Inhaltsverzeichnis

Editorial.....2

Den Geist zur Ruhe bringen…….…3

Abhyasa – Übung……..……8

Geduld……...……11

Hingabe an die Lehre……..……14

Yogastunde bei Asthma…….……16

Shavasana, Leichenlage……..…..22

Entzündungen aus Sicht des Yoga…….……..……25

Die Bauchspeicheldrüse aus Sicht des Yoga…….……30

Die Haut aus ganzheitlicher Sicht……..35

Die Füße aus Sicht des Yoga…….…40

Ganesha……..……..46

Yoga – alles easy!?.....50

Wir führen ein Leben in der Zukunft……..……52

Mantra……...……54

Anregungen für die Seele……...……55

Impressum……56

Copyright – Zentrum für Yoga - Markus Ritz

Den Geist zur Ruhe bringen

Die Ziele des Yoga werden von vielen Menschen unterschiedlich definiert und dargestellt. Allen gemeinsam ist die Vereinigung des Individuums mit dem Göttlichen oder dem Universellen. Um sich diesem Ziel annähern zu können, muss der Mensch sich selbst erst einmal kennen. Die grundlegende Lebensfrage „Wer bin ich?“ steckt in jedem von uns. Als Antwort erhält man oft „Du bist bereits ein Göttliches Wesen!“. Doch dies ist für uns normale Menschen nicht zu verstehen. Die Göttliche Energie oder das Universum sind viel zu groß, um sie mit unserem Denken erfassen zu können. So kann man sie wohl nur wahrnehmen und empfinden. Das Denken ist hierbei hinderlich. So versucht man im Yoga, das Denken abzustellen. Dies definierte der weise Yogi Patanjali in seinen Yoga-Sutras als das Ziel des Yoga:

Yogas-citta-vrtti-nirodah

„Yoga ist das Festellen aller Bewusstseinbewegungen“

Nur wenn alle Gedanken zur Ruhe kommen, kann man tief in sein inneres Wesen blicken. Alle Gedanken sind wie Wellen in unserem Ozean des Bewusstseins, welche den Ozean aufwirbeln und verhindern, dass wir in dessen Tiefe hineinsehen können. Erst wenn die Gedankenwellen ruhiger werden, lässt sich der Blick in das Innere werfen und man erkennt einen kleinen Funken des inneren Selbst. Doch dies ist keine leichte Aufgabe. In unserer heutigen Zeit – einer Zeit der Hektik und der Gedankenflut – lässt sich der Geist nur sehr schwierig in eine Ruhephase hineinführen. Die heutige Lebenszeit ist geprägt von einer Fülle an Informationen, Sinneseindrücken und Geschäftigkeit. Dies lässt dem Menschen zu Beginn des Yogaweges nur sehr wenig Luft, um einen Versuch zu unternehmen, den Geist zu beruhigen. Selbst in der Yoga-Szene gibt das Prinzip des „Dynamischen“. Viele Asanas und Bewegungen, Flows und Musik können ebenso wie die äußere Welt der Medien den Menschen von sich selbst ablenken.

Copyright – Zentrum für Yoga - Markus Ritz

Yoga-Stunde bei

Asthma

Grundlegendes

Dieses Beispiel für eine Yogastunde bei Asthma zeigt Möglichkeiten auf, wie man eine Yogastunde mit dem thematischen Inhalt „Asthma“ zusammenstellen kann. Die Reihenfolgen und Übungen können in Anhängigkeit von den einzelnen Yogaschulen, Yogawegen und Yogastilen unterschiedlich zusammengestellt werden. Auch können einzelne Übungen unterschiedliche Namen und Bedeutungen in den unterschiedlichen Yogatraditionen tragen.

Inhalte

Bei den Inhalten orientiert man sich an der

- Körperlichen
- Seelischen
- Geistigen

Ebene des Menschen. Man versucht, alle Anteile in der Yogastunde anzusprechen.

Copyright – Zentrum für Yoga - Markus Ritz

Um mehr Prana in den Brustkorb zu bekommen, schließt man Übungen für den feinstofflichen Körper an. Diese Übungen nennt man

- **Sukshma vyayama**.

Positiv wirken sich folgende Übungen auf den Brustkorb aus:

- Vaksha-Sthala-Shakti-Vikasaka
- Kati-Shakti-Vikasaka

Danach folgen die

- **Asanas**.

Folgende Asanas stärken die Lungen, das Herz-Chakra und öffnen den Brustkorb:

- Majariasana, Katze
- Vyaghrasana, Panther
- Sedhu Bandhasana, Schulterbrücke
- Matsyasana, Fisch
- Bhujangasana, Kobra
- Samdhisthana, Andreaskreuz
- Vrikshasana, Baum
- Ushtrasana, Kamel
- Ardha Candrasana, Halbmond
- Dreieck, Trikonasana
- Gomukhasana, Kuhgesicht

Die Asanas können immer auch mit

- Anjali-Mudra
- Uddiyana-Bandha
- Jalandhara-Bandha
- Mantra
- Affirmation

kombiniert werden, um den Effekt zu verstärken.

Copyright – Zentrum für Yoga - Markus Ritz

Die Haut aus Sicht des Yoga

Aus Sicht des Yoga liegt ein geschwächtes Abwehrsystem vor. Die kann zum Beispiel aufgrund eines

- Mangelnden Selbstwertgefühls

oder

- Ängsten

entstehen. Ängste und mangelndes Selbstbewusstsein schwächen den Körper und das Immunsystem. Dieses könnte man mit Yogaübungen stärken. Hier wären Übungen für das Svadhisthana-Chakra geeignet. Dieses Chakra hängt mit dem Selbstbewusstsein und dem physischen sowie psychischen Immunsystem zusammen. Ebenso erreicht man über die Stärkung des zweiten Chakras eine verbesserte Arbeit der Nebennieren. Diese können dann effektiver Cortison produzieren, welches sich günstig auf die Hauterscheinungen auswirkt.
Die Haut als „äußeres Schutzschild“, könnte als Panzerung dienen. Die Seele will geschützt werden und der Körper beginnt mit dem Abwehrmechanismus. Er bildet Hauterscheinungen, die abstoßend wirken können und so den Kontakt mit anderen Menschen ein wenig oder gar stark unterbinden. Andere Menschen fühlen sich abgestoßen von dem äußeren Erscheinungsbild und nehmen Abstand. Hier müsste der Mensch wieder lernen, sich zu öffnen.

Weiterhin könnte der Körper mit Hilfe der Shat-Karma oder besonders der

- Muschelreinigung

gereinigt werden. Für weitere Aspekte oder Tipps sollten sie einen Yogalehrer oder Yogatherapeuten zu Rate ziehen.

Copyright – Zentrum für Yoga - Markus Ritz