

- › *Vier Mondphasen:* Neumond, zunehmender Mond, Vollmond und abnehmender Mond
- › *Wirkung der Tierkreiszeichen:* Ihre körperliche Thematik tritt ein, wenn der Mond auf seiner Bahn über den Himmel die jeweiligen Sternzeichen durchschreitet.
- › *Aufsteigende und absteigende Energien* des Mondes im Einklang mit den Jahreszeiten und den entsprechenden Sternzeichen

Die drei Kräfte sind unterschiedlich deutlich spürbar – je nach Empfangsbereitschaft des Menschen, aber auch je nach der Graduierung des eher künstlich oder eher natürlich beeinflussten Lebensstils einer Person. Die regelmäßige Praxis von Hatha-Yoga (am besten täglich, mindestens aber mehrmals pro Woche) ist bereits ein heilsamer Beitrag auf dem Weg zu einem natürlicheren Lebensstil, der die Bedürfnisse des Körpers nach Dehnung und ungewohnter Bewegung einerseits und den Wunsch des Geistes nach Ruhe und Konzentration andererseits befriedigt. Wird nun die Yoga-Praxis mit der Schwingung und dem feinstofflichen Wirken der Mondzyklen in Einklang gebracht, so vertieft sich der wohltuende Einfluss des Yoga um ein Vielfaches.

## Der Rhythmus der vier Mondphasen

### Neumond ●

Der Neumond steht am Beginn eines neuen Mondzyklus, der achtundzwanzig Tage dauert. Die Rotation des Mondes um die Erde und die Anziehungskraft der Erde binden den Trabanten an unseren Planeten. Wenn der Mond – von der Erde aus gesehen –

direkt zwischen Erde und Sonne steht, wird nur seine Rückseite von der Sonne angestrahlt. Dies macht den Mond von der Erde aus gesehen für einige Stunden unsichtbar. Daher wird der Neumond als dunkel gefüllter Kreis dargestellt – ein Mond ohne jegliche Sonnenlicht-Reflexion.

Mit dem Neumond ist ein Moment des Innehaltens im Zyklus des Mondes spürbar, ein Stillstand in positiver Sinneswahrnehmung, eine Zeit des Durchatmens und des Neubeginns. Kurz darauf folgt eine Phase der Neuorientierung, des Aufbaus und der typischen Zuversicht, die jedem Neubeginn innewohnt. Es ist im Mondzyklus die ideale Zeit, um neue Projekte und Vorhaben zu starten und neue Ziele ins Auge zu fassen. Physiologisch ist die Entgiftungsbereitschaft des Körpers zu Neumond am stärksten, da Altes abgeschlossen und losgelassen werden kann. Es ist heilsam, vor und zu Neumond-Tagen dem Körper Zeit zum Loslassen und Entschlacken zu geben.

### Zunehmender Mond ☽

Wenige Stunden nach Neumond ist bereits wieder das Licht der Sonne auf der Mondoberfläche sichtbar und wird zur Erde reflektiert. Die Lichtsichel nimmt von rechts nach links zu, woraus die Regel abgeleitet wurde, dass ein altdeutsches »☾« mit der Mondsichel zu zeichnen möglich ist und dies als Gedankenstütze für die zunehmende Mondphase gilt. Sechs Tage nimmt die Reflexion des Sonnenlichts auf den Mond zu, bis die Halbmondphase (◐) erreicht ist. Bis zum Vollmond sind es ab Neumond etwa dreizehn Tage. In diesem Zyklus wirken alle aufbauenden Maßnahmen, alle nährenden und stärkenden Aktionen auf den Körper besonders gut (auch die Kalorienzufuhr!). Positive Energien können besser gespeichert werden, Kreativität und Selbstbewusstsein nehmen in der zunehmenden Mondphase ebenfalls zu.

## Vollmond ○

Je näher die Zeit des Vollmonds rückt, desto mehr sammelt der Körper und hält alles fest. Es entstehen Wasseransammlungen im Körper, was ihn schwerer und voller erscheinen lässt. Der Einfluss des Mondes auf die Erde nimmt zu, und die Weltmeere werden weit vom Ufer zurückgezogen. So wie auf die Meere wirkt die Energie des Mondes auch auf den Organismus: Wasser wird aus den Körperzellen gezogen und im Zellzwischenraum angelagert, was unter anderem die Blutungsneigung des Körpers verstärkt: Wunden bluten an Vollmond stärker. Salz- und fettreiche Nahrung wird bei zunehmendem Mond und Vollmond sehr gut verwertet, was für zu dünne Menschen gut, für Übergewichtige weniger gut ist, denn es lässt das Körpergewicht ansteigen.

Von der Sonne aus gesehen, befindet sich der Mond jetzt hinter der Erde und kann voll und ganz angestrahlt werden. Es ist die Zeit der großen Gefühle und Wünsche. Die volle, pralle Scheibe des Mondes hat zu jeder Epoche der Menschheitsgeschichte in vielen Kulturen zu Staunen und Bewunderung angeregt. Die Sensibilität von Tier und Mensch steigt um die Stunden des Vollmonds stark an und sollte nicht künstlich oder mit Willenskraft unterdrückt werden, sondern kann als Chance zu tiefen, meditativen Erkenntnissen genutzt werden. Allgemein sollten Regenerationsphasen und beruhigende Lebens Elemente den Terminplan in der Vollmondphase bestimmen.

## Abnehmender Mond ☾

Nach den wenigen Stunden des Vollmonds (der aber bei sensiblen Menschen meist über zwei bis drei Tage/Nächte spürbar ist) beginnt die etwa dreizehn- bis vierzehntägige Phase des abnehmenden Mondes.

Die Mondscheibe wird immer weniger von der Sonne angestrahlt, da der Mond sich allmählich wieder zwischen die Erde und die Sonne schiebt. Die Mondsichel nimmt von rechts nach links ab, der dunkle Teil des Mondes nimmt täglich zu, bis nur noch eine dünne Sichel mit Linksrundung (☾) sichtbar bleibt. Die Sichel entspricht einer Rundung eines »a« und dient so als Eselsbrücke für das Erkennen des abnehmenden Mondes.

In dieser Zeit wird der Körper fühlbar aktiver, vitaler undmunterer. Es ist eine Zeit, in der Leib und Seele sich gut von Altlasten lösen können. Wer abnehmen oder entschlacken will, sollte entsprechende Maßnahmen mit dem abnehmenden Mond beginnen und die körperliche Bewegung sowie den Ernährungsplan darauf abstimmen. Bei abnehmendem Mond funktioniert auch die Gewichtsabnahme viel besser als bei zunehmendem Mond oder Vollmond.

## Spürbarer Einfluss der zwölf Tierkreiszeichen

Während die Erde auf ihrer kosmischen Laufbahn innerhalb eines Jahres um die Sonne wandert, steht die Sonne (aus der Sicht der Erde) jeweils einen Monat lang in Konjugation mit einem der zwölf Tierkreiszeichen. Ebenso passiert der Mond während seiner einmonatigen Bahn um die Erde diese zwölf Sternbilder, wobei die Passage jeweils nur zwei bis drei Tage andauert.

Die zwölf Tierkreiszeichen stehen, neben diversen charakterlichen Eigenschaften, wie sie aus der Astrologie bekannt sind, jeweils für bestimmte Körperregionen. Der Mond in Konjugation mit den Tierkreiszeichen beeinflusst das Wohlergehen dieser Körperteile, was sich bei einer gezielten und bewussten Bewegung wie der Praxis des Hatha-Yoga bemerkbar macht. Meistens tut es gut,

die betreffende Körperregion im Zeichen des Tierkreises zu bewegen, zu fördern und zu fordern. Allerdings gibt es auch Tage, an denen der Einfluss auf die Körperzonen so stark ist, dass gar nichts geht und diese Regionen besser ausgelassen werden. Niemand kennt Ihren Körper besser als Sie, und ich empfehle Ihnen, Ihren Körper unter dem Einfluss der Mond- und Sternzeichenzyklen achtsam zu beobachten. Wenn Sie also Ihre Yoga-Praxis nach den empfohlenen Übungen zusammenstellen, suchen Sie sich bitte die Asanas aus, die Ihnen guttun. Ich lege Ihnen ausdrücklich ans Herz, nichts bei der Praxis des Yoga erzwingen zu wollen, denn Leben im Rhythmus des Mondes und nach den spirituellen Prinzipien des Yoga bedeutet in erster Linie immerwährende Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

## Vitalisierung der Körperzonen im Zodiak

Der Zodiak der Tierkreiszeichen beginnt mit dem Zeichen des Widders und endet im Sternbild der Fische. Der Mond vollzieht während seines zirka vierwöchigen Umlaufs um die Erde je eine Passage von zwei bis drei Tagen unter dem Einfluss eines Sternbildes.

Allgemein gilt, dass die Pflege oder Mobilisierung der jeweiligen Körperzonen an den zugeordneten Tierkreistagen hilfreich ist, operative Eingriffe in den entsprechenden Körperregionen aber eher schädlich sind. Im Yoga wie im Lebensstil gilt es, Exzesse zu vermeiden. Hier ein kurzer Überblick über den Einfluss der Zeichen auf den Körper und die Praxis des Yoga:

- › Das **Sternbild Widder** beeinflusst die Körperzone des Kopfes mit Gehirn, Augen, Nase und ist dem Organsystem der Sinneswahrnehmung zugeordnet.
- › Das **Sternbild Stier** beherrscht Hals und Nacken, Mandeln, Ohren, Kehlkopf, Zähne und Kiefer.
- › Das **Sternbild Zwillinge** beeinflusst Schultergelenke, Arme und Schlüsselbeine sowie die Atemorgane Bronchien und Lungen.
- › Das **Sternbild Krebs** ist den Körperzonen des knöchernen Brustkorbes sowie der oberen Bauchregion mit den Organen Magen, Leber und Galle zugeordnet.
- › Das **Sternbild Löwe** beeinflusst die Körperzone des Rückens und die Wirbelsäule, Zwerchfell (Hauptatemmuskel) sowie das Herz und die Blutgefäße.
- › Das **Sternbild Jungfrau** ist den Bauchorganen Dünndarm und Dickdarm, der Bauchspeicheldrüse sowie der Milz als Teil des lymphatischen Systems des Körpers zugeordnet.
- › Das **Sternbild Waage** ist für die Körperzone des inneren Beckens sowie die Organe Niere und Blase bedeutsam.
- › Das **Sternbild Skorpion** beeinflusst die Funktion der Geschlechtsorgane sowie der Beckenbodenmuskulatur, also die Körperregion des Unterleibs.
- › Das **Sternbild Schütze** beherrscht die Körperzonen der Hüften, der Oberschenkel und der Beinvenen.
- › Das **Sternbild Steinbock** wird den knöchernen Körperteilen und Gelenken, besonders Knien und Haut zugeordnet.
- › Das **Sternbild Wassermann** beeinflusst die Muskeln und die Venen in der Körperregion der Unterschenkel.
- › Das **Sternbild Fische** wird mit der Körperzone der Füße, der Zehen und der Fußreflexzonen in Verbindung gebracht.

## Tagesenergien nutzen

Generell geht der primäre und intensivste Einfluss von den vier Mondphasen (Neumond, zunehmender Mond, Vollmond und abnehmender Mond) aus. Sie stehen also in der Hierarchie über der Wirkung der Tagesqualitäten, die vom Zodiak der Sternbilder geprägt werden. Die feinenergetischen Tagesqualitäten entstehen jedoch nicht nur aus den Dispositionen der Sternbilder, sondern auch durch Eigenschaften, die der Elementenlehre entspringen und den Mondphasen und dem Zodiak zugeordnet werden. Wer seinen Körper gesund erhalten will, tut gut daran, sich mit diesen feinenergetischen Prinzipien vertraut zu machen und die Ernährung des Körpers darauf abzustimmen.

### *Zunehmender Mond ☽*

Zunehmender Mond führt zu, baut auf, absorbiert gut, lagert in Körperspeicher ein, sammelt Kraft und Energie. Dafür braucht der Körper Schonung und zum Vollmond hin mehr und mehr Entspannung und langen Schlaf.

### *Abnehmender Mond ☾*

Abnehmender Mond entschlackt, schwemmt aus, schwitzt aus, lädt zur Reinigung und zum Loslassen ein bei einem grundsätzlichen aktiven und leistungsfähigen Körper. Der Abschluss dieser Phase ist der Neumond.

### *Tagesqualität Feuer / Wärme*

Die Tierkreiszeichen Widder, Löwe und Schütze (pro Quartal ein Sternbild) dominieren mit dem Element Feuer (Feuer / Wärme); der Körper ist leichter erhitzbar und unter Um-

ständen auch erregbar. Gleichzeitig sind Feuer- / Wärmetage Perioden, an denen Eiweiß individuell gut oder weniger gut vertragen wird.

#### *Tagesqualität Erde / Kälte*

Die Elemente Erde / Kälte sind den Zeichen Stier, Jungfrau und Steinbock zugeordnet. Es sind Perioden, die die Aufnahme von Salz (Mineralien) in den Körper mehr oder weniger stark beeinflussen und gegen Kälte (auch im Sommer) empfindlicher machen.

#### *Tagesqualität Licht*

Lichttage sind Tage unter dem Element der Luft und den Tierkreiszeichen Zwillinge, Waage und Wassermann. An diesen Tagen werden Fette und Öle vom Körper besser oder weniger gut verstoffwechselt und das Licht der Sonne besser aufgenommen, aber auch Wind wirkt tiefer auf den Körper ein.

#### *Tagesqualität Wasser*

Die Zeichen Krebs, Skorpion und Fische werden mit dem Element Wasser verbunden und beeinflussen die Aufnahme von Kohlenhydraten. Wasseranwendungen wie Schwimmen, Baden oder Wasserwickel und Wassertrinkkuren sind an diesen Tagen angezeigt.



## Aufsteigende und absteigende Energien

Die auf- und absteigenden Energien des Mondes sind körperlich weniger deutlich spürbar, da sie »nur« in zwei Perioden (quasi Halbjahre) eingeteilt werden. Diese Energien beeinflussen die Rhythmen der Natur und des pflanzlichen Wachstums, sind also für die Landwirtschaft und bei der Ernte von Heilpflanzen von zentraler Bedeutung. Dennoch spüren auch Menschen Unterschiede zwischen den auf- und absteigenden Energieperioden, die nicht mit den zu- und abnehmenden Phasen des Mondes zu verwechseln sind. Der Wechsel dieser Kraft- und Wachstumsperioden hängt wiederum mit den Tierkreiszeichen und der Winter- und Sommersonnenwende am 21. Dezember und 21. Juni zusammen. Die Kraft der Sonne und des Mondes nehmen an diesen Wendepunkten zu oder ab und werden in zwei Halbjahre der Tierkreiszeichen eingeteilt:

*Aufsteigende Energie des Mondes* ↑: Vom 21. Dezember bis zum 21. Juni herrschen im Tierkreis die Zeichen Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische, Widder, Stier, Zwilling.

*Absteigende Energie des Mondes* ↓: Vom 21. Juni bis zum 21. Dezember herrschen die Zeichen Zwilling, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze.

Die Zeichen Schütze und Zwilling werden unter den Aspekten der auf- und absteigenden Kräfte als Wendepunkte und als ausgewogene Perioden angesehen.

## Tipps für die Übungspraxis des Yoga

- › Falls Sie Yoga-Anfänger sind, lassen Sie sich die Asana-Positionen von einer erfahrenen Yogalehrerin oder einem Lehrer zeigen. Berücksichtigen Sie dabei Ihre persönliche Konstitution und beachten Sie die Belange Ihres individuellen Bewegungsapparates.
- › Üben Sie nur, wenn Sie sich wohl fühlen, hören Sie stets auf die Grenzen, die Ihr Körper Ihnen aufzeigt, und arbeiten Sie geduldig, liebevoll und regelmäßig an der Erweiterung dieser Grenzen.
- › Üben Sie am besten barfuß auf einer rutschfesten Yogamatte – das erdet Sie und gibt Ihnen Sicherheit bei der Ausführung der Übungen.
- › Dehnen und strecken Sie sich ausgiebig vor Ihrer Übungspraxis, um Ihre Muskeln und Gelenke aufzuwärmen.
- › Praktizieren Sie die Übungen immer in einer Reihenfolge von leicht bis schwer, also erst Asanas mit geringen Herausforderungen, danach nehmen Sie Positionen ein, die schwieriger sind.
- › Nehmen Sie so exakt wie möglich die Ausgangsposition ein oder korrigieren Sie sie nötigenfalls – desto besser gelingt die Asana.
- › Suchen Sie die für Sie individuell passende und ideale Position in der Asana.
- › Verlassen Sie die Yogahaltung wieder genauso achtsam Schritt für Schritt, wie Sie sie aufgebaut haben.
- › Nehmen Sie sich stets Zeit zum Nachspüren – auch das gehört zur Übungspraxis des Yoga.
- › Lassen Sie Ihre Atmung während der Übungen tief und gleichmäßig fließen.

- › Steigern Sie sich Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat.
- › Die Verweildauer für die Übung ist jeweils angegeben – verlassen Sie die Haltung früher, wenn Ihr Körper es wünscht.
- › Wiederholen Sie die Übungen zweimal bzw. je einmal pro Körperseite nach links und rechts.
- › Wenn es Ihnen guttut und Sie Ihre tägliche Yogapraxis verlängern wollen, nehmen Sie Asanas aus den unmittelbar angrenzenden Qualitäten der Sternbilder.

Generell wirkt jede Yoga-Übung immer auf mehrere Bereiche des Körpers, dennoch gibt es stets einige Hauptwirkungskriterien. Die Asanas in diesem Buch wurden den Energien des Tages unter den Aspekten der Tierkreiszeichen zugeordnet und sind unterschiedlich anspruchsvoll, so dass für jeden etwas dabei ist. Sollten Sie sich bei der Ausführung einer Position unsicher sein, fragen Sie einen fachkundigen Yoga-Lehrer. Üben Sie Hatha-Yoga nur, wenn Sie gesund sind.

Sie werden feststellen, dass Ihre Yoga-Übungspraxis bei abnehmendem Mond und zu Neumond leichterfällt als bei zunehmendem Mond oder zu Vollmond. Verzagen Sie nicht, erzwingen Sie nichts, sondern beherzigen Sie stets die grundsätzlichs-te aller Yoga-Weisheiten: Lachen ist die wichtigste Yoga-Übung!

Üben Sie die Asanas NICHT in der Kapitelreihenfolge, sondern nach den Passagen des Mondes durch die Tierkreiszeichen, wie die Tabellen im Anhang zeigen.