

YÔGA GRUNDPRAKTIK:

Prototyp Serie

ÁDY ASHTÁNGA SÁDHANA

Falls Du die CD mit der Aufnahme dieser Grundpraktik besitzt, folge diesen Anweisungen: Lese zuerst den folgenden Text, indem Du ihn mit den Illustrationen vergleichst und jede Technik einübst. Dann höre der Aufnahme zu und folge den Anweisungen, während Du den Text liest. Lege schließlich das Buch weg und fange an richtig zu praktizieren, nur mit der Aufnahme.

“Bevor Du mit Deiner Yôga-Praktik beginnst, zünde ein Stäbchen des Luftpurifikators Kálí-Danda an. Dieses hat mehrere Zwecke, unter anderem die Atmosphäre zu parfümieren und die Atemtechniken zu stimulieren. Jedes Parfüm, Kraut oder Harz hat ganz bestimmte Effekte. Die Mischung des Purifikators Kálí-Danda verschafft bessere Leistungen in der Yôga-Praktik.

Um eine wirklich vortreffliche Leistung zu erhalten, folge den Beschreibungen der Techniken mit Hilfe der Illustrationen und Anweisungen aus dem Buch *Swásthya Yôga Shástra*.

Swásthya ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet Selbstgenügsamkeit (self-dependence), Gesundheit, Wohlergehen (sound state), Bequemlichkeit (Komfort), Zufriedenheit. Nichts wurde neu geschaffen. Wir folgen dem Antiken Yôga, der in der Neuzeit systematisiert wurde. Um den Namen des Yôgas, den Du praktizierst zu lernen, spreche ihn mit mir aus: **Swásthya**.

Fangen wir mit unserer Swásthya Yôga Praktik an, dem vollkommensten Yôga der Welt, in dem wir uns in irgendeiner bequemen und stabilen Position hinsetzen, mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken (Bild Nr. 1, S.499). Die Praktik, die wir jetzt beginnen heißt Ashtánga Sádhana, weil sie aus acht Teilen oder Angas besteht, und sie ist die wichtigste Eigenschaft des orthodoxen Swásthya Yôgas.

1. ANGA: MUDRÁ – MIT DEN HÄNDEN AUSGEFÜHRTE REFLEXOLOGISCHE GESTEN

Die Mudrás werden im Yôga als Schlüssel, Marken oder Zeichen benutzt, um in bestimmte Bereiche des kollektiven Unbewusstseins einzudringen.

Zuerst führen wir den traditionellen Shiva Mudrá aus. Die Männer legen den rechten Handrücken auf die linke Handfläche. Die Frauen den linken Handrücken auf die rechte Handfläche. Beide Handflächen zeigen nach oben, liegen auf Beinen oder Füßen, je nach Position, in der Du sitzt. Konzentriere Deine ganze Aufmerksamkeit auf die so gelegten Hände. Dieser Mudrá verursacht einen Zustand der Aufnahmebereitschaft, durch den Du fähig werden sollst, dieses tausendjährige Erbe zu erhalten. Die Hände in Form einer Muschel symbolisieren Deine Bereitschaft, in diesem Lehren der antiken Meister zu ernten, die durch die Arbeit derjenigen zu uns gelangt sind, die sich dieser noblen Lehrerschaft gewidmet haben. Shiva war der Schöpfer des Yôga, somit der erste Yôgi und Meister aller anderen. Wir übernehmen die *Geste Shivas*, denn wir wollen uns mit der Herkunft des ersten und authentischen Yôga identifizieren.

Führe nun den Prônam Mudrá aus (Bild Nr. 2), indem Du die Handflächen vor der Brust vereinst. Diese Geste repräsentiert eine gegenseitige Begrüßung zwischen uns und er stellt den formellen Anfang unserer Stunde dar, indem er den inneren Yôga-Zustand in uns hervorruft. Versuche ihn voll und ganz zu erleben.

2. ANGA: PÚJÁ – ETHISCHE ENERGIERÜCKGABE

So wie es in Indien über Dutzende von Jahrhunderten gemacht wurde, gehen wir zu den vier vorherigen, formellen Begrüßungen über.

Der Pújá ist der wichtigste Teil der Praktik, denn er verschafft die Identifizierung mit unseren Archetypen durch den Lehrer, der Träger dieser wertvollen, tausendjährigen Tradition ist.

Der erfahrenere Praktikant nimmt diese Begrüßung sehr ernst, denn er hat ihre Effekte schon experimentiert. Er konnte den Unterschied schon ausmachen, zwischen einer Praktik, in der er es **geschafft** hat einen guten Pújá zu machen und den anderen, in denen nicht. Wenn Du ihn richtig ausführst, wird es Dir proportionale Effekte zu Deinen Bemühungen erweisen.

Erster Teil des Pújá – an den Ort der Praktik gerichtet.

Visualisiere den Lebensraum um Deinen Körper, mit der für ihn charakteristischen Wellenlänge und in der Form einer leuchtenden Lichtkugel. Mentalisiere, dass sie ein glänzendes orange annimmt und, dass sie sich ausweitet, diesen ganzen Raum mit einer starken Vibration von Freude, Gesundheit, Wohlstand, Liebe und Energie imprägnierend. Diese Mentalisation stellt eine Feineinstellung mit unseren Swásthya Yôga Kollegen her, ob nah oder fern in Raum und Zeit. Visualisiere, dass die Energiekörper aller Meister und Schüler, die diese Yôga-Art praktizieren, verschmelzen und eine unzerbrechliche, beschützende Kette bilden, voller Kameradschaftlichkeit, Kohäsion, Freundschaft und Union zwischen uns allen. Ab sofort sind wir stärker verbunden.

Zweiter Teil des Pújá – an den Lehrer, der diese Praktik leitet.

Wenn die Praktik persönlich von einem Lehrer geführt wird, so ist es an ihn, an wen dieser Pújá gerichtet werden soll. Im Falle einer aufgenommenen Praktik, soll man die Wiedergabe an den machen, der sie aufgenommen hat, um somit eine Abstimmung mit diesem Lehrer herzustellen. In beiden Fällen, stell Dir vor wie von Deinen Händen, Deiner Brust und Stirn orangene Lichtstrahlen in die Richtung des Lehrers gehen. Verstärke die feste Absicht, dass diese Lichtstrahlen ihn mit Gesundheit, Vitalität, Liebe, Freude und Langlebigkeit umhüllen.

Dritter Teil des Pújá – an den Meister des Lehrers.

Als ob es eine Treppe wäre, steigt der Grad des Pújá, um den Praktikanten immer näher an die Herkunft des Swásthya Yôga zu führen. Durch Deinen Lehrer kannst Du nun seinen Meister erreichen, der auch Dein Meister ist. Er ist zweimal Dein Meister! Stell Dir vor, wie aus Deinem Herzen goldene Lichtstrahlen den Meister umfassen, und ihm Kraft, Gesundheit und viel Liebe schenken. Da wir ohne seine Anwesenheit praktizieren, stell Dir das Gesicht vor oder den Namen des Meisters. Fühle wie Deine Lichtenergie effektiv projiziert wird. Wenn Du es schaffst, Dich mit ihm durch diese Darbietung zu verbinden, entsteht eine Abstimmung. Nur dann wird die echte Kenntnis des Swásthya Yôga zu Dir gelangen, ohne Entstellungen.

Vierter Teil des Pújá – an Shiva, den Schöpfer des Yôgas.

Shiva schenken wir unser Dasein, hier und jetzt. Ihm schenken wir unser Herz voller Ehrlichkeit und Begeisterung. Letztendlich bieten wir ihm die Mantras dar, die wir nun vokalisieren werden.

3. ANGA: MANTRA – DIE VOKALISIERUNG VON TÖNEN UND ULTRASCHALL

Zuerst verwenden wir Kirtan, um die Extroversion zu erreichen und danach Japa, um die Introversion zu erhalten. Zusammen haben diese Art von Mantras das Ziel, die Energiekanäle durch den Ultraschall zu säubern.

Machen wir den Kirtan **ÔM namah Shivaya**, wie es auf der CD aufgenommen ist, damit es auf die richtige Art und Weise ausgeführt wird und die erwünschten Effekte produziert.

Vokalisieren wir den Japa **ÔM** 27 Mal, in der genauen Modulation, wie es aufgenommen wurde.

Wir beenden den Anga Mantra mit dem stetigen **ÔM**.

4. ANGA: PRÁNÁYÁMA – DIE ERWEITERUNG DER BIOENERGIE DURCH ATEMTECHNIKEN

Beginne die Atemtechniken, indem Du die Hände leicht auf die Knie legst, die Zeigefinger sind mit den Daumen vereint und bilden den Jñána Mudrá. Die Handflächen sind tagsüber nach oben gerichtet oder, wenn es Nacht ist, nach unten.

Die Schüler, die schon etwas länger dabei sind, können mit dem Kúmbhaka Bandha anfangen, das heißt, vollständige Atmung mit Rhythmus und Bandhas. Die Restlichen atmen ganz natürlich, dabei darauf achtend, dass der Rücken gerade, der Körper entspannt ist und die Atmung ausschließlich durch die Nase erfolgt, ruhig, sanft, tief und leise ist und über die Bauchmuskulatur erfolgt.

Spüre wie die Luft durch die Nasenlöcher eindringt, alle Atemwege bis zu den Lungen durchläuft, und wenn diese erreicht sind, das Blut die Bioenergie aufnimmt und es wiederum jeder Zelle und jedem Organ Deines ganzen Organismus übergibt.

Atme den Bauch nach draußen projizierend ein, atme den Bauch anspannend aus. Merke Dir diese Regel: wenn die Luft rein kommt, geht Dein Bauch nach außen; wenn die Luft raus geht, geht Dein Bauch nach innen. Nochmal: Luft nach innen, Bauch nach draußen; Luft nach draußen, Bauch nach innen.

Atme ein, den Bauch nach außen projizierend und lehne Deinen Kopf nach hinten. In diesem Moment, drücke die Zunge gegen den Gaumen, und zwar gegen den weichen Bereich in der Nähe Deines Halses.

Atme daraufhin aus, sauge Deinen Bauch nach innen, lehne den Kopf nach vorne und drücke Dein Kinn gegen die Brust. In diesem Moment kontrahiere die Schließmuskeln des Anus und der Urethra. Versuche zu spüren, während Du diese Kontraktion anhältst, wie die Genitalien revitalisiert werden. Führe fort: Atme ein, Bauch nach draußen, Kopf nach hinten, Zunge gegen den Gaumen pressen. Halte die Luft einen Augenblick an... atme dann aus, Kopf nach vorne, Bauch ganz nach innen und Kontraktion der Schließmuskeln.

Nachdem dieser erste Pránáyáma einige Male wiederholt wurde, mit abdominaler oder vollständiger Atmung, gehe zur nächsten Atemtechnik über, dem Bhastríká, die schnelle Atmung. Atme schnell durch die Nasenlöcher ein und aus, mit Kraft und Geräusch, ganz laut, schnell und kräftig, aber ohne Grimassen zu ziehen oder die Schultern zu bewegen: Folgendermaßen:

.....[Ausführung des Pránáyáma].....

Die Hyperventilation, die dieser Pránáyáma hervorruft ist extrem effektiv, um Depressionen zu eliminieren. Außerdem hilft er sehr denjenigen, die ein schnelles Denkvermögen benötigen.

Gehen nun zur Wechselatmung über, Sukha Púrvaka oder Vamah Krama (Bild Nr. 3), je nachdem ob wir Rhythmus hinzufügen oder nicht.

Passe gut auf: Den Jñána Mudrá haltend, verbundene Zeigefinger und Daumen, schließe mit dem Mittelfinger der rechten Hand Dein rechtes Nasenloch und atme durch das linke ein. Wenn die Lungen voll sind, wechsel das aktive Nasenloch, indem Du jetzt das linke schließt und durch das rechte ausatmest. Mit leeren Lungen wechsele nicht und atme durch das rechte Nasenloch ein. Mit vollen Lungen tausche das aktive Nasenloch und atme durch das andere aus.

Führe dieses Verfahren fort, immer dann das Nasenloch wechselnd, wenn die Lungen voll sind und niemals, wenn sie leer sind. Denk daran, dass unsere Atemtechniken immer mit geradem Rücken und, bis auf wenige Ausnahmen, absolut geräuschlos ausgeführt werden.

Sobald Dir dieser Vamah Krama vertraut ist, kannst Du ihn in Sukha Púrvaka umwandeln, ein etwas fortgeschrittener Pránáyáma, indem Du ihm Rhythmus hinzufügst. Atme durch ein Nasenloch in einer gewissen Zeit ein, halte die Luft vier Mal so lange an und atme in der doppelten Zeit der Einatmung aus. Somit haben wir den Rhythmus 1-4-2. Atme über vier Sekunden durch ein Nasenloch ein, halte die Luft sechzehn Sekunden an und atme in acht Sekunden durch das andere Nasenloch aus.

Vergiss nicht die vollständige Atmung während dieser Wechselatmung durchzuführen, ebenso wie in allen anderen Atemtechniken und auch den ganzen Tag über, in Deinem Alltag. Die vollständige Atmung besteht darin, Deine Lungen vollkommen zu füllen, nacheinander den unteren, den mittleren und den oberen Teil ausdehnen, und umgekehrt ausatmen, nacheinander die Luft aus dem oberen, mittleren und unteren Teil der Lungen entweichen lassen.

Zum Abschluss der Wechselatmung, atme zuletzt durch das linke Nasenloch aus, da Du durch dieses auch zuerst eingeatmet hast. Die Swásthya Yôga-Praktik weiterführend, kommen wir zum

5. ANGA: KRIYÁ – SCHLEIMHAUTREINIGUNGSAKTIVITÄT

Wer seine Augen und Sicht verbessern möchte, kann nun die Trátakas ausführen, dessen Beschreibungen regelmäßig in den Unterrichtsstunden übermittelt werden (Bild Nr.4).

Die restlichen stehen auf, ohne die Hände zu benutzen, und positionieren sich, um die Bauchmuskel-Kontraktionen zu üben. Beine etwas auseinander, Knie leicht angewinkelt und die Hände stützen sich auf den Schenkeln ab. Die etwas Fortgeschrittenen führen gleich den Nauli Kriyá aus (Bild Nr. 6). Alle anderen folgen den Anweisungen.

Atme aus und sauge den Bauch ganz nach innen, so lange Du kannst, ohne zu atmen. Dies ist der Tamas Uddiyana Bandha (Bild Nr. 5), eine exzellente Technik um den Bauch zu reduzieren. Dann, atme ein. Atme wieder aus, und wiederhole die Technik, jetzt aber dynamisch, viele Kontraktionen nacheinander machend, ohne zu atmen, in dem Du den Bauch nach innen saugst und ihn wieder los lässt, rein saugst und wieder los lässt, aber ohne zu atmen. Sobald Du spürst, dass Du atmen musst, beendest Du den Rajas Uddiyana Bandha. Gehe nun über zum

6. ANGA: ÁSANA – DIE STABILEN UND GEMÜTLICHEN KÖRPERTECHNIKEN

Vereine die Füße und führe den Prónam Mudrá mit den Händen aus, mit vereinten Handflächen vor der Brust. Der Name dieser Position ist Padásana (Bild Nr. 7). Achte darauf, dass Deine Zehenspitzen vereint bleiben und schließe die Augen, um Deinen Gleichgewichtssinn zu verbessern. Sobald Du Dich im Gleichgewicht spürst, öffne die Augen und stütze mit Hilfe der Hände Deinen rechten Fußrücken auf Deinen linken Schenkel. Lass den Fuß los, wenn Du es schaffst und führe den Prónam Mudrá aus. Dies ist der Ardha Vrikshásana (Bild Nr. 8), der die Verdauungsorgane und die Nieren stärkt.

Um den Rája Vrikshásana (Bild Nr. 9) auszuführen, atme ein, wobei Du die Arme erhebst, mit dem Prónam Mudrá über dem Kopf. Atme dann aus, indem Du Deinen Rumpf nach vorne beugst, mit den Fingerspitzen den Boden berührst und, ohne das ausgestreckte Bein zu knicken, die Luft anhältst.

Wenn Du die Luft nicht mehr anhalten kannst, kehre zurück, einatmend den Rumpf wieder nach oben richtend, atme dann wieder aus und lasse die Arme runter, wieder vor der Brust. Nun führen wir die gleiche Position zur anderen Seite aus, rigoros in gleicher Weise, unser Bewusstsein auf jede Bewegung und jeden beanspruchten Muskel richtend.

Wenn Du noch wenig Gleichgewicht hast, lass die Augen offen und fixiere Deinen Blick auf einen Punkt vor Dir. Konzentriere Dich auf die Fußsohle, die auf dem Boden ist und forme mit ihr eine Muschel um mehr Halt zu haben. Denk an die allgemeine Regel: alle Bewegungen nach oben werden mit Einatmung und alle nach unten mit Ausatmung ausgeführt. Wenn Du das Gleichgewicht nicht halten kannst, ist es nicht schlimm: versuche es weiter, aber halt Dich nicht an der Wand fest! Wenn Du es gut schaffst, schließe nun die Augen; wenn das immer noch zu einfach ist, probiere eine etwas fortgeschrittene Technik aus. Diese Techniken verschaffen eine neurologische Kontrolle und ein emotionales Gleichgewicht. Man hält sie für eine der besten Konzentrationstechniken.

Übergehe nun zum Adyāsana (Bild Nr. 10), mit den Beinen leicht auseinander, geschlossenen Augen, normaler Atmung und bewegungslosem Körper. Bewege den Kopf nach hinten und führe einen Kreis um den Hals in alle Richtungen aus. Dies ist eine Dehnung des Nackens. Beende sie mit dem Kopf nach hinten gerichtet und bewege die Schultern etwas nach oben, wobei Du ein angenehmes Schaudern empfindest, das sich von der Wirbelsäule zu den Armen ausdehnt.

Stelle Dich so hin, dass Deine Füße ungefähr fünf Hände breit auseinander sind und atme ein, in dem Du die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe erhebst. Atme aus, beuge zur linken Seite und guck dabei zur rechten Hand, die nach oben zeigt. Dies ist der Trikônāsana (Bild Nr. 11), den Du so lange durchführst wie Du die Luft anhalten kannst. Atme dann zurückkehrend ein und atme wieder aus bei der Wiederholung zur rechten Seite. Diese Position korrigiert Wirbelsäulenabweichungen und reduziert die Fettpolster um die Hüfte. Atme rückkehrend ein und ohne die Arme runter zu lassen gehst Du zum nächsten Trikônāsana über.

Atme aus und drehe zur linken Seite, indem Du Deinen Rumpf über das linke Bein beugst, mit der rechten Hand den linken Fuß festhältst, aber ohne Dich maximal vorzubeugen. Der linke Arm ruht auf dem Rücken. Verharre, normal atmend und dehnend. So ruhen wir uns aus (Bild Nr. 12).

Atme dann völlig aus, beuge Dich so weit wie möglich nach vorne, so dass Du mit der Stirn Dein linkes Knie berührst, die rechte Hand ist immer noch auf dem Fuß. Erhebe dabei die linke Hand (Bild Nr. 13). Bleibe solange es möglich ist ohne Luft. Atme ein und kehre zurück. Ausatmend wiederholst Du nun zur rechten Seite. Vergiss nicht, dass Du die Muskulatur immer in der ersten Phase jeder Position wenn möglich entspannen solltest. Die Füße müssen parallel sein und die Beine dürfen sich nicht beugen. Konzentriere Dich auf die Effekte die Du Dir wünschst. Diese Technik wirkt auf die Wirbelsäule, die Hüften, die Bauchmuskeln und verschafft eine hervorragende Dehnung der hinteren Bein- und Rückenmuskeln.

Atme rückkehrend ein, immer noch mit den Füßen weit auseinander und parallel liegend, atme aus und beuge den Rumpf nach hinten, mit den Handflächen in den Kniekehlen, den Kopf ganz nach hinten lehnd. Lege Deine rechte Hand über die Hüfte und die linke Handfläche in die rechte Kniekehle. Dies ist der Prsthāsana (Bild Nr. 14). Atme wieder ein, kehre zurück und atme wieder aus, zur anderen Seite wiederholend. Zuerst mit beiden Händen in den Kniekehlen, dann mit dem linken Arm auf der Hüfte und der rechten Handfläche in der linken Kniekehle (Bild Nr. 15).

Kehre einatmend zurück, halte mit der rechten die linke Hand hinter dem Rücken fest, drehe den linken Fuß nach außen und beuge Dein linkes Bein, ohne das rechte zu knicken, atme aus und berühre den Boden mit Deinem Kopf. Diese Position heißt Shīrangushthāsana (Bild Nr. 16). Atme ein, kehre zurück und atme aus, dies genauso zur rechten Seite wiederholend. Du bearbeitest die Organe der Genitalien, Beinmuskeln, baust Hüfte und Bauch auf und stimulierst den Darmtrakt.

Kehre einatmend zurück, stelle die Füße in eine Entfernung von zwei Handbreiten parallel nebeneinander (Bild Nr. 17) und übergehe zum Hastināsana (Bild Nr. 18). Der Rumpf dreht dynamisch hin und her und die entspannten Arme drehen um den Körper. In dieser Position ist die Atmung freigegeben.

Versuche Deine Arme mehr zu lockern. Entspann Dich... ganz und gar. Höre dann langsam auf.

Messe eine Handbreite zwischen Deinen parallelen Füßen (Bild Nr. 19) und führe den Talāsana (Bild Nr. 20) aus, einatmend und gleichzeitig die Arme und die Fersen hebend. Halte doppelt so lange die Arme hoch in der Luft und lass sie dann seitlich, langsam ausatmend, zusammen mit den Fersen wieder runter.

Vereine die Füße, Hände im Trimurti Mudrá, atme ein, während Du die ausgestreckten Arme erhebst, und dann ausatmend Deinen Rücken nach hinten beugst, in Ardha Chakrāsana (Bild Nr. 21). Bleibe so lange wie möglich mit leeren Lungen und dem Kopf nach hinten gelehnt. Wem es in dieser Position schwindelig wird, der wird falsch geatmet haben.

Atme zurückkehrend ein, und atme in Sukha Pádahastāsana aus, in dem Du den Rumpf nach vorne beugst. Vermeide zunächst die maximale Dehnung, stütze Deine Hände an den Knien ab, und stütze den Körper auf den ausgestreckten Armen (Bild Nr. 22). Danach lasse Deine Arme und Deinen Kopf normal atmend angenehm nach vorne fallen (Bild Nr. 23). Dann, ausatmend, legst Du Deine Handflächen auf den Boden (Bild Nr. 24). Halte dann Deine Fersen von hinten fest, in Rāja Pádahastāsana gehend (Bild Nr. 25). Versuche mit der Stirn die Knie zu berühren, ohne diese wiederum zu knicken.

Knicke sie nun um Dich hinzuhocken, ohne die Fersen vom Boden zu entfernen. Dies ist der Páda Utkāsana (Bild Nr. 26). Setz Dich auf den Boden, streck die Beine nach vorne aus. Dies ist der Rāja Puranāsana (Bild Nr. 27).

Hebe einatmend die ausgestreckten Arme und lege Dich auf den Rücken (28), strecke Dich mit den Händen nach oben bis zum Boden hinter Dir und mit den Füßen nach unten, strecke Dich kräftig (Bild Nr. 29). Atme dann gemütlich und entspannend aus, die Hände liegen eine Hand breit von den Hüften entfernt. Versuche Dich so gut wie möglich zu entspannen, den Körper unbeweglich lassend, mit geschlossenen Augen und einer normalen Atmung. Diese Ausruhiposition in der Du Dich befindest heißt Uttara Shavāsana (30).

Entspanne vollkommen alle Muskeln und Nerven. Fühle die Vollkommenheit und Zufriedenheit, die uns diese Swásthya Yôga-Praktik verschafft, dieses ultra-vollständige Yôga. Ergib Dich voll und ganz diesem Genuss, der durch diese Techniken ermöglicht wird. Wir, die etwas Fortgeschritteneren, fangen schon an dieses wohltuende Gefühl zu vermissen. Genieße und nutze dieses Recht, dass Du auf Lebensqualität hast.

Vereine die Füße, erhebe einatmend die ausgestreckten Arme über den Kopf bis zum Boden ganz nach hinten und strecke die Hände nach oben und die Füße nach unten. Atme dann, Dich hinsetzend, ein (Bild Nr. 31) ohne Dich abzustoßen, in Sukha Paschimōttanāsana (32), mit vereinten und ausgestreckten Beinen, Hände an den Fersen und den Kopf nach vorne gekippt, ohne eine maximale Dehnung zu verursachen und eine tiefe Atmung beibehaltend. Entspanne Dich.

Lass es zu, dass Deine Muskeln sich angenehm ausdehnen. Wenn Du magst, verweile entspannt in dieser Position und gehe langsam mit Deinem Kopf nach vorne. Oder vollende diese Position in dem Du ausatmest und Dich maximal nach vorne beugst, die Füße nach unten ziehst und versuchst mit der Brust auf die Knie zu kommen. Dies ist der Rāja Paschimōttanāsana (33). Übe in diesem Rāja Paschimōttanāsana Dein Permanenztraining. Falls Du eine gute Flexibilität hast, kannst Du Dich an den Zehenspitzen festhalten und sie dann nach hinten ziehen. Assimiliere in der Zwischenzeit unsere Meinung über die Vorteile die uns diese Methode verschafft.

Wir halten es für ein nobleres Verhalten nicht zum Yōga zu gehen, um irgendwelche persönlichen Vorteile zu erzielen, sondern vielmehr angetrieben zu sein von der Motivation, wie der Künstler sein Bild malt: eine intime Äußerung, die spontan ausgedrückt werden muss. Wenn der Praktikant ausschließlich die sekundären Konsequenzen sucht, wie zum Beispiel die physische Stärkung und die Stressbekämpfung, wird er sich auf die Krümel beschränken und der Lehrer wird es nicht schaffen, ihm das Ganze zu lehren. Genau wie es ein Ballettlehrer niemals schaffen wird, einem Schüler, der nur abnehmen will, das Tanzen beizubringen.

Atme nun ein, kehre zurück und entferne die Beine voneinander, somit zum Sukha Upavishta Kōnāsana (34) übergehend. Erhebe einatmend die Arme, die Hände in Trimurti Mudrá, vom Boden bis über den Kopf.

Atme aus, in dem Du den Körper nach vorne beugst, mit jeder Hand an einem Knöchel, atme normal und lasse Deine Muskulatur sich an diese Position anpassen. Überanstrengende Deine Wirbelsäule nicht. Versuche die Rückenmuskulatur auszudehnen und den Kopf weiter nach vorne zu strecken. Atme wieder aus, beuge Dich soweit wie möglich nach vorne (35), versuche mit der Brust auf den Boden zu kommen und strecke die Füße. Nur dann, wenn die Position sich an ihrem maximalen Punkt befindet, verdient sie ihren Namen und machen sich ihre Effekte bemerkbar.

Atme zurückgehend ein, knicke Deine Beine ein, vereine Deine Fußsohlen, ziehe die Füße mit den Händen näher zu Dir und drücke die Knie nach unten, damit sie gleichzeitig den Boden berühren. Verwende die Ellenbogen, um die Knie sanft nach unten zu drücken.

Wir sitzen in Rāja Bhadrāsana (36), mit freier Atmung. Diese Technik und die nächste bereiten die Beine für den Padmāsana vor, eine fortgeschrittenere Technik, die beide intensiv auf die Beckenbodenmuskulatur wirken, die sexuelle Potenz erhöhen und die Fettzellen der Oberschenkel verteilen.

Ruhe Dich etwas aus, die Beine liegen ausgestreckt vor Dir, etwas voneinander entfernt und der Körper ist auf die Arme gelehnt, die hinter Dir auf dem Boden abgestützt sind. Dies ist der Sukha Puranāsana (27). Danach entferne die Beine noch etwas und lehne, mit Hilfe der Hände, den linken Fußrücken über den rechten Schenkel. Halte den Fuß mit der rechten Hand fest und drücke Dein rechtes Knie langsam mit der linken Hand nach unten, damit es den Boden berührt. Dies ist der Ardha Padma Jánushírshāsana (37).

Atme ein, hebe die Arme mit den Händen in Trimurti Mudrá, vom Boden bis hoch über dem Kopf, drehe den Körper nach links und beuge ihn nach vorne, wobei Du mit beiden Händen den ausgestreckten Knöchel festhältst und den Kopf nach vorne kippst ohne die maximale Dehnung zu erreichen (Bild Nr. 38). Entspanne. An diesem Punkt ist die Atmung freigegeben.

Atme aus, Dich maximal nach vorne beugend, versuche mit dem Kopf Dein Knie zu berühren und den Fuß weiterhin ausgestreckt zu halten. Dies ist der Rāja Padma Jánushírshāsana (39). Konzentriere Dich in der Zwischenzeit auf die Organe, denen mit dieser Technik eine enorme Wohltat erwiesen wird. Sie übt einen gesunden Druck auf die Hypochondrie aus und verringert die Dilatation des Magens. Wenn man lange in dieser Position verweilt, ist dieser einer der wichtigsten Āsanas, die Chakras aktivieren und die Kundaliní erwecken.

Versuche bei Deinen Praktiken zu Hause länger in dieser Position zu verharren. Jetzt, kehre einatmend zurück und wiederhole zur anderen Seite, rigoros, in gleicher Art und Weise. Swásthya Yōga wird als der vollständigste Yōga der Welt angesehen. Wir folgen der prä-klassischen, prä-vêdischen und prä-arianischen Tradition. Sein vollständiger Name lautet Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yōga. Deshalb verwenden wir eine strikt technische Orientierung. Wenn wir eine Regelmäßigkeit beibehalten, erhalten wir bessere Leistungen im Sport, beim Lernen sowie in der beruflichen Leistungsfähigkeit. Das erklärt, weshalb sich unser Publikum aus Leuten mit feinem Geschmack und gesundem Verstand zusammensetzt, die sicher sein wollen, immer das Beste für sich zu haben.

Jetzt kannst Du vom Rāja Padma Jánushírshāsana zurückkehren. Die Beine weiterhin ausgestreckt lassend, führe nun den Ardha Matsyêndrāsana aus (40), indem Du das linke Bein über das rechte mit der Fußfläche auf den Boden stellst, und den rechten Arm zwischen aufgestelltem Bein und Brust als Hebel verwendest. Atme aus, drehe den Rumpf nach links und schau nach hinten, ohne Luft in den Lungen. Solange Du in dieser Position verweilst, tankst Du Energie, reduzierst die Spannungen und stärkst die Wirbelsäule. Somit verlangsamst es das Altern.

Atme rückgehend ein, tausche die Position zur rechten Seite, nun das rechte Bein über das linke, mit der Fußsohle auf den Boden gestellt und dem linken Arm zwischen aufgestelltem Bein und Brust gelegt. Drehe ausatmend zur rechten Seite. Wie Du schon weißt, hängt die Dauer einer Position direkt von Deiner individuellen Lungenkapazität ab. Du kannst langsam zurückkehren, wenn

Du willst. Verlege die Beine nach hinten (Bild Nr. 41), setze Dich auf die Fersen und lege die Hände auf die Knie. Dies ist der Rája Vajrásana (42), hervorragend für den Verdauungstrakt und den Ischias. Halte nun hinter dem Rücken mit der rechten Hand Dein linkes Handgelenk fest, und beuge Dich ausatmend nach vorne in Vajra Yógasana. Sobald Du mit dem Kopf den Boden berührst, lege die Hände unter die Stirn, die Handflächen nach unten gerichtet. Dies ist der Vajra Kúrmásana (43), eine sitzende, halb-entspannende Übergangsposition, mit freier Atmung.

Denk daran, dass die biologischen Techniken in unserer Methode immer angenehm sein sollen. Jede Unbequemlichkeit, jeder Schmerz, jedes verschnellerte Herzklopfen oder übermäßiges Schwitzen sind Warnungen unseres Organismus etwas zurückhaltender zu sein. Diese Übungen dürfen nicht ermüden, sondern sollen unsere Batterien aufladen.

Strecke die Arme nach vorne aus und Du wirst in Vajra Hamsásana sein.

Passe jetzt auf:

Du sollst nicht nach hinten rutschen;
Deine Knie nicht vom Boden entfernen;
Deine Arme nicht knicken.

Atme ein, rutsche mit den Händen zwei Hände breit nach vorne, erhebe die Brust und senke die Hüfte, zum Rája Bhujangásana übergehend (44), mit:

vereinten Füßen;
vereinten Fersen;
der Hüfte auf dem Boden;
ausgestreckten Armen;
Schultern nach unten gerichtet;
geschlossenen Augen;
vollen Lungen;
und den Kopf ganz nach hinten geneigt.

Dadurch, dass dieser Ásana durch Hyperventilierung schwindelerregend sein kann, vermeide lange Aufenthalte. Atme aus, beuge die Arme, rechte Hand auf die linke, Stirn auf beide Hände gestützt und endlich können sich auch die Beine trennen. Dies war gut, aber es kann noch besser werden. Falls Du die Arme angewinkelt hast, wirst Du Dich das nächste Mal anstrengen, sie auszustrecken. Falls Dir leicht schwindelig wird, führe diese Übung ohne Luft durch.

Alle Techniken, bei denen die Brust zum Boden gerichtet ist, werden mit vollen Lungen ausgeführt. Führe den Rája Shalabhásana (45) aus. Vereine die Füße, dann strecke Dein Kinn zum Boden und letztendlich positionieren sich die vereinten Hände unter der Hüfte, die Handflächen nach unten gerichtet, die Arme ausgestreckt und die Ellbogen unterm Bauch. Atme ein und erhebe so weit wie möglich die vereinten, ausgestreckten Beine, ohne das Kinn vom Boden zu entfernen. Auch wenn Du nur etwas vom Boden hochkommst, verweile so lange wie möglich, denn die Aufenthaltszeit ist das Wichtigste. Hier übst Du eine gleichmäßige Kraft auf Rücken-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskeln aus.

Atme zurückkehrend aus, lege eine Seite des Gesichtes auf den Boden, entspanne Deine Arme neben der Hüfte und lasse die Beine auseinanderfallen... Dann ruhe die andere Gesichtseite auf dem Boden aus. Der beste Udara Shavásana (46) ist normalerweise, wenn die Fersen nach außen gerichtet sind. Da jedoch im Swásthya Yóga alles individuell ist, suche Dir die für Dich angenehmste Position aus. Die Positionen mit der Brust zum Boden gerichtet, sind die mit größter Kraftanwendung, weshalb sie zum Schluss der Serie und mit größeren Pausen eingeordnet wurden.

Gehe nun zum Rája Dhanurásana (47) über, langsam die Füße vereinend, das Kinn auf den Boden stützen; beuge die Beine und halte die Fußgelenke fest. Atme ein und strecke die Beine aus, ohne die Fußgelenke loszulassen und ohne die Arme zu beugen, wodurch Du den Oberkörper erhebst. Der Kopf kippt nach hinten und die Beine werden stark ausgestreckt, ohne die Füße loszulassen.

Kehre ausatmend zurück, rechte Hand über die linke, die Stirn ruht sich auf den beiden Händen aus und die Beine trennen sich ruhig. Lockere die Schultern und lass sie sich dem Boden nähern. Versuche eine fröhliche Physiognomie während der Praktik beizubehalten. Schließlich bringt sie Dir ja nur Gutes. Obwohl es etwas anstrengend sein kann, darf es niemals bis zum Extremen geführt werden. Nach der Praktik musst Du Dich wohler, dynamischer, leichter und besser fühlen als vorher.

Nun vereine einfach die Füße, denn die Stirn und die Hände sind schon bereit für den Rája Dolásana (48). Atme ein und erhebe so weit Du kannst Deine Brust und die vereinten, ausgestreckten Beine, wodurch Du mit Deinem festem Körper einen Bogen bildest, und den Boden nur mit Deinem Bauch berührst. Verweile in dieser Position, wodurch Du Deine Rückenmuskulatur stärkst, was ganz wichtig ist für die Gesundheit Deiner Wirbelsäule.

Atme aus und entspanne Dich tief und angenehm erneut in Udara Shavásana, mit der Stirn auf den Händen und den Beinen auseinander. Erhole Deine Energien, indem Du natürlich atmest.

Um die nächste Technik, Chatuspadásana (49), auszuführen, vereine die Füße, setze die Zehenspitzen auf den Boden, stütze die Hände neben den Schultern ab und hebe Deinen Körper einatmend durch die Arme an. Atme aus, ein Bein nach dem anderen nach

orne bringend, Dich in Váyútkásana (50) hinsetzend, mit den Fersen und Knien in der Luft, Händen auf den Knien, ausgestreckten Armen, geradem Rücken und geschlossenen Augen.

An diesem Punkt teilt sich die Praktik und die fortgeschritteneren Schüler berühren mit den Knien den Boden und gehen zu ihren Ásanas über (51, 52, 53, 54).

Die anderen setzen sich und legen sich nach hinten, strecken die Hände nach oben und die Beine nach unten, wie wenn man sich streckt, legen sich dann ausatmend hin und ruhen sich dann mit den Händen eine Hand breit vom Körper entfernt aus. Entspanne zutiefst. Erst wenn sich der Atemrhythmus wieder normalisiert hat, sollst Du zur nächsten Technik übergehen.

Vereine die Füße, die Hände liegen neben der Hüfte, atme ein und erhebe die ausgestreckten und vereinten Beine, erhebe den ganzen Unterkörper bis zur Brust.

Stütze Dich mit den Händen in der Höhe der Nieren ab. Du führst somit die Umkehrung aus, die auf den Schultern abgestützt ist, Viparíta Karaní und Sarvángásana (55, 56). Wer Schwierigkeiten hat, die Hüfte zu erheben, soll die Handflächen auf dem Boden abstützen und die Beine ganz nach hinten bringen. Diese Umkehrungen über die Schultern sind Positionen die lange ausgeführt werden sollen, ein einziges Mal. Sie sollen also über mehrere Minuten hinweg fort dauern und niemals wiederholt werden. Sie sollen mit geschlossenen Augen ausgeführt werden, mit freier Atmung und möglichst geringer Muskelanstrengung.

Es können beliebig viele Variationen ausgeführt werden, wobei jedoch heftige Bewegungen vermieden werden sollen, um eine lange Permanenz zu erzielen. Der Körper soll ganz abstehen. Wenn Du Krampfadern bekämpfen und den generellen Zustand der Beine verbessern willst, dann bewege die Füße kreisförmig und spiele mit den Zehen. Beherrsche nun die Übung, indem Du mit den Füßen den Boden oberhalb des Kopfes berührst. Zunächst mit ausgestreckten Beinen und dann mit angewinkelten, wobei die Knie den Boden berühren. Danach kannst Du andere Varianten ausführen, Du stützt die Hände an der Hüfte oder am Boden ab, zur Seite des Körpers oder zu der des Kopfes, oder indem sich die Fingerspitzen hinter dem Nacken oder über der Stirn berühren. Oder sogar mit den Händen neben den Knien.

Der Rumpf kann einen rechten Winkel mit den Beinen bilden, mit den Füßen den Boden berühren oder, was viel besser ist, vertikal ausgestreckt sein. Die Beine dürfen zusammen oder separat, angewinkelt oder ausgestreckt, oder auch in Padmásana sein. Das Wichtigste ist die Permanenz und das Sinnvollste die Vertikalität. Diese Position konzentriert das, durch die vorherigen Techniken vitalisierte Blut in dem oberen Teil des Körpers, wo es Falten mindert, die Haut und die höheren Sinne verbessert: die Sicht, das Gehör... und schließlich das Gedächtnis, die Konzentration und die intellektuellen Fähigkeiten erhöht. Die Umkehrungen sind hervorragend, um eine Verjüngerung und eine generelle Revitalisierung hervorzurufen und die Gesundheit zu unterstützen. Es gibt so viele Vorteile, die diese Position mit sich bringt, dass es unmöglich ist alle anzugeben. Versuche, indem Du etwas über diese Position liest, diese und alle weiteren positiven Effekte, die aus ihr entspringen, an Dir selber zu beobachten. Wenn Du keine Zeit hast eine vollständige Praktik auszuführen, solltest Du wenigstens diese Übung einmal pro Tag durchführen.

Um von der Umkehrung über die Schultern zurückzukehren, sollte man zuerst die Hände am Boden abstützen und dann langsam die Hüften senken.

Entspanne, sobald Du liegst, um die Effekte des Ásanas aufzunehmen.

Die Position die wir als nächstes ausführen werden, ist der Ardha Matsyásana (57), der Ausgleich der Umkehrung über die Schultern, der die Schilddrüse bearbeitet. Wenn Du abnehmen möchtest, verbleibe längere Zeit im Ásana. Vereine die Füße und atme ein, die Brust so weit wie möglich erhebend, ohne die Hüfte vom Boden zu entfernen und verlege das gesamte Gewicht des Körpers auf den oberen Teil des Schädels. Sobald Du zurückkehren möchtest, atme aus und stütze den Rücken auf den Boden.

An dieser Stelle können Personen mit Rückenproblemen oder verspannten Rückenmuskeln eine leichte Ungemütlichkeit im Rücken spüren. Um dieses Gefühl zu eliminieren, genügt es die angewinkelten Beine über der Brust für eine kurze Zeit zu umarmen.

Von nun an können die Praktikanten ihre freie Praktik beginnen, die immer choreografisch aufgebaut ist.

7. ANGA: YÓGANIDRÁ – DIE ENTSPANNUNGSTECHNIK

Yôga bedeutet nicht *relaxing*. Yôga hat nicht das Ziel zu entspannen, sondern die Energien aufzuladen, was es sehr gut kann. In den antiken hinduistischen Texten wird Yôga immer mit Kraft, Macht und Energie verbunden. Lediglich einer von den acht Angas der Grundübung beschäftigt sich mit der Entspannung. Die Effizienz in diesem Bereich ist wiederum so gewaltig, dass es für Laien sprichwörtlich geworden ist und Yôga mit der Kompetenz *Stress* zu reduzieren verbunden wird. Das ist es, was Du nun erleben wirst.

Entspanne voll und ganz, verlasse Dich komplett, mit unbeweglichem Körper, geschlossenen Augen und ruhigem Geist. Positioniere Dich so gemütlich wie möglich (Bild Nr. 58). Bewege Dich ab jetzt nicht mehr.

Bleibe wach und bewusst, höre alles was ich sage, um es filtern zu können und das aufzunehmen was Dir beliebt.

Fange an, Deinen gesamten Körper auf einmal zu entspannen, wodurch Du die Erdanziehungskraft immer deutlicher spürst, als ob Du am Boden zerschmelzen würdest. Entspanne Deine Muskeln, Nerven und innere Organe. *Relax*, lass Dich los, ruhe Dich aus.

Entspanne nun das Zentrum Deines Körpers, indem Du Deine Atmung beruhigst, die Entspannung über Deine Wirbelsäule laufen lässt und von dieser zum Rest des Körpers.

Fühle Dich fröhlich und frei. Atme tief ein und entspanne beim Ausatmen. Bilde gedanklich einen weißen Nebel und lasse ihn in Deine Fußsohlen eindringen. Dieser helle Nebel entspannt tiefer als alles andere Deine Haut, oberflächige Muskeln und Nerven, tiefere Muskeln und Nerven, Sehnen und Knochen bis zum Mark. Es entspannen und lockern sich Füße, Knöchel, Beine, Knie, Schenkel und die Hüfte. Jetzt auch die Organe des Beckens, die Bauchorgane, die Organe des Brustkorbes, wodurch sich das Herz beruhigt, die Lungen vitalisiert und Rücken, Schultern, Arme, Hände und Finger entspannt werden.

Nun, am Wichtigsten, der Hals, die Halsschlagader, Kehlkopf, Rachen und Kopf; es lockert und entspannen sich die Kiefer, Wangen, Lippen, Nasenlöcher, Augäpfel und –muskeln, Augenlider und –brauen, eine faltenlose Stirn, die Kopfhaut und die Ohren.

Lerne dies selbst zu tun, immer wenn es verlangt wird.

Jetzt fühlst Du Dich leicht, als ob Du schweben würdest. Es ist normal, wenn die Entspannung sehr groß ist, dass Du an dieser Stelle Deinen Körper nicht mehr spürst. Lasse Deinen Körper ganz locker, entspannt, verlassen und ausgeruht. Dein Bewusstsein beruhigt sich ganz und Deine Emotionen finden den absoluten Frieden.

An dieser Stelle gelangen wir in einen wichtigen Zustand, in dem die inneren Kräfte angeregt und gesteigert, die sensorischen und extra-sensorischen Fähigkeiten und Begabungen erweckt und gefördert werden. In dieser Phase steigern sich alle Tugenden und Qualitäten, die ein Mensch kultivieren sollte, und umgekehrt werden die weniger ratsamen Angewohnheiten eliminiert.

Gehe gedanklich die Ziele Deines Lebens durch und alles weitere, was Du mit Deinem Körper, Deiner Gesundheit, Arbeit, in Deinem Liebes- und Familienleben erzielen willst. Sei Dir gewiss, dass seit Deiner ersten Swásthya Yôga-Übung, und danach zunehmend immer mehr, in jeder folgenden Praktik, Du in kurzer Zeit, genau das erhalten wirst, was Du haben möchtest, und zusätzlich noch vieles mehr: Energie, Gesundheit, Wohlstand, Lebensqualität, Zärtlichkeit und Fröhlichkeit.

Genieße mit viel Intensität diese genüsslichen Momente der Entspannung. Fühle Kraft, Vertrauen und Liebe in Deinem Herzen.

Das nächste Mal, wenn Du diese Entspannungsübung ausführst, wird sie viel einfacher, tiefer, vollkommener und angenehmer sein, da allein der Befehl zur Entspannung, den Körper und das Bewusstsein dazu führen, sofort zu entspannen, wodurch gleich zu Beginn schon ein tieferer Zustand, als der heutige erzielt wird. Und der tägliche Fortschritt wird immer größer sein, sei es bei der Ausführung der Körpertechniken, als auch bei der Entspannung, Meditation, den Mantras und allen anderen Techniken, und darüber hinaus auch die Freude die daraus erfolgt.

Zum Schluss dieser Entspannung wirst Du deutlich das Gefühl von Frieden, Freude, Gesundheit, Energie und Leichtigkeit verspüren, mit großer Einsatzbereitschaft, Enthusiasmus, Fröhlichkeit und wohligem Gefühl. Mit gigantischer Motivation zu leben, lächeln, lieben und zu arbeiten.

Beginne jetzt zum festen Körper wiederzukehren, das Bewusstsein über die fünf Sinne heranholend, vom feineren zum dichten: höre besser die Töne rings umher, besser meine Stimme hörend; atme tief ein, das Parfüm der Luft spürend; bewege die Zunge, Geschmack empfindend; bewege die Lippen, öffne die Augen und sehe, bewege Deinen ganzen Körper, den Tastsinn des ganzen Körpers fühlend, strecke Dich ausgiebig, den Muskeln Kraft und Vitalität wiedergebend; gähne, lächle und setze Dich hin, um zu meditieren.

Der wichtigste Teil des Zurückkommens war das Lächeln.

8. ANGA: SAMYAMA – KONZENTRATION, MEDITATION UND HYPERBEWUSSTSEIN.

Setze Dich in einer stabilen und angenehmen Position hin, mit geradem Rücken und geschlossenen Augen, ohne Dein Gesicht anzuspannen. Man kann leichter meditieren, wenn die Physiognomie entspannt ist, und ein leichtes Lächeln auf dem Antlitz vorhanden ist. Lege die Hände in Shiva Mudrá und beruhige Dich innerlich (Bild Nr. 59).

Im Swásthya Yôga gibt es viele verschiedene Typen und Grade der Meditation. Zum Beispiel: 1. Grad – Yantra Dhyána; 2. Grad – Mantra Dhyána; 3. Grad – Tantra Dhyána, die eine Einführung verlangt, und weitere.



Bild Nr. 60
Die Silbe ॐ in Dévanágarí.

Heute wirst Du die Methode Yantra Dhyána, 1. Grad, ausprobieren. Insofern, konzentriere Dich auf ein Symbol. Das allerbeste Symbol ist die Silbe ÔM in Dêvanâgarî-Schriftzeichen (Bild Nr. 60), welche jeder Yôga-Praktikant auf einer Medaille um den Hals trägt. Über dem ÔM meditierend, wirst Du eine stärkere und direktere Verbindung mit der Weißheit und Kraft, die die Meister aus der Antike im kollektiven Unbewussten hinterlassen haben, erlangen. Dieses von alters her überlassene Erbe ist wie ein Schatz in jedem Mensch verborgen und der ÔM ist der Schlüssel ihn zu finden.

*****[Ausführung des Samyama]*****

Wenn Du die Stunde der nächsten Aufnahme praktizierst, **Fortgeschrittenes Yôga** oder die CD **Entwickle Deinen Geist**, kannst Du Dich länger mit diesem achten Anga, Dhyána oder Samyama genannt, befassen.

Hier beenden wir dieses erste Meditationstraining und schließen den Ashtânga Sâdhana.

Übergehe mit den Händen zum Prônâma Mudrâ, mit vereinten Handflächen vor der Brust, und wir verabschieden uns mit dem Wort **Swâsthya!**

Nun liegt es an Dir diese Techniken, die Du gerade ausgeführt hast weiterzugeben, damit andere auch an dieser Energie, Freude, Gesundheit und Wohlbefinden teilhaben können. Lerne die von der Internationalen Yôga Union empfohlenen Bücher, praktiziere fleißig und bedenke die Möglichkeit an einem Ausbildungskurs für Yôga-Lehrer teilzunehmen. Solange Du Dich nicht ausbilst, vereine eine Gruppe von Freunden, um die Stunde dieser Aufnahme zu praktizieren.

Diese Aufnahme ist nicht kommerziell, deshalb darfst Du so viele Kopien machen wie Du willst und sie Deinen Freunden austeilen.

Aber Achtung: Die Reproduktion für Dritte ist strikt verboten, wenn jegliche Form der Entgeltung vorliegt.

Falls Du eine Gruppe Yôga-Schüler unter Deiner Obhut hast, schreibe uns und berichte über Deine Arbeit. Dadurch wirst Du an unserem Mailing teilnehmen und wirst immer Nachrichten über unser Mêtier erhalten.

Das wichtigste von nun an ist, dass wir der selben Familie angehören und weiterhin immer enger mit viel Liebe verbunden sein werden.

Nimm unseren mit Kraft und Energie behafteten Yôgi-Gruß an:

Swâsthya!“

Meister DeRose
www.metododerose.org

Übersetzung: Christian Mader
www.swasthya-yoga.de

