

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Klesas – Leidensursachen.....	3
Niyama – Hingabe und Selbstdisziplin.....	5
Ahimas – Nichtverletzen.....	7
Satya – Wahrheit.....	11
Shat-Karma – Reinigungsübungen im Yoga.....	15
Yoga und Ernährung.....	18
Chakrenlehre.....	24
Muladhara-Chakra.....	26
Das Herz aus yogischer Sicht.....	31
Yoga und die Wirbelsäule.....	36
Skoliose und Yoga.....	39
Yoga für Kinder.....	45
Kinder sind ehrlich.....	49
Jeder Mensch ist ein göttliches Wesen.....	53
(Yoga-)Übung macht den Meister.....	55
Eigeninitiative.....	58
Anregungen für die Seele.....	60
Impressum.....	61

# Niyama

## Hingabe und Selbstdisziplin

Patanjali schreibt in seinen Texten vom „achtfache Pfad“. Dieser Pfad besteht aus acht Stufen und beschreibt den Weg zur Befreiung des Selbst.

Eine dieser acht Stufen ist Niyama, die Selbstreinigung durch Disziplin und Hingabe.

Folgende Ziele gilt es anzustreben:

- shaucha – **Reinheit**
- santosha – **Zufriedenheit**
- tapas – **Eifer und Askese**
- svadhyaya – **Erforschung des Selbst**
- ishvara-pranidhana – **(Selbst)Hingabe an den Herrn**

Hingabe und Selbstdisziplin sind unerlässliche Faktoren, um seinen geistigen Zustand zu verbessern. Um dies zu erreichen, muss man sich selbst kennen lernen. Patanjali nennt es Svadhyaya, die Erforschung des Selbst. Man lernt sich selbst am besten kennen durch

- **tägliche Reflexionen** über sich selbst.

Nur, wenn man immer wieder über sich nachdenkt und sich beobachtet, erkennt man sich selbst. Und dadurch finden Veränderungen im Leben und Denken statt. Die Reflexionen sollten Bestandteil des alltäglichen Lebens sein. Das heißt, jeder Tag sollte unter der Erforschung des Selbst stehen. Jede Handlung muss reflektiert und beobachtet werden.

Eine wunderbare Übung für die tägliche Reflexion über sich selbst ist der

- **Tagesrücklauf.**

# Satya - Wahrheit

Satya bedeutet

- Wahrheit
- Wahrhaftigkeit
- Nicht lügen

und gehört zu den von Patanjali - in seinem achtfachen Yoga Weg - beschriebenen Yamas. Die Yamas sind die sittlich-ethischen Gebote und beschreiben den rechten Umgang mit den Menschen und dem rechten Verhalten gegenüber den Menschen.

Im Christentum kennt man das achte Gebot

- **„Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deines Nächsten“.**

Frei übersetzt bedeutet dies:

- **Du sollst nicht lügen.**

In unseren Breitengraden verwendet man die grundlegende Aussage:

- **„Ehrlich währt am längsten.“**

Wer grundlegend immer die Wahrheit spricht, dem wird das Leben in guter Art und Weise begegnen. In dem Ausspruch

- **„Lügen haben kurze Beine“**

Werden die Folgen beschrieben, die einem Menschen widerfahren, wenn man lügt. Die Schritte, die man im Leben voranschreiten kann, werden kleiner und gehemmt.

## **Fazit:**

Um einen energiereichen, starken und gesunden Körper zu bekommen, ist es empfehlenswert, auf eine vegetarische Ernährung umzusteigen. Ein ausgeglichenes Gemüt und ein längeres Leben sind die Folge.

## *Sattwige Nahrung*

Die Nahrung des Yogis sollte reich an Prana sein, um genügend Lebensenergie für seinen Yoga-Weg zu bekommen. Nahrungsmittel, die reich an Prana sind möglichst frisch, im Sonnenlicht gewachsen und frisch zubereitet. Alte und verdorbene Lebensmittel, sowie aufgewärmte Speisen sind für den Yogi mangelhaft an Prana. Die yogische Ernährung sollte **sattwig** und **vegetarisch** sein.

**Ohne eine sattwige und vegetarische Ernährung kein Yoga !**

*„Unter mäßiger Nahrung versteht man milde und süße Speisen, von der aber bloß drei Viertel, und zwar nur um das Leben zu fristen, genossen werden.“*

Hatha-Yoga Pradipika (Kap. I, Vers 58)

Ebenso sollte sie so einfach wie möglich sein. Keine zu starken „Schlemmereien“. Der Yogi isst das was er zum Leben braucht, nicht mehr und nicht weniger.

*„Hat der Yogin im Üben des Asana Sicherheit erlangt, so wird er, wenn er seine Sinne beherrscht, nur Passendes und mässig isst, auf dem von seinem Lehrer gezeigten Wege die verschiedenen Methoden, den Atem zu beherrschen lernen.“*

Hatha-Yoga Pradipika (Kap. II, Vers 1)

## Wirkungen des Yoga auf die Kinder

### Kinder

- werden ruhiger und lernen zu entspannen
- verbessern ihre Aufmerksamkeit und Konzentration
- lernen Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte
- lernen Koordination von Hand und Auge für das Schreiben.
- verbessern die Körperwahrnehmung

Durch diese Effekte werden die schulischen Leistungen gesteigert und das Kind hat weniger Stress in der Schule und bei den Hausaufgaben.



### Weiterhin

- verbessern Kinder die Kontaktfähigkeit durch üben in der Gruppe
- lernen den Umgang und das Vertrauen zueinander durch Partnerübungen kennen
- entwickeln Liebe und Mitgefühl
- stärken ihr Selbstbewusstsein
- stärken ihr Selbstwertgefühl
- lernen die yogischen Gebote wie ahimsa, die Gewaltlosigkeit, kennen

Ein besonders günstiger Effekt des Yoga ist die

- Förderung der Entwicklung des Kindes.

Yoga unterstützt das Kind in der Entwicklung durch Verbesserung motorischer und sensorischer Eigenschaften. Über die energetische Wirkung auf die Energiezentren wird zudem die geistig-seelische Entwicklung günstig beeinflusst.