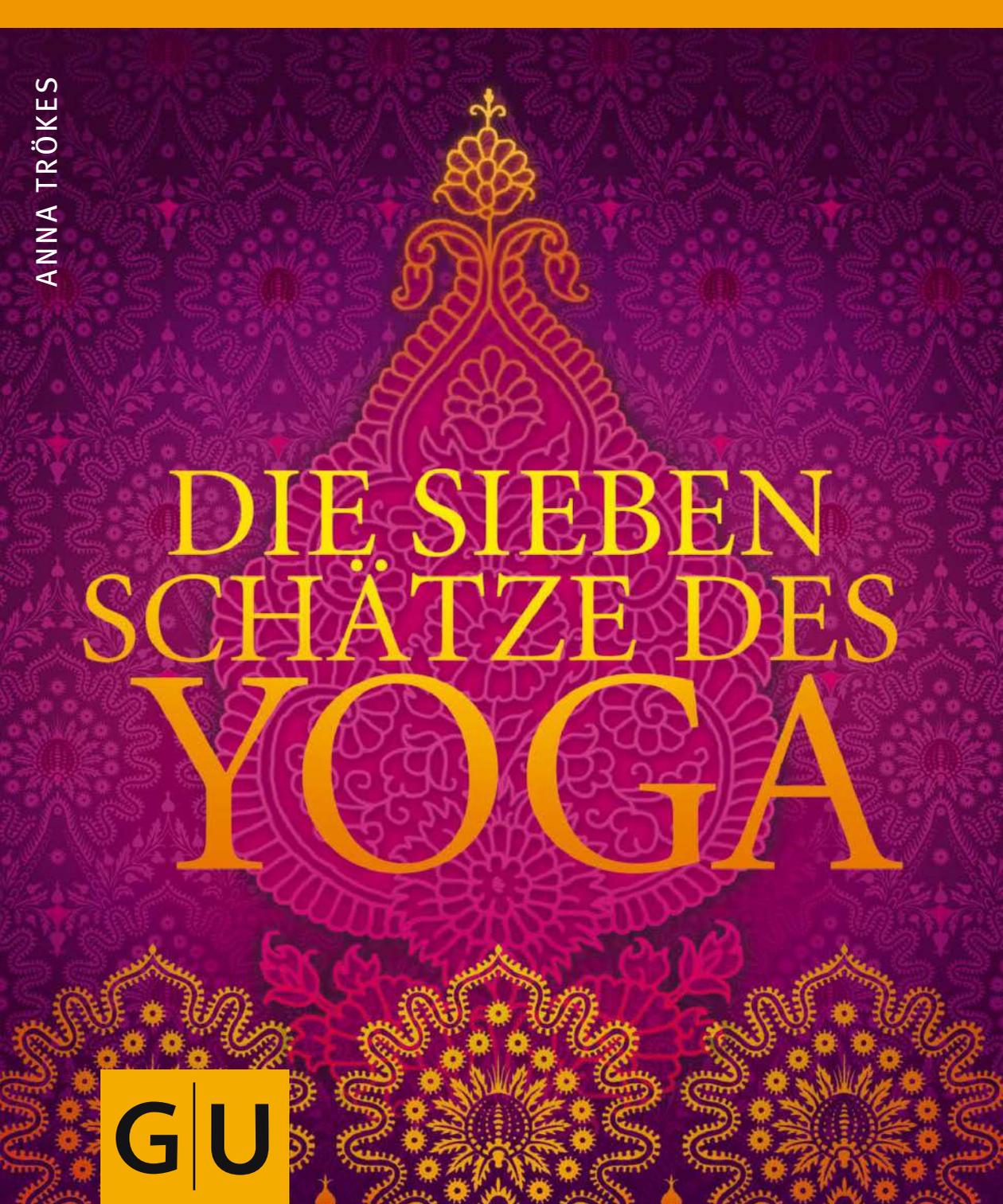


ANNA TRÖKES



DIE SIEBEN SCHÄTZE DES YOGA

GU

Inhalt



4 Der Weg zurück zur Quelle

6 *Die Essenz des Yoga*

8 *Yoga ist Verbundenheit*

9 Warum brauchen wir Yogameister?

10 *Eine Beziehung voller Hingabe*

12 Ein kurzer Gang durch die Geschichte des Yoga

13 *Eine uralte Tradition*

18 *Der moderne Yoga*

20 Die Begegnung mit den Gurus

20 *Erfahrung prägt die Lehre*

21 *Die Wahrheit stellt sich immer wieder anders dar*

22 *Schüler werden*

23 *Üben mit dem Buch*

24 *Die 7 Schätze des Yoga*

27 *Gurmukh Kaur Khalsa*

Kundalini-Yoga – Healthy, Happy, Holy

28 Die Tradition nach Yogi Bhajan

29 *3HO – Healthy, Happy, Holy Organization*

29 *Der Fokus dieses Yogawegs*

30 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*

31 *Fragen an Gurmukh*

35 *Ausgewählte Übungen*

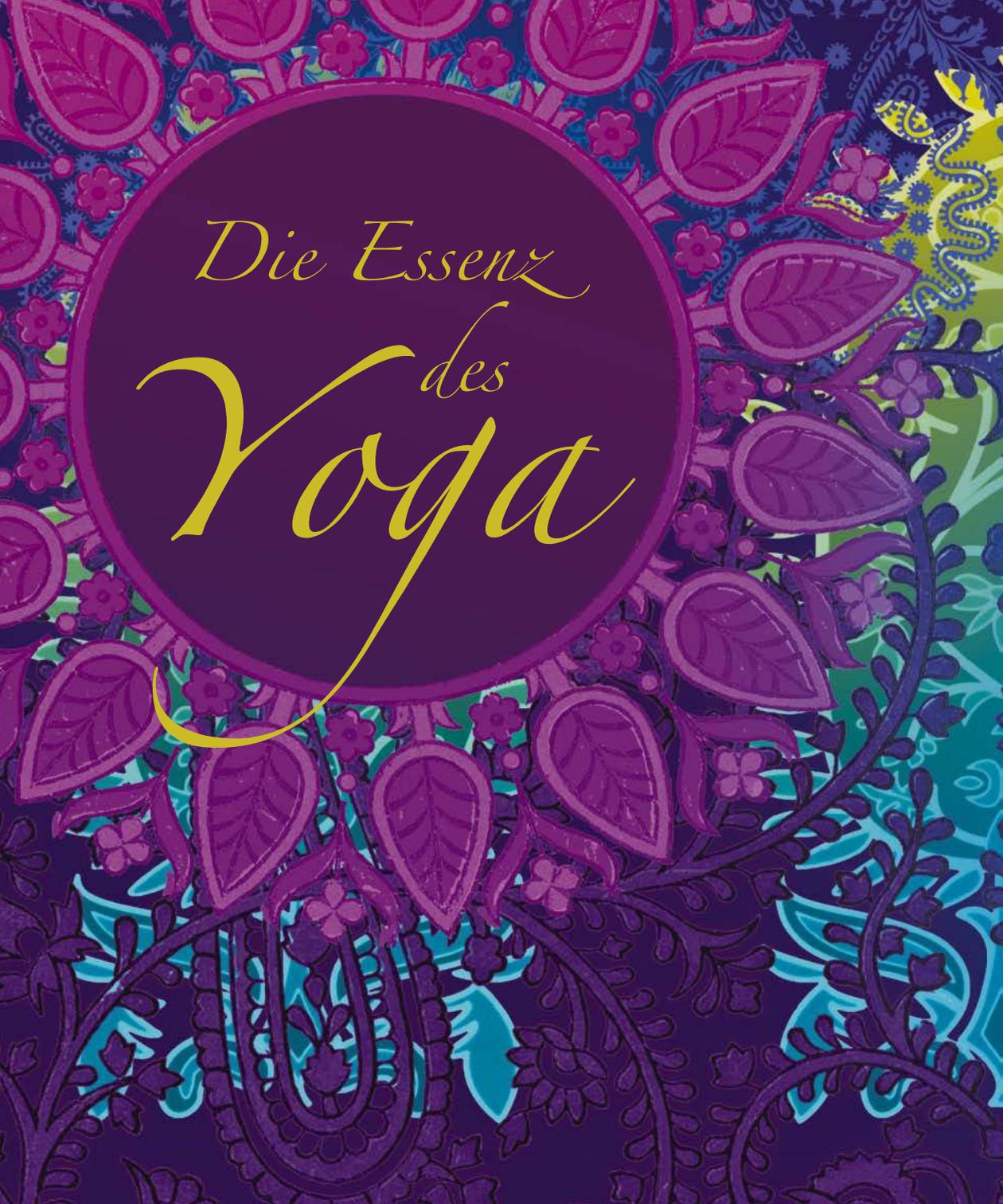
35 *Sat Kriya*

37 *»Sa-Ta-Na-Ma«-Meditation*

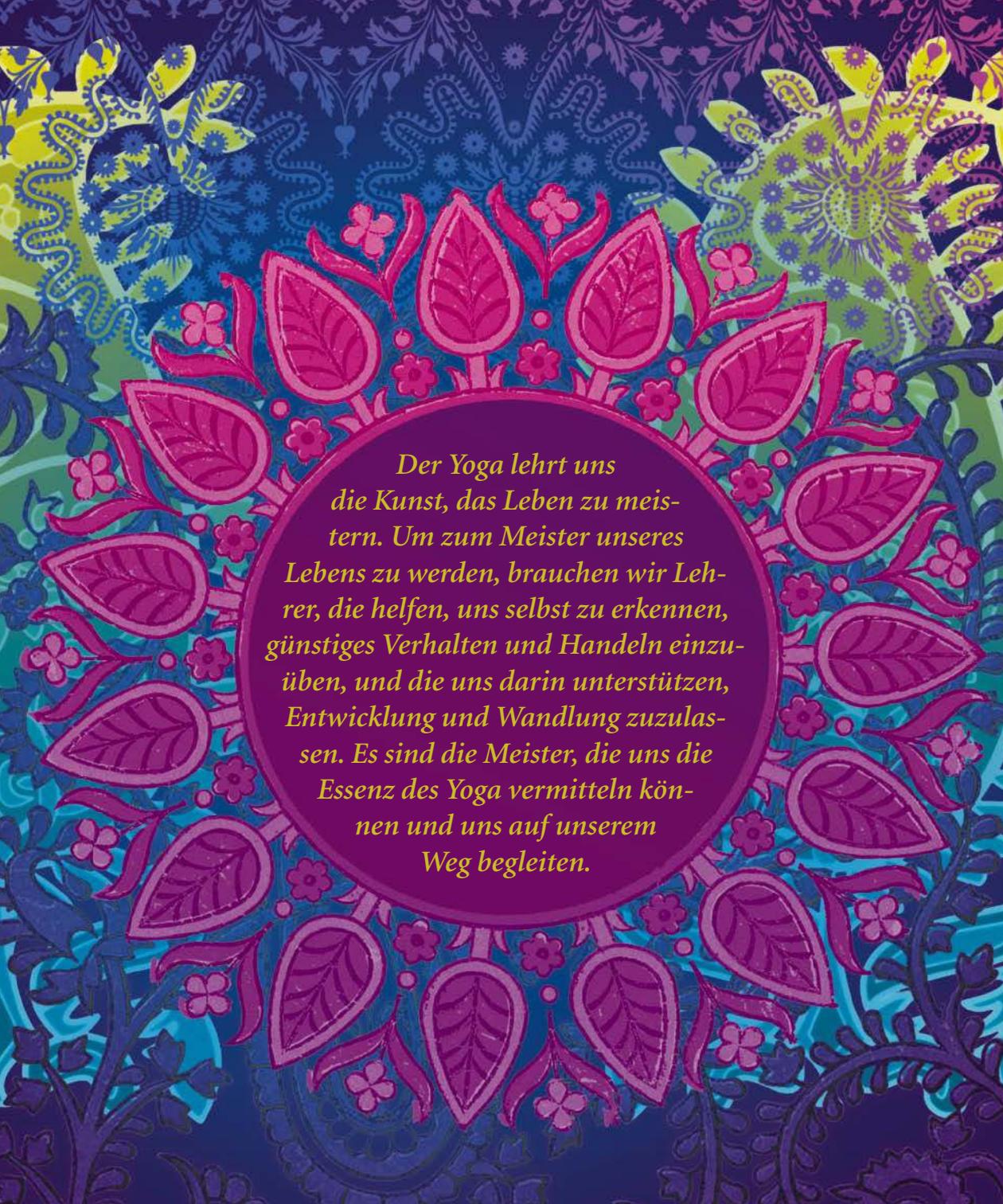
39 *Das Energiefeld stärken*

40 *Weite im Herzraum erfahren*

- 43 **Mark Whitwell**
Heart of Yoga – Einheit erfahren
- 44 **Yoga ist Verbindung**
- 45 *Kraft und Empfänglichkeit*
- 46 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 46 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 47 **Fragen an Mark Whitwell**
- 52 **Ausgewählte Übungen**
- 52 *Das Leben einladen*
- 53 *Sich vor der Fülle des Lebens verneigen*
- 54 *Das Dasein umarmen*
- 57 **Dr. Shrikrishna Bhushan**
Tengshe
Pranayama – ganzheitliche Atemtherapie
- 58 **Gesundheit durch Yoga**
- 59 *Pranayama – die Atemkunst des Yoga*
- 60 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 61 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 62 **Fragen an Shrikrishna**
- 69 **Ausgewählte Übung**
- 69 *Hinführung zu Pranayama*
- 75 **R. Sriram**
Vinyasa Krama – den eigenen Yogaweg finden
- 76 **Die Traditionslinie von**
Sri T. Krishnamacharya
- 77 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 77 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 78 **Fragen an R. Sriram**
- 85 **Ausgewählte Übungen**
- 85 *Ablauf Kniestand – Kind – Katze – Hund*
- 86 *Held und Vorbeuge im Wechsel*
- 88 *Ablauf Kniestand – Kind – Vierfüßlerstand*
- 89 *Die Ausatmung verlängern*
- 91 **Ursula Lyon**
Buddhistischer Yoga – Achtsamkeit und Güte
- 92 **Yoga und Meditation verbinden**
- 93 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 93 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 94 **Fragen an Ursula Lyon**
- 99 **Ausgewählte Übungen**
- 99 *Der Mondgruß – Chandra Namaskar*
- 103 *Der Wechselatem – Nadi Shodhana*
- 107 **Kali Ray**
TriYoga Flows – Erweckung der Energie
- 108 **Die Befreiung der Kundalini**
- 109 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 109 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 110 **Fragen an Kaliji**
- 118 **Ausgewählte Übung**
- 118 *Mudra-Flow*
- 123 **Reinhard Gammenthaler**
Tantra-Yoga – ursprünglicher Hatha-Yoga
- 124 **Hingabe und Askese**
- 125 *Kundalini-Yoga nach Dharendra Brahmachari*
- 126 *Der Fokus dieses Yogawegs*
- 126 *Was dies für das tägliche Leben bedeutet*
- 127 **Fragen an Reinhard Gammenthaler**
- 131 **Ausgewählte Übungen**
- 131 *Bhastrika – die Blasebalgattung*
- 132 *Kräftigung der Bauchmuskeln und Ajagari*
- 132 *Blasebalgattung und Ajagari*
- 133 *Shirshasana – der Kopfstand*
- 138 **Zum Nachschlagen**
- 138 *Übungsprogramme und Übungsregister*
- 139 *Sachregister*
- 142 *Bücher und Adressen, die weiterhelfen*



*Die Essenz
des
Yoga*



*Der Yoga lehrt uns
die Kunst, das Leben zu meis-
tern. Um zum Meister unseres
Lebens zu werden, brauchen wir Leh-
rer, die helfen, uns selbst zu erkennen,
günstiges Verhalten und Handeln einzu-
üben, und die uns darin unterstützen,
Entwicklung und Wandlung zuzulas-
sen. Es sind die Meister, die uns die
Essenz des Yoga vermitteln kön-
nen und uns auf unserem
Weg begleiten.*

Die Begegnung mit den Gurus

Die Meister und Meisterinnen, die ich in diesem Buch vorstellen werde, kenne ich schon seit vielen Jahren, weil ich entweder zu ihnen gereist bin oder ihre Kurse in Europa besucht habe. Ich habe sie zu den Kursen meiner Yoga-Lehrerbildungen und zu meinen Yogakongressen eingeladen oder auch gemeinsamen mit ihnen bei solchen Anlässen unterrichtet. Einige von ihnen sind im Laufe der Zeit zu Freunden geworden, was aber nichts an der Tatsache ändert, dass ich mich selbst vorrangig als ihre Schülerin betrachte.

Die Auswahl, die ich traf, bezog sich zum einen darauf, dass ich wirklich Meister und Meisterinnen des Yoga vorstellen wollte. Zum anderen war mir sehr daran gelegen zu zeigen, wie unterschiedlich die Yogatraditionen die alten Lehren vermitteln und wie einzigartig sich jede Meisterin und jeder Meister in der Begegnung mit dem Yoga entfaltet hat.

Erfahrung prägt die Lehre

Yoga ist ein Erfahrungsweg, und wir können davon ausgehen, dass alle Yogatexte auf dem persönlichen Erleben der Menschen basieren, die die Techniken des Yoga über einen langen Zeitraum hinweg kontinuierlich geübt haben. Im Verlauf dieses Übens begaben sie sich in einen Prozess der Wandlung und der Verwandlung, der dazu führte, dass sie sich in ihrer Persönlichkeit, ihren Denkmustern und ihrem Verhalten veränderten.

Fast alle hier vorgestellten Meisterinnen und Meister äußerten im persönlichen Gespräch ganz freimütig, dass sie mit dem Yoga begonnen hätten, weil sie mit dem Leben, das sie bis dahin geführt hatten, nicht mehr zufrieden waren. Es fehlte ihnen etwas in ihrem Dasein, das sie nicht im Außen finden, lernen oder kaufen konnten. Sie suchten Sinn, Ausrichtung und Perspektive und wollten herausfinden, wer sie sind. Der Wunsch nach Erkenntnis und vor allem Selbsterkenntnis war so drängend geworden, dass viele von ihnen mit ihrem alten Lebensstil brachen.

Sie begaben sich auf die Reise und damit in das Abenteuer, sich selbst zu begegnen in den Yogaübungen und Meditationen und sich ihren Licht- und Schattenseiten zu stellen. In dieser Konfrontation mit der Person, die sie ge-

worden waren, und der Identität, die sie sich erschaffen hatten, zeigte sich im Verlauf des intensiven Übens, dass vieles, was ihnen zu einem früheren Zeitpunkt wichtig war, hinfällig und verzichtbar wurde.

Sehr wichtig erscheint mir, dass die Meisterinnen und Meister, die mit Yoga begonnen hatten, weil sie Veränderungen einleiten wollten, ihrer alten Persönlichkeit gefühlsmäßig noch immer sehr verbunden sind. So kommt es, dass sie ein tiefes Verständnis für die Probleme und das Leid haben, welche ihre Schüler an sie herantragen und von denen sie erlöst werden möchten.

Diese Lehrer sind besonders empathisch und gute Begleiter, da sie den Weg zu der Person, die sie jetzt sind, zu der Freiheit und Selbstverantwortung ja bereits gegangen sind und weil sie deshalb all die Fallen, Hindernisse und Fallstricke nur zu gut kennen. Sie bleiben dadurch auch in ihrer Meisterschaft ganz von dieser Welt, und man kann ihnen wirklich auf Augenhöhe begegnen.

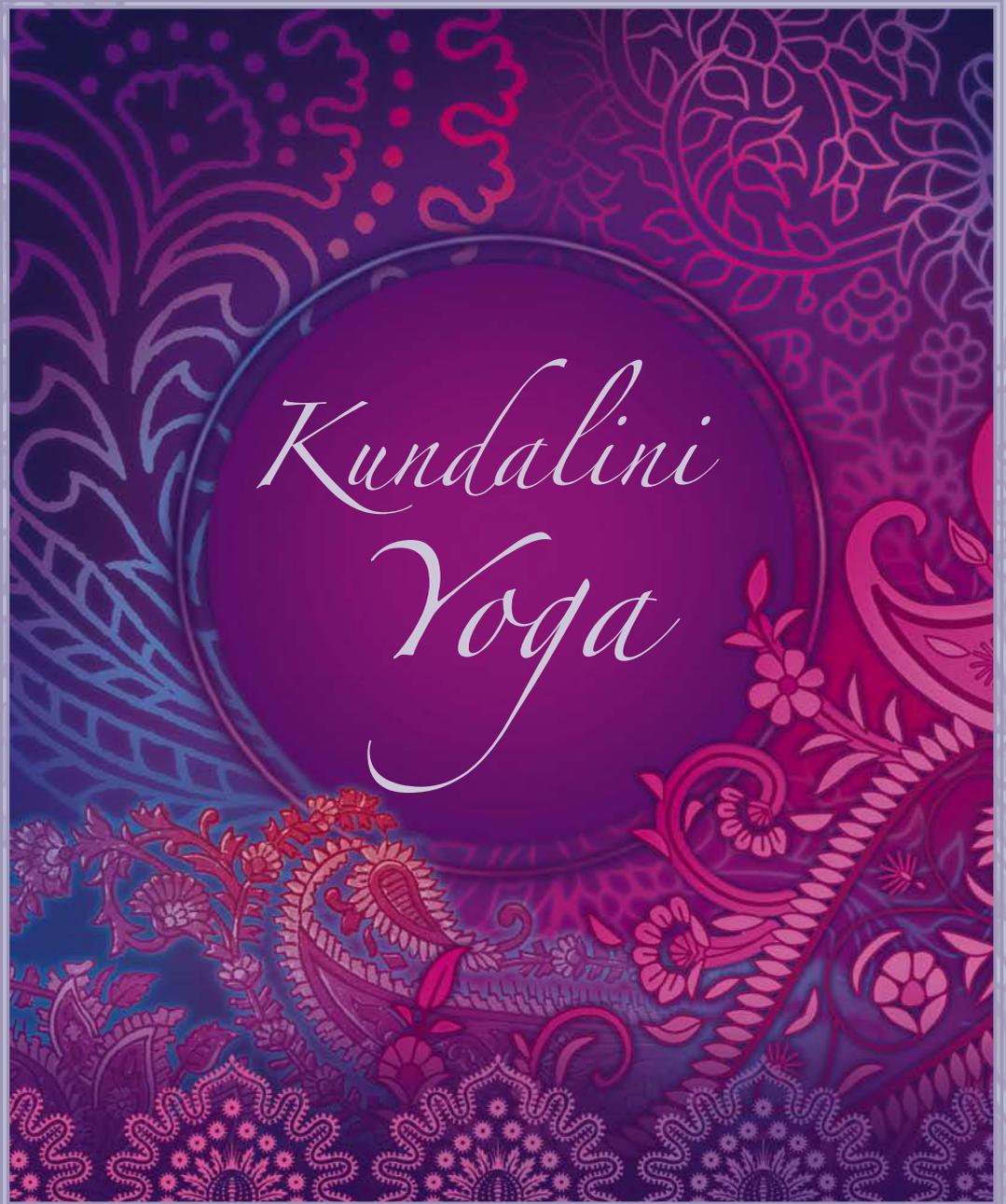
Die Wahrheit stellt sich immer wieder anders dar

Jeder Meister und jeder, der sich ernsthaft auf den Yoga einlässt, wird mit Erfahrungen konfrontiert, die schon viele Menschen vor ihm gemacht haben. Sie erleben, dass ihr Geist in der Regel eher zerstreut, unruhig und instabil ist, dass sie an Menschen, Dingen, Erinnerungen, Konzepten und Glaubenssätzen haften, obwohl sie schon lange erkannt haben, dass diese ihnen nicht guttun. Aber es ist sehr schwer, sich tatsächlich zu verändern, auch wenn man motiviert ist und sich wirklich anstrengt.

Jeder Mensch wird solche Erfahrungen jedoch individuell bewerten, empfinden und sich ganz unterschiedlich dazu verhalten. So kommt es, dass man



Gurmukh mit ihrer kraftvollen Anmut, unglaublichen Tatkraft und Präsenz ist für mich ein großes Vorbild. Ich hoffe, dass ich mit fast 70 Jahren auch noch so viel Energie und Ausdauer haben werde!





Gurmukh Kaur Khalsa

Sie ist sicherlich die bekannteste Lehrerin des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Bei ihr üben Stars wie Madonna, Rosanna Arquette, Courtney Love und Cindy Crawford. Ihre Schwerpunkte sind Yoga für die Frau und vor allem Yoga für Schwangere.

Obwohl sie – wie sie selbst immer wieder betont – auf eine sehr glückliche Kindheit zurückblickte, hatte sie sich von den Strömungen der Hippiebewegung mitreißen lassen und einem bedenkenlosen Alkohol- und Drogenkonsum hingegeben. Als sie aus dem Leid, das ihr daraus erwuchs, einen Ausweg suchte, fand sie zum Yoga.

Sie begegnete Yogi Bhajan schon 1971 in Los Angeles. So kam es, dass sie zu einer der Pionierinnen des Kundalini-Yoga im Westen wurde, den sie nun schon seit über dreißig Jahren unterrichtet. 1983 gründete sie das Golden Bridge Center in Los Angeles. Es ist eine Yoga-Community und zugleich das größte Yogazentrum der USA. 1800 m² Studiofläche, mehr als 100 Kurse



Fragen an Dr. Shrikrishna

Als wir endlich einen Termin gefunden haben und uns in einem seiner raren »Zeitfenster« gegenüber sitzen, scheint die Zeit stillzustehen. Mit aller Ruhe und Gelassenheit bedenkt er jede Frage.

ANNA TRÖKES:
Warum ist Ihrer
Ansicht nach das
Wissen des Yoga
ein Schatz für die
Menschheit?

DR. SHRIKRISHNA: Ich denke, dass der Yoga nicht nur ein Schatz für die Menschheit ist, sondern dass eine yogische Lebenshaltung höchst essenziell für unser Überleben ist. Überleben in dem Sinne, dass es um unsere weitere Existenz als Spezies Mensch hier auf der Erde geht. Die Art, wie wir derzeit unser Leben auf dem Erdball gestalten, ist nicht unbedingt eine Garantie dafür, dass wir (als Menschen) überleben werden. Ich sehe Yoga nicht nur als Set von Asana, Pranayama oder als spezielle Philosophie, vielmehr geht es dabei um ein inneres Bestreben – und zwar nach spiritueller Bewusstheit und Erkenntnis. Diese Suche kann in verschiedenen Formen daherkommen und unterschiedliche Fragen aufwerfen. Grundsätzlich hinterfragt sie unsere heutige Art zu leben und das, was wir erschaffen.

»Die Erkenntnis davon, was ich tatsächlich bin und was die gesamte menschliche Gesellschaft und die Natur sind – wie alles ein Teil von mir ist und ich ein Teil von allem –, das macht zusammen das aus, was als »spirituelles Bewusstsein« verstanden wird.«

Dr. Shrikrishna

In dieser modernen Welt leben wir immer formalisierter, fragmentierter und unverbundener. Wir zerfallen immer mehr in Einzelwesen – verlieren die Verbindung zur Natur, zu den anderen Mitgliedern der menschlichen Gesellschaft und in gewisser Weise auch zu uns selbst. Individualität wird überbetont, und Konkurrenzdenken beeinflusst alle Bereiche unseres Lebens – diese Kombination mündet in immer mehr Kampf, Konflikte und auch in ökologisches Desaster. Viele von uns leben nur für sich selbst, kümmern sich weder um ihre Gemeinschaft noch um die menschliche Gesellschaft oder die Welt im Großen und Ganzen. Vereinzelt gibt es zwar provisorische Lösungen für manche zeit-

»Es geht darum, herauszufinden, wie man mit der Welt verbunden ist, wie die Welt mit mir verbunden ist. Sämtliche Konzepte Indiens – die des östlichen Kulturkreises dieser Welt – und insbesondere das Konzept der Veden basieren darauf, dass alles mit allem verbunden ist: sarvam sarvatmakam.«



Dr. Shrikrishna

lich vorübergehenden Probleme persönlicher, sozialer oder auch globaler Art, aber nicht im Sinne dessen, was uns eigentlich ausmacht.

Wir sind Menschen – nicht Inder, nicht Deutsche, Christen, Juden, nicht arm oder reich –, wir sind alle Menschen. Aber was bedeutet das: ein Mensch zu sein? Wir könnten mit unserem gegenwärtigen Verständnis wenigstens sagen, dass es eine große Verantwortung ist, als Mensch geboren worden zu sein. Für die Tiere ist das anders, deren Instinkte sorgen für ihr Überleben – die Natur sorgt hier für sich. Wir als denkende Tiere mit unserem eigenen Willen hingegen repräsentieren eine Entwicklungsstufe des Lebens, die unter Umständen eine Menge an Verwirrung und Selbstzerstörung hervorrufen kann. Das sollte uns in erhöhte Aufmerksamkeit und größere Wachsamkeit versetzen und bedeutet, dass wir mehr Verantwortung für unser Handeln übernehmen müssen.

Und hier kann Yoga ansetzen. Yoga oder die indische Art und Weise herauszufinden, was wir tatsächlich sind bzw. was die wesentliche Natur in uns ist – oder wer ich bin, was das Ich ist. Mit einem besseren Verständnis davon, was unsere wesentliche innere Natur ausmacht, können wir ein Verständnis dafür entwickeln, wie wir untrennbar mit allem um uns herum verbunden sind.

Wie kamen Sie zum Yoga? Und warum wollten Sie als Arzt Yoga unterrichten?

Tatsächlich habe ich keine bewusste Entscheidung getroffen – es sollte wohl so sein. Ich befand mich seit meiner Geburt in der Atmosphäre von Yoga, weil mein Vater Swami Kuvalyananda nahestand, der 1924 das Kailvalyadhama-Institut gründete. Mein Vater war einer seiner ersten Schüler, schon vor der Gründung des Instituts. Als ich geboren wurde, war das

5



- * Finden Sie einatmend zur Mitte zurück, und lassen Sie Ihre Arme in die Kerzenleuchterhaltung sinken. 5
- * Drehen Sie Ihre Wirbelsäule ausatmend nach links, und spüren Sie dabei beide Füße fest am Boden. 6
- * Finden Sie einatmend zur Mitte zurück. 7
- * Drehen Sie Ihre Wirbelsäule ausatmend nach rechts, wieder beide Füße fest am Boden. 8
- * Finden Sie einatmend zur Mitte zurück, und atmen Sie aus. 9
- * Heben Sie einatmend die Arme, und bringen Sie in der Atemfülle Ihre Wirbelsäule so weit wie möglich in die Rückbeuge. Richten Sie Ihr Becken auf, und spannen Sie Ihren Beckenboden leicht an. 9

WIRKUNGEN

- * *Bewegt rhythmisch und harmonisch die Wirbelsäule und den Brustkorb.*
- * *Dehnt und kräftigt behutsam die Rumpfmuskulatur.*
- * *Vertieft und intensiviert die Atmung.*
- * *Gleicht Dysbalancen zwischen links/rechts, vorn/hinten, unten/oben aus.*
- * *Regt das Strömen der Lebensenergie Prana an und wirkt ausgleichend auf die Verteilung des Prana im Körper.*
- * *Sammelt und entspannt den Geist.*
- * *Harmonisiert den Blutdruck.*
- * *Eignet sich hervorragend als Kurzprogramm sowie vor oder nach einer längeren Meditation im Sitzen.*



DIE ESSENZ DES YOGA

SIEBEN Meister und Meisterinnen aus verschiedenen Yoga-Traditionen verraten das Geheimnis ihrer wichtigsten Übungen. Dabei gehören Yoga-Lebensweisheit und Yoga-Asanas untrennbar zusammen, denn wahre Meisterschaft hängt nicht von körperlichen Fähigkeiten ab. Da geht es vielmehr um Qualitäten wie die, sein Herz zu öffnen, Mitgefühl und innere Kraft zu entwickeln, sich zu sammeln, seine eigene Vision zu entfalten und authentisch zu leben.

So bekommen Sie nicht nur eine kompakte Yoga-Übungsreihe, sondern auch viele Anregungen, die Ihr tägliches Leben verändern und bereichern werden.

GU

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-1652-9



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de