es die Sufis.
- Sufi ist, wer rein ist von allem was betrübt, wer erfüllt ist von Meditation, wer sich von den Menschen zurückgezogen hat, um sich Gott zu widmen, und wem Gold und Lehm gleich viel wert sind.

Wenn Sufis von sich selbst reden, gebrauchen sie nur selten das Wort Sufi. Sie erinnern nur an die Qualitäten, die sie charakterisieren. Am häufigsten scheint auf,

- dass sie Pilger sind,
- dass sie Fremde sind,
- dass sie fasten,
- dass ihr Herz erleuchtet ist und
- dass sie arm sind.

Diese letzte Eigenschaft (Entsagung aller irdischen Güter und aller Wünsche) hat ihnen die am weitesten verbreitete Bezeichnung darvish (persisch) = Derwisch, Fakir eingetragen.



Geschichtliches:

Die Wissenschaftler sind sich heute darüber einig, dass die Runen eigenständige Zeichen sind und aus dem Norden Europas stammen. Die Runen wurden von den Goten und Kelten verwendet, aber es wird angenommen, dass die Zeichen sogar von einem vorkeltischen Volk stammen.

Runenzeichen finden wir auf Felsbildern, Dolmen (= kultische Steine), Waffen, Schmuck, Gebrauchsgegenständen und auch heute noch auf alten Bauernhäusern. Die Fundorte erstrecken sich von Nordeuropa über Nordasien bis Nordamerika. Die ergiebigsten Funde wurden in Schweden (in Bohuslän) gemacht.

Aus Skandinavien stammt auch die einzige schriftliche Aufzeichnung, in der man über Runen etwas in Erfahrung bringen kann. Dieses Werk, eine Sammlung von Götter- und Heldenliedern - wird EDDA genannt und stammt aus dem Jahr 1225 n. Chr.

Als Schöpfer der Runenschrift gilt der nordische Gott ODIN (oder WODAN), der sich das Wissen um die Runen in einem Akt der Selbstaufopferung angeeignet haben soll: Er hing neun Tage und Nächte lang, von seinem eigenen Speer durchbohrt, an einem Baum, um das verbotene Wissen zu erlangen.

Alles was an Schrifttum vorher vorhanden war, wurde durch die Römer bzw. durch die Christianisierung Europas vernichtet. Die Runen gerieten in Vergessenheit und wurden erst ab dem 18 Jh. wieder entdeckt.

Durch das Hitler-Regime kamen die Runen in argen Verruf und gerieten zwangsweise erneut in Vergessenheit, da es niemand wagte sich damit zu beschäftigen.

Erst in neuerer Zeit erinnern wir uns wieder der Runen; es gibt wieder Interesse und auch genügend Fachliteratur.

Bedeutung:

- RUNA (gotisch) = Geheimnis
- RUNO (isländisch) = Buchstabe
- RYN (dänisch) = Furche, Kerbe
- RAUNEN (deutsch) = zuflüstern

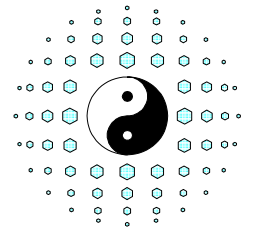
Allgemeines:

Jeder Buchstabe (es gibt 18 bzw. 24 in einem erweiterten Alphabet) ist Ausdruck einer spezifischen kosmischen Schwingung, sowie die symbolische Wiedergabe von kosmischen "Feinkraftflüssen".

Manche behaupten, dass die Runen

- "Morsezeichen einer Weltsprache der Geister" oder
- "Die Schrift der Götter"

sein.



Qi Gong

Chi Gong (vietnamesisch) oder auch

Chi Kung (chinesisch)

Alle drei Schreibweisen sind gebräuchlich und bedeuten wörtlich: "**Energiearbeit**".

CHI (QI) hat viele Bedeutungen: Es ist Energie und Lebenskraft, aber auch Luft und Atem und sogar Nahrung. Es ist die treibende Kraft im Universum und QI GONG lehrt uns, sie zu spüren, zu erzeugen und sie harmonisch in Fluss zu bringen. Ohne CHI wären alle Dinge statisch und leblos, ohne CHI wären wir der Regression und dem Verfall preisgegeben (vgl. mit eBook "Yoga 2" Kapitel "PRANA").

Die Chinesen sind überzeugt, dass CHI nicht nur im Kosmos, sondern auch in unserem Körper existiert, den es in den Meridianen (siehe nächste Seite) durchströmt.

Das Zentrum oder die Quelle des CHI liegt konzentriert an einem Punkt, dem TAN TIEN, im Unterleib (etwa 5 cm unterhalb des Nabels), wo es gespeichert ist und von wo aus es sich im Körper verbreitet.

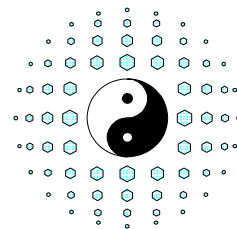
Das Blockieren oder Unterbrechen des CHI-Stromes kann Krankheiten physischer und psychischer Art zur Folge haben. Es ist daher eines der wichtigsten Prinzipien von QI GONG, solche Blockierungen zu verhindern und dem Energiestrom freien Lauf zu lassen.

QI GONG besteht aus einer Reihe von Übungen, die statisch sind oder nur sehr langsame Bewegungen beinhalten. Es kann daher jeder, ungeachtet seines Alters diese Übungen ausführen. Diese Bewegungen werden seit tausenden von Jahren praktiziert und entwickelten sich als Reaktion auf drei Bedürfnisse:

- Bessere Haltung
- Effektiveres Atmen durch Erhöhung des Flusses des CHI durch den Körper und
- Entwicklung (Erhöhung) der Konzentrationsfähigkeit.

Noch wichtiger ist jedoch, dass QI GONG zu neuen Ebenen der Selbsterkenntnis und Wahrnehmung führt und du erfahren kannst, wie der Körper mit dem Geist und dem inneren Wesen, der Seele, in Verbindung steht.

QI GONG, wie wir es heute kennen, hat sich größtenteils erst im 20. Jh. entwickelt, seine Ursprünge liegen jedoch in den frühen chinesischen therapeutischen Übungen (Dao Yin), die bis ins 7. - 6. Jh. vor Chr. zurückreichen.



Wenn unsere Organe erkrankt sind oder wenn Disharmonie zwischen ihnen herrscht, verändert sich die Energiestruktur (der Fluss des CHI oder PRANA) auf ganz spezifische Weise.

Disharmonie der körperlichen Energien bedeutet aber nicht nur manifestierte Krankheit, sondern auch Erscheinungen wie Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und Ziellosigkeit.

Depressionen, Müdigkeit, Krankheit entsteht nur, weil wir keine Richtung erkennen. Wenn wir ziellos sind, kommt die irdische Hölle über uns. Harmonie dagegen bedeutet vitale Kraft.

Do.In (japan.) bzw. **Dao Yin** (chin.)

- stimuliert das Leben der Organe,
- stärkt alle körperlichen Funktionen und harmonisiert sie,
- bewahrt vor Krankheit,
- dient aber auch zu diagnostischen Zwecken, indem mit seiner Hilfe die energetisch unterversorgten Körperteile aufgedeckt werden.

Wir sind Energie: Unser Körper wird von Energie durchströmt und von einer Energie umgeben, die all seinen Teilen entspricht und eine Art "Energiefell" bildet. Wenn sich die Organe in schlechter Gesundheit befinden oder wenn ein funktionelles Gleichgewicht fehlt, entspricht diesem Zustand ein entsprechendes "Energiefell". Alles ist verheddert, durcheinander und in gewissem Sinn mit jemandem vergleichbar, der sich nicht richtig gekämmt hat.

Die Kunst des Do.In besteht darin, mit Hilfe von besonderen Übungen (betasten, Massage, klopfen u. a.) wieder Ordnung in dieses "Energiefell" zu bringen; es zu "kämmen" und den guten Fluss der Energie an der Oberfläche und im Körper wieder herzustellen.

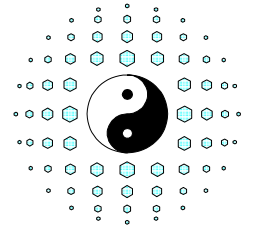
Die Praxis des Do.In geschieht in drei Phasen:

- 1) Die Handgriffe mit dem Ziel den Energiefluss überall gut in Gang zu bringen, die stockende Energie in Bewegung kommen zu lassen und die schwachen Bereiche aufzuladen.
- 2) Einführung von PRANA durch die Atmung und entsprechende Bewegungen. Dieses Energie-"Tanken" wird dadurch erleichtert, dass Do.In die Durchlässigkeit der Antennen (= Punkte, an denen die Energie in unseren Körper ein- und austritt; vgl. CHAKRAS im eBook "Yoga 2" und "Meridiane" auf Seite 31) vergrößert.
- 3) Eine Neuzentrierung der Energie im HARA (Nabelzentrum bzw. TAN TIEM).

Auf der nächsten Seite findest du zusammengefasst einige Übungen, die deine Energie zum Fließen bringen wird.

Solltest du mehr über Do.In wissen wollen, empfehle ich dir das folgende Buch:

- Do.In von Jean ROFIDAL erschienen im PANORAMA-Verlag.



Einleitung

Während verschiedenste Entspannungstechniken (wie z. B. Yoga, Autogenes Training, Isometrie etc. in Europa große Verbreitung gefunden haben, ist es um eine Technik – das muskuläre Tiefentraining (MTT) – still geblieben.

Unter dem Namen "Progressive Relaxation" wurde es von dem amerikanischen Psychologen Jacobsen in den 30er Jahren den Fachkollegen vorgestellt und erlebte seither einen steilen Aufstieg in Amerika, wo es völlig gleichberechtigt neben der bei uns verbreiteten Technik des Autogenen Trainings steht.

Im Laufe der Jahre wurde die "Progressive Relaxation" weiter vereinfacht und schließlich entstand daraus das heutige MTT.

Ziel des MTT

ist v. a. die Entspannung der Muskulatur. MTT verhilft nicht zur Selbsterkenntnis und nicht zur Bewusstseinsweiterung, wie etwa Yoga.

Muskelverspannung ist meist das äußere Zeichen einer inneren Verspanntheit, Verkrampftheit, Zwanghaftigkeit oder gar Krankheit.

Die meisten Menschen haben ganz massive Muskelverspannungen (z. B. im Nacken, in den Schultern, im Rücken etc.) ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie haben sich eben daran gewöhnt.

Angespannte Muskulatur aber benötigt Unmengen von Energie, die sie über das Blut durch den Kreislauf erhält. Fazit: Jede Muskelverspannung belastet daher den Kreislauf und das Herz, was wiederum Folgen für die Atmung hat.

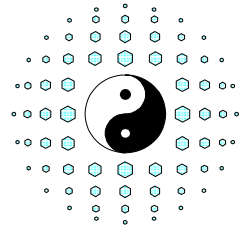
⚠ Andauernde Muskelverspannung hat weittragende negative Konsequenzen!

Praxis des MTT

Im Training werden bestimmte Muskelpartien angespannt und zwar so kräftig, dass Muskelverspannungen (schmerzlich) bewusst werden. Im Moment höchster Anspannung werden die Muskeln plötzlich losgelassen und bestimmte entspannende Gegenbewegungen gemacht.

Wichtig während des Übens

- Atme während der Anspannung der Muskulatur ruhig und regelmäßig; halte auf keinen Fall die Luft an.
- Spanne die jeweiligen Muskeln so stark wie möglich an.
- Führe die entspannenden Bewegungen vollständig durch.
- Kontrolliere den Erfolg der Übungen (= spüre die entspannende Wirkung).



Allgemeines

Da es für viele Menschen nicht leicht ist, sich einfach hinzusetzen und die Gedanken zu beruhigen, wurden diese Meditationen speziell für Menschen im Westen weitergegeben, denn es ist für viele leichter, die Gedanken sein zu lassen, wenn sie sich vorher körperlich verausgaben.

Viele dieser Meditationen haben eine Phase, bei der der Körper so richtig beansprucht wird, eine Phase zum Aus-sich-herausgehen, eine Phase der Stille (Meditation), und eine Phase der Erholung (Entspannung).

Du solltest dich für eine dieser Meditationen entscheiden, sie 21 Tage lang genießen und beobachten, was sie dir gibt.

Du solltest sie total und intensiv machen, aber nicht ernsthaft.

Diese Meditationen dienen der Befreiung der inneren Energien, der Lösung von Blockaden und bringen dich wieder in Kontakt mit deinem Körper.

Da ich jedoch der Meditation zwei eigene eBooks, nämlich

- 1 "Raja Yoga – der Pfad der Gedankenkontrolle" und
- 1 "Meditation – der Weg zum Selbst"

gewidmet habe, verzichte hier auf die Beschreibung dieser Meditationen. Ich habe jedoch auf der folgenden Seite die bekanntesten (beliebtesten) und auch weniger bekannte Meditationen aufgelistet.

Bei Interesse kannst du dich im Fachhandel danach erkundigen. Solltest du dort nicht deine gewünschte Meditation finden, lass' es mich wissen; wahrscheinlich kann ich dir weiter helfen.

***"Meditation ist ein Abenteuer –
das größte, in das sich der menschliche Geist stürzen kann.
Meditation heißt: Einfach da sein,
ohne etwas zu tun - kein Handeln, kein Gedanke, keine Gefühlsregung.
Du bist.
Und das ist reinstes Entzücken."***

Shree Rajneesh
(aus: Das Orangene Buch)