

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Das Leben und seine Rhythmen.....	3
Die sieben Ziele des Yoga.....	7
Asteya – Nicht-stehlen.....	12
Brahmacarya – Enthaltbarkeit.....	15
Aparigraha – Begierdelosigkeit.....	17
Das vegetative Nervensystem im Yoga.....	20
Hara – Aus dem Bauch heraus Leben.....	26
Magen aus Sicht des Yoga.....	31
Dickdarm aus Sicht des Yoga.....	37
Simhasana – Löwe.....	43
Yogaübungen für Kinder.....	46
Schwäche.....	51
Seelische Verletzungen.....	56
Anregungen für die Seele.....	59
Impressum.....	60

# Sapta-Sadhana

## Die sieben Ziele des Yoga

Die sieben Ziele des Yoga werden in der Gheranda-Samhita benannt. Diese sind:

- Reinigung
- Festigkeit
- Beständigkeit
- Beharrlichkeit
- Leichtigkeit
- Unmittelbare Wahrnehmung
- Makellosigkeit

Diese sieben Ziele werden in der Gheranda-Samhita nacheinander beschrieben und erläutert.

Der Weise Gheranda erklärt in seiner Schrift *Gheranda-Samhita* dem Suchenden Candakapali den Yoga. Im ersten Kapitel wird die Welt von dem Weisen Gheranda als Maya bezeichnet, von der es sich durch Erkenntnis zu löse gilt. Durch den Yoga erlangt man diese Erkenntnis über das wahre Wesen der Welt. Durch die Welt der Handlungen verstrickt sich der Mensch in den Kreislauf der Wiedergeburten. Gheranda vergleicht das menschliche Wesen mit einem Tonkrug, der noch nicht gebrannt wurde. Der Tonkrug zerfällt irgendwann, da er noch nicht fest genug ist. Durch den Yoga wird der Krug des Menschen gebrannt und gefestigt, so dass er Bestand hat und dem Kreislauf der Wiedergeburten entfliehen kann.

*„Reinigung, Festigkeit, Beständigkeit, Beharrlichkeit, Leichtigkeit, unmittelbare Wahrnehmung und Makellosigkeit sind die sieben Ziele des Kruges: mit Satkarman die Reinigung, mit Asana die Festigkeit, mit Mudra die Beständigkeit, mit Pratyahara die Beharrlichkeit, mit Pranayama die Leichtigkeit, mit Dhyana die unmittelbare Wahrnehmung des Selbst und mit Samadhi die Makellosigkeit – die Befreiung, kein Zweifel!“*

Gheranda-Samhita (Kapitel I, Vers 9)

## Enterisches Nervensystem

Der enterische Nervensystem durchzieht den gesamten Magen-Darm-Trakt. Es unterliegt Einflüssen von Sympathikus und Parasympathikus. Es reguliert

- Darmtätigkeit
- Sekretion der Verdauungsdrüsen
- Durchblutung der Verdauungsorgane

Zwei wichtige Nervengeflechte sind

- Plexus myentericus (Auerbach Plexus)
- Plexus submucosus (Meissner Plexus)

**Das enterische Nervensystem hat eine Verbindung zum Gehirn. Man kennt die Aussage „Aus dem Bauch heraus entscheiden“ oder „Ich bin ein Bauchmensch“**

Dieses Denken mit dem Bauch hat der heutige Europäer weitgehend verloren. Er denkt zuviel intellektuell mit dem Kopf und zu wenig intuitiv mit dem Bauch. Entscheidungen werden meist zu rational getroffen.

## Das vegetative Nervensystem im Yoga

Das sympathische Nervensystem funktioniert nach dem **Kampf- oder Flucht-Verhalten**. In diesen Situationen wird die ganze Aufmerksamkeit in die Skelettmuskulatur geschickt. Die Muskeln werden besser durchblutet und stehen unter einer gewissen Anspannung, um kämpfen oder flüchten zu können. Adrenalin, unser Stresshormon, wird freigesetzt. Durch Kampf oder Flucht wird dieses Adrenalin wieder abgebaut. Jedoch können wir in unserer heutigen Zeit nicht immer Kämpfen oder Flüchten. Somit bleibt der Adrenalin Spiegel hoch und kann nicht oder durch Sport nur ungenügend wieder abgebaut werden. Durch den erhöhten Stresspegel wird dauern Zucker von der Leber freigesetzt und der Blutzuckerspiegel steigt. Insulin wird daraufhin freigesetzt und wenn dieser Zustand längere Zeit anhält, so kann sich daraus ein Diabetes mellitus entwickeln. Da die Herzfrequenz und der Blutdruck bei chronischem Stress laufend erhöht sind, entwickeln sich Herzleiden bis hin zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ebenso ist die Atemfrequenz im Vergleich zum gesunden Menschen erhöht. Die erhöhte Atemfrequenz führt zu einer flacheren, schnelleren Atmung.

# Hara

## Aus dem Bauch heraus Leben

### Grundlegendes

Der Begriff Hara ist vielen Menschen bekannt aus dem Begriff „Harakiri“. Harakiri bezeichnet den rituellen Selbstmord der Samurai. Harakiri bedeutet

- **hara**, japanisch „*Bauch*“
- **kiri**, japanisch „*schneiden*“.

Der Samurai schlitzt sich hier den Bauch etwa 5 – 6 cm unterhalb des Bauchnabels auf. Diese Stelle wird im Daoismus als

- **Tanden**
- **Dantian**
- **Zinnoberfeld**

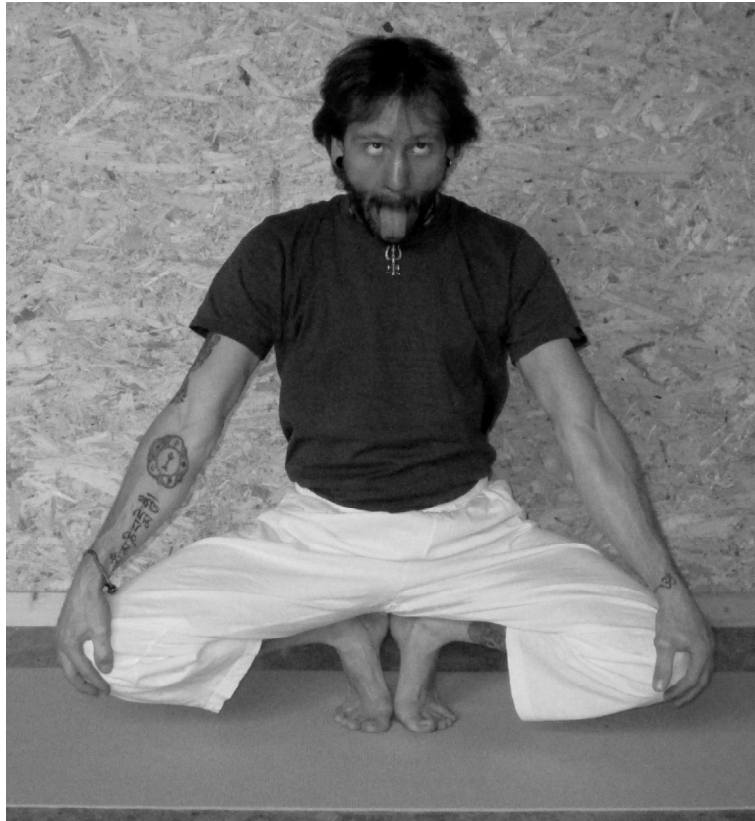
bezeichnet und stellt das wichtigste Energiezentrum des Menschen dar. Im Zen befindet sich hier die wichtigste **Hauptader des Qi**. In den chinesischen Künsten des Tai Chi und Qi Gong wird dies als energetischer Schwerpunkt des Wesens gesehen. Hier befinden sich die zwei wichtigen Akupunkturpunkte

- KG 4, chinesisches Guan Yuan, „Quelle aller Quellen“
- KG 6, chinesisches Qi Hai, „Meer des Qi“.

Diese fördern das oberflächliche und tiefliegende energetische Potential.

# Löwe

## Simhasana



### Chakra

- Muladhara, 1. Chakra
- Visuddha, 5. Chakra

### begünstigtes Organ

- Ausscheidungsorgane
- Geschlechtsorgane

# Buch



## Körperliche Wirkung

- regt die Bauchorgane an
- harmonisiert die Verdauung
- regt die Abwehrkräfte an
- belebt das Nervensystem
- dehnt die Oberschenkelrückseite
- fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke
- dehnt den unteren Rücken
- aktiviert alle Chakren
- harmonisiert das Sonnengeflecht