

KATHARINA MIDDENDORF | RALF STURM

götter-yoga

Körper und Geist stärken
mit der himmlischen Kraft
der indischen Götter



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

Himmfisches Yoga und irdische Ziele

Yoga wie im Himmel 6

Göttergeschichten als	6
Parabeln des Lebens	6
Yogisches Denken und Handeln	7
Die indische Götterwelt	7
Kampf zwischen Gut und Böse	8
Die sieben Phasen:	
Vom Wunsch zur Wirklichkeit	9

Wie das Üben die Götter in uns erweckt 12

Die Phasen des Zyklus	12
Die Geschichten	13
Die Yogapraxis	13

Die sieben Phasen der Wunscherfüllung

Saraswati: Die Vision finden 15

Saraswatis Geschichte	16
Der Blick auf den Alltag	18
Dynamische Saraswati-Sequenz	20
»Prana Mudra«	22
»Bhairavi & Bhairava Mudra«	24
»Yoga Mudra«	26
So wirken die Übungen	28



Ganesha: Zweifel beseitigen 31

Ganeshas Geschichte	32
Der Blick auf den Alltag	34
Dynamische Ganesha-Sequenz	36
»Namaskarasana«	38
»Kashtha Takshanasana«	40
»Vayu Nishkasana«	42
So wirken die Übungen	44

Hanuman: Selbstbewusstsein entwickeln 47

Hanumans Geschichte	48
Der Blick auf den Alltag	50
Dynamische Hanuman-Sequenz	52
»Tadasana«	54
»Tiryaka Tadasana«	56
»Kati Chakrasana«	58
So wirken die Übungen	60

Kali: Dämonen begegnen 63

Kalis Geschichte	64
Der Blick auf den Alltag	66
Dynamische Kali-Sequenz	68
»Dwikonasana«	70
»Utthanasana mit Yoni Mudra«	72
»Simhagarjanasana«	74
So wirken die Übungen	76

Lakshmi: Erfolg einfaden 79

Lakshmis Geschichte	80
Der Blick auf den Alltag	82
Dynamische Lakshmi-Sequenz	84
»Sampatti Pranayama«	86
»Bandha Hasta Utthanasana«	88
»Vrikasana«	90
So wirken die Übungen	92

Krishna: Freude feiern 95

Krishnas Geschichte	96
Der Blick auf den Alltag	98
Dynamische Krishna-Sequenz	100
»Hridaya Mudra«	102
»Natavarasana«	104
»Garudasana«	106
So wirken die Übungen	108

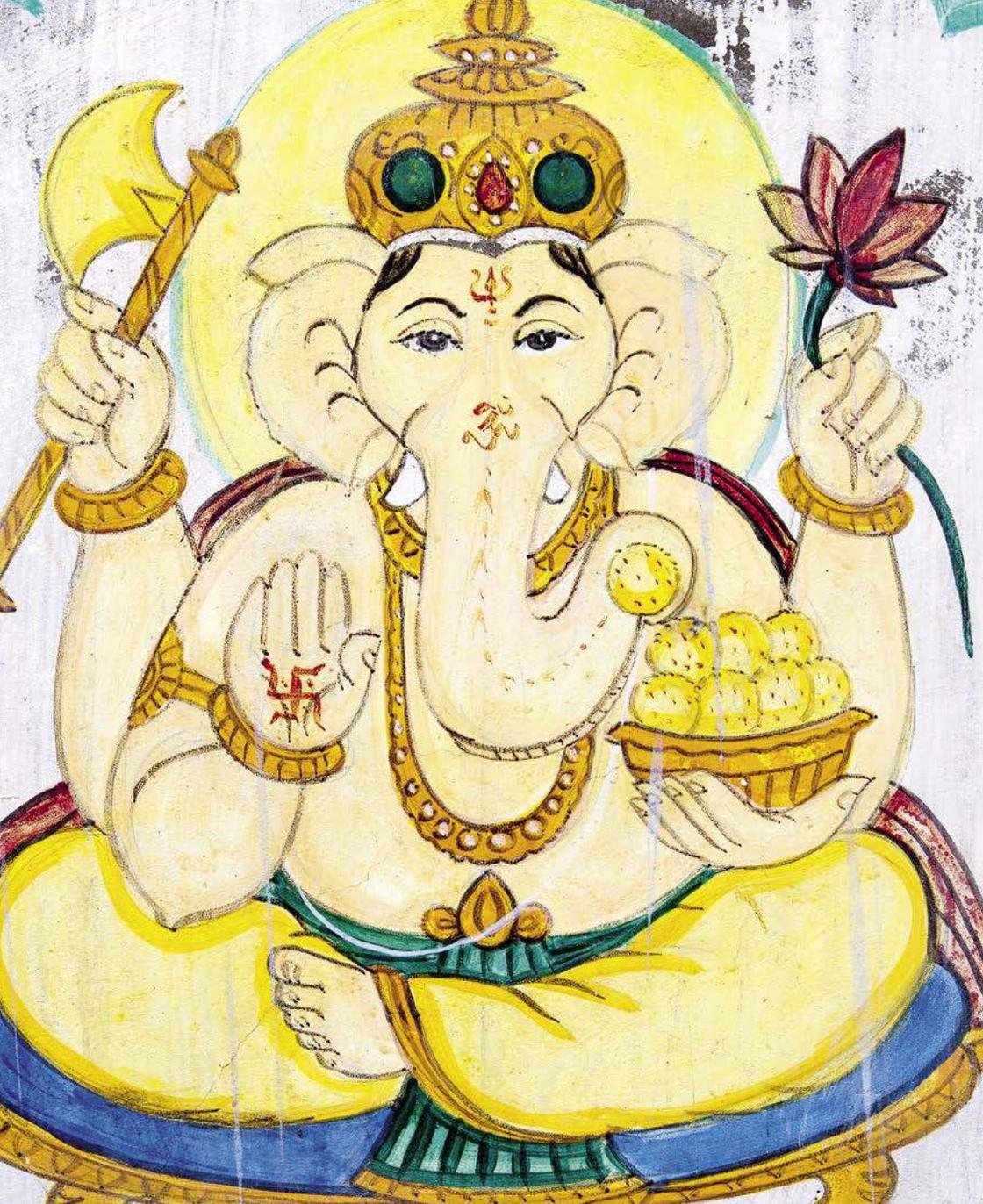
Shiva: Stille erfahren 111

Shivas Geschichte	112
Der Blick auf den Alltag	114
Dynamische Shiva-Sequenz	116
»Shashankasana«	118
»Shashank Bhujangasana«	120
»Naman Pranamasana«	122
So wirken die Übungen	124

Zum Nachschlagen 126

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	126
--	-----







Ganesha

~ Zweifel beseitigen ~

Ganesha beseitigt
die Hindernisse, die sich
der Erfüllung
einer segensreichen Tat
in den Weg stellen.





Dynamische Ganesha-Sequenz

Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass ein guter Vorsatz allein nicht reicht. Oft bleibt es bei Wünschen und Ideen. Warum? Vielleicht weil wir nicht wissen, was richtig ist? Weil wir uns nicht vertrauen? Oder weil wir nur Anstrengung statt Freude sehen? Zunächst gilt es zu erkennen, welche Zweifel und angstvollen Glaubenssätze uns am Weitergehen hindern. In der Ganesha-Sequenz werden wir aufgefordert, unsere Impulse zu überprüfen und Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Fangen wir einfach an!

Die gesamte Sequenz findet in der Hocke statt. Diese symbolisiert bereits den Aufbruch, denn wir beginnen, uns zu erheben.

In »**Namaskarasana**« fragen wir Ganeshas Eltern – Himmel und Erde, Geist und Materie –, ob unser Vorhaben dem göttlichen Plan entspricht, und erkennen etwaige Zweifel in uns:

❶ Kommen Sie in eine tiefe Hocke. Lassen Sie das Becken weit sinken. EA (Einatmen): Hände vor dem Herzen zusammenlegen, Knie mit den Ellenbogen nach außen drücken, Blick nach oben, Kopf leicht im Nacken.

❷ AA (Ausatmen): Arme und Oberkörper parallel zum Boden nach vorn schieben. Knie drücken die Ellenbogen nach innen.

In »**Kashtha Takshanasana**« visualisieren wir die Hindernisse – und dann beseitigen wir sie durch einen kraftvollen »Hieb«:

❸ EA: Finger verschränken, Daumenrücken liegen nebeneinander und weisen nach oben. Oberkörper aufrichten und Arme über vorn gestreckt nach oben führen. Blick folgt den Händen.

❹ AA: Arme kraftvoll mit einem Hieb nach unten bringen. Fäuste liegen vor Ihnen am Boden. Blick folgt der Bewegung bis zum Horizont.



In »Vayu Nishkasana« behalten wir nach getaner Arbeit, gut geerdet, den göttlichen Plan im Blick; dann lassen wir los und entspannen uns:

⑤ EA: Von innen mit den Händen unter die Fußsohlen greifen. Daumen liegt oben. Kopf leicht in den Nacken legen.

⑥ AA: Oberkörper nach unten sinken lassen, Gesäß nach oben heben, Beine strecken, Kopf zu den Knien.

Fortführung: Entweder erneut in die Hocke gehen und eine zweite Runde beginnen oder den Oberkörper nach oben in den Stand aufrollen.



»Vayu Nishkasana« Die Haltung des Windentferners

5 *Sich erleichtert zwischen Himmel und Erde aufspannen*

- ⇒ In der tiefen Hocke stehen Ihre Füße flach auf, die Knie sind weit auseinander, Knie und Zehen weisen in dieselbe Richtung.
- ⇒ Nehmen Sie die Arme zwischen die Beine und greifen Sie mit den Händen von innen unter die Fußsohlen. Der Daumen liegt auf dem Fußspann. Üben Sie mit den Armen einen Gegendruck auf die Knie aus, sodass Sie sich durch diese Hebelwirkung aufrichten können.
- ⇒ Atmen Sie ein und legen Sie den Kopf in den Nacken, wobei Sie sich immer mehr aufrichten und das Brustbein aktiv nach vorn bewegen. Richten Sie Ihren Blick nach oben. *(Bild links)*
- ⇒ Halten Sie den Atem dann für etwa drei Sekunden an. Verstärken Sie die Rückwärtsbeuge im Nacken und die Aufrichtung im Oberkörper.

6 *Loslassen und entspannen*

- ⇒ Atmen Sie aus und lassen Sie den Kopf in Richtung Füße sinken.
- ⇒ Heben Sie Ihr Gesäß nach oben an und strecken Sie dabei die Beine so stark wie möglich. Ziehen Sie Ihren Oberkörper mit der Kraft Ihrer Hände immer mehr in Richtung Beine. Ihr Kopf und Ihr Nacken sind ganz locker, und Ihr Rücken wird angenehm rund. *(Bild rechts)*
- ⇒ Nach der vollständigen Ausatmung halten Sie den Atem für etwa drei Sekunden an. Nutzen Sie diese Atemstille, um Ihre Beine noch ein wenig mehr zu strecken und sich noch ein wenig näher heranzuziehen.
- ⇒ Beginnen Sie mit der Einatmung erneut bei Schritt 5 oder 1. Lösen Sie die Haltung abschließend auf, indem Sie sich achtsam hochrollen.



Varianten

- ↪ Sie können wieder die Mattenrolle unter den Fersen nutzen. Haben Sie den hohen Hockstand gewählt, sollten Sie diesen nun so weit absenken, dass Sie mit den Händen Ihre Waden von innen greifen können; achten Sie darauf, dass der Daumen oben auf dem Scheinbein liegt.
- ↪ Ist Ihnen die Streckung in den Beinen unangenehm, beugen Sie die Knie so weit an, dass die Vorbeuge als entspannend empfinden.
- ↪ Leiden Sie unter Bluthochdruck oder starkem Schwindel, lassen Sie den Kopf in Schritt 6 bitte leicht angehoben.

So wirken die Übungen

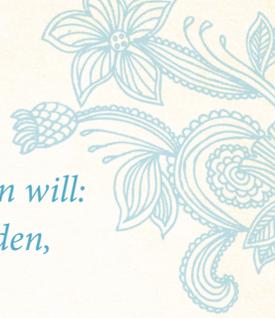
Die Ganesha-Sequenz lädt dazu ein, sie im Atemrhythmus mehrmals hintereinander zu üben und auf diese Weise in einen kraftvoll-dynamischen Bewegungsfluss zu kommen. Sie bestärkt uns darin, uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und durch Zweifel nicht blockieren zu lassen. Wir können hier lernen, dass eine Entscheidung zwar entschieden umgesetzt werden sollte, dass wir aber auch darauf schauen müssen, unsere Kräfte nicht schon zu Beginn zu verausgaben, sondern im Gegenteil: uns aufzuladen, indem wir störende Energien wie Frust in Leichtigkeit verwandeln.

Namaskarasana: Sich an Himmel & Erde wenden

In der »Grußhaltung« fragen wir Himmel und Erde, ob unser persönliches Vorhaben dem göttlichen Plan entspricht, der immer beides miteinbezieht: das höhere Ziel, dessentwegen wir hier sind, und das Wohl aller Menschen, die mit uns auf der Erde leben. Wir erzählen zunächst einer »himmlischen Instanz« von unseren Plänen und bitten Gott, das Universum (oder Ihren eigenen Begriff von einem höheren Bewusstsein), unser Vorhaben zu prüfen und diesem wohlwollend zu begegnen. Dann wenden wir uns an die Erde und bedanken uns für alles, was uns von Mutter Natur gegeben wird – etwa unsere Körperkraft, genügend Geld, Essen. Während wir uns vor beiden Kräften verneigen, werden wir spüren, wo wir Hilfe benötigen und wo innere Hindernisse – wie Angst vor materiellem Verlust, Zweifel und so weiter – unserem Vorhaben im Wege stehen.

Kashtha Takshanasana: Hindernisse beseitigen

In der »Haltung des Holzhackens« geht es darum, Zweifel, Ängste oder andere gedankenvolle Hindernisse anzuvisieren und dann gezielt zu besei-



» Wer auch immer die Götter um Hilfe bitten will:
Jeder Mensch muss sich erst an Ganesha wenden,
bevor er mit ihnen sprechen kann. «

tigen. Haben wir im ersten Teil der Ganesha-Sequenz um Unterstützung gebeten, so erhalten wir jetzt die nötige Kraft, selbst tätig zu werden. Alles, was uns dabei im Weg stehen könnte, räumen wir beiseite. Nicht in blinder Wut, sondern mit dem vorangeschickten Gebet und der daraus resultierenden inneren Gewissheit und Ruhe.

Wir stellen uns das Hindernis ganz deutlich vor, während wir die Arme nach oben führen. Ist das Gefühl oder der Gedanke hingegen eher diffus, können wir dafür auch ein allgemeines Bild finden, zum Beispiel das einer grauen, nebligen Wolke. Wenn wir im zweiten Schritt das Hindernis »durchtrennen«, können wir uns zusätzlich bildhaft vorstellen, wie es in sich zusammenfällt oder sich auflöst.

Vayu Nishkasana: Entspannen durch Loslassen

»Die Haltung des Windentferners« heißt ursprünglich so, weil sie entblühend wirkt und die Peristaltik wieder in Schwung bringt. In der Ganesha-Sequenz vermittelt sie die Leichtigkeit, die entsteht, wenn wir uns aufgerafft und unnötigen Ballast abgeworfen haben. Wir entspannen uns nach getaner Arbeit.

Zuerst spannen wir uns noch mal zwischen Erde und Himmel auf, spüren die Verbindung – und dann verneigen wir uns, wie zu Beginn, in Dankbarkeit für die Unterstützung, die sie bereithalten. Und weil wir Ganesha gezeigt haben, dass wir es ernst meinen mit unserem Vorhaben, dürfen wir uns nun in die vor uns liegenden Aufgaben hinein entspannen.



götter-yoga

Himmlische Hilfe

Die sieben bekanntesten indischen Götter repräsentieren Stärken und Ressourcen wie Kreativität, Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Ihre Geschichten lassen uns diese inneren Kräfte in uns selbst erkennen. Sie lehren uns außerdem, in schwierigen Situationen die Balance zu finden zwischen dem, was wir aktiv verändern können, und dem, was wir besser gelassen akzeptieren.

Göttliche Yogaflows

Wenn Veränderung gefragt ist, gibt es sieben Phasen, die zum Erfolg führen. Machen Sie sich auf den Weg und erhalten Sie mit einfachen, eigens entwickelten Übungssequenzen kraftvolle Energie von »ganz oben«, um Ihre Vision zu finden und zu verwirklichen.

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-4126-2



9 783833 841262

€12,99 [D]

€13,40 [A]

www.gu.de

G|U