

Quelle KGS Hamburg 03/2011  
Seite 17 ff.  
Ressort Yoga



# Yoga:

## Pflege von Körper, Seele und Geist

*Es sind oft körperliche Symptome wie Rückenprobleme oder auch seelische Unausgeglichenheiten wie Schlafstörungen oder andere Stresserscheinungen, die Menschen im westlichen Kulturraum in die Yogakurse treiben. Mit der regelmäßigen Praxis von Yoga verbinden wir heute in erster Linie die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist, hoffen auf Besserung und finden sie oft auch. Ursprünglich jedoch ist Yoga ein rein spiritueller Weg, dessen Philosophie ihre Wurzeln im Hinduismus und in Teilen des Buddhismus hat und der durch Meditation zur Erleuchtung führt. Es gibt mittlerweile außerdem so viele moderne Yogaformen, dass man für beinahe jedes Bedürfnis die richtige finden kann*

Die klassischen indischen Schriften beschreiben vier Yogawege: Raja Yoga (oder Ashtanga Yoga) nennen sich die meditativ orientierten Stufen des Achtgliedrigen Yoga nach Patanjali. Der eher intellektuell ausgerichtete Jnana Yoga wird auch der Weg der Erkenntnis genannt. Karma Yoga, der Yoga der Tat, ist der Weg des selbstlosen Handelns, und Bhakti Yoga, der Yoga der Verehrung, widmet sich der Hingabe an Gott.

Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne werden bereits in den älteren Upanishaden, etwa 700 v. Chr., als Hilfsmittel der Meditation beschrieben. 300 Jahre später erwähnen die mittleren Upanishaden dann den Begriff Yoga und wesentliche Teile des späteren Yogasystems. Der wichtigste Quelltext des Yoga ist das Yogasutra des Patanjali, in welchem er die überlieferten Yogalehren zusammengefasst hat.

Als man erkannte, welche positive Wirkung die Körperübungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen haben, bekam die physische Komponente des Yoga im Laufe der Zeit einen immer höheren Stellenwert. In der „Hatha Yoga Pradipika“, einem Text aus dem 15. Jahrhundert, werden Techniken beschrieben, die den Körper als Mittel zum Erreichen der spirituellen Ziele des Yoga einbeziehen, indem sie ihn durch das Praktizieren von Asanas (Körperübungen) kräftigen und beweglich machen, damit er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditations-sitz gehalten werden kann.

Heute wird Yoga, obwohl er seinen Ursprung in Hinduismus und Buddhismus hat, weltweit von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert. Die ursprüngliche Motivation, zur Erleuchtung zu gelangen, steht in

Europa und Nordamerika nicht im Vordergrund. Mit einer regelmäßigen Yogapraxis möchten moderne westliche Menschen heute vor allem zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und zur damit verbundenen persönlichen Entwicklung beitragen. Der moderne Yoga wird nicht mehr als philosophisches System gelehrt, die Herangehensweise ist eher pragmatisch.

In Deutschland wird Yoga in unterschiedlichen Yogaschulen und anderen Einrichtungen wie den Volkshochschulen von ausgebildeten Lehrern unterrichtet. Da die Yogapraxis anerkanntermaßen zur Entspannung und Stressminderung beitragen kann, werden unter bestimmten Voraussetzungen Yogakurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Wenn man heute im westlichen Kulturkreis von Yoga spricht, so ist



meist **Hatha Yoga** gemeint. Bei dieser Form des Yoga wird das „Gleichgewicht von Körper und Geist“ vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Der Begriff Hatha bedeutet Kraft oder Gewalt und meint die Anstrengung, die nötig ist, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Anfänglich war Hatha Yoga zur Unterstützung anderer Yogaformen gedacht. In der Hatha Yoga Pradipika wird der Begriff verwendet, um den spirituellen Raja Yoga von der mehr körperlichen Form abzugrenzen. Hatha Yoga galt also ursprünglich als Stufe auf dem Weg zum Raja Yoga, erfreute sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde deshalb bald als eigenständig angesehen.

**Iyengar Yoga** ist eine im Westen recht weit verbreitete Form des Hatha Yoga, begründet von B. K. S. Iyengar (geboren 1918). Iyengar hat im Laufe seiner Praxis jede einzelne Yogahaltung (Asana) in Bezug auf die korrekte Durchführung und die Wirkung intensiv erforscht. Aufgrund seiner eigenen Erfahrungen begann er, Hilfsmittel wie rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Polster und Rückenbänke zu verwenden, sogenannte Props, die eine genaue Durchführung der Positionen erleichtern und auch Übenden mit körperlicher Einschränkung die Yogapraxis ermöglichen. Drei Aspekte sind für die kraftvolle, fordernde, aber auch achtsame Praxis des Iyengar Yogas wichtig: die Technik, das heißt ein in der körperlichen Ausrichtung sehr genaues Arbeiten unter Verwendung der Hilfsmittel; die Dauer der einzelnen Haltung, die eine Bedeutung

für die Wirksamkeit sowohl auf körperlicher als auch auf psycho-mentaler Ebene hat; die Sequenz, also die Auswahl der Asanas bei bestimmten äußeren (Tageszeit, Wetter u.a.m.) und inneren (geistigen oder körperlichen) Bedingungen. Die Kombination dieser drei Aspekte soll zu einer tiefen Durchdringung des Körpers bis ins Zentrum des Seins führen.

Zu den wichtigsten, aber auch schwierigsten Systemen des Hatha Yoga gehört der **Ashtanga (Vinyasa) Yoga**, nicht zu verwechseln mit dem eher philosophischen System des Raja Yoga, für das auch der Name Ashtanga Yoga verwendet wird. In der Praxis wird

## Yogaschulen in Hamburg

**Power Yoga Germany Center**  
Ludwigstraße 10, 20357 Hamburg  
Telefon 040-38 63 22 64

**Yoga im täglichen Leben e. V.**  
Mühlendamm 78-80, 22087 Hamburg  
Telefon 040-511 90 74

**Himalaya Institut**  
(Hatha Yoga, Ausbildung)  
Osterstr. 172 b, 20255 Hamburg und  
Neue Straße 5-7, 22926 Ahrensburg  
Büro: Telefon 040-43 27 33 58

**Ardas Zentrum für Yoga & Gesundheit GbR** (Kundalini Yoga)  
Spritzenplatz 5-7, 22765 Hamburg  
Telefon 040-39 80 52 75

**Wissenschaft der Spiritualität e. V.**  
(Surat Shabd Yoga)  
Im LAB-Haus, Stadtpark, Südring 1,  
22303 Hamburg  
Info-Telefon 040-528 23 38

**Devah – Raum für Selbstheilung und Bewegung** (Kundalini Yoga, Naad Yoga)  
Bleicherstraße 77, 22767 Hamburg  
Telefon 040-439 04 99

**Kinder Yoga, Miriam Wessels**  
(3HO Fachausbildung)  
c/o Heinrich-Barth-Straße 1,  
20146 Hamburg  
Telefon 040-209 718 77

**Integrale Yogaschule**, Ortwin Schulz  
Rentzelstraße 10 a, 20146 Hamburg  
Telefon 040-45 10 92

**Yogaschule Claudia Mahler**  
(Hatha Yoga, Yoga für Schwangere, Mutter und Baby)  
Heckscherstr. 48 a, 20253 Hamburg  
Telefon 040-81 96 26 53

**Ashtanga Yoga Hamburg**,  
Büro: Kippingstr. 32, 20144 Hamburg  
Telefon 040-44 40 57 80

**Hatha Yoga Hamburg**,  
Ochsenwerder Norderdeich 322,  
21037 Hamburg  
Telefon 040-73 58 94 17

**Yogaraum Balance**  
(Yoga für Schwangere)  
Grindelhof 89 Haus 9 (Hinterhof),  
20146 Hamburg  
Telefon 0171-481 01 44

**Agni Yoga Tempel**  
Beselerstraße 10, 22607 Hamburg  
mail@lebendigeethik-schule.de

**Kalari Sangham Hamburg**  
bei SUTRA Collective (Kalarippayat  
– Tantra Yoga der Kampfkünste)  
Talstraße 17-21, 20359 Hamburg  
Telefon 040-41 00 65 59

Weitere Details im Internet  
unter [www.kgs-hamburg.de](http://www.kgs-hamburg.de).



© Emanuel Radu - Fotolia

der Atem mit sechs festgelegten Serien von dynamisch ausgeführten Yogastellungen synchronisiert. Unterrichtet werden meist nur die erste Serie „Roga Chikitsa“ („Krankheitstherapie“) oder Teile davon.

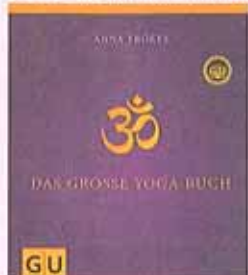
Der **Kundalini Yoga** ist eine Yogapraxis, die besonders im Tantrismus eine Rolle spielt. Ziel dieser Yogaform ist die Erweckung der Kundalini-Energie, die durch die Chakren, die Energiezentren, aufsteigen soll, was zur Erfahrung von Erleuchtung führen kann. Die yogische Praxis, zu der Asanas, Pranayama, Mudras, Mantras und Visualisierungen gehören, dient der Reinigung und Öffnung der Chakren. Im Gegensatz zum Hatha Yoga sind die Übungen eher dynamische Bewegungsabläufe. Eine besondere Form

des Kundalini Yoga wurde von dem Sikh Yogi Bhajan in den Westen gebracht. Obwohl vom Sikhismus geprägt, hängt sie nicht von einer Religion ab. Im Rahmen dieser Yogaschule werden auch die geistige Heilkunst Sat Nam Rasayan, der Stock- und Schwertkampf Gatka, Yoga für Schwangere sowie yogische Ernährung und Lebensführung gelehrt.



## Das große Yoga-Buch

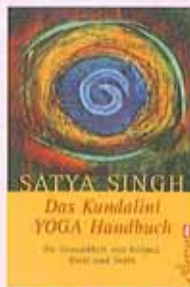
Der Klassiker von Anna Trökes ist nach zehn Jahren in einer komplett überarbeiteten und um 24 Seiten erweiterten Neuauflage erschienen. Alle Übungsbeschreibungen sind überprüft worden und viele kleine, aber entscheidende Änderungen erfolgt, außerdem ist das Buch um neue Themen wie das Üben nach den Atemtypen, Mudras und



Ernährungstipps ergänzt worden. Es bietet einen umfassenden Einblick in Geschichte und Philosophie des Yoga, in die Grundlagen des Übens bis hin zu komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas

und Meditationen. Anna Trökes, Jahrgang 1952, unterrichtet seit über 25 Jahren, hat eine eigene Yogaschule in Berlin und lehrt innerhalb verschiedener Yogalehrer-Ausbildungen in Deutschland und Österreich.

ANNA TRÖKES: *Das große Yoga-Buch* • Gräfe und Unzer 2010, geb., Großformat, 368 Seiten, mit Abb., 29,99 Euro



## Das Kundalini Yoga Handbuch

Die Kundalini-Energie, der kosmische Funke in jedem Menschen, ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist – die Basis jeder Yogaform. Diese Einführung des in Hamburg lebenden Kundalini-Yogalehrers Satya Singh behandelt die zehn

Eine Form des Raja Yoga, die schon in den Yogasutras von Patanjali beschrieben wird, ist der **Kriya Yoga**, auch „Yoga der Tat“ oder „aktiver Yoga“ genannt. Er lehrt, dass die kosmische Schöpfungskraft in jedem Menschen verborgen ist. Kri bedeutet Aktivität, ya bedeutet das inwendig residierende Selbst, die Seele: Kriya Yoga meint also die Wahrnehmung der göttlichen Schöpfungskraft in jeder Handlung und jedem Gedanken. Den modernen Kriya Yoga machte Paramahansa Yogananda im Westen bekannt. Die streng geheim gehaltenen Techniken werden ausschließlich durch eine persönliche Einweihung von einem autorisierten Kriya Yogi weitergegeben. Yogananda nennt diesen Yogaweg eine „Schnellstraße zu Gott“.

Der **Integrale Yoga** nach Sri Aurobindo versteht sich als ganzheitlicher Weg, der Spiritualität im Leben zu verwirklichen sucht. Demnach ist Yoga das methodische Bemühen, unsere schöpferischen Kräfte, die in unserem Wesen verborgen sind, schrittweise zu entfalten und im Leben auszudrücken. Die Praxis schließt Hatha-Yogaübungen wie Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas, Pranayamas, Meditation und Entspannung ein. Darüber hinaus werden Energie- und Bewusstseinsübungen praktiziert, Aspekte der Yogaphilosophie und -psychologie vermittelt sowie Fragen der alltäglichen Yogapraxis aufgeworfen. Durch achtsames Ausführen der Übungen öffnet sich der Praktizierende der lebendigen Gegenwart,

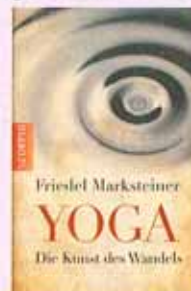
wichtigsten Organsysteme, ihre energetischen und psychosomatischen Hintergründe und zeigt, wie sie durch Übungen und Lebensregeln des klassischen Kundalini Yoga gestärkt werden können. Satya Singh, geboren 1949 in Haarlem, Niederlande, ist seit 1975 Schüler von Yogi Bhajan (1929 – 2004), der den Kundalini Yoga in den Westen brachte, und Kundalini-Yogalehrer seit 1977.

SATYA SINGH: *Das Kundalini Yoga Handbuch. Für Gesundheit von Körper, Geist und Seele* • Allegria 2009 (4. Aufl.), Pb., 286 Seiten, mit Abb., 12,95 Euro

## Yoga

Es scheint an der Zeit zu sein, ein neues Weltbild zu entwickeln, das jenseits von Konkurrenzdenken und Gier das geistige Potenzial des Menschen und seine Verbindung zum Kosmos mit einbezieht. Der Osten verwendet seit Jahrtausenden Techniken zur geistigen Entwicklung und eine davon, vielleicht die wichtigste, ist der Yoga.

Anhand klassischer Texte zeigt der Wiener Hatha-



Yogalehrer Friedel Marksteiner, wie modern die Konzepte sind, die vor über zweitausend Jahren in Indien geschaffen wurden, und dass wir einige von ihnen mit den modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen gerade erst beginnen zu verstehen. Wenn wir unsere Geistigkeit leben und die Verbundenheit mit unserer Umwelt in ein verantwortungsvolles Handeln umsetzen, ist Yoga gelebte Philosophie und eine Quelle der Kraft in einer sich wandelnden Welt.

FRIEDEL MARKSTEINER: *Yoga. Die Kunst des Wandels* • Scorpio 2009, geb., 315 Seiten, 19,95 Euro



erfährt das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und arbeitet auf deren harmonisches Gleichgewicht hin.

Zu den im Westen verbreiteten Yogaformen gehört auch der **Bikram Yoga**, eine von dem indischen Yogameister Bikram Choudhury entwickelte Form, bei der in einem auf 40 Grad aufgeheizten Raum ein sportlicher Workout gemacht wird und bei dem der spirituelle Aspekt nicht im Vordergrund steht. Die Wärme hilft dabei, die Mobilität zu erhöhen, und das garantierte Schwitzen hilft beim Entgiften.



## Yoga und Shiatsu mit Kindern

In ihrer langjährigen Arbeit u. a. mit Kindergruppen hat Britta Oßenbrüggen – Yoga und Kinderyogalehrerin, Shiatsulehrerin (GSD) – eine besondere Form von Yoga, Meditation und Shiatsu entwickelt. In ihrem eigenen Kurs-Zentrum integriert sie verschiedene Ansätze zu einem fruchtbaren Miteinander. Ihr Buch basiert auf ihrer Diplomarbeit aus dem Jahr 1995 im Fachbereich Sozialpädagogik und ist mittlerweile in der 4. überarbeiteten Auflage erschienen. Britta Oßenbrüggen gibt jeweils eine theoretische Einführung in Yoga und Shiatsu und leitet dann im praktischen Teil Übungen an. Ein hilfreiches Handbuch für Menschen, die mit Kindern arbeiten und die körperliche Erfahrungsebene in ein pädagogisches Konzept mit einbeziehen möchten.

Lesen Sie im Internet unter [www.kgs-hamburg.de](http://www.kgs-hamburg.de) auch das Interview mit Britta Oßenbrüggen.

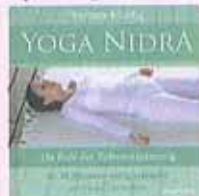
**BRITTA OSSENBRÜGGEN:** *Yoga und Shiatsu mit Kindern. Ein Weg zur Ganzheit. Theorie und Praxis für Pädagogen, Eltern, Yogalehrer/innen, Shiatsu-Praktiker/innen* • BOD 2009 (4. überarb. Aufl.), Pb., 161 S., mit zahlr. Abb., 19 Euro

mehr unter

[www.kgs-hamburg.de](http://www.kgs-hamburg.de)

## Yoga Nidra

Yoga Nidra ist neben Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung eine Kurzzeit-Entspannungstechnik, die dabei hilft, üblichen Stressauslösern mit Gelassenheit zu begegnen. Richtig erlernt, ist die Methode ebenso einfach wie wirksam. Sie führt den Übenden wechselseitig zwischen Tiefenentspannung und entspannter Achtsamkeit hin und her und hilft so, in 30 Minuten körperliche, mentale und emotionale Entspannung zu erfahren.



Auch zur Stärkung des Immunsystems, bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und Verkrampfungen wie Migräne und Kopfschmerz wird Yoga Nidra empfohlen. Barbara Kündig gibt als Psychologin und Yogalehrerin Workshops und Einführungen in Yoga Nidra und bietet auch Kursleiterausbildungen an.

**BARBARA KÜNDIG:** *Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung* • Windpferd 2010, geb., 120 Seiten, mit Abb., inkl. CD mit 2 Übungsanleitungen, 16,95 Euro

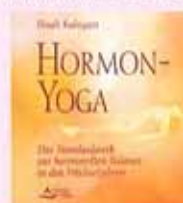
## Crashkurs Yoga

Monika Schindlbeck möchte mit diesem Crashkurs einen leichten Einstieg in den Yoga bieten: Bereits nach kurzer Lese- und Einübungszeit soll man in der Lage sein, die ausgewählten Übungen (Asanas) auszuführen. Der Crashkurs ist als Starterpaket fürs tägliche Üben gedacht



und ersetzt natürlich nicht den Besuch eines Yogakurses. Er bietet eine Auswahl von Asanas mit dazugehörigen kurzen Übungsanweisungen. Ein heraustrennbarer, aufstellbarer Folder zeigt zwei auf den im Buch beschriebenen Asanas basierende Bewegungsabläufe im Überblick und ermöglicht damit ein bequemes und flüssiges Üben.

**MONIKA SCHINDLBECK:** *Crashkurs Yoga* • Gräfe und Unzer 2010, Ringheftung, 48 Seiten, mit Abb., 9,99 Euro



## Hormon-Yoga

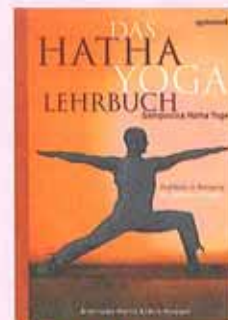
Dieses Buch ist ein Berater für Frauen in der Zeit der Menopause und danach. Dinah Rodrigues schlägt eine erprobte, natürliche und ganzheitliche Behandlung vor, die durch innere Massage und Lenkung der individuellen Lebensenergie die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen anregt. Dadurch werden die Symptome der Wechseljahre beseitigt oder zumindest gemildert. Die Autorin erklärt auch die Unterschiede der verschiedenen Yogaschulen und stellt im

Beim **Power Yoga** wird mit der Ujjayi-Atmung und fließenden Körperhaltungen gearbeitet. Begründer ist Bryan Kest, dessen Arbeit auf dem Ashtanga Yoga basiert.

**Hormon-Yoga** wurde von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelt und ist eine Übungspraxis, die Drüsen und Organe, insbesondere die Sexualorgane, anregt, zu einer gesunden Funktionsweise zurückzukehren oder diese aufrechtzuerhalten. Viele Beschwerden, die durch ein Ungleichgewicht verschiedener Hormone erzeugt werden, können dadurch gelindert werden.

praktischen Teil Übungen vor. Sowohl Einsteigerinnen als auch Yogaerfahrene und -lehrer finden hier Anregungen. Dinah Rodrigues entwickelte diese Form der Hormonthherapie durch Yoga für Frauen in den Wechseljahren nach vielen Jahren der Praxis und Lehrtätigkeit im Yoga.

**DINAH RODRIGUES:** *Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren* • Schirmer 2010 (12. Aufl.), Pb., 285 Seiten, mit Abb., 21,95 Euro



## Das Hatha Yoga Lehrbuch

Sampoorna Hatha Yoga ist ein Yoga der Fülle. Er dient der Reinigung und Verfeinerung aller Aspekte der menschlichen Persönlichkeit, so dass das göttliche Selbst in seinem vollen Glanz erstrahlen kann. Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen beschreibt, wie man über den rein körperlichen Aspekt des Hatha Yoga hinausgehen, den Geist und die Emotionen kontrollieren und die Energien in Einklang bringen kann. Erklärtes Ziel ist es, körperliche und geistige Gesundheit, Zufriedenheit und seinen ganz persönlichen Weg auf dem Pfad der Erleuchtung zu finden. Der Autor ist Sampoorna-Yogameister mit



## Jyoti-Meditation

### Jyoti-Meditation ein geistiger Yogaweg

Die Meditation auf das innere Licht ist ein Yogaweg der positiven Mystik

**Meditationskurs:** 5 x donnerstags

(28.4., 05.05., 12.05., 19.05., 26.5.2011), 19-21 Uhr, kostenfrei

**Offene Meditation:** Jeden Donnerstag 19-20.30 Uhr

Alle Veranstaltungen: LAB – Eppendorf, Eppendorfer Weg 232

Wissenschaft der Spiritualität: Tel. 040-528 23 38 oder 040-527 39 814

web: [www.wds-online.eu](http://www.wds-online.eu) / E-Mail: [hamburg@wds-online.eu](mailto:hamburg@wds-online.eu)



## Himalaya Institut

### Yoga im Himalaya Institut

Seit 30 Jahren bietet das Himalaya Institut e.V. Kurse für Yoga und Meditation an. Im Hamburger Yogazentrum findet ein laufendes Kursprogramm statt, außerdem Seminare zu Yoga- und Gesundheitsthemen. Berufsbegleitend bildet das Himalaya Institut über vier Jahre Yogalehrer (BDY/EYU) aus. Das Besondere der Ausbildung liegt in einer Verbindung von moderner Psychologie mit einer 4000 Jahre alten Yoga- und Meditations-Tradition.

**Geschäftsstelle und Yogazentrum Hamburg:**

Osterstr. 172 b (Eimsbüttel), Tel: 43 27 33 58, [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)



## Agni Yoga



Yoga des Herzens  
Experiment Unsterblichkeit  
Leid in Freude verwandeln  
Die Seele stärken

Regelmäßige Einführungsabende (kostenlos)

[www.agni-yoga-orden.de](http://www.agni-yoga-orden.de)  
[mail@lebendige-ethik-schule.de](mailto:mail@lebendige-ethik-schule.de)

## Yoga/Schwangerenyoga



Erleben Sie Yoga/  
Schwangerenyoga hier im  
schönen Grindelviertel.

Neben Yoga gehören  
auch Physiotherapie und  
Entspannungsbehandlungen  
zu meinem Angebot.

Anke Hentschler  
[www.yogaanke.de](http://www.yogaanke.de)

## Integrale Yogaschule



Yoga-Lehrausbildung  
Kurse, Seminare,  
Veranstaltungen

Rentzelstr. 10a  
20146 Hamburg  
Tel.: (040) 45 10 92  
E-mail: [Info@Integrale-Yoga-Schule.de](mailto:Info@Integrale-Yoga-Schule.de)  
[www.Integrale-Yoga-Schule.de](http://www.Integrale-Yoga-Schule.de)

## Yoga im täglichen Leben



Harmonie für Körper  
Geist und Seele

- Entspannung
- Asanas
- Pranayam
- Meditation

Das Meistersystem  
von Paramhans Swami  
Maheshwarananda  
[yogaimtaeglichenleben.de](http://yogaimtaeglichenleben.de)



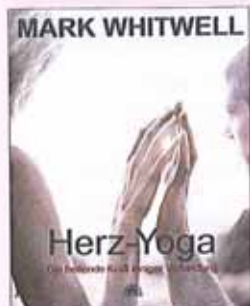
**DER YOGA-HOCKER.** Der Kopfstand wird in vielen Teilen der Welt täglich wegen seiner heilsamen Wirkungen auf die Gesundheit praktiziert. Das Erreichen dieser Umkehrstellung erfordert jedoch langes Üben. Nicht umsonst wird der Kopfstand im Yoga als die „Königsstellung“ bezeichnet. Das Umkehren der Körperhaltung unterstützt den venösen Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen hin. Gleichzeitig werden der Kopf und die Sinnesorgane besser durchblutet und optimal versorgt. Der Kopfstand kräftigt die Rückenmuskulatur, fördert eine bessere Körperhaltung und die Ausrichtung der Wirbelsäule. Der Yoga-Hocker® ist ein Hilfsmittel, mit dem man den Kopfstand praktizieren und neu erleben kann.

Swami Sivananda, einer der großen Yogameister Indiens des 20. Jahrhunderts, beschreibt die Wirkung des Kopfstandes (Sanskrit: Shirshasana) so: „Die Übung dieses Asanas bringt dir den denkbar größten körperlichen und geistigen Nutzen. (...) Shirshasana belebt und stärkt. (...) Es ist eine kräftige Blutreinigungshilfe. Es heilt Krankheiten der Leber, Milz und Lunge, des Geschlechts- und Urinsystems. (...) Das Gedächtnis wird überraschend gekräftigt. Alle Kopfarbeiter werden das als außerordentlich vorteilhaft empfinden. Wenn du deinen Atem beachtest, wirst du bemerken, dass er immer feiner wird.“

Feetup Yoga-Hocker® • erhältlich bei der Buchhandlung Wrage, Schlüterstraße 4, 20146 Hamburg, Telefon 040-41 32 97-0, www.wrage.de

über fünfzehn Jahren Unterrichtserfahrung, er praktiziert den integralen Yoga nach Swami Sivananda und absolvierte eine Yogalehrer-ausbildung beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer sowie in Sampoorna-Yoga.

**BRAHMADEV MARCEL ANDERS-HOEPGEN: Das Hatha Yoga Lehrbuch. Sampoorna Hatha Yoga. Perfektion in Bewegung** • systemed 2011, br., 178 Seiten, Großformat, mit Abb., 29,95 Euro

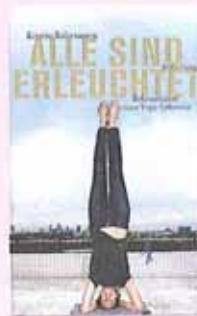


### Herz-Yoga

„Der höchste Ort yogischer Bewusstheit ist das Herz, nicht der Kopf.“ Und im Herzen sind wir alle schon erleuchtet, meint Mark Whitwell, amerikanisch-neuseeländischer Yogameister. Er studierte Yoga bei bedeutenden Meistern wie T. K. V. Desikachar und formuliert in seinem Buch ein eigenes Yogasutra des Herzens: 44 Weisheiten über Leben, Liebe und Erleuchtung. Yoga, so Marc Whitwell, müsse gelöst werden von dem Streben nach etwas, was erst in der Zukunft erreicht werden

kann. Yoga sei das Leben selbst, ein Tanz des Männlichen und des Weiblichen in gegenseitiger Durchdringung und gegenseitigem Respekt. Der Autor will zeigen, wie jeder Einzelne sich eine Yogapraxis erschließen kann, die für ihn klärend und kraftvoll ist und sich gleichzeitig natürlich in seinen Lebensstil einfügt.

**MARK WHITWELL: Herz-Yoga. Die heilende Kraft inniger Verbindung** • ViaNova 2010, Pb., 302 Seiten, Großformat, mit Abb., 24,95 Euro

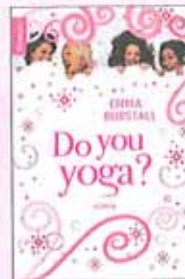


### Alle sind erleuchtet

Kristin Rübesamen unterrichtet seit zehn Jahren Yoga in New York, London, Berlin und hat dabei die Menschen und ihre Sehnsüchte sehr gut kennengelernt. Was suchen Menschen, wenn sie Yogahaltungen einnehmen, die Tiernamen tragen wie Hund, Kobra, Fisch, Katze, Krokodil? Warum stellen sie sich auf den Kopf und atmen durch ein Nasenloch? Die Autorin und Yogalehrer-

in erzählt von ihrem Weg von New York bis Berlin-Wedding, berichtet von ihren eigenen Anfängen mit Yoga, ihren Lehrern und ihrer Erfahrung als Lehrerin.

**KRISTIN RÜBESAMEN: Alle sind erleuchtet. Bekenntnisse einer Yoga-Lehrerin** • Berlin Verlag 2010, geb., 347 S., 20,50 Euro



### Do you Yoga?

Carmen, Patrice, Percy und Susanne macht das regelmäßige Training mit Sonnengruß, Beckenbodentraining und auf andere Arten verrenkten Gliedmaßen zu engen Freundinnen. Auch wenn sie aus unterschiedlichen Gründen das Yoga- und Fitnessprogramm beginnen, haben die vier viel außerhalb des Fitnessstudios gemeinsam: Sie wohnen in tollen Häusern, haben Familie und Vorzeige-Ehen. Und noch ahnt keine von ihnen, dass die sorgsam gepflegten Fassaden bald einstürzen werden ... Autorin Emma Burstall lebt mit ihrem Mann und drei Kindern im Südwesten von London, arbeitet als freie Journalistin und erzählt die Geschichte mit leichter Feder.

**EMMA BURSTALL: Do you Yoga?** • Knauer 2011, TB, 541 Seiten, 9,99 Euro



### Yoga Bitch

Als „Yoga Bitch“ gelten Frauen, die in Designerkleidung mit passenden Accessoires behängt ständig auf der Suche nach der perfekten Ausgabe von sich selbst sind. Meist sind sie jenseits der 30, so die Autorin Danijela Pilic, nehmen für ihr Ziel fast alles in Kauf und lassen nichts unversucht, um schöner, schlanker, jünger und vitaler zu erscheinen. Danijela Pilic hat sich dieses soziokulturellen Phänomens sowohl als Beobachterin als auch als Insiderin in allen seinen Facetten angenommen. Ihre skurrilen Erfahrungen, Eindrücke und Erlebnisse hat sie detailliert aufgezeichnet und damit das Lebensgefühl der Generation „Yoga Bitch“ abgebildet. Ihre Erkenntnis: Der Selbstfindungsprozess ist ein Kreis. Wer hätte das gedacht.

**DANIJELA PILIC: Yoga Bitch. Wie Yoga nicht nur meinen Hintern, sondern auch mein Leben veränderte** • mvg 2011, Pb, 252 Seiten, 14,95 Euro