

Yoga im Alltag.

Anleitungsmanual zur CD.
Körperübungen, Atemübungen und Meditation für die tägliche Praxis



Das Inhaltsverzeichnis CD „Yoga im Alltag“.

1. Track I „Intro“	4:10 Min.
1.1. Intro mit Om-Chanting	
2. Track II „Stehende Übungen“	8:08 Min.
2.1. Tadasana (Palme oder Ausdehnung von der Erde zum Himmel)	
2.2. Tiryaka Tadasana (sich wiegende Palme)	
2.3. Kati Chakrasana (Taillendrehung)	
3. Track III „Sonnengruss“	12:12 Min.
3.1. Surya Namaskara (Sonnengruss) 5 Runden	
4. Track IV „Übungen im Liegen“	9:22 Min.
4.1. Utthanpadasana (Heben der Beine)	
4.2. Kandharasana (Schulterhaltung)	
4.3. Supta Pawanmuktasana (Beinverschluss)	
4.4. Supta Udarakarshanasana (Bauchstreckung im Ruhen)	
5. Track V „Umkehrhaltung“	2:33 Min.
5.1. Viparita Karani Asana (Umkehrhaltung)	
Alternative: Purva Halasana (Vorbereitung zur Pflughaltung)	
6. Track VI „Zwerchfellatmung & Entspannung“	8:56 Min.
6.1. Zwerchfellatmung	
6.2. Shavasana (Totenhaltung)	
7. Track VII „Atemübungen“	7:29 Min.
7.1. Nadi Shodhana Pranayama (Reinigung des psychischen Netzwerkes)	
7.2. Bhramari Pranayama (Bienensummen)	
8. Track VIII „Abendmeditation“	11:31 Min.
8.1. Antar Mouna (Innere Stille)	
Total	64:20 Min.

Tracks können auf www.samatvam.ch/yoga-cd gratis herunter geladen werden.

Wichtige Informationen.

Für wen ist die CD.

Diese CD ist für die Schüler von Samatvam-Yogaschule entwickelt worden, als Unterstützung für die eigene Praxis zu Hause.

Urheberrecht.

Bilder sind aus dem Buch „Asana Pranayama Mudra Bandha“, das Urheberrecht der Bilder ist im Besitz von Yoga Publication Trust, India.

CD und Booklet sind nur für den Eigengebrauch.

Alle Rechte vorbehalten. Mechanische, elektronische oder fotografische Nachbildung, Übertragung oder Wiederverwendung sind nicht erlaubt.

Ergänzende Literatur.

Die CD und das Manual dienen nur als Gedächtnishilfe für die Heimpraxis. Die Instruktionen sind keinesfalls vollständig oder genau.

Alle Übungen haben Kontraindikationen, aus diesem Grund empfiehlt es sich die genaue Anleitungen der Übungen aus dem Buch „Asana, Pranayama, Mudra, Bandha“ zu studieren (Asana Pranayama, Mudra, Bandha von Swami Satyananda Saraswati, deutsch, ISBN 978-928831-31-4 erhältlich bei Ananda Verlag www.yoga-anandaverlag.de)

Das Buch in Englisch ist bei Samatvam erhältlich.

Krankheiten und Beschwerden.

Bei Krankheiten, seriösen körperlichen und psychischen Beschwerden ist nur unter Anleitung eines Arztes und/oder Yogatherapeuten zu praktizieren. Die Übungen auf der CD sind für gesunde Menschen gedacht.

Sorgfalt und Achtsamkeit.

Genehmigt euch die Zeit, die es braucht in den Übungen zu wachsen. Die Herausforderung liegt nicht in der Überanstrengung oder Überdehnung. Die Herausforderung liegt darin, die Übungen regelmässig (optimal täglich) zu praktizieren. Wir empfehlen ein kurzes Programm, dafür regelmässig angewendet.

Essen & Trinken.

Drei Stunden vor der Praxis sollte nichts mehr gegessen werden. Nach dem Unterricht sollte man genügend Wasser zu sich nehmen, um den inneren Reinigungsprozess zu unterstützen.

Viel Entspannung mit der eigenen Praxis!
Hari Om Tat Sat.

Die Übungsanleitung.

Das Yoga-Programm besteht aus empfohlenen Elementen, welche die Basispraxis bilden und ergänzenden Tracks. Jeder kann nach Zeit und Energie die Basis-Praxis mit den ergänzenden Tracks erweitern. Es sollte in der nummerierten Reihenfolge praktiziert werden. Die Basis-Praxis dauert ca. 30 Minuten und kann mit den ergänzenden Übungen zur einer ausdauernden Praxis von bis zu ca. 60 Minuten erweitert werden. Die Meditation kann zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Vor dem Einschlafen bietet sie einen optimalen Tagesabschluss.

Die Basis-Praxis.

<p>2. Track II „Stehende Übungen“ Die Haltungsmuskulatur wird gedehnt und gleichzeitig gestärkt.</p>	8:08 Min
<p>3. Track III „Sonnengruss“ Dehnt und stärkt die Hauptmuskulatur des Körpers und regt die Vitalenergie an.</p>	12:12 Min
<p>5. Track V „Umkehrhaltung“ Erhöht den Blutfluss zum Gehirn und versorgt es dadurch mit einer Extraportion Sauerstoff.</p>	2:33 Min
<p>7. Track VII „Atemübungen“ Balanciert und beruhigt das Nervensystem.</p>	7:29 Min.

Die ergänzenden Elemente.

<p>1. Track I „Intro“ Zentriert den Geist und bereitet auf die Übungen vor.</p>	4:10 Min.
<p>4. Track IV „Übungen im Liegen“ Stärkt den Bauch und die Rückenmuskulatur. Unterstützt die Verdauung.</p>	9:22 Min.
<p>6. Track VI „Zwerchfellatmung & Entspannung“ Integriert die angeregten Energien im Körper und führt zu tiefer Entspannung von Körper und Geist.</p>	8:56 Min.
<p>8. Track VIII „Abendmeditation“ Kurze Meditation zur Beruhigung und Klärung des Geistes. Bringt mentale Ruhe in den Alltag.</p>	11:31 Min.

Detaillierte Anleitung und Erklärung der einzelnen Übung.

1.1. Intro mit Om-Chanting

Die Technik AUM Chanting ist einfach, ja fast banal und trotzdem unglaublich wirkungsvoll. Sie bringt in in Kürze tiefe Entspannung und Harmonie in den Körper-Geist-Komplex. Heilende Vibrationen werden auf allen Ebenen unseres Körpers erzeugt und fließen tief in die Zellstruktur. Das ganze Nervensystem wird angeregt und balanciert und bildet damit eine optimale Voraussetzung für die Praxis von Asana und Pranayama.



Setze dich in eine angenehme Meditationshaltung, schliesse die Augen und folge den Instruktionen auf der CD.

2.1. Tadasana (Palme oder Ausdehnung von der Erde zum Himmel)

Instruktion: Stehe aufrecht, Augen geschlossen, Beine hüftbreit, die Arme hängen locker an den Seiten. Verschränke die Finger und richte die Handflächen nach unten. Hebe die Arme über den Kopf und drehe die Handflächen nach oben. Richte die Augen auf einen Punkt an der Wand. Atme ein und strecke die Arme, Schultern und Brust nach oben. Hebe die Fersen und komme auf die Fussspitze. Strecke den ganzen Körper und verharre einige Sekunden in der Endhaltung. Senke die Fersen mit dem Ausatmen und senke gleichzeitig die Hände auf den Kopf. Das ist eine Runde.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das Gleichgewicht und die Streckung des ganzen Körpers.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 139



2.2 Tiryaka Tadasana (sich wiegende Palme)

Instruktion: Stehe aufrecht mit schulterbreit auseinander gestellten Beinen. Verschränke die Finger und richte die Handflächen nach aussen. Atme ein und strecke die Arme über den Kopf. Atme aus, während du dich aus der Taille nach links beugst. Beuge dich nicht nach vorne oder zurück, drehe den Oberkörper nicht. Verharre einige Sekunden gebeugt während du den Atem aussen anhältst. Atme ein und komme langsam in die Mitte, wiederhole das gleich zur rechten Seite.



Achtsamkeit: Auf die an den Atem angepasste Bewegung, das Strecken der Seiten und darauf dass der Körper nicht nach vorne oder zurück kippt.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 141

2.3. Kati Chakrasana (Taillendrehung)

Instruktion: Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander, Arme locker zur Seite hängend. Atme ein und breite die Arme in Schulterhöhe auseinander. Atme aus und drehe den Oberkörper aus der Taille nach links. Führe die rechte Hand zur linken Schulter. Lege die linke Hand von hinten auf die rechte Hüfte. Schaue über die linke Schulter.













Halte Rücken und Nacken aufrecht und stelle dir am oberen Ende der Wirbelsäule einen Punkt vor um den sich der Kopf dreht. Halte den Atem ca. 2 Sekunden aus und verstärke die Dehnung. Atme ein und komme in die Mitte. Wiederhole dies zur rechten Seite. Das ist eine Runde. Halte Arme und Rücken während der Übung so entspannt wie möglich. Führe die Dehnung fließend aus, weder ruckartig noch verkrampft.



Achtsamkeit: Auf die an den Atem angepasste Bewegung und das Strecken von Bauch und Rückenmuskulatur.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 142

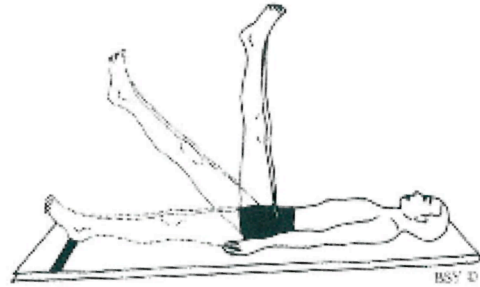
3.1. Surya Namaskara (Sonnengruss)

No.	Asana	Name der Asana	Atmung und Bewegungsablauf
1		Pranamasana Gebetshaltung	Ausatmung, Hände in Gebetshaltung vor der Brust.
2		Hasta Utthanasana Armstreckung	Einatmung, strecke dich weit nach oben mit den Armen schulterweit auseinander.
3		Padahastasana Hände zu den Füßen	Ausatmung, beuge dich aus den Hüften nach vorn, Arme und Oberkörper bleiben in einer Linie. Variation: Nach vorne beugen mit den Händen in den Hüften und Knie gebogen.
4		Ashwa Sanchalanasana Reiterhaltung	Einatmung, lege die Hände neben die Füße, strecke das rechte (in der ersten Hälfte der Runde, in der 2. das linke) Bein möglichst weit nach hinten.
5		Parvatasana Berghaltung	Ausatmung, bringe auch den anderen Fuss nach hinten und stosse das Gesäss in die Höhe, strecke Beine und Arme.
6		Ashtanga Namaskara Verbeugung mit acht Punkten	Atemstillstand, lass die Knie auf den Boden sinken und dann die Brust und das Kinn ebenfalls. Variation: Marjariasana (auf allen Vieren,) Rücken gerade.
7		Bhujangasana Kobra	Einatmen, lass den Oberkörper nach vorne gleiten und bring ihn dann in die Rückwärtsbeuge. Variation: Marjariasana, Rücken nach unten gewölbt.
8		Parvatasana Berghaltung	Ausatmung, hebe den Po, strecke Beine und Arme.
9		Ashwa Sanchalanasana Reiterhaltung	Einatmung, bringe den linken (in der ersten Hälfte der Runde, in der 2. den Rechten) Fuss zwischen die Hände, schau in den Himmel.
10		Padahastasana Hände zu den Füßen	Ausatmung, ziehe den anderen Fuss nach.
11		Hasta Utthanasana Armstreckung	Einatmung, bringe zuerst die Arme in eine Linie mit dem Oberkörper, richte dich aus den Hüften auf und strecke Dich weit nach oben. Variation: Aufrichten mit den Händen in den Hüften und Knie gebogen.
12		Pranamasana Gebetshaltung	Ausatmung, bringe die Hände vor die Brust in die Gebetshaltung.

Literaturempfehlung: Swami Satyananda: „Surya Namaskara“ ISBN 81-85787-35-2

4.1. Utthanpadasana (Heben der Beine)

Instruktion: Liege auf den Rücken mit den Handflächen nach unten gerichtet. Atme ein und hebe das rechte Bein so hoch wie angenehm. Halte das Bein gestreckte und den Fuss entspannt. Verharre in der Haltung für 3-5 Sekunden und halte den Atem an, Atme aus und führe das Bein langsam zu Boden. Berühre das Bein nicht mit dem Boden. Das ist eine Runde. Mache einige mit dem rechten Bein und gleichviel Runden mit dem linken Bein.

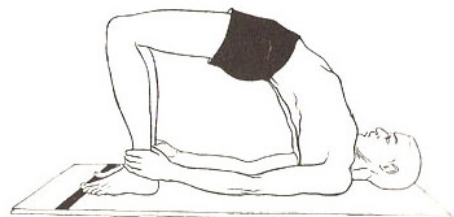


Achtsamkeit: Auf die an den Atem angepasste Bewegung und das Strecken der Beine.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 47

4.2. Kandharasana (Schulterhaltung)

Instruktion: Lege dich flach auf den Rücken. Beuge die Knie, setze die Fusssohlen flach auf den Boden, die Fersen so nahe wie möglich beim Gesäss. Füsse und Knie sind hüftweit auseinander. Fasse die Fussgelenke*. Atme tief ein und hebe den Po und wölbe den Rücken. Hebe Brust und Nabel so hoch wie möglich, drücke die Brust gegen Kinn, ohne die Füsse oder die Schultern zu verschieben. Halte die Füsse flach auf dem Boden. Verharre in dieser Haltung so lange wie angenehm und atme tief und langsam. Atme aus, während du den Körper in die Ausgangshaltung bringst.



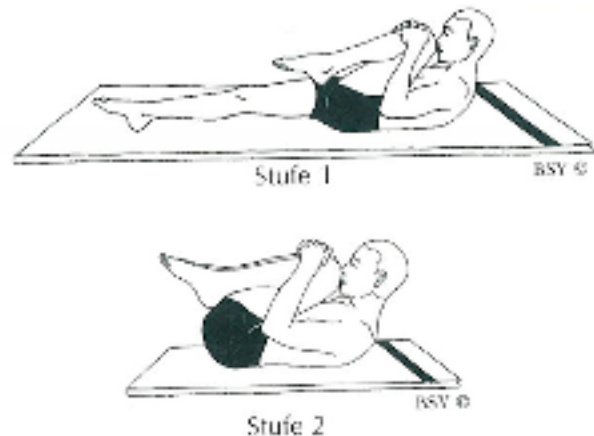
*sollte dies nicht möglich sein, platziere die Handflächen auf dem Boden so nahe wie möglich bei den Füßen.

Achtsamkeit: Auf die Streckung der Bauchregion, die Schilddrüsen, Kompression der Kehle und die Biegung des Rückens.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 214

4.3. Supta Pawanmuktasana (Beinverschluss)

Instruktion: Lege dich ausgestreckt auf den Rücken. Beuge das rechte Knie und bringe den Oberschenkel nahe zur Brust. Du kannst dir hierzu 3-5 Atemzüge Zeit lassen, um den Oberschenkel noch näher zur Brust zu bringen. Halte das linke Bein ausgestreckt. Atme ein, halte den Atem an, hebe den Kopf und bringe die Nase zum rechten Knie. Verharre 3 Sekunden ohne zu atmen in dieser Haltung und zähle gedanklich. Atme aus und lege dich zurück in die Grundhaltung. Entspanne den Körper. Das gleiche zur linken Seite. Das ist eine Runde.



Alternative (wie auf der CD): Halte den Atem in der Endposition draussen und atme beim zurücklegen in die Grundposition ein.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen in der Endhaltung, den Druck auf den Bauch und die Bewegung.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 52

4.4. Supta Udakarshanasana (Bauchstreckung im Ruhen)

Instruktion: Lege dich ausgestreckt mit dem Rücken auf den Boden. Beuge die Knie und setze die Fusssohlen direkt vor den Po auf den Boden. Halte Knie und Beine während der Übung zusammen. Verschränke die Finger im Nacken. Atme aus und senke die Beine langsam zur rechten Seite, versuche die Knie nahe zum Boden zu bringen. Gleichzeitig bewegen sich Kopf und Nacken in die Gegenrichtung. Dadurch entsteht eine Dreh- und Streckbewegung der Wirbelsäule. Zähle gedanklich in der Endhaltung 3 Sekunden ohne zu atmen. Atme ein und bringe beide Beine in die Mitte. Halte Schultern und Ellbogen während der ganzen Übung fest auf dem Boden. Das gleiche zur linken Seite.



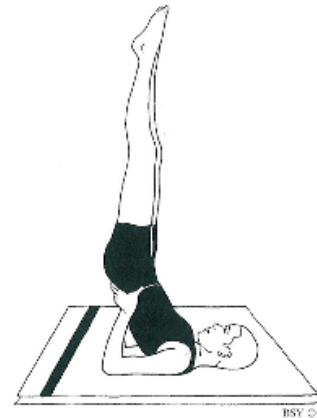
Alternative (wie auf der CD): Halte die Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt und lege die Handflächen nach unten gerichtet auf den Boden, die Knie befinden sich nahe bei der Brust, die Füße berühren den Boden nicht.

Achtsamkeit: Auf den Atem, das mentale Zählen in der Endhaltung auf die Drehung und Streckung der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 55

5.1. Viparita Karani Asana (Umkehrhaltung)

Instruktion: Lege dich flach auf den Rücken, Beine und Füße liegen in gerader Linie dicht beieinander. Bringe Hände und Arme nahe zum Körper. Handflächen zeigen nach unten. Hebe beide Beine, halte sie gestreckt und zusammen. Bewege die Beine über den Körper in Richtung Kopf. Drücke Arme und Hände nach unten und hebe den Po. Rolle die Wirbelsäule weg vom Boden und bringe die Beine weiter über den Kopf. Richte die Handflächen nach oben, beuge die Ellbogen und lege die Hüften in die Handflächen nahe den Handgelenken. Die Hände tragen das Körpergewicht. Halte die Ellbogen so nahe wie möglich beieinander. Der Rumpf befindet sich im 45 Grad Winkel zum Boden und die Beine sind vertikal. Schliesse die Augen und entspanne dich in der Endhaltung so lange wie angenehm, die Atmung fließt ruhig natürlich oder in Ujjayi Atmung. Komme kontrolliert und sorgfältig aus der Haltung. Senke die Beine über den Kopf, senke langsam die Wirbelsäule und lege Wirbel für Wirbel auf den Boden. Lassen die Beine auf den Boden sinken.



Achtsamkeit: Auf den an die kontrollierten Bewegungen angepassten Atem, auf die Schilddrüse.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 264

Alternative: Purva Halasana (Vorbereitung zur Pflughaltung)

Instruktion: Lege dich auf den Rücken, Beine und Füße sind zusammen. Lege die nach unten gerichtete Handflächen oder die geballten Fäuste unter den Po. Atme ein und hebe die Beine in die Vertikale, atme aus spreize die Beine, atme ein und bringe die Beine zusammen, atme aus und bringe die Beine auf den Boden zurück.



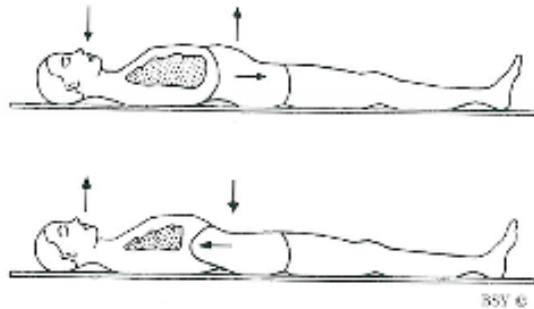
Variante: Halte die Beine in der Vertikale. Die Atmung fließt ruhig natürlich oder in Ujjayi Atmung. Es kann auch ein festes Kissen unter dem Gesäss platziert werden.

Achtsamkeit: Auf den an die kontrollierten Bewegungen angepassten Atem auf die Schilddrüse.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 271

6.1. Zwerchfellatmung

Instruktion: Lege dich in Shavasana, die Totenhaltung und entspanne dich. Beobachte den natürlichen Atem ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Nach einer gewissen Zeit, beginne die Atmung in den Bauch zu lenken. Achte darauf, dass sich die Brust nicht ausdehnt und die Schultern sich nicht bewegen. Fühle wie sich der Bauch ausdehnt und zusammenzieht. Fahre fort mit langsamen, tiefen Atemzügen.



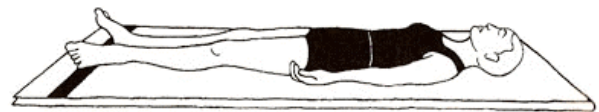
Variante: Lege deine rechte Hand direkt über dem Nabel auf den Bauch und die linke Hand auf die Mitte der Brust. Die rechte Hand wird sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken. Die linke Hand bewegt sich nicht.

Achtsamkeit: Auf die Entspannung des ganzen Körpers und auf die Atmung.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 373

6.2. Shavasana (Totenhaltung)

Instruktion: Lege dich flach auf den Rücken und strecke den Körper gut aus. Die Beine liegen nebeneinander, die Oberschenkel berühren sich nicht. Die Fußspitzen fallen locker und entspannt nach aussen. Die Arme liegen ca. 15 cm vom Körper entfernt, die Handflächen nach oben geöffnet, die Finger entspannt und leicht eingerollt. Kopf und Wirbelsäule liegen in einer geraden Linie. Augen sind sanft geschlossen.



Achtsamkeit: Auf die Entspannung des ganzen Körpers und auf die Atmung.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 86

7.1. Nadi Shodhana (Reinigung des psychischen Netzwerkes)

Instruktion: Setze dich in eine bequeme Meditationshaltung. Halte Kopf und Wirbelsäule aufrecht. Entspanne den ganzen Körper und schliesse die Augen.

Halte die Finger der rechten Hand vor das Gesicht. Lege Zeige- und Mittelfinger sanft auf das Augenbrauzentrum. Lege den Daumen an den rechten Nasenflügel und den Ringfinger an den Linken. Diese beiden Finger kontrollieren den Atemfluss. Die linke Hand ruht auf dem Knie.

Atme durch das linke Nasenloch ein, verschliesse das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme durch das rechte Nasenloch ein und verschliesse das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus.

Das ist eine vollständige Runde.

Der Atem fließt sanft und lautlos durch die Nasenlöcher. Der Druck der Finger ist sanft.



Achtsamkeit: Auf die Atmung und das Zählen.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 379

7.2. Bhramari Pranayama

Instruktion: Setze dich in eine angenehme Meditationshaltung. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Der Kopf gerade und die Hände ruhen auf den Knie. Schliesse die Augen und entspanne den ganzen Körper. Die Lippen liegen leicht aufeinander, die Zähne bleiben während der ganzen Übung getrennt voneinander. Der Kiefer ist entspannt. Bringe die Hände zu den Ohren. Verschliesse mit Zeige- oder Mittelfinger die Ohren. Bringe die Achtsamkeit zur Kopfmittle. Atme durch die Nase ein. Atme kontrolliert und langsam aus, während du einen tiefen, gleichmässigen Summton erzeugst. Der Ton ist weich und fließend und lässt den Schädel vibrieren. Das ist eine Runde.



Achtsamkeit: Auf den Summton im Kopf und darauf den Atem gleichmässig fließen zu lassen.

Weitere Informationen: Asana Pranayama Mudra Bandha Seite 389

8.1. Meditation: Antar Mouna (Innere Stille)

„Antar“ bedeutet innen und „Mouna“ bedeutet Stille. Durch die Übung Antar Mouna lernen wir zu erkennen, wie der Geist mit Gedanken und Gefühlen arbeitet und wie wir die Überfüllung im Geist reduzieren, den Geist leeren können. Dazu öffnen wir die Tore zum Unter- und Unbewussten und stellen uns all den Einprägungen, die hier aufgestaut sind. Dieser Stau an Information verklärt und verzerrt unser Bewusstsein in Form von Vorstellungen, Konditionierungen, Spannungen unerfüllten Wünschen, Unsicherheiten, Zwängen, Hemmungen, Ängsten usw.

Am Anfang wird der ganze Gedankenberg, der vor einem erscheint riesig aussehen. Aber mit stetem Üben wird der Geist leichter, geschmeidiger und ruhiger. Mentales Gleichgewicht stellt sich ein und Energie, die zuvor zum Unterdrücken des Un-/Unbewussten gebraucht wurde, entwickelt sich spontan zu Kreativität. Potential beginnt sich zu entfalten und eine innere Zufriedenheit wird gefunden.

Mit Antar Mouna arbeiten wir sehr systematisch. Zuerst erreichen wir eine gewisse Resistenz gegen äussere Störungen. Dann erlauben wir Gedanken, Gefühle und Emotionen aus dem Unbewussten in den bewussten Wahrnehmungsbereich aufzusteigen. Man konfrontiert sich direkt mit dem Unbewussten. Dadurch können lang vergessene Erfahrungen sanft aber gezielt aufgearbeitet werden. Der Geist wird im Laufe der Zeit harmonisiert. Er wird ruhig, friedlich und konzentriert.

Weiter Informationen: Buch „Meditations from the Tantras“ von Swami Satyananda Saraswati ISBN: 81-85787-11-5, Seite 211



