# BERLIN BRANDENBURG YOGA COMMUNITY

Der Überblick

www.sein.de

SEIN SPECIAL YOGA 2018-19

Mudras: Yoga für unterwegs

Nada Yoga: Lauschen auf den Seelenklang

Erfahrungsbericht: Was Yoga mit Sex zu tun hat

# Inhalt


3 **Yoga für Kitas und Schulen**
Das YoBEKA-Programm
von Ilona Holterdorf

4 **Chakren-Yoga**
Evolution des Bewusstseins
von Katharina Middendorf

6 **Yoga für unterwegs:**
Entspannt durch den Alltag mit Mudras
von Andrea Christiansen

12 **Nada Yoga**
Lauschen auf den Seelenklang
von Anne Engel

14 **Scolio Yoga**
Yoga ausüben mit Skoliose
von Stefan Datt

15 **Was Yoga mit Sex zu tun hat...**
Ein Erfahrungsbericht
von Iris Disse


Das vorliegende Special wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag und seine Mitarbeiter können nicht für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die aus den hier gegebenen Hinweisen eventuell entstehen, eine Haftung übernehmen. Bitte beachten Sie auch, dass die Artikel nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

**SPECIAL IMPRESSUM**

**Das SPECIAL „YOGA" zur SEIN-Ausgabe 274/Juni 2018 erscheint im:**

**One World Verlag Ltd.,**
**Im Amseltal 57 • 13465 Berlin**
**Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de**

**HERAUSGEBER und GESCHÄFTSFÜHRUNG:**
**Eduard Aman (V.i.S.d.P.)**

**REDAKTION: Shermin Arif**
**shermin@shermin-arif.de**

**ANZEIGEN: Anja Walter**
**special@sein.de**

**LAYOUT: Anja Walter**

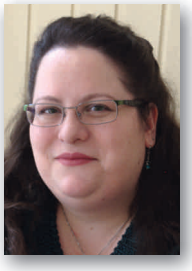
**KORREKTUR: Anna Bahlinger**

**DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG Radeburg**

**Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare**

Titelbild: © Coka - Fotolia.com

# Edito



Liebe Leserinnen und Leser,
die Sonnenstrahlen kitzeln an der Nasenspitze, der Wind streichelt versonnen über die Welt und die Erdbeeren erscheinen besonders rot. Der Sommer erwacht – ganz klar: Wir haben Juni. Und mit diesem schönen, uns so reich beschenkenden Monat im Jahreslauf erscheint auch wieder unser jährliches Yoga-Special. Als Redakteurin dieses wunderbaren Themenheftes habe mich bemüht, wieder viele interessante, spannende und wissenswerte Dinge aus der vielseitigen Welt des Yoga für Sie zusammenzutragen. So wird beispielweise YoBEKA vorgestellt, ein Yoga-Programm, das ganze Schulen und Kindergärten dazu bringt, kindgerechtes Yoga in den Alltag zu integrieren. Lesenswert auch, dass Yoga bei Skoliose tatsächlich hilfreich sein kann. In den Artikeln über Mudras – quasi Soforthilfe-Yoga für unterwegs mittels Handhaltungen – und über Chakren und deren Einfluss auf die Yoga-Praxis, gibt es einfache Anleitungen zum direkten Ausprobieren. Mystisch wird es bei der Klangwelt, die das faszinierende Nada Yoga mit sich bringt. Und auch das Reich der Begierden und Bedürfnisse wird erschlossen durch einen Erfahrungsbericht über Kaula Tantra Yoga und bewussten Sex. Ich wünsche viel Freude beim Lesen. Namaste.

Ihre Shermin Arif

Abb Hintergrund: © Svetlana Sylenko - Fotolia.com

# Yoga für Kitas und Schulen:

## Gesundheitsförderung durch YoBEKA

*von Ilona Holterdorf*

*YoBEKA steht für: Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. Dieses ganzheitlich ausgerichtete Kinderyoga-Programm ist speziell für Bildungsträger konzipiert und arbeitet ausschließlich mit Kitas und Schulen bis zur Sekundarstufe. Ganze Einrichtungen werden so mit Yoga „rhythmisiert" – ohne Kosten für die Eltern. Damit unterscheidet sich das unter anderem vom Berliner Senat geförderte Programm grundsätzlich von anderen, nur privat angebotenen Kinderyoga-Kreisen und -Gruppen. Ilona Holterdorf berichtet für SEIN über das von ihr selbst entwickelte Kinderyoga-Konzept und die Erfahrungen damit.*

Die Entwicklung des Programms begann ab 2007. Dass YoBEKA sich als so erfolgreich erweisen würde, war damals kaum vorstellbar – nur der große Bedarf an Hilfsangeboten in Kitas und vor allem Schulen mit unruhigen Vorschulgruppen und störanfälligen Grundschulklassen war schon damals unübersehbar. Der daraufhin entworfene praxisorientierte Ansatz einer größeren Präsenz im Hier und Jetzt für die Kinder in Form von mehr Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung, mehr Aufmerksamkeit und Empathie sich selbst und anderen gegenüber, entpuppte sich als goldrichtig.

### Kompakte Übungen - ohne große Hilfsmittel

Wie die Theodor-Heuss-Schule in Berlin-Wedding hat ein Gutteil der Schulen Yoga-Räume eingerichtet, in denen die Klassen einmal wöchentlich 45 Minuten YoBEKA-Unterricht durch ihre in Weiterbildungsmaßnahmen geschulten Lehrer/innen oder Erzieher/innen erhalten. Die kurzen, kompakten YoBeka-Übungen – die für Entspannung, Stressabbau und Wohlbefinden bei den Kindern sorgen – lassen sich in Kita und Schule aber auch direkt am Unterrichtsplatz einsetzen und so prima in den Kindergartenalltag und den Schulunterricht integrieren. Die kindgerechten, zwei- bis fünfminütigen Yoga-Übungen verlangen nur wenige Hilfsmittel und werden erfahrungsgemäß von den Kindern mit großer Bereitschaft angenommen. Ausschlaggebend war und ist, dass YoBEKA für alle da ist! Das Yoga-Programm spricht kind- wie jugendgerecht Mädchen und Jungen verschiedenster Altersstufen an, ist nicht religiös ausgerichtet und in allen Unterrichtsfächern einsetzbar.

### Weg zum Erfolg

Allein in den letzten drei Jahren wurde das YoBEKA-Bildungsprogramm an mehr als 15 Grundschulen und neun Kitas in Berlin eingeführt.

Abb: © Bildungsinstitut yobee-active

Nach zehn Jahren ständig intensivierter praktischer Arbeit und permanenter Überprüfung des Programms ist es nun auf dem Sprung zum bundesweiten Einsatz. Ein Schlüssel zum Erfolg ist, dass YoBEKA sich Zeit lässt und kontinuierlich Schritt für Schritt voranschreitet. Es zeigte sich zum Beispiel, dass die vermeintlich einfache Einübung der aufrechten Sitzhaltung – eines der sieben Grundelemente des Programms – in der Praxis durchaus zwei Jahre braucht, bis sie von Kindergartenkindern, Schülerinnen und Schülern, Eltern und pädagogischen Fachkräften völlig beherrscht wird. Weitere Schlüssel zum Erfolg dieser und weiterer Übungen waren auch die Einführung von Lernversen und die Entwicklung der Identifikationsfiguren Yobino und Yobini. Den dauernden Erfolg garantieren aber vor allem die im YoBEKA geschulten Mitarbeiter/innen der jeweiligen Einrichtungen selbst, die mit unermüdlichem Einsatz für jeden, mit Freude, Achtsamkeit, Empathie – und ohne jede Bevormundung – kindgerechtes Yoga vermitteln.

### Wer unterrichtet YoBEKA?

Hier kommt vor allem der Aus- und Weiterbildung der jeweiligen pädagogischen Fachkräfte überragende Bedeutung zu. Angeboten und zum Teil getragen werden diese Schulungen/Weiterbildungen für Erzieher/innen und Lehrer/innen von den unterschiedlichsten Trägern, wie beispielsweise dem Deutschen Roten Kreuz, dem Kneipp-Bund, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, dem Berliner Senat, den verschiedensten Krankenkassen und vielen mehr. So konnten in den zurückliegenden zehn Jahren über 1200 YoBEKA-Trainer/innen ausgebildet werden.

### Ausbildung

Eine Ausbildung als YoBEKA-Trainerin wird heute in den Bundesländern Berlin, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen angeboten.
Pädagoginnen und Pädagogen können an Aus- und Fortbildungskursen wie dem YoBEKA-Rhythmisierungsprogramm (6 x 2 Std. Fortbildung) und an Übungen, Yogaritualen und Yogaspielen teilnehmen sowie Didaktik und Methodik von YoBEKA im Unterricht erlernen. Die zertifizierte Ausbildung zur/m YoBEKA-Kinderyoga-Trainer/in erfolgt in zwei Abschnitten zu je fünf anderthalbtägigen Modulen. Zusätzlich gibt es auch Schnupper- und Vertiefungskurse zu aktuellen Themen mit Schwerpunkten wie Ernährung, jahreszeitliche Feste, Entschleunigung, Stressbewältigung oder zum Umgang mit AD(H)S-Kindern im Unterricht.

**Ilona Holterdorf** - Diplom Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Gründerin des Kinderinstituts „yobee-active" in Berlin. Seit 2007 entwickelte sie das YoBEKA-Bildungsprogramm, das nun bundesweit erfolgreich in Horten, Kitas und Schulen eingesetzt wird.
**Kontakt, Bezug von YoBEKA-Lernmaterial und die Termine zur YoBEKA-Aus- und Weiterbildung 2018 finden sich unter: www.yobee-active.de**

**Buch:** Ilona Holterdorf
Bewegung, Entspannung, Konzentration, Achtsamkeit
Verlag an der Ruhr, 2014, ISBN: 9783834625304
144 Seiten, 24,99 € (auch als PDF erhältlich)

www.yobee-active.de

# Evolution des Bewusstseins:

## Chakren-Yoga

*Ein/e Yogi/ni ist gelassen, gelenkig und geerdet. Ist er oder sie das nicht, sind sie halt keine Yogis – Punkt. Zum Glück gibt es neben dieser zwar sehr fokussierten, aber auch ziemlich eindimensionalen Betrachtungsweise noch die mit der Yoga-philosophie verbundene Chakrenlehre, die den Menschen ganz genau so nimmt, wie er ist, um ihm dann individuell passende Wege des inneren Wachstums zu zeigen.*

*von Katharina Middendorf*

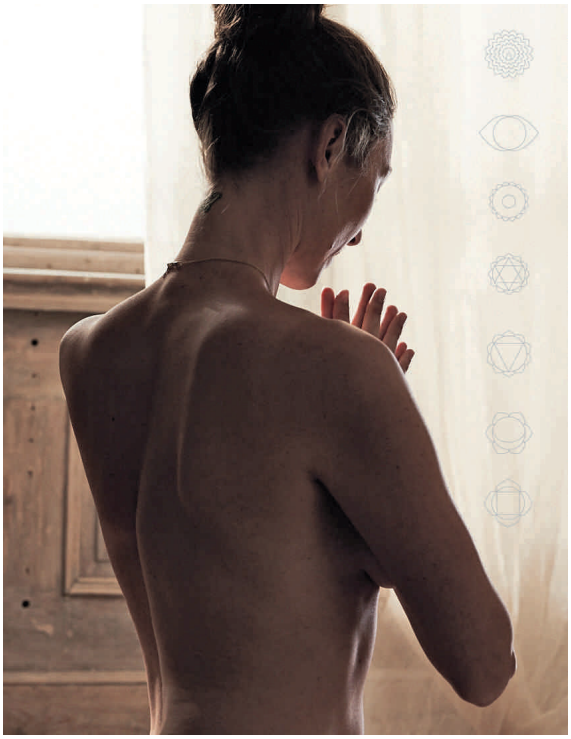


Abb: © Jan Rickers, www.janrickers.com

**Mythos Chakren?**

Chakren (Sanskrit: Rad/Kreis) gibt es nicht nur im Yoga. Das hinduistische System der Chakren ist aber vermutlich das bekannteste; es entstand schon vor knapp 2000 Jahren. Da diese „Geheimlehre" hauptsächlich mündlich weitergegeben wurde, gibt es keine Standardwerke. An einigen Stellen der Veden (Sanskrit: „heilige Lehre", religiöse Texte des Hinduismus) werden die Chakren als Energiezentren des Körpers benannt. Im Hatha-Yoga-Pradipika, einer bedeutenden Yoga-Schrift aus dem 14. Jahrhundert, in der die Techniken des Hatha-Yoga beschrieben sind, werden Chakren als Bewusstseinszustände beschrieben. Andere Lehren esoterischer Art wiederum begreifen die Chakren mehr körperlich als geistig. Dieses vielschichtige System gibt viel Spielraum, die Lehre in die physische als auch in die psychische Richtung zu deuten. Körperlich sind die Chakren nicht greifbar, nach hinduistischer Lehre sind diese Zentren vielmehr dazu da, Bewusstsein konzentriert zu lenken und durch die Lenkung innerpsychische Vorgänge zu regulieren, was dann wiederum körperliche Auswirkungen haben kann.

**Funktion von Chakren**

Im hinduistischen System ist von sieben Chakren die Rede. Jedes Chakra ist einem bestimmten Referenzpunkt im Körper zugeordnet, wie zum Beispiel dem Damm. Ebenso findet sich jeweils ein Sinnesorgan, das mit dem Chakra in Beziehung steht. Darüber hinaus gibt es noch weitere – von Lehre zu Lehre etwas unterschiedliche – Eigenarten wie beispielsweise Farben, Symbole, Tiere und Mantren, die mit dem jeweiligen Chakra assoziiert werden.

Entscheidet man sich, die Chakrenlehre für sich zu nutzen, dann stecken hier vielschichtige Werkzeuge, die helfen können, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen, und die dazu beitragen können, besser mit negativen Anteilen (Schatten) umzugehen und positive Anteile hervorzuheben. Chakren können auch dazu beitragen, empathischer zu werden, sie können da regulieren, wo man aus der Balance gekommen ist, und sie können Wege aufzeigen, aus einer destruktiven Lebens- und Sichtweise in eine zugewandtere Form zu finden.

**Einzigartig: Qualitäten und ihre Schatten**

In der Yoga-Philosophie heißt es, dass jeder Mensch mit einem oder zwei besonders ausgeprägten Chakren auf die Welt kommt, die ihn im Laufe seines Lebens und seiner Entwicklung maßgeblich begleiten. Hierin können die größten Stärken liegen, aber eben auch die Gründe für die meisten inneren Kämpfe.

- **Mooladhara-Chakra** ~ Wurzelchakra (Referenzpunkt Beckenboden): Vertrauen/Angst
- **Swadhisthana-Chakra** ~ Sakralchakra (Referenzpunkt Kreuzbein): Sinnlichkeit/Scham
- **Manipura-Chakra** ~ Nabelchakra (Referenzpunkt Bauchnabel): Lebenskraft/Dominanz
- **Anahata-Chakra** ~ Herzchakra (Referenzpunkt Brustraum): Empathie/Egozentrik
- **Vishuddi-Chakra** ~ Kehlkopfchakra (Referenzpunkt Kehlkopf): Klarheit/Engstirnigkeit
- **Ajna-Chakra** ~ Guruchakra/drittes Auge (Referenzpunkt Augenbrauenzentrum): Intuition/Größenwahn
- **Sahasrara-Chakra** ~ Kronenchakra (Referenzpunkt Kopfkrone): Transzendenz

**Zusammen noch stärker: Die Chakrenleiter**

Das Chakrensystem ist ein ganz fein aufeinander abgestimmtes Prinzip mit unglaublicher Wirkungskraft. Im Yoga, insbesondere im Kundalini-Yoga, geht man davon aus, dass der Mensch durch eine Energie, die Kundalini (Sanskrit: die Aufgerollte, die schlafende Schlangenkraft) genannt wird, in einen Zustand der absoluten Ausgewogenheit kommen kann. Und um diesen Bewusstseinszustand zu erreichen, sind die Chakren von fundamentaler Bedeutung. Die schlafende Schlange, die im Wurzelchakra ruht, kann durch Übungen erweckt werden und bis nach oben zum Kronenchakra aufsteigen. Auf dem Weg zur Ausgewogenheit, Entspannung, Stille oder Erleuchtung – für diesen finalen Zustand gibt es unterschiedliche Begriffe – muss sie die an der Wirbelsäule aufeinander folgenden Chakren durchlaufen. Bei jeder dieser Stationen kann sie wieder auf die vorherige Stufe zurückfallen oder die nächste erklimmen. Dies hängt davon ab, ob das Bewusstsein so weit mit den Anforderungen des Chakras im Einklang ist, dass nichts mehr im Dunklen schlummert und den Weg zu mehr Erkenntnis versperren könnte.

Auf diesem Hintergrund wird deutlich, dass die Kundalini nicht nur eine Energieform ist, die ins physische Erleben der körperlichen Yoga-Praxis gehört, sondern eine Bewusstseinskraft, die

psychologischer Natur ist und helfen kann, den Zustand des Yoga (oft als Einheitsgefühl/Erleuchtung beschrieben) zu erreichen und damit eine neue Stufe des Bewusstseins zu erlangen, was Yoga, gerade in Bezug auf die Chakrentheorie, zu einer Evolution des Bewusstseins macht.

**Katharina Middendorf** ist Autorin, Therapeutin und deutschlandweit bekannte Expertin für Yoga-Sequenzen wie den Mondgruß oder Götter-Yoga. Als Gründerin von nivata® bildet sie Yogalehrer aus und fort.
**www.nivata.de**

Die von ihr entwickelte Ausbildung zum „Teacher of Stillness" ist ein außergewöhnliches Ausbildungsformat, das Menschen befähigt, Stille zu leben und weiterzugeben.

Zusammen mit ihrem Lebenspartner Ralf Sturm führt sie eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin.
**www.middendorf-sturm.de**

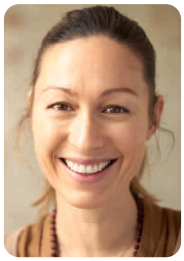


Abb: © Katharina Middendorf

**Buch:** Katharina Middendorf
Das kleine Chakren-Handbuch,
Gräfe & Unzer, 2017
ISBN: 978-3833859830
144 Seiten, 9,99 €

Abb: © Gräfe & Unzer Verlag

## Übung: Reigen der Sinnlichkeit

Diese Übung ist für das Zusammenspiel von zweitem und vierten Chakra, von Unterleib und Herz (Auszug aus: Das kleine Chakrenhandbuch).

**Ausgangshaltung:** Wählen Sie eine angenehme Sitzposition, in der Sie den Oberkörper mühelos aufrichten und besonders die Hüften loslassen können. Wichtig sind Ihre entspannte Grundhaltung und ein Sitz mit aufrechter Wirbelsäule. Schließen Sie die Augen und atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und aus.

**Aufmerksamkeit:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gen Schambein. Lassen Sie Ihren Atem hier für einige Augenblicke verweilen, bis Sie im Kontakt sind mit dieser etwas ungewohnten Art der Atemwahrnehmung. Vielleicht spüren Sie schon hier, wie die Hüften noch ein wenig mehr entspannen können, sich der Unterleib lockert und Energien ins Fließen kommen.

**Ausführung:** Stellen Sie sich gedanklich vor, durch das Schambein einzuatmen und den Atem die Mittelinie Ihres Oberkörpers nach oben steigen zu lassen, bis Sie auf Herzhöhe wieder beginnen auszuatmen. Während Sie diese Atmung in der beschriebenen Art und Weise fortführen, visualisieren Sie, dass der Atem in Kreisform fließt und weder einen Anfang noch ein Ende hat.

Mit der Einatmung strömt der Atem durch das Schambein ein, nährt den gesamten Körper und tritt durch das Herz, auf Höhe des Brustbeins, wieder aus. Ein Reigen der Sinnlichkeit.

**Akzent:** Nun beginnt der freie und eigene Teil der Meditation – und zwar mit Ihrer Entscheidung:

**1. Ressourcenstärkung:** Wenn Sie sich bereits im Feld der Sinnlichkeit zuhause fühlen und dies ein Ort ist, der Ihnen Kraft gibt und hilft in die Stille zu finden, dann lenken Sie Ihr Bewusstsein ganz besonders auf die energetische Ein- und Austrittsstelle der Atmung (Schambein und Herzraum). Damit führen Sie die Kraft der Sinnlichkeit vom Inneren ins Außen.

**2. Potentialentfaltung:** Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Feld der Sinnlichkeit ein Bereich ist, der mit Ablehnung, Scham oder Schuld besetzt ist, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemstrecke zwischen dem Ein- und Austrittspunkt der Atmung. Damit lenken Sie den Fokus auf die innewohnende Fähigkeit zur Sinnlichkeit, ohne dabei Druck aufzubauen.

Wählen Sie eine beliebige Form der Meditation und führen diese für einige Minuten in Stille aus. Dann beenden Sie die Meditation und spüren Sie dem Erlebten im Sitzen oder Liegen nach.

www.nivata.de

Anzeige

# Yogalehrer-Ausbildung bei bamboo yoga in Berlin-Karlshorst

300 intensive Stunden • 10 bereichernde Wochenenden • 1 hochqualifiziertes Lehrer/innen-Team

**Die bamboo-Yogalehrerausbildung** in unseren ruhigen und wunderschönen Räumlichkeiten bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

**Der Unterricht an den 10 Ausbildungswochenenden** ist praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg - angelehnt an die Tradition von Sivananda Saraswati und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird.

**Dein Lehrerteam** verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, der Pranayamas und Asanas, des Stundenaufbaus und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflexion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

Melde dich gern bei Fragen - wir freuen uns auf Dich!

**Termine:**
14.-16. September 2018
12.-14. Oktober 2018
16.-18. November 2018,
14.-16. Dezember 2018
18.-20. Januar 2019
15.-17. Februar 2019
15.-17. März 2019
5.-7. April 2019
17.-19. Mai 2019
14.-16. Juni 2019

Zeiten jeweils ca.
Fr. 19-21.30 Uhr
Sa. 9-19 Uhr, So. 9-16 Uhr.

## Infoveranstaltung

Sonntag, den 1.7. 18 h
bei bamboo yoga II
wir bitten um vorherige Anmeldung

**bamboo yoga II**
Dönhoffstr. 24
10318 Berlin

Kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden.

**Weitere Infos unter: www.bamboo-yoga.de**
Anmeldung per Mail an: info@bamboo-yoga.de
**oder per Tel.: 030 - 95 60 20 20**

# Yoga für unterwegs:

## Entspannt durch den Alltag mit Mudras

*von Andrea Christiansen*

Abb: © JenkoAtaman - Fotolia.com

*Die meisten Menschen verbinden Yoga mit verschiedenen mehr oder weniger komplizierten Körperhaltungen. Doch auch viele Yogaübende sind immer wieder überrascht, wenn sie das erste Mal von Mudras hören: auf den ersten Blick simpel wirkenden Handgesten mit großer Wirkung. Erstaunlicherweise führen diese kleinen, kraftvollen Übungen ein Nischendasein. Dabei kann man sie fast immer und überall ausführen: in der Bahn, im Büro, auf dem Spielplatz, im Wartezimmer – oder sogar auf dem stillen Örtchen...*

**Was sind Mudras und wo kommen sie her?**

Der aus dem Sanskrit, einer Form des Alt-Indischen, stammende Begriff Mudra ist ein Wort mit vielen Bedeutungen. In der Regel wird es als „Siegel" oder „Symbol" interpretiert. Heute verstehen wir unter einer Mudra eine mystische Stellung der Hände. Diese Fingerhaltungen dienen im formalen indischen Tempeltanz dazu, bestimmte Bewusstseinszustände darzustellen.

Im Hatha-Yoga finden Mudras Anwendung, um in einen bestimmten Bewusstseinszustand zu gelangen. Der Geist folgt hier der Ausdruckskraft des Körpers. Eine Geste, die Freude ausdrückt, hat einen positiven Einfluss auf die Psyche.

In der Gherand Samhita, dem ältesten Text des Hatha-Yoga, werden insgesamt 25 Mudras beschrieben, von denen jedoch viele nur unter Anleitung eines erfahrenen Meisters geübt werden sollen. Die dort beschriebenen Mudras werden nicht allein durch die Hände ausgeführt. Sie sind komplizierte Bestandteile von Übungen mit dem ganzen Körper.

**Universelle Handgesten**

Und so scheinen die Mudras ihren Ursprung im Yoga und dem indischen Tempeltanz zu haben, doch es hat sich gezeigt, dass ähnliche Handgesten in allen Kulturen der Welt vorzufinden sind. Archäologische Funde dazu gehen über tausende von Jahren zurück, und manche Handhaltungen scheinen universell auf unserem Planeten zu sein. Auch in Westeuropa sind Mudras aus rituellen Handlungen bekannt: Die Gebetshaltung aus dem Christentum, bei welcher die Handflächen aneinandergelegt und die Hände vor die Brust gehalten werden, während die Fingerspitzen nach oben zeigen, hat beispielsweise auch eine indische Entsprechnung. Hier wird es als Atmanjali- oder Namaste-Mudra bezeichnet. (Sanskrit, Atmanjali: Gruß an das Selbst)

Oder die sogenannte „Merkel-Raute" – wer kennt diese Geste nicht? Sie findet ihre Entsprechung in der Hakini-Mudra (Hakini ist der Name einer Göttin, welcher spezielle Energien rund um Erkenntnis und Bewusstsein zugeordnet werden). Bundeskanzlerin Merkel wird oft in genau dieser Haltung fotografiert: Alle Fingerspitzen treffen sich mit den Fingerspitzen der anderen Hand. Auf diese Weise wird der Atemimpuls vertieft.

Hakini ist energetisch dem Stirnchakra zugeordnet. Sie aktiviert außerdem die rechte Gehirnhälfte, in der die Gedächtnisbereiche liegen sollen. Durch die vertiefte Atmung wird das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt.

www.andrea-christiansen.de

Kein Wunder, dass Frau Merkel diese Mudra intuitiv ausführt. Sie verhilft zu besserer Konzentration.

### Wie funktioniert's?

Warum Mudras wirken, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Da der Mensch ein vielschichtiges energetisches Wesen ist, wird die Wirkung der Mudras auf die Veränderung der Energieflüsse zurückgeführt, ausgelöst durch spezifische Berührungen der Finger, aber auch Spannung und Entspannung der Hände.

### Mudras im Alltag

Die Mudras, mit denen wir uns im Alltag befassen, werden fast ausschließlich mit den Händen ausgeführt. Vielleicht ist es Ihnen ja auch schon einmal aufgefallen, dass Sie in ganz bestimmten Situationen einen oder zwei Finger umfassen oder Fingerspitzen unbewusst zueinander führen. Auch kleine Kinder kann man dabei beobachten, wie sie ihre Finger kneten oder halten. Die Erkenntnisse über die Wirkungsweise der verschiedenen Energien, die unsere Finger durchströmen, sind nicht nur im Yoga zu finden. Auch im japanischen Jin shin jyutsu, einer Lehre zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, werden Mudras eingesetzt. So sagt man dort, der Daumen reguliert die Sorgen, der Zeigefinger mindert die Angst, der Mittelfinger lässt die Wut verrauchen, der Ringfinger tröstet die Trauer und der kleine Finger bremst den überzogenen Eifer.

Die mit Yoga eng verflochtene traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda gibt den Fingern eine Zuordnung zu den Elementen. So gehört das Feuer zum Daumen, die Luft zum Zeigefinger, der Himmel zum Mittelfinger, die Erde zum Ringfinger und das Wasser zum kleinen Finger. Mit diesen Kenntnissen ist es möglich, auf ganz einfache Art und Weise die Kräfte unserer Finger zu nutzen, selbst wenn man noch keine Erfahrungen mit Mudras hat. Denn: Wenn einen der hektische Alltag wieder einmal einholt, können Mudras schnell und einfach gute Dienste leisten. Das regelmäßige Üben von Mudras kann ein Weg sein, sich aus dieser Stressfalle zu befreien.

### Wie werden Mudras geübt

Am wirkungsvollsten sind Mudras natürlich, wenn sie in Ruhe geübt werden. Ruhe gibt einem die Möglichkeit, wieder zu sich selbst zu finden. Generell können Mudras aber in fast jeder Situation geübt werden, auch morgens im Bus oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit – oder auf dem Heimweg. Wichtig ist nur der Moment der Besinnung, der Moment der Selbstwahrnehmung und der inneren Verbindung zu der ausgewählten Handgeste. Menschen mit wenig Zeit können natürlich auch am Arbeitsplatz üben. Gerade stressgeplagten, angespannten Patienten sage ich immer: „In jedem Unternehmen gibt es einen Ort der Ruhe, den wir für uns nutzen können: die Toilette!“. Gönnen Sie sich also fünf Minuten auf dem stillen Örtchen für eine Mudra, die Ihnen die Möglichkeit gibt, wieder herunterzufahren.

### Übungsdauer und Mudra-Zeit

Die Zeitdauer, die eine Mudra gehalten werden sollte, ist recht variabel. Eine allgemeine Regel lautet, mehrmals täglich 10-15 Minuten mit beiden Händen. Dabei werden beide Hände in die gleiche Haltung gebracht, es sei denn, die Mudra besteht aus zwei unterschiedlichen Haltungen für jeweils die rechte und die linke Hand.

Erfahrungsgemäß tritt die Wirkung einer Mudra bei jedem Menschen allerdings sehr unterschiedlich ein. Menschen, die in Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion geübt sind, haben es oft leichter, die Wirkung einer Mudra festzustellen. Darum ist es wichtig, dass jeder für sich selbst Erfahrungen sammelt, denn bei einigen kann sich die Wirkung recht schnell zeigen, bei anderen kann es sogar Wochen dauern, bevor die ersten Veränderungen spürbar werden – was ein sicherer Hinweis darauf ist, dass genau diese Mudras die wichtigen für einen sind.

Aber unabhängig davon, wie viel Zeit man findet: Mudras sollten regelmäßig ausgeführt werden. Dazu sollte man sich zwei oder drei Mudras auszusuchen und diese möglichst immer zur gleichen Zeit durchführen. Der Körper speichert diese Zeit als „Mudra-Zeit“.

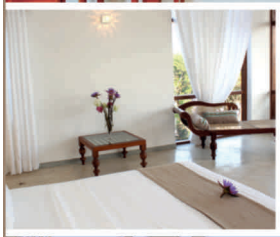
### Schnelle Hilfe – 2 Mudras für unterwegs

**Apan-Vayu – gegen Beklemmung**

Abb.: © Südwest Verlag/Nicolas Olonetzky

Mudras können auch schnelle Hilfe in besonderen Stressmomenten bieten – bei der Arbeit oder in der Freizeit. In Situationen, in denen man sich durch eine plötzlich veränderte Atmosphäre (und nicht durch medizinische Ursachen) unwohl und unruhig fühlt und den Eindruck hat, das Herz würde eng, käme aus dem Takt und die Luft bliebe einem weg, kann die


Sithnara
AYURVEDA RESORT



Wir sind zertifiziert und registriert beim Department of Ayurveda Sri Lanka Registered No 6.3/4/49

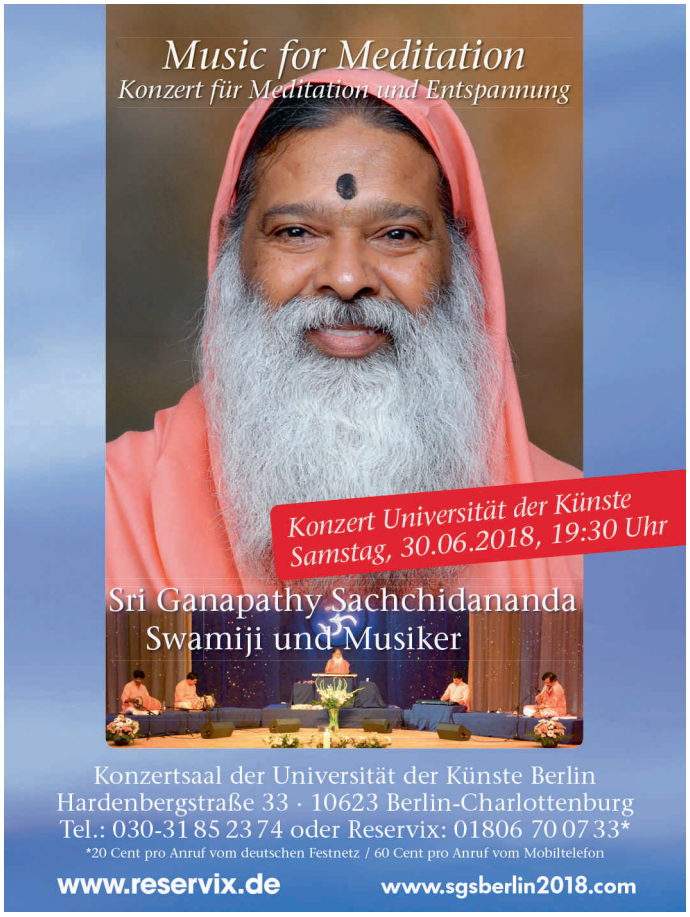
Ayubowan und herzlich willkommen im Sithnara Ayurveda Resort Sri Lanka!

Mit Hingabe und viel Liebe fürs Detail haben wir unser Haus konzipiert. Wir praktitzieren Ayurveda in der authentischen und ursprünglichen Form.

**Unser Sommerspezial:** 1.6.-31.8.2018
21 Tage Kur nur 14 Tage bezahlen
14 Tage Kur nur 10 Tage bezahlen

**20 % Preis-Rabatt:**
1.9.-15.10.2018

Kur- und Hotelinformation / Reservierung in Deutschland:
Kathrin Lochmann Tel: 0173 / 233 58 68
E-Mail: kontakt@sithnara.com
www.sithnara-ayurveda.com



www.berlin.yoga

Mudra Apan-Vayu hilfreich sein. Apan Vayu bedeutet „nach unten gehender Wind“ und bezeichnet eine Kraftrichtung des Lebensatems Prana. Die Mudra stellt das Gleichgewicht des Prana wieder her und bringt Sie wieder in Balance und zur Ruhe.

Die Mudra wird mit beiden Händen geübt: Beugen Sie den Zeigefinger, so dass er den Daumenballen berührt. Die Spitzen von Mittel-und Ringfinger berühren die Daumenspitze. Der kleine Finger wird locker gestreckt.

**Mushti-Mudra – gegen innere Anspannung**

Abb: © Südwest Verlag/Nicolas Olonetzky

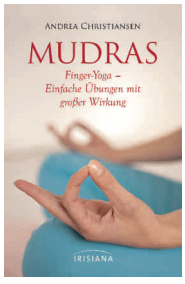
Wenn der Morgen schon wieder hektisch begann und man spürt, wie der Stresspegel steigt, kann die Mushti-Mudra (das Wort bedeutet so viel wie Faust oder Griff) helfen, sich wieder zu entspannen. Diese Mudra wirkt ganz besonders auf die Leber. Eine angespannte Leber führt auch zu Anspannungen im Schulter Nackenbereich. Mushti lockert also nicht nur Ihre Stimmung, sondern auch den ganzen Körper. Diese Mudra ist auch hilfreich am Abend: Ist die Leber entspannt, findet man leichter in den Schlaf. Auch für Menschen, die beruflich viel Denkarbeit leisten müssen, keine Ich-Zeit mehr finden und unter Druckgefühlen und Kopfschmerzen leiden, kann das regelmäßige Ausüben dieser Mudra den Kopf wieder frei machen und harmonisierend auf die Energien wirken.

Ballen Sie beide Hände zu Fäusten. Legen Sie den Daumen über den Ringfinger. Schon das lockere Halten dieser Geste ist sehr wirksam. Bei sehr starken Aggressionen können Sie eine zweite Variante üben, die die lösende Wirkung noch verstärkt: Atmen Sie ein, indem Sie die Faust locker halten. Atmen Sie laut auf Fffff aus und spannen Sie die Faust an. Wiederholen Sie dies mindestens 10-mal. Danach schütteln Sie beide Hände locker aus. Üben Sie bei Bedarf dreimal täglich 15 Minuten.

**Andrea Christiansen**, verheiratet, 2 erwachsene Söhne, Autorin, Heilpraktikerin und spirituelle Heilerin, seit über 20 Jahren mit eigener Praxis nördlich von Hamburg.
Praxisschwerpunkte: Energetische Heilverfahren, Yoga, Meditationstherapie, Psychosomatik, Lerntraining für Kinder mit Legasthenie und Dyskalkulie.

Sie sieht es als ihre Lebensaufgabe, Menschen durch ihre ganzheitliche, körperliche wie auch spirituell-geistige Heilarbeit zu einem selbstbestimmten, starken, lebensbejahenden und gesunden Sein zu verhelfen
www.andrea-christiansen.de

Abb: © Andrea Christiansen




**Andrea Christiansen**
Heilen mit Mudras. Effektive Übungskombinationen für körperliche Gesundheit und spirituelles Wachstum
Irisiana, 2016
ISBN: 978-3424152951
128 Seiten, 14,99 €

**Andrea Christiansen**
Mudras – Kompaktführer.
Finger-Yoga - Einfache Übungen mit großer Wirkung,
Irisiana, 2012, ISBN: 978-3424151695, 120 Seiten, 7,99 €

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

# ADRESSEN

## MITTE

**Deutsche Akademie für traditionelles Yoga e.V.**, MahaYoga Zentrum, Brunnenstraße 147, 10115 Berlin, Tel. 030-65835566, berlin@traditionelles-yoga.de, traditionelles-yoga.de/berlin
**Die Indische Botschaft** lädt ein zum internationalen Tag des Yoga, Donnerstag, 21. Juni 2018, 17-20 Uhr, Alexanderplatz Berlin
**POUR LE YOGA**, das Yogastudio bei POUR LA DANSE, Hatha-Yoga, Yoga für Schwangere, Eltern-Kind, Senioren, Kinder, Reinhardstr. 47, 10117 Berlin, www.pourladanse.vpweb.de, Tel. 030-22430315
**Villa Elisabeth**, Invalidenstr. 3, 10115 Berlin, info@internationalyogacongress.net, Early-Bird/Tickets: www.internationalyogacongress.net

## PRENZLAUER BERG

**Sotantar Yoga Shop**, Schliemannstr. 25A, 10437 Berlin, www.yoga-shop.org, Tel. 030-44737652
**Sinnlicht Yoga**, Stahlheimer Str. 4, 10439 Berlin, sinnlicht.yoga@gmail.com, www.sinnlicht-yoga.de
**YogaCircleBerlin Akademie**, Stargarder Straße 25, 10437 Berlin, Tel. 030-44718418, www.yogacircle-berlin.de

## PANKOW

**AGAPE ZOE**, Eden Studios, Breite Str. 43, Villa & Garten, 13187 Berlin, hello@agapezoe.com, www.agapezoe.com

## WEISSENSEE

**BiSee Yoga**, Yoga und Körperarbeit, Bizetstraße 43, 13088 Berlin, info@bisee-yoga.de, www.bisee-yoga.de

## LICHTENBERG

**bamboo yoga II**, Dönhoffstr. 24, 10318 Berlin, Tel. 030-95602020, info@bamboo-yoga.de, www.bamboo-yoga.de

## REINICKENDORF

**Heike Haschke-Debebe**, Oraniendamm 70 A, 13469 Berlin, www.Yoga-Haschke-Debebe.de, h.debebe@gmx.de, Tel. 030-4928109

## KREUZBERG

**Element Yoga**, Pfuelstraße 5, Aufgang IV, 5. OG, 10997 Berlin, Tel. 030-53796124, yoga@elementyoga.de, www.elementyoga.de
**Shakti-Yogaloft**, Urbanstr. 67, 10967 Berlin, Tel. 030-6926805, info@yogalehrer-berlin.de, www.yogalehrer-berlin.de
**Yoga Sky**, Am Tempelhofer Berg 7D, 10965 Berlin, berlin@yoga-sky.de, www.yoga-sky.de, Tel. 030-69505224

## SCHÖNEBERG

**Bibi Nanaki**, KRI Lead Trainer, O Yoga, Gleditschstraße 37, 10781 Berlin, Tel. 0172-8714417, nanaki@ snafu.de, www.yoga-insel.de
**O YOGA**, Gleditschstraße 37, 10781 Berlin, Tel. 0176-22740305, kontakt@o-yoga.de, www.o-yoga.de
**yoga & atem**, Neue Kulmer Str. 1 10827 Berlin, Tel. 030-4623719, post@yogainfo.de, www.yogaundatem.de

## STEGLITZ

**Hatha-Yoga+Flow**, Meditation, frauenspezifisch/individuell, Ery Flemming, Yogalehrerin (BDY/EYU), Atem- & Bewegungslehrerin, Jeverstr. 9, www.yoga-trinity.de, Tel. 030-7916586, info@yoga-trinity.de

## CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

**Dharma Mati**, Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin Tel. 030-23255010, berlin@rigpa.de, www.rigpa.de/berlin
**Sri Ganapathy Sachchidananda**, Konzert: 30.6., Universität der Künste, Hardenbergstr. 33, 10623 Berlin, www.dycgermany.de
**yoga108**, Bismarckstraße 39, 10627 Berlin, www.yoga108.de, shop.yoga108.de, Tel. 030-34092868

## ZEHLENDORF

**Udo Terasa**, Anhaltiner Str. 36/Königsweg 28, 14163 Berlin, www.yogaschule-terasa.de, Tel. 030-8528825, info@yogaschule-terasa.de
**Weg der Mitte gem. e.V.**, Ahornstr. 18, 14163 Berlin, berlin@wegdermitte.de, www.berlin.yoga, Tel. 030-8131040

## TREPTOW-KÖPENICK

**Amarnath Kerstin Feda**, Heilpraktikerin, Dozentin VHS, Yoga Glück Berlin-Adlershof, Tel. 030-5083806, www. heilarbeit-berlin.de
**Die Yogawerkstatt Köpenick**, Hirtestraße 31, 12555 Berlin, www.die-yogawerkstatt.de, info@die-yogawerkstatt.de
**Sirkka Wittke**, HeilYoga, HP Psychotherapie, Tel. 030-92279859, 0162-3651391, www.sirkkawittke.de

>>> Fortsetzung Adressen auf Seite 10

# MITTE

## VI. Intern. Yoga Congress 30.11.-2.12.2018

Ein Yoga-Kongress zur Verbindung von Spiritualität und Wissenschaft und eine internationale Plattform, um die Tiefe des Yogasystems und seine Bedeutsamkeit für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen und seines Bewusstseins aufzuzeigen.

Spezialisten aus Medizin, Natur- und Geisteswissenschaften wie Dr. Sat Bir Singh Khalsa, Dr. Doru Bodea und Dr. Todd Ovokaitys treffen auf Yogaerfahrungswissenschaft internationaler Lehrer und Langzeit-Praktizierender.

**Villa Elisabeth**
Invalidenstraße 3
10115 Berlin

info@international yogacongress.net
(Early Bird) Tickets unter www.internationalyogacongress.net

# MITTE

## Yoga-Tage 21.-23. Juni 2018

INTERNATIONALER YOGA-TAG 21.6.
Im MahaYoga Zentrum - Yoga zum Mitmachen
Brunnenstraße 147, 10115 Berlin, yogaunited.org/events

LANGE NACHT DES TANTRA 22.6.
Workshops und Vorträge - Im MahaYoga Zentrum
traditionelles-yoga.de/tantra-nacht/

LANGE NACHT DES YOGA 23.6.
Yoga-Wettbewerb mit Preisen - Workshops und Vorträge
Im MahaYoga Zentrum, traditionelles-yoga.de/yoga-nacht/

**Deutsche Akademie für traditionelles Yoga e.V.**
MahaYoga Zentrum
Brunnenstr. 147, 10115 Berlin
Tel. 030 - 658 355 66
berlin@traditionelles-yoga.de
traditionelles-yoga.de/berlin

# PRENZLAUER BERG

## YCBA – „Lebe Dein Potential“

Die Yoga-Akademie mit eigenem Yogastudio!
„Hier lerne ich Asanapraxis auf Weltklasse - Niveau!“

Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen.
Deutsche & internationale Zertifikate mit Zugang zur Kassenzulassung – auch für Quereinsteiger!

Nächste YCBA 2-Jahres-Ausbildungen:
24.7.2018 – September 2019 (500h – englisch)
5.11.2018 – November 2020 (540h – deutsch)

**YogaCircleBerlin Akademie**
Stargarder Straße 25
10437 Berlin
Tel. 030 - 44 71 84 18
www.yogacircle-berlin.de

YCBA
YogaCircleBerlin Akademie

# PRENZLAUER BERG

## Sotantar Yoga Shop

Fachgeschäft und Online-Shop für Yoga, Meditation und Achtsamkeitspraxis seit 2005

Wir bieten die größte Auswahl Berlins an Yogamatten, Meditationskissen und Yogaliteratur.
Außerdem Yogakleidung aus fairer Produktion, diverse Hilfsmittel, Räucherwaren sowie schöne Malas, Buddha-Statuen u.v.m.

Wir beraten Sie gern!

**Sotantar Yoga Shop**
Schliemannstr. 25A
10437 Berlin

Tel. 030-44 73 76 52
www.yoga-shop.org

SOTANTAR

# CHARLOTTENBURG

## Dharma Mati Herz der Weisheit

Seit 2007 bietet das tibetisch-buddhistisches Zentrum ein umfangreiches Programm rund um die Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben.

Komm vorbei zur Mittags- oder Abendmeditation oder einfach zur Besichtigung der Buddha-Statue. Im hauseigenen Café, Restaurant und Shop „Lotus Lounge“ gibt es zudem leckeres Essen und schöne Dinge.

Meditation (ohne Anmeldg., Eintritt frei, Spende erwünscht): Mo-Fr, 12.30-13 Uhr, Mo 19-20.30 Uhr, Di&Do 19-20Uhr

**Dharma Mati**
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
berlin@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin

Abb: © Anne Smith

# SCHÖNEBERG

## Kundalini Alchemy© mit Bibi Nanaki

In unterschiedlichen Formaten teile ich meine über 20-jährige Kundalini Yoga Erfahrung mit dir. Das Angebot für 2018:

4 Tage Kundalini Gong Rebirthing, nächster Termin: 16.6.
Die 21 Stufen der Meditation - Retreat, Südspanien: 1.-8.9.
Die internationale Stufe 2 Kundalini Yoga Lehrerausbildung Modul „Vitalität & Stress“ vom 18.-24.11. im Seminarhaus Taubenblau. Beginn nächster Ausbildungsjahrgang Stufe 1 in Berlin: Januar 2019.

Außerdem: Gong Training, Yoga Coaching und Lu Jong - tibetischer Heilyoga.

**Bibi Nanaki** KRI Lead Trainer
Montags, 18 & 20 Uhr, O Yoga
Gleditschstr. 37, 10781 Berlin
nanaki@snafu.de
www.yoga-insel.de, demnächst: www.bibinanaki.yoga

## BERLIN

### 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung

Es ist eine große Freude, Menschen mit Yoga zu berühren, sie auf ihrem Weg zu begleiten und zu erheben. Als Kundalini Yoga Lehrer*in kannst du diese Freude zu deiner Berufung machen. Auf dem Weg dahin gibt es viel zu lernen und zu verstehen. Vor allem aber wirst du auf diesem Weg selbst tiefer in das Yoga eintauchen. Die nächste Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung Stufe 1 beginnt Ende September 2018.

Ausbilder*innen: Amrit Kaur Lüthe, Hari Har Singh Burmeister, Hari Jiwan Singh Wesselhöft, Bhajan Kaur Glander-Rieker

Kontakt:
**Amrit Kaur Lüthe**
KRI Leadtrainerin
Tel. 0175 - 955 16 26
amritkaur@posteo.de
www.3ho.de

## ADRESSEN

### BERLIN UND ÜBERREGIONAL

**Amrit Kaur Lüthe**, KRI Leadtrainerin der Ausbildung, Information: Tel. 0175-9551626, amritkaur@posteo.de, ww.3ho.de
**Babek Bodien**, ChantReggaeMantraTranceWorldYogaLoveSong, SingerSongwriter – Multiinstrumentalist – Trance Music for Healing, www.babekbodien.com
**Beate Cuson**, ehemalige Tänzerin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, mail@flowyoga-beatecuson.de, www.flowyoga-beatecuson.de
**Elements of Birth**, Yoga, Geburtsvorbereitung, NLP & Hypnose, Jutta Wohlrab, Tel. 0176-70300307, www.elementsofbirth.de
**Europa-Konferenz zu barrierefreiem Yoga**, 19.-21.10.2018, Seehotel Rheinsberg (nördlich von Berlin), Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg, Anmeldung unter www.accessibleyoga.org
**Freiraum am Seddinsee**, Fischersteig 1B, 15537 Gosen, Infos: www.freiraum-seddinsee.de, www.miete-den-freiraum.de
**Iris Disse**, 28. Juni bis 22. Juli 2018, www.durgas-tiger-school.com, www.zegg.de, Bad Belzig, Barbara Stützel, durgas-tiger@gmx.de
**JADE YOGA**, YO I YOGA AG, Nature`s best yoga mat, great grip, earth friendly, www.jadeyogashop.eu
**Sithnara Ayurveda Resort**, Infos: Kathrin Lochmann, kontakt@sithnara.com, Tel. 0173-2335868, www.sithnara-ayurveda.com
**Yogaschule Kleinmachnow**, Bettina Thomas, Franzosenfichten 45, 14532 Kleinmachnow, info@yoga-kleinmachnow.de, www.yoga-kleinmachnow.de, Tel. 0176-64880819

## BERLIN

### CD Release Party, Filmpremiere und Yoga Fest

Do, 7.6., 18 Uhr: Mantra-Singen, Sputnik Kino, Kinostart: „Mantra – Sounds into silence“, www.mantramovie.com

Fr, 8.6., 19 Uhr: CD Release Party, Lernen in Bewegung. Die Veröffentlichung des 5. Solo-Albums „Spirit of the New Earth“ wird gefeiert, www.yoga-berlin.de

Sa, 16.6.: Yoga-Fest Weißensee, Freizeit-Haus: Konzert und HerzKlangReise, www.frei-zeit-haus.de

So, 24.6.: Yoga-Tag: Konzert mit Satya & Pari zur Sonnenwende, Naturpark-Südgelände
www.yoga-berlin.de

**Babek Bodien**
ChantReggaeMantraTrance
WorldYogaLoveSong
SingerSongwriter
Multiinstrumentalist
Trance Music for Healing
www.babekbodien.com

## REINICKENDORF

### VINIYOGA kompetent - persönlich - kreativ

In meinem Unterricht stehen gesundes und achtsames Üben im Vordergrund. Die Yogapraxis wird dazu stets individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten des jeweiligen Menschen angepasst. Ich gehe dabei besonders auf gesundheitliche Probleme ein. Kommen Sie zur Probestunde.

- Einzel- und Gruppenunterricht
- Präventionskurse
- Yoga unterwegs

**Heike Haschke-Debebe**
Yogalehrerin
Oraniendamm 70 A
13469 Berlin
Tel. 030 - 492 81 09
h.debebe@gmx.de
www.Yoga-Haschke-Debebe.de

## KÖPENICK

### Yoga, Feldenkrais, Körper- und Energiearbeit

Finde aus dem großen Angebot deinen passenden Kurs, komm zu spannenden Vorträgen, Seminaren und Workshops zu den Themen: Kommunikation, Hochsensibilität, Holotropes Atmen u.v.a.m. oder lass einmal eine Gongmeditation auf dich wirken, genieße wohltuende Massagen oder Reiki. Profitiere von der Energie, die deine Selbstheilungskräfte aktiviert.

Du bist willkommen!

**Die Yogawerkstatt Köpenick**
Hirtestraße 31
12555 Berlin

www.die-yogawerkstatt.de
info@die-yogawerkstatt.de
weitere Angebote in Karlshorst
unter www.yogaela.de

## ADLERSHOF / KREUZBERG

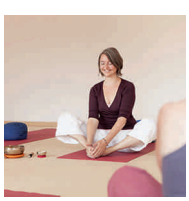
### HeilYoga Die Kunst des Loslassens

Traumaarbeit, emotionale Heilung und Stressbewältigung.

Wege zu innerer Freiheit entdecken. Sich mit allen Sinnen im Körper beheimaten.

Bewusstsein, Entspannung und Selbstermächtigung erleben.

Ganzheitliche Einzeltherapie und Kurse in Adlershof und Kreuzberg.



**Sirkka Wittke**
HP Psychotherapie

Tel. 030 - 92 27 98 59
0162 - 3 65 13 91
www.sirkkawittke.de

## KLEINMACHNOW

### Yogaschule Kleinmachnow

Entspannung und Kraftaufbau
Körperliches Wohlbefinden und seelische Harmonie

Klassischer Yoga I und II
Yoga für den Rücken, Yoga 60+
Yoga für Schwangere, Rückbildung, Kinder
Yogalehrerausbildung
Meditation

Kurse von der Krankenkasse bezuschusst

**Yogaschule Kleinmachnow**
**Bettina Thomas**
Franzosenfichten 45
14532 Kleinmachnow

info@yoga-kleinmachnow.de
www.yoga-kleinmachnow.de
Tel. 0176 - 64 88 08 19

## ÜBERREGIONAL

### Yoga im Fluss der Bewegung im Fluss des Lebens

YOGAFERIEN
Tessin, Lago Maggiore, Piemont, Korfu, La Gomera und andere Orte

FORTBILDUNGEN
unter anderem Yoga Flow und Yoga Dance

WORKSHOPS
unter anderem „Hurra wir werden älter“, „In der Mitte liegt die Kraft“

**Beate Cuson**
ehemalige Tänzerin,
Heilpraktikerin, Yogalehrerin,
Autorin mehrerer Yogabücher
mail@flowyoga-beatecuson.de
www.flowyoga-beatecuson.de

## ODER-SPREE

### Freiraum am Seddinsee

Raum für Ganzheitlichkeit, Gesundheit, Bewegung, Massagen

Yoga-Sommerfest am Seddinsee und Freiraum Geburtstagsparty vom 7. Juli bis 8. Juli 2018

Das Sommerfest mit vielen Workshops und Kursen findet an zwei Tagen im Freiraum und am Badestrand am Seddinsee statt. Der Freiraum am Seddinsee befindet sich in Gosen bei Berlin, 30 Autominuten vom Ostkreuz entfernt – auch mit Bahn und Bus erreichbar.

Eintritt frei.

**Freiraum am Seddinsee**
Fischersteig 1B
15537 Gosen
www.freiraum-seddinsee.de
www.miete-den-freiraum.de

## OSTPRIGNITZ-RUPPIN

### Accessible Yoga Conference Europe 2018

Erlebe barrierefreies Yoga hautnah und entdecke, wie du andere Menschen daran teilhaben lassen kannst: in Yoga Klassen, Workshops, Vorträgen und Podiumsdiskussionen!

Referenten sind unter anderem: Heather Mason (GB), Anneke Sips (NL), Günter Niessen (D), Jivana Heyman (USA), Nalani Chellaram (ES)

**Europa-Konferenz**
**zu barrierefreiem Yoga**
19.-21.10.2018
Seehotel Rheinsberg
(nördlich von Berlin)
Donnersmarckweg 1
16831 Rheinsberg
Anmeldung unter
www.accessibleyoga.org

© Accessible Yoga/Images by Darshan

## BERLIN, KRETA, ÖSTERREICH

### Kundaliniyoga Berlin, Kreta, Österreich

Die kraftvollen Übungen und Meditationen im Kundaliniyoga nach Yogi Bhajan bringen das Beste in dir hervor.

Kurse, Einzelunterricht, Workshops, Seminarwochen
- klassische Naturheilverfahren und Ayurveda
- Energetische Heilweisen, SIA
- Massagetherapie
- Hormonyoga, Fruchtbarkeitsmassage
- Radiant Lotus Frauen-Qi-Gong

**Amarnath Kerstin Feda**
Heilpraktikerin,
Dozentin VHS
Yoga Glück Berlin-Adlershof

Tel. 030 - 5 08 38 06
info@ayur-feda.de
www.heilarbeit-berlin.de

## POTSDAM-MITTELMARK

### Yoga-Lehrer-Ausbildung

Tantra-Yoga, Kunst & Schamanismus im ZEGG
…ein tiefer Weg zu dir selbst.

Kaula Tantra Yoga wurzelt in der Meditation und der Tiefenentspannung. Du „fließt“ in die Asanas - du lernst das Nicht-Tun im Tun auf einer tiefen Ebene, so dass es sich auf deinen Alltag überträgt. Techniken aus Schamanismus, Tanz, Gesang und Theater sowie Gemeinschaftswissen runden die Ausbildung ab. Gründerin der Durgas Tiger School ist Iris Disse. Die Ausbildung ist international zertifiziert (200 Stunden Yoga Alliance YA und Yoga Alliance International YAI).

**28. Juni - 22. Juli 2018**
www.durgas-tiger-school.com
www.zegg.de, Bad Belzig
Barbara Stützel, durgas-tiger@gmx.de

ELEMENT YOGA

Du bist elementar. Du bist Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Du bist das reine Bewusstsein, die perfekte Balance und unaufhaltsame Entwicklung. Stärke Deine Erde, lass Dein Wasser fließen, transformiere Dich in Deinem eigenen Feuer, öffne Dich und genieße die Freiheit, sei präsent in Deinem unendlichen Raum. Du bist das Leben. Du bist elementar. Wir sind Element Yoga.

Yogalehrer
Aus- und Weiterbildungen

www.elementyoga.de

# Lauschen auf den Seelenklang:

## Mit Nada Yoga die heilsame Kraft der eigenen Stimme entdecken

*Folgt man der Lehre des Nada Yoga, begann die Existenz des Universums mit dem Erklingen des Urtons „Aum". Es ist die vielleicht effektivste Yogapraxis bei der Suche nach der inneren Mitte, der Wesenessenz oder der Seele. Dem inneren, allem immanenten Klang, dem Nada, zu lauschen, heißt es in der yogischen Philosophie, sei der direkteste Weg zu Sad-Chid-Ananda, der höchsten Wahrheit und Glückseligkeit.*

*von Anne Engel*

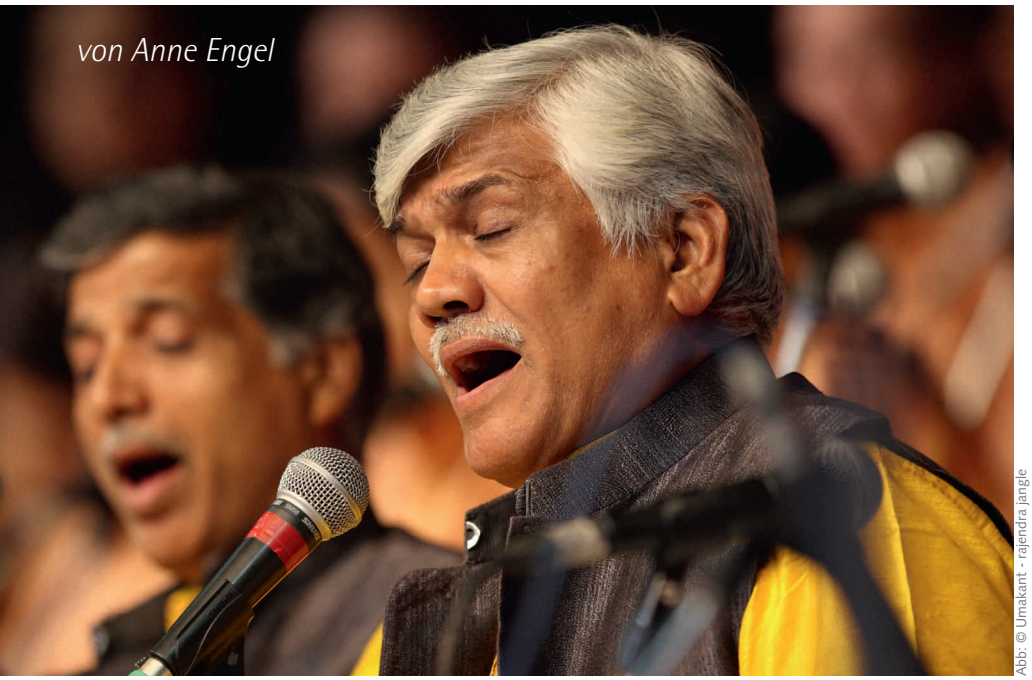


Abb: © Umakant - rajendra jangle

"Am Anfang der Schöpfung war der Klang" - so heißt es in der Samveda, der ältesten und für das Nada Yoga grundlegenden Schrift über Klang, Gesang und Musik (entstanden circa 1500 v. Chr.). Ein Strom von Schwingungen durchzieht alles: vom kleinsten Atom bis in die weiteste Galaxie. Ewiges Pulsieren durchströmt das rhythmische Geschehen in den natürlichen Kreisläufen und verbindet alles Lebendige in einem unendlichen Netzwerk. Jede Kreatur nimmt teil an diesem Miteinander, Füreinander und Voneinander – mit jedem Atemzug und jedem Pulsschlag. Dieser Strom von zumeist unhörbaren Schwingungen ist Nada. Nur ein Bruchteil dieser Schwingungen ist hörbar, gleichwohl beeinflussen uns unbewusst auch die unhörbaren Schwingungen.

*Nada ist Sanskrit und bedeutet Schwingung oder Klang. Yoga heißt ‚verbinden' oder ‚EINS-werden'. Nada Yoga ist also der Prozess des EINS-werdens mit dem immerwährenden Klang der Schöpfung.*

### Nada Yoga - eins werden mit der Natur durch Klang

Inhaltlich wiederholt der Samveda, was der ältere Rigveda (ältester Teil der Veden, der wichtigsten Schriften des Hinduismus) bereits sagte. Neu war, dass die Verse nicht gesprochen, sondern gesungen wurden. Seither wurden die Praktiken des Nada Yoga ausschließlich mündlich direkt vom Lehrer zum Schüler weitergegeben, zum Beispiel in der Tradition des Dhrupad, dem ältesten Gesang Nord-Indiens. Dhrupad ist die reinste Essenz des Nada Yoga in Form von Musik.

### Eignen sich alle Klänge für Nada Yoga?

Das innere Wesen jeder Musik ist Nada: Schwingung und Resonanz. Im Nada Yoga verfeinern wir unsere körperliche Empfindsamkeit, um Nada wahrnehmen zu können, was prinzipiell mit jeder Musik möglich ist. Wichtig ist, wie es ausgeführt und worauf geachtet wird. Padma Sri Ramakant Gundecha, einer der beiden international bekannten Gundecha Brothers, die zu den führenden Dhrupad-Sängern Indiens zählen, nennt drei Bedingungen für das Gelingen von Nada Yoga:

1. Die Praxis wird begleitet durch einen Grundton, der, wie Nada selbst, kontinuierlich erklingt. Traditionell wird er gespielt von der Tampura, einem sehr obertonreichen indischen Saiteninstrument.
2. Da Nada Yoga auf den Naturgesetzen von Klang beruht, eignen sich nur Instrumente, die nach der natürlichen Obertonreihe gestimmt und nicht „temperiert" sind (also bereinigt wurden, so dass alle Tonschritte mathematisch exakt gleich sind, was es in der Natur so nicht gibt).
3. Die zum Einsatz kommenden Instrumente müssen das kontinuierliche Gleiten von einem Ton zum nächsten zulassen. Tasteninstrumente sind beispielsweise ungeeignet.

### Praktiken des Nada Yoga heute

Erfahrungsgemäß ist es für westlich geprägte Menschen zuallererst wichtig, den Körper als Instrument zu erfahren und tatsächlich zu begreifen, dass alles in uns schwingt und voller (unhörbarer) Klänge ist. Dafür wird gesungen, gesummt und getönt, man lauscht auf Geräusche in der Natur oder auf Klänge erhabener Musik, es gibt besondere Körper- und Atemübungen, Klang-Meditationen und na-

**Interview Ramakant Gundecha**

**geführt und übersetzt von Anne-Careen Engel am 15.4.2018**

Abb: © Ramakant - Rupesh Kotech

**AE:** „Warum brauchen wir die Samveda?"
**R:** „Sam heißt EINSsein mit der Natur... Wenn du Teil der Natur werden möchtest, mache deinen Körper zu einem Instrument, um dich mit ihr zu verbinden. Dieser Prozess der Verbindung ist Dhrupad… die Methode, die wir benutzen, ist „Sadharani": Das Tun, was alle Lebewesen universell gemeinsam haben und welches dafür verantwortlich ist, dass dein Singen alle anzieht – jenseits von Kultur, Sprache und Religion."

www.sa-re-ga.de

türlich das Singen von Mantren und Kirtana. Ausgehend vom Lauschen auf äußere Klänge werden immer feinere Klangschwingungen wahrgenommen.

Später lernt man eine besondere Stimmpraxis, Aussprache, Intonation und schließlich Melodieführung und Rhythmen, um mit der eigenen Stimme alle Bereiche des Körpers, des Geistes und des Energiefeldes – bis in die subtilsten Bewusstseinsschichten hinein – im wahrsten Sinne des Wortes „in Einklang zu bringen", zu „harmonisieren" und sich so ganzheitlich zu heilen.

Schließlich werden in der höchsten Form indische „Ragas" und „Talas" (melodische und rhythmische Struktur der klassischen indischen Musik) studiert, die besonders feine Schwingungsreiche abbilden und gezielt verschiedene Gehirnregionen ansprechen.

### Geeignet für jede/n

Um Nada Yoga zu praktizieren, muss man weder singen können noch braucht man Noten. Jede/r, der sprechen kann, kann in diesem Sinne auch singen. Teilnehmer/innen von Nada Yoga-Übungen berichten immer wieder über folgende Wirkungen und Effekte: eine bewusste Wahrnehmung verschiedener Körperzonen, körperliche und emotionale Entspannung, körperliche und mentale Zentrierung und Fokussierung. Die Gedanken beruhigen sich, der Kopf wird angenehm leer, es stellt sich eine entspannte Konzentration ein. Der Atem wird ruhig, regelmäßig und stetig, die Stimme wird gekräftigt. Viele fühlen sich geerdet und mehr in sich selbst zu Hause. Das Selbstbewusstsein wächst, ebenso wie Energie und Gefühle von Freude, Glück und Einheit mit der Gruppe und der Schöpfung.
Viele berichten außerdem auch von positiven Auswirkungen bei Kopf- und Rückenschmerzen, verstopften Nebenhöhlen, Stresssymptomen aller Art, Depressionen und Tinnitus.

### Zwei Nada-Yoga-Übungen

Vorbereitung: Setze dich aufrecht und bequem hin. Schließe die Augen und beginne immer mit einigen bequemen Atemzügen.

**Übung 1**

Bhramari Pranayama - die Bienenatmung
Lasse beim Ausatmen einen Summton erklingen. Achte darauf, wo du die Klangschwingungen spüren kannst. Möchtest du die Wirkung verstärken, verschließe zusätzlich mit Daumen und vier Fingern deine Augen und Ohren.

**Übung 2**

Töne das Mantra AUM. Lasse bewusst Lippen, Zunge, Kiefer, das ganze Gesicht entspannt und töne A - U - M. Achte darauf, wie sich beim langsamen Verschließen des Mundes vom offenen A über das U zum M der Klang verändert und wo du Vibrationen spürst.

**Wirkung**

Beide Übungen beruhigen und fokussieren einen übermäßig aktiven Geist und können Sorgen und Ängste beschwichtigen. Das Tönen des M kann bei Kopfschmerzen und Erkältungen helfen – das A öffnet und stärkt alle Energiekanäle.

**Anne-Careen Engel** lernte 1970 Yoga und 1983 den klassischen indischen Gesang kennen. Sie hat die traditionelle Lehre des Nada Yoga so transponiert, dass westlich geprägte Schüler/innen einen leichten Zugang finden zur heilenden Kraft ihrer eigenen Stimme. Sie lebt und praktiziert in Hamburg. CDs mit verschiedenen Grundtönen für die Nada-Yoga-Praxis sind bei ihr erhältlich. **www.sa-re-ga.de**

**Nächste Workshops:**
22.-29. Juli 2018 - „Chakras im Nada Yoga"
Yoga Vidya, Bad Meinberg
10.-16. August 2018 - „Heilsame Stimme im Nada Yoga und Dhrupad-Gesang"
Arya Tara Dharma Zentrum im Bergischen Land


**Elements of Birth**
MamaDeLuxe
Hypnose, NLP & Coaching
Yoga rund um die Geburt
Geburtsvorbereitungskurse
English/Deutsch

Jutta Wohlrab *Hebamme, Coach, Autorin*
0176 7030 0307 | info@elementsofbirth.com
elementsofbirth.de

**Udo Terasa - Yogaschule und psychotherapeutische Praxis**
Mit Yoga findest du zur Ruhe in dir selbst.
Persönliches Wachstum • Spirituelle Tiefe • In dein Potential kommen • Langjährige Erfahrung
**und ab Herbst 2018:** Erweiterung des YOGALEHRERAUSBILDUNGSRAUMs in Berlin Zehlendorf
**Zweijährige Ausbildung**
25 Jahre Erfahrung, Anerkennung von Präventionsyogakursen möglich
**Ab jetzt:** Beginn berufsbegleitend am Wochenende und Beginn im Herbst berufsbegleitend immer dienstags.
**Außerdem:**
• Yogapraxis
• Seminare und Workshops
• Yoga-Reisen
• Psychologische Beratung
Termine und weitere Infos auf
**www.yogaschule-terasa.de**
Tel. 030 - 8 52 88 25

yoga108 yogastore & ecowear
yogastore
onlineshop
yogaraum

mandala-fashion
manduka
jaya organics
prana
armedangels
YOIQI
Esparto
Lotuscrafts
Bismarckstr. 39 - 10627 Berlin - 030/34092868 - www.yoga108.de - shop.yoga108.de - post@yoga108.de

# Scolio Yoga:

## Yoga ausüben mit Skoliose

*von Stefan Datt*

*Als Skoliose wird das verdrehte und seitliche Ausweichen der Wirbelsäule mit ungleich hohen Schultern und Beckenschiefstand bezeichnet.*
*Zum Thema „Yoga und Skoliose" gibt es fast so viele Meinungen, wie es Behandler und Praktizierende gibt. Von „Yoga ist das, was mir am besten bei der Aufrichtung meiner Skoliose geholfen hat" bis „Yoga sollte für Skoliotiker verboten sein" driften die Aussagen und Erfahrungen weit auseinander. Dabei kann so genanntes „Scolio-Yoga", auf Skoliose-Patienten zugeschnittenes Yoga, wirklich hilfreich sein.*

Der erste und wichtigste Schritt in der Behandlung einer Skoliose ist das Verbessern der Körperwahrnehmung (Propriozeption). Nur was gut gespürt wird, kann auch gut bewegt werden. In die schönen, geschmeidigen Bewegungen des „Sonnengrußes" (Yoga-Übung) können durch das längere Halten einzelner Stellungen verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Die Schönheit der Bewegungen gibt dem Übenden ein gutes Selbstwertgefühl. Die Rückenmuskeln werden hier ordentlich gestärkt und der Körper gut aufgewärmt. Ein gutes Erwärmen des Körpers vor der Yoga-Praxis ist im Scolio-Yoga besonders wichtig.

### Bewusst - beweglich - beschwerdefrei

Die Übungen sollten nur unter Aufsicht von in diesem Schwerpunkt ausgebildeten Yoga-Lehrer/innen ausgeführt werden. Die Yogastellungen, die bei der durch Skoliose bedingten asymmetrischen Körperhaltung am besten helfen, beginnen häufig in einer ebenfalls asymmetrischen Ausgangsstellung: halber Bogen, halbe Vorwärstbeuge, halbe Heuschrecke. Ist der Bogen der Wirbelsäule an seinen Scheitelwirbeln, also ganz außen, sehr unflexibel und verfestigt, werden sanfte, lang gehaltene Dehnungen geübt, um die Konkavseiten der Bögen zu dehnen. Mit individuellen Mikrobewegungen in der Asana (Yoga-Stellung) kann der Übende die Bögen beweglicher machen und die verhärteten Faszien (Bindegewebe) lösen und geschmeidiger machen.
Immer wichtig sind rückenkräftigende Asanas, wie beispielsweise die verschiedenen Variationen der Kobra (eventuell mit einer unterlagerten Beckenhälfte), alle Rückbeugen aus der Bauchlage, aus dem Stand (Krieger-Stellungen) oder aus dem Fersensitz. Um den bei Skoliose häufig auftretenden Flachrücken nicht zu verstärken, sind die Gegenstellungen aus dem Formenkreis der Vorwärtsbeugen sehr wichtig. Lange abwechselnde Beindehnungen, „Stellung des Kindes", „Kuhkopf" und Übungen mit gegrätschten Beinen sind hier sinnvoll. Gut ist der „herabschauende Hund", aus dem heraus verschiedene Bewegungen geübt werden können.
Weniger gut und nur sehr dezent einzusetzen sind die Seitneigungen und Drehungen. Sie sind aber auch nicht kontrainduziert und können, mit der Dreh-Winkelatmung ergänzt und bei nicht schmerzhaftem Üben, helfen, die Körperwahrnehmung und die unterschiedlichen Körperseiten zu erspüren. Hier sollte jedoch nichts forciert werden. Sowohl im „Dreieck", wie auch im „Drehsitz" schieben sich entweder der eine oder der andere Bogen weiter heraus und die Skoliose destabilisiert. Auch der „Schulterstand" wirkt sich erfahrungsgemäß durch die volle Beugung der Halswirbelsäule als zu intensiv für die hervorstehenden Rippen aus.
Einen besonderen Stellenwert nehmen die mannigfachen Gleichgewichtsübungen des Yogas ein. Hier wird gezielt Propriozeption – gepaart mit stabilisierender Muskelkraft – trainiert. Gleichzeitig sehen wir hier rasche Fortschritte, das steigert sowohl die Freude am Üben wie auch das Selbstbewusstsein. Zusammenfassend kann man die Ziele im Scolio-Yoga in drei Begriffen definieren: bewusst, beweglich und beschwerdefrei.

### Was sagt die Forschung?

Die amerikanische Skoliose-Stiftung empfiehlt 25 Yoga-Übungen. In einer aktuellen Studie untersuchte der in New York praktizierende Rückenspezialist Dr. Loren Fishman die Wirkung der Yoga-Positionen bei 25 Menschen mit verschiedenen Arten von Skoliose. Ergebnis: Die Krümmung der Wirbelsäule nahm im Durchschnitt um 32 Prozent ab.

### Yoga ist ganzheitlich

Yogaübungen wirken nicht auf den Körper allein. Das alte indische System zielt in seinem Ursprung auf den Geist – es klärt und stärkt die geistige Kraft. Eine tiefere Verbindung zum Leben an sich und sogar ein philosophischer Kontakt zur Quelle des Lebens und zu einer höheren Bewusstseinsebene kann entstehen. Verbunden mit dem Aspekt der Entspannung und der Beseitigung von Rückenschmerzen scheinen modifizierte Yogaübungen die ideale Ergänzung zur Physiotherapie zu sein, um den Menschen in seiner Ganzheit zu stärken und zufriedener zu machen.

**Stefan Datt**, selbständiger Physiotherapeut, HP, Schroth- und Atlastherapeut. In seiner Yogaschule und Physio-Praxis „Lernen in Bewegung" in Charlottenburg bildet er regelmäßig Yogalehrer aus. Stefan unterrichtet Fortbildungen in Scolio-Yoga und eröffnet ab September eine Scolio-Yoga-Gruppe in Charlottenburg.

www.stefan-datt.de, www.physio-charlottenburg.de, www.yoga-berlin.de, www.atlaskorrektur-berlin.de

Abb.: © fizkes - Fotolia.com

www.stefan-datt.de

# Was Yoga mit Sex zu tun hat...

*von Iris Disse*

*Yoga – das ist nicht nur eine wirkungsvolle Körperarbeit, sondern ein ganzheitlicher spiritueller Weg. Iris Disse gründete nach einer Forschungsreise durch Indien zum Thema Tantra und Yoga die Durga´s Tiger School, in der tantrisches Wissen vermittelt wird. Kern der Yogalehrerausbildung ist das traditionelle Kaula Tantra Yoga. Diese Yogaform hat auf den ersten Blick nichts mit Sexualität, aber viel mit Meditation zu tun – man lernt, mühelos aus der Tiefenentspannung in die Asanas (Yogastellungen) zu fließen. Dieses „Nicht Tun im Tun" lässt sich auch auf den Alltag übertragen: Aus einfachem Sex wird bewusster Sex. Das Herz fließt über, und ein heiliger Raum entsteht. Ein Erfahrungsbericht.*

Abb: © kirpad - Fotolia.com

In Indien treffe ich auf das traditionelle Kaula Tantra Yoga, und es ist eine Offenbarung: Plötzlich weiß ich, wie ich auf dem tantrischen Yogaweg weiterforschen kann. Ich entdecke meinen eigenen Körper neu, den Fluss meiner eigenen Energie. Ich sehe, wie meine Gedanken und meine Weltsicht meinen Körper formen und beeinflussen. Was ist Arbeit, Anstrengung? Was ist Freude? Wenn ich davon ausgehe, dass meine Muskeln es lieben, sich zu bewegen, entsteht Freude – dafür sind Muskeln da! Wenn allerdings meine diktatorische Anweisung nach vorne prescht: „Jetzt hopp ins Asana, streng dich an!", dann überlagert dies die Freude meiner Muskeln. Aber wenn ich dann wieder bewusst mein inneres Kind einlade, bekomme ich Zugang zu dieser Freude – und es strengt nicht an. Plötzlich kann ich die absurde Forderung „Bleib entspannt in deinem Asana" umsetzen. Meine Körperintelligenz übernimmt. Keiner muss mir von außen sagen, wie das Asana aufgebaut wird. Jeden Tag versteht mein Körper auf einer tieferen Ebene, worum es geht, und in mir entsteht Vertrauen in mich. Ich weiß immer mehr, mit jeder Zelle, dass ich meine Wahrheit leben kann. Meine Prägungen mit ihren Zerrspiegeln „Du solltest... du müsstest... so nicht..." weicht.

## Das Krokodil und der Sex

Im Makrasana, dem Krokodil, liege ich auf dem Bauch, die Arme nach vorne gestreckt, Handflächen zusammen. „You are alert und relaxed, du bist wach und entspannt, wie das Krokodil", höre ich die Anweisung des Lehrers. Ich kann ganz tief in mir sein und gleichzeitig bewusst wahrnehmen, was um mich herum vorgeht, wer noch im Raum ist. Die Geräusche meines Atems, der Atem der anderen.

Wieder zu Hause. Meine neu gewonnene Gelassenheit verändert unsere Liebe. Ich bin jetzt freier in mir, zu Hause in meinem Körper.
Mein alter Liebesfilm, der meinen freien Forschergeist umnebelte, sobald ich meinen Partner begehrte, wird schwächer. Ich brauche unsere Liebe nicht mehr daran zu messen, wie ich sein sollte, wenn ich liebe. Wie er sein sollte, wenn er mich liebt. Wie Leidenschaft sein sollte... eine sanfte Revolution hat stattgefunden.
Wenn wir uns früher sexuell begegneten, fiel ich oft einfach in ihn hinein mit meinem Sein, wobei ich den Kontakt zu mir selbst verlor. Heute denke ich an das, was ich beim Krokodil gelernt habe, dem Makrasana: Ich bin erst mal ganz bei mir und dann erst und doch gleichzeitig bei ihm. Ich kann jetzt präsent bleiben in dem, was wirklich gerade abläuft zwischen uns. Und das ist einfach stark.

## Orgasmus im Shavasana

Er und ich, wir liegen vor unserem Kamin eng umschlungen, das Feuer brennt, Wärme auf unserer Haut. Er hat seinen Lingam in meiner Yoni. Wir bewegen uns kaum. Atmen zusammen. Wir schauen uns in die Augen, ohne etwas zu wollen, einfach präsent sein. Sich entspannen, meditieren beim Liebemachen.
Alles, was ich beim Kaula-Tantra-Yoga gelernt habe, fließt jetzt mit unserem tantrischen Wissen ineinander: So wie ich mich entscheiden kann, zu meditieren oder Yoga zu machen, kann ich mich entscheiden, mit dem Geliebten jeden Tag zusammen zu sein und im Liebesakt gemeinsam zu meditieren. Ich bin nicht davon abhängig, dass „es" spontan passiert. Der Mythos der Spontanität ist in unserem liebesfeindlichen Alltag, in dem alles, aber auch jede Minute verplant wird, meist ein Liebestöter – da ist einfach keine Zeit mehr übrig, dass sich entspanntes Liebemachen entfalten kann.
Körper erzittern. Mit dem Atem werden wir durchlässig, es strömt. Wie sexy. Da ist es wieder, das Licht. Durch die Tantra-Yogapraxis kann mein Körper auch in der sexuellen Spannung entspannt bleiben. So spüre ich mehr. Ich kann ganz in mir sein und von dort aus dem Geliebten begegnen.
Das schafft Intimität. „I am alert and relaxed, like a crocodile", sage ich, und mein Liebster muss lachen bei der Vorstellung, mit einem Krokodil Liebe zu machen.
... keine Zeit für Erklärungen – Jetzt.

Abb: © Fotografin Angelika Mildenberger

**Iris Disse** ist Meister-Yoga-Lehrerin, Theater- und Filmemacherin. Sie unterrichtet seit 20 Jahren Tantra in Workshops, auf Festivals und an der Universidad Andina, Quito. Sie ist Gründerin der „Durga's Tiger School for Tantra, Yoga & Shamanism", die eine international anerkannte Yoga-Lehrer-Ausbildung anbietet (200, 300, 500 Stunden).

**Termine:**
28.6.-22.7.2018 und 1.-22.7.2019:
Yoga-Lehrer-Ausbildung je 200 Stunden im ZEGG/Belzig

www.durgas-tiger-school.com

Kiyomizu dera -
Kyoto, Japan
With Duncan Wong
Creator of Warrior Flow
Founder: Yogic Arts
Mat: Jade
Nature's Best Yoga Mat
Great grip. Earth friendly.
JADE|YOGA™
www.jadeyogashop.eu
Official European Distributon by YO|YOGA AG.
Visit us at www.jadeyogashop.eu