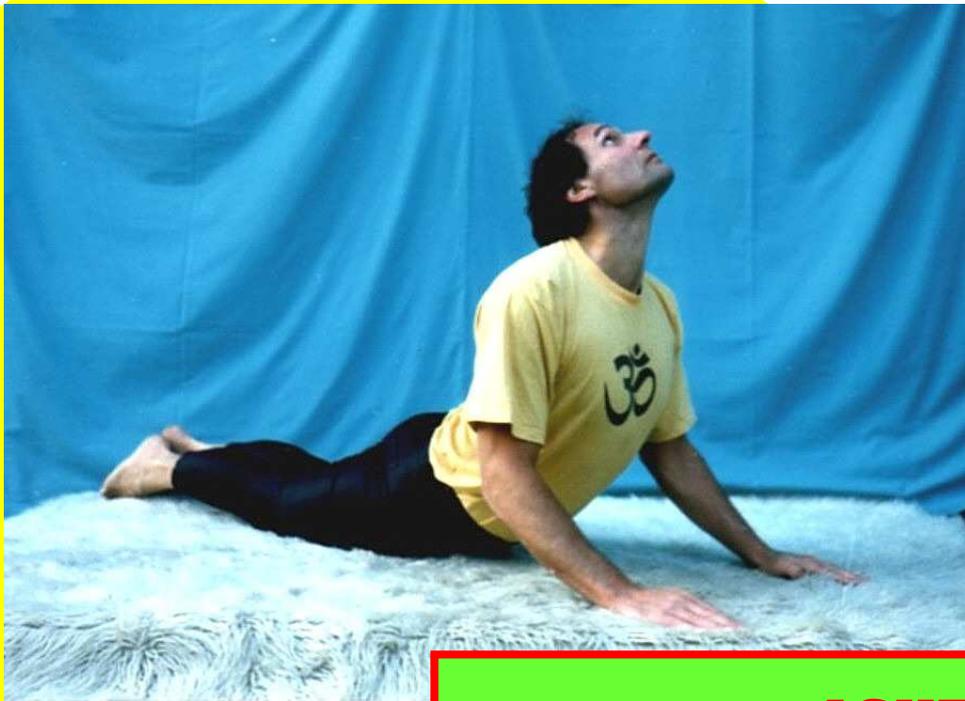


eBook-Ratgeber



ACHTUNG!
Unvollständige Leseprobe

YOGA

von

Walter Bracun

Teil 1



EINLEITUNG	<u>Seite</u>	4	
YOGA - ALLGEMEINES			
• Allgemeines		6	
• Haupt- und Nebenpfade		8	
• Weitere Pfade, Ziel aller Yoga-Pfade.....		9	
HATHA YOGA			
• Allgemeine Regeln für die Hatha Yoga-Praxis		10	
• Die 5 Grundsätze für die Yoga-Praxis		11	
1. ATMUNG			
• Allgemeines, 3 Grundtypen der Atmung, Beachtenswertes		13	
• Sivanandas Atemtechnik, Zwerchfellatmung		14	
• Wechselatmung		15	
2. STELLUNG			
• Augen-, Nacken- und Schulterübungen		17	
• Das Sonnengebet		18	
• Die 12 Grundstellungen		20	
3. ENTSPANNUNG			
• Totenlage, Bauchentspannungslage, Stellung des Kindes		28	
4. ERNÄHRUNG (DIÄT)			
• Grundregeln der gesunden Ernährung, Sprüche und Weisheiten		30	
• Die 3 Qualitäten		31	
• Nahrungsumstellung		32	
• Die Ordnung unserer Nahrung		33	
• Die Notwendigkeit fleischloser Ernährung		35	
5. POSITIVES DENKEN			40
KONZENTRATION		41	
MEDITATION		42	
ANHANG 1: Relax quickly - entspanne dich schnell		44	
ANHANG 2: Tierkreiszeichen und ihre Entsprechung im menschlichen Körper		46	
ANHANG 3: Spirituelles Tagebuch		52	
ANHANG 4: Literatur- und Musikhinweise		54	
ANHANG 5: Biographien		58	
ANHANG 6: Sprüche und Weisheiten		61	
HINWEIS: Meine weiteren eBooks bzw. Skripten		65	



Zum Inhalt

Der größte Teil des Inhaltes entstammt den Lehren von Swami Sivananda (siehe im Anhang 5). Dessen Schüler, Swami Vishnu Devananda (ebenfalls Anhang 5), verbreitete die Lehren von Raja- und Hatha Yoga überall auf der ganzen Erde und ich darf sie nun mit vorliegendem Skriptum an dich weitergeben.

Es ist gedacht als Arbeitsbehelf, für dich, als TeilnehmerIn an meinen Yoga-Kursen (-Seminaren), und ich habe es daher auch auf diese Kurse (Seminare) "zugeschnitten".

Es möge dir sowohl zum Nachschauen während des Kurses, als auch zur Unterstützung für praktisches Üben daheim dienen.

Mache dir immer wieder bewusst: Eine Pflanze gedeiht nur durch regelmäßige Pflege und nicht durch einmaliges Gießen!

In diesem Sinne viel Spaß und Erfolg bei deiner Yoga-Praxis!

Das wünscht dir dein

Wien, im Sommer 2010

Glaube nicht an die Macht von Traditionen, auch wenn sie über viele Generationen hinweg und an vielen Orten in Ehren gehalten wurden.

Glaube an nichts, nur weil viele Leute davon sprechen.

Glaube nicht an die Weisheiten aus alter Zeit.

Glaube nicht, dass deine eigenen Vorstellungen dir von einem Gott eingegeben wurden.

Glaube nichts, was nur auf der Autorität deiner Lehrer oder Priester basiert.

*Glaube das,
was du durch Nachforschungen selbst geprüft
und für richtig befunden hast
und was gut ist für dich
und für andere.*

Gautama Buddha





Hauptpfade

- **JNANA (Yoga der Weisheit, des Wissens)** ist die intellektuelle Annäherung an die geistige Entwicklung oder Verwirklichung. Durch Selbstbefragung und Analyse wird der Geist benutzt, seine eigene Natur zu untersuchen.
Jnana Yoga wird als der schwerste Weg bezeichnet, nicht weil er den anderen überlegen ist, sondern weil wir fest in den anderen Yoga-Disziplinen verwurzelt sein müssen, bevor wir Jnana Yoga praktizieren können.
- **RAJA (der königliche Pfad der Geisteskontrolle)** ist die umfassendste und wissenschaftlichste Annäherung an die Selbstverwirklichung.
Raja Yoga ist das Zügeln der Aktivitäten des Geistes. Alle nachstehend angeführten Nebenpfade haben sich aus Raja Yoga entwickelt (siehe eBook "Raja Yoga").
- **KARMA (Pfad des selbstlosen Dienens):** Jede Arbeit wird Gott dargeboten ohne Gedanken an persönlichen Lohn. Karma Yoga kann jederzeit von allen Menschen und unter allen Bedingungen praktiziert werden. Es ist die für den Westen am meisten geeignete Technik.
- **BHAKTI (Pfad der Hingabe)** kommt ganz natürlich zu denjenigen, deren Temperament vorwiegend emotional ist. Hingabe und Liebe zu einem persönlichen Aspekt Gottes durch Gebete, Gesänge, Zeremonien, Rituale etc. sind Teile dieses Pfades (siehe eBook "Bhakti Yoga").

Nebenpfade

- **HATHA** ist der im Westen bekannteste Yogapfad. Es ist der Weg, bei dem vor allem die Kontrolle des Atems (*pranayama*), Körperstellungen (*asanas*) und Reinigungsübungen (*kriyas*) praktiziert werden.
Hatha Yoga wird hierzulande oft missverstanden; es werden oft nur Körperübungen praktiziert, ohne den eigentlichen Sinn von Yoga (= spirituelle Entwicklung und in weiterer Folge die Vereinigung mit Gott) zu beachten.
- **KUNDALINI** oder auch **LAYA (NADA)** umfasst spezielle Übungen zur Erweckung der Kundalini; dies ist die kosmische Energie, die im Körper des Menschen am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Kundalini Yoga ist die meditative Erfahrung im Hatha Yoga.
- **MANTRA (JAPA):** Mantras sind Sanskrit-Anrufungen des höchsten Wesens; sie führen bei ständiger Wiederholung in einen meditativen Zustand.
Mantra Yoga umfasst alle Mantras; beim Japa Yoga wird ein bestimmtes Mantra ständig wiederholt oder auch niedergeschrieben (siehe in den eBooks "Raja Yoga" und "Meditation").



Die Wechselatmung (*anuloma viloma*)

Wenn du gesund bist, dann atmest du ca. eine Stunde und fünfzig Minuten durch das eine Nasenloch und danach die gleiche Zeit durch das andere Nasenloch.

Bei vielen Menschen ist jedoch dieser natürliche Rhythmus gestört. *Anuloma viloma* stellt den gleichmäßigen Fluss des Atems wieder her und harmonisiert die Bewegung des Prana im Körper.

Zum Üben atmest du durch ein Nasenloch ein, hältst den Atem an und atmest dann durch das andere Nasenloch wieder aus - und zwar im Verhältnis 2:8:4 oder 3:12:6 oder 4:16:8 oder 5:20:10 usw.; z. B. links ein bis 2, Atem anhalten bis 8, rechts aus bis 4, rechts wieder ein bis 2, Atem anhalten bis 8, links aus bis 4, links ein bis 2, Atem anhalten bis 8 usw.

Beginne mit zehn Runden und erhöhe allmählich auf zwanzig.

Das Vishnu Mudra

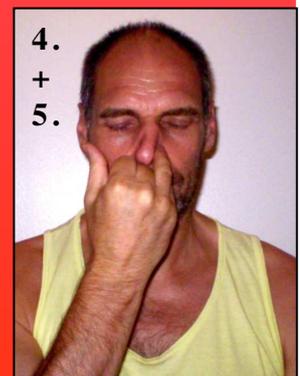
Bei der Wechselatmung wendest du das Vishnu Mudra mit der rechten Hand an.

Winkle Zeige- und Mittelfinger ab und führe die Hand zur Nase. Der Daumen schließt das rechte, Ringfinger und kleiner Finger zusammen schließen das linke Nasenloch.



Eine Runde Wechselatmung

1. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch aus.
2. Lass' das rechte Nasenloch verschlossen und atme durch das linke Nasenloch wieder ein.
3. Schließe beide Nasenlöcher (mit Daumen, Ring- und kleinem Finger) und halte den Atem an.
4. Lass' das linke Nasenloch verschlossen und atme durch das rechte Nasenloch aus.
5. Lass' das linke Nasenloch verschlossen und atme durch das rechte Nasenloch wieder ein.
6. Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem an.





Das Sonnengebet (*surya namaskar*)

besteht aus zwölf Übungen, die den Körper für die Körperstellungen geschmeidig machen. Die Bewegungsfolge soll fließend und koordiniert sein. Jede Bewegung gleicht die vorhergehende aus, streckt den Körper in entgegengesetzte Richtung und dehnt und presst abwechselnd den Brustkorb; dies fördert eine ruhige und rhythmische Atmung. Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidiger, die Muskulatur gekräftigt.

Eine Runde Sonnengebet besteht aus zwei Durchgängen: Der erste führt die Positionen 4 und 9 mit dem rechten Bein, und der zweite mit dem linken Bein aus.

Bringe beim Üben Bewegung und Atem in Einklang. Beginne mit vier, und steigere allmählich auf zwölf Runden.



1

1. Stehe aufrecht mit geschlossenen Füßen, Hände in Gebetshaltung vor der Brust gefaltet. Achte auf gleichmäßige Gewichtsverteilung und atme aus.



3

2. Atme ein, strecke die Arme über Kopf nach hinten, schiebe das Becken vor und halte die Beine gestreckt.



2

3. Atme aus, beuge dich aus den Hüften nach vorne und lege die Hände flach auf den Boden; Fingerspitzen und Zehen in einer Linie (beuge eventuell deine Knie).

4. Atme ein und strecke das rechte bzw. linke Bein nach hinten, sodass das Knie den Boden berührt; schiebe dein Becken nach vorne (= strecke den unteren Rücken), schiebe das Kinn vor und schau nach oben.



4



5

5. Halte den Atem an, strecke das andere Bein ebenfalls zurück und stütze das Gewicht auf Hände und Zehen. Halte Kopf, Schultern, Gesäß und Fersen in einer Linie. Schau auf den Boden.



Die Notwendigkeit fleischloser Ernährung

(einfach zum Nachdenken)

1. Gesundheitliche Gründe

- Herzkrankheiten, Gicht, Arthritis, Rheuma, erhöhtes Krebsrisiko durch: erhöhten Blutdruck (Arterienverengung), erhöhte Harnsäure und Cholesterinwerte, diverse Gifte im Fleisch (Antibiotika, Hormone, Gen-Manipulationen etc.)
- Proteine (Eiweiß) aus Fleisch sind im Körper nur bis 70 % abbaubar; Proteine sind auch aus Pflanzen (Soja, Brokkoli etc.) erhältlich.
- Eier: Tierisches Eiweiß, Cholesterinbombe; ethische Gründe (siehe "2. Gewalt gegen Tiere").
- Milchprodukte: Tierisches Eiweiß, sie produzieren Schleim, sind extrem fetthaltig.
- Der Mensch ist von Natur aus ein Pflanzenfresser (Allesfresser):

Fleischfressende Säugetiere

haben Krallen

keine Hautporen; kühlen den Körper durch Verdunstung über die Zunge

lappen Flüssigkeiten

scharfe, spitze Vorderzähne um Fleisch zu reißen

keine abgeflachten Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung

nur kleine Speicheldrüsen im Maul, da wenig Getreide und Früchte vorzuverdauen sind

saurer Speichel; kein Ptyalin (= Enzym zur Vorverdauung von Getreide)

viel starke Salzsäure im Magen, um zähe Tiermuskeln, Knochen etc. zu verdauen

Verdauungstrakt nur 3 mal so lang wie der Körper, damit das verwesende Fleisch rasch aus dem Körper gelangt

roher Fleischgenuss

Pflanzenfresser/Mensch

keine Krallen

Hautatmung durch Millionen von Poren

trinken ohne zu lappen

keine scharfen, spitzen Vorderzähne

abgeflachte Backenzähne, um pflanzliche Nahrung zu zermahlen

gut ausgebildete Speicheldrüsen (daher: gut gekaut, ist halb verdaut)

alkalischer Speichel; viel Ptyalin, um Getreide vorzuverdauen

zehnmal schwächere Magensäure als Fleischfresser

Verdauungstrakt 6 mal so lang wie der Körper, um Blätter und Getreide, die sich nicht so schnell zersetzen, zu verdauen

Fleisch muss zubereitet werden (gebraten, gekocht, abgelegt, gewürzt etc.)

- Die Lebenserwartung ist ohne Fleisch höher (siehe o. a. Krankheiten); höheres Leistungsvermögen bei Ausdauer; Erholungsphase ist kürzer; Fleisch gibt nur einen kurzen Energieschub (wie z. B. Kaffee).



Was sind Gedanken?

Gedanken sind Schwingungen von verschiedener Frequenz und Energiestärke.

z. B.: Jemand hört einen schmutzigen Witz und wird rot; sein Organismus hat also auf Gedanken reagiert.

Gedanken (= geistige Energien) üben auf Materie grundsätzlich auf zwei Arten Kraft aus, nämlich mittelbar und unmittelbar.

Geben wir unserem Arm den Befehl "Hebe dich in die Höhe", so wird der Arm gehorchen. Durch die Kraft unserer Gedanken hebt sich der Arm durch eine mittelbare Einflussnahme. Dass jedoch Gedanken Materie auch unmittelbar, nämlich außerhalb des Körpers beherrschen können, ist bereits wissenschaftlich eindeutig erwiesen und zwar in Form der Telekinese (= Bewegung nicht berührter Dinge durch Gedanken bzw. magische Einflüsse).

Grundsätzlich, also objektiv und somit sachlich betrachtet, ist alles in diesem Universum neutral, es ist wie es ist, weder gut noch schlecht.

Subjektiv, also vom eigenen Ich (Ego) ausgehend, bewerten wir Dinge, Ereignisse usw., die uns gefallen bzw. die uns persönlichen Nutzen bringen, als positiv; Dinge, Ereignisse usw., die uns nicht gefallen bzw. wo wir sogar Schaden nehmen, als negativ.

Folglich hat jedes "Ding" zwei Seiten. Nehmen wir als Beispiel Vollkornbrot: Vollkornbrot kann für einen Menschen, der gewohnt ist langsam zu essen und gut zu kauen, gesund sein; einem Menschen jedoch, der hastig isst, sich wenig Zeit zum Kauen nimmt und vielleicht auch noch einen kranken Darm hat, kann es mehr schaden als nutzen.

Gedanken sind daher grundsätzlich ebenfalls neutrale Energieformen (ebenso wie z.B. Strom). Ihnen unterliegt das Gesetz der Affinität (= gegenseitige Anziehung); das heißt: Analog unserer Gedanken ziehen wir entsprechende Menschen an oder werden von ihnen durch irgendwelche Umstände getrennt.

Diese Affinität bezieht sich aber nicht nur auf Menschen, sondern auch auf unsere allgemeine Umgebung, nämlich Haus, Wohnung, Wohnungseinrichtung, Beruf, Freizeitgestaltung, Auto usw. und repräsentiert daher unseren Entwicklungsstand.

Eine Entwicklung (ein Fortschritt) auf geistigem Gebiet kann niemals erfolgen, ohne dass sich die gesamte Einstellung zur Umwelt und zu sich selbst ändert.

Zusammenfassung:

Gedanken sind geistige Energien und nehmen somit Einfluss auf uns und unser gesamtes Umfeld. Je mehr wir von unseren negativen Gedankenmustern (Denkgewohnheiten) loslassen, umso mehr Raum schaffen wir für neue, positive und der Entwicklung fördernde Gedankenströme.

Lernen wir, die "Dinge" von beiden (und mehreren) Seiten anzuschauen; lernen wir, uns in die Lage anderer zu versetzen und die "Dinge" aus deren Blickwinkel zu betrachten.

Irgendwann werden wir uns aus der Polarität (Dualität) erheben und uns im wertfreien (neutralen) Zustand des Seins wieder finden.



Relax quickly - entspanne dich "schnell"

- **morgens vor dem Frühstück**

Öffne ein Fenster und atme zehnmal bewusst und tief in den Bauch; dann recke und strecke dich fest.

Praktiziere eine, zwei oder mehrere Körperstellungen, die dir Spaß machen.

Setze oder lege dich ein paar Minuten hin, horche in dich hinein.

Abschließend singe Om und beginne den Tag mit Freude.

- **zwischendurch**

Atme einige Male tief und bewusst, praktiziere die Yoga-Vollatmung (= 3-Phasen-Atmung; siehe Seite 13). Spanne einige Körperteile oder auch den ganzen Körper fest an - atme während der Anspannung tief und ruhig - lass wieder alle Muskeln locker, schließe die Augen und fühle in deinen Körper hinein.

Führe einige Augen-, Nacken- oder Schulterübungen durch.

Reibe deinen Kopf oder trommle ihn mit lockeren Fäusten, reibe deinen Nacken und deine Handgelenke.

- **am Abend**

Praktiziere einige Körperstellungen, die dir Freude machen.

Übe einige Runden Wechselatmung (Seite 15), um die Gehirnhälften zu harmonisieren.

Setze dich einige Minuten ruhig hin, werde ganz still, lass den vergangenen Tag noch einmal vor deinem geistigen Auge ablaufen und sag einfach: "Danke für diesen Tag, danke für die Erkenntnisse dieses Tages!"

Singe Om.

- **Anregung**

Fülle eine etwa 20 cm hohe Holzkiste 3/4 mit Kieselsteinen und tritt jeden Tag - wann immer möglich (z. B. während des Zähneputzens) - einige Minuten darauf.

Dies fördert die Anregung der Fußreflexzonen und bewirkt folglich eine bessere Durchblutung deines Körpers und aller seiner Organe.

- **Anmerkung**

Fass' die angeführten Übungen als Vorschlag auf; höre auf deine innere Stimme und sie wird dir sagen, was du gerade brauchst; lass' deiner Phantasie freien Lauf, sei erfinderisch und habe Spaß dabei.

Bei allen Übungen ist es wichtig ganz da zu sein, also mit Körper, Seele und Geist; d. h.: konzentriere dich auf das, was du gerade tust, spüre deinen Körper, beobachte deine Atmung und sei mit deinen Gedanken anwesend.

Anhang 2



WAAGE 23. 09. – 22. 10. Luft	SKORPION 23. 10. – 21. 11. Wasser	SCHÜTZE 22. 11. – 21. 12. Feuer	STEINBOCK 22. 12. – 20. 01. Erde	WASSERMANN 21. 01. – 19. 02. Luft	FISCHE 20. 02. – 20. 03. Wasser
NIEREN, VENEN, BLASE HARNLEITER	GENITALIEN AUSSCHIEDUNGS- ORGANE	OBERSCHENKEL HÜFTEN	KNIE, GELENKE, GALLE	KNÖCHEL, VENEN	FÜSSE, PSYCHE
KRANKHEIT - Unentschlossenheit - Ich will – ich will nicht - Selbstgefälligkeit - Eitelkeit - Genusssucht	KRANKHEIT - voller Geheimnisse - Stacheligkeit - Bössartigkeit - Habgier - Rachsucht - Misstrauen - Triebhaftigkeit - Streitsucht	KRANKHEIT - Verspieltheit - Unersättlichkeit - Selbstgefälligkeit - Unbekümmertheit - Wagemut - Prahlhans - Launen	KRANKHEIT - Starrheit - Sturheit - andere ausnützen - Verschlossenheit - Egoismus - Eitelkeit	KRANKHEIT - Lüge - Betrug - Mangel an Verantwor- tung - Nervosität - Maßlosigkeit	KRANKHEIT - Durcheinander - Verwirrtheit - Schlamperei - Bequemlichkeit - Leichtsinn - Tagträumereien
GESUNDHEIT - Fairness - Ausgleich - Kreativität - Harmonie - Spontaneität - langsam essen - ein Fastentag pro Woche	GESUNDHEIT - Erneuerung - Neubildung - Aufnahmebereitschaft - Ruhe - Verständnis - Ausgeglichenheit - Frischluft (auch bei kaltem Wetter) - Kompromissbereitschaft	GESUNDHEIT - Ausleben von Idealen - Wertschätzung - überlegen - Fehler eingestehen - auf die innere Stimme horchen - Meditation - sparsam gewürzte Kost	GESUNDHEIT - Hingabe - sich beugen und beten - sich öffnen - Atmung verbessern - Stressabbau durch wandern - Fett und Zucker ein- schränken	GESUNDHEIT - Ehrlichkeit - Aufrichtigkeit - Ruhe - Arbeit und Hobbys im Freien - Maß halten	GESUNDHEIT - Verständnis für Andere - Ausgeglichenheit - Ruhe - Abhärtung - Opfer bringen - Realität