



Sivananda Yoga
Vedanta Zentrum

MEDITATION

YOGA

MASSAGE

GESUND UND
ENTSPANNT MIT

AYURVEDA

ERNÄHRUNG

KRÄUTER & GEWÜRZE

*Praktische Anleitungen
für mehr Balance
und Energie*



»Ein gesunder Mensch lächelt und lacht, ist fröhlich und glücklich. Gesundheit ist ein Geschenk von Mutter Natur, der Kraft hinter allem Leben. Gesundheit, nicht Krankheit, ist dein Geburtsrecht. Wohlbefinden ist so natürlich wie geboren zu werden.«

SWAMI SIVANANDA



DAS SONNENGE BET

Beginnen Sie die Yogastunde mit dieser Aufwärmübung, die die Muskulatur auf die anderen Asanas vorbereitet. Führen Sie vier bis sechs Zyklen durch und entspannen Sie dann in der Totenstellung (s. S. 160–161).



ERFAHRUNG FÜR VATA

Die Abfolge sanft fließender Bewegungen ist attraktiv für die Vata-Natur, die ein Bedürfnis nach ständiger Bewegung hat.



ERFAHRUNG FÜR PITTA

Das Sonnengebet passt zur ausgewogenen Pitta-Natur, weil es systematisch sowohl Muskeldehnung als auch Muskelkraft entwickelt.



ERFAHRUNG FÜR KAPHA

Kapha scheut Bewegung, daher kann anfangs Widerstand gegen die Abfolge bestehen. Anschließend sind die Muskeln jedoch angenehm locker.

PHYSISCHE WIRKUNGEN

- **Dehnt die Muskulatur** im gesamten Körper
- **Wärmt den Körper** schnell auf und verbessert Beweglichkeit und Mobilität
- **Reguliert die Atmung** und vergrößert die Lungenkapazität



Kopf, Hals und Rücken bilden eine Linie.

Halten Sie den Kopf auf Höhe der Arme, nicht tiefer.

Legen Sie die Hände aneinander.

Die Ellbogen zeigen nach außen.

Die Knie sind gestreckt, aber locker.

Halten Sie die Knie gerade.

1 Stehen Sie aufrecht, Kopf und Körper sind gerade, aber entspannt, die Arme hängen locker seitlich. Atmen Sie tief ein und aus und legen Sie die Hände mittig vor der Brust aneinander. Halten Sie den Kopf gerade.

2 Atmen Sie ein, strecken Sie die Arme über den Kopf und gehen Sie in eine sanfte Rückbeuge. Brust und Bauch werden gestreckt. Die Arme werden bis zu den Ohren gestreckt, Knie und Ellbogen sind gestreckt, die Hüften leicht nach vorn geschoben.



3 Atmen Sie aus, beugen Sie sich nach vorne und setzen Sie die Hände neben den Füßen auf dem Boden ab. Die Knie bleiben möglichst gestreckt, können aber leicht gebeugt werden, falls erforderlich.

Bringen Sie den Kopf zum Knie.

Die Hände sind flach aufgesetzt, Finger und Zehen sind parallel.

Beim Sonnengebete kann man in allen zwölf Positionen die Verbindung von Atmung und Muskelkontrolle spüren.

4 Strecken Sie mit dem Einatmen das rechte Bein möglichst weit nach hinten, ohne die Hände zu bewegen. Das rechte Knie senkt sich zu Boden, die Zehen zeigen nach hinten, der Kopf streckt sich nach oben. (Wechseln Sie bei jedem Zyklus das Bein, das Sie nach hinten strecken.)



Die Hände bleiben parallel zu den Füßen flach auf dem Boden.

Die Hüfte nicht verdrehen

5 Halten Sie den Atem, bringen Sie das andere Bein nach hinten, sodass der Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet (Liegestütz-Haltung). Die Hüften sind nicht zu hoch, der Kopf nicht zu tief.



Der Kopf wird nicht gesenkt.

Die Hüften sind nicht angehoben.



Die Hüften bleiben angehoben.

6 Atmen Sie aus, senken Sie Knie, Brust und Stirn zum Boden, ohne nach hinten auszuweichen. Hüften und Bauch bleiben leicht angehoben und die Zehen aufgestellt.



Nicht zuviel Druck auf den unteren Rücken ausüben.

7 Atmen Sie ein, senken Sie die Hüften auf die Matte, beugen Sie den Kopf und die obere Wirbelsäule nach hinten und blicken Sie nach oben. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, die Schultern entspannt und weg von den Ohren.

Schieben Sie die Hüften möglichst weit nach hinten.



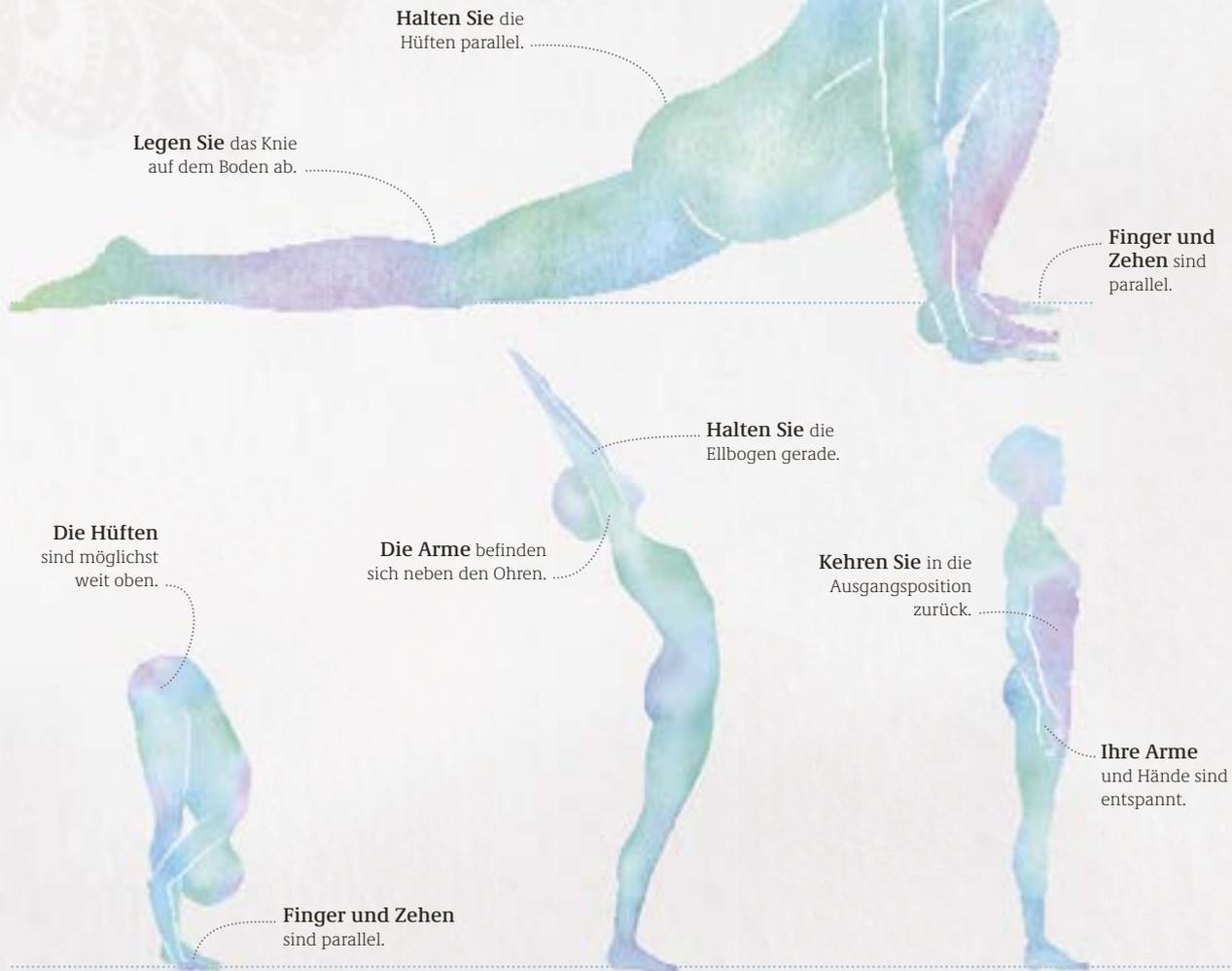
8 Atmen Sie aus, stellen Sie die Fußspitzen auf und heben Sie die Hüften möglichst weit an, ohne Hände oder Füße zu bewegen. Drücken Sie die Fersen Richtung Boden und halten Sie die Hände flach auf dem Boden. Wenn Sie die Fersen nicht absetzen können, ist das kein Problem. Ursache ist eine verkürzte hintere Oberschenkelmuskulatur.

Halten Sie den Kopf zwischen den Armen.

Laufen Sie nicht nach vorne, auch wenn Sie die Fersen nicht auf dem Boden abstellen können.

Die Hände bleiben flach auf dem Boden.

9 Setzen Sie mit dem Einatmen den rechten Fuß zwischen die Hände. Senken Sie das linke Knie zum Boden und strecken Sie den Kopf nach oben. Schauen Sie nach oben, um den Nacken und den oberen Rücken nach hinten zu bewegen. (Wechseln Sie bei jedem Zyklus das Bein, das Sie nach vorne setzen.)



10 Atmen Sie aus. Die Hände bleiben liegen. Bringen Sie den linken Fuß nach vorne neben den rechten. Strecken Sie die Beine und bringen Sie mit einer Vorbeuge den Kopf an die Knie (wie in Schritt 3).

11 Atmen Sie ein, richten Sie sich auf und gehen Sie leicht in die Rückbeuge (wie in Schritt 2). Senken Sie den Kopf nicht tiefer als die Arme, weil das Druck auf den Rücken ausübt, und halten Sie die Knie gerade.

12 Atmen Sie aus, bringen Sie die Arme nach vorne und unten neben den Körper und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Entspannen Sie kurz, atmen Sie tief ein und beginnen Sie den nächsten Zyklus.



ÜBER DIE AUTOREN

Yoga Acharyas, Mitglieder des Vorstands der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Senior-Lehrer für Sivananda Yoga-Lehrerausbildungen:

SWAMI DURGANANDA

Swami Durgananda baute unter Anleitung ihres Lehrers Swami Vishnudevananda die Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa auf. Swami Durgananda hat mehrere Generationen Yoga-Schüler und -Lehrer gelehrt, die Prinzipien von Ayurveda und Yoga anzuwenden, um ein gesundes und spirituelles Leben zu führen. Dieses Buch gründet sich auf ihre Vision und ihren Rat. swd@sivananda.net

SWAMI SIVADASANANDA

Swami Sivadasananda erstellte das Kapitel über Asanas, Pranayama und Entspannung gemäß der Lehre und der praktischen Inspiration seines Lehrers Swami Vishnudevananda. Weltweit gibt er in Kursen und Workshops sein Wissen mit einem dynamischen und präzisen Unterrichtsstil weiter. sws@sivananda.net

SWAMI KAILASANANDA

Die Senior-Schülerin von Swami Vishnudevananda hat in dem Kapitel über Meditation ihre Erfahrung aus vielen Jahren hingebungsvoller Praxis und Lehre weitergegeben. swk@sivananda.net

Die beitragenden Mitglieder des Vorstands möchten folgenden weiteren Mitgliedern der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta-Zentren für ihre Mitarbeit an diesem Buch danken:

CORDULA INTERTHAL

Unser Dank gilt Cordula Interthal (Chandrika) für ihr Engagement, mit dem sie die Kapitel über den Körper, die ayurvedische Lebensweise, die Bewahrung der Gesundheit, die Ernährung, den Besuch bei einem Ayurveda-Therapeuten und die Hausmittel verfasst hat. Cordula Interthal lebt in München, wo sie als Ärztin, Ayurveda-Therapeutin und Yoga-Lehrerin tätig ist. www.devi-ayurveda.de

SWAMI BHAGAVATANANDA

Wir danken Swami Bhagavatananda, einer Senior-Lehrerin der Sivananda Yoga Vedanta-Zentren, für die gelungene Zusammenstellung der Rezepte. swb@sivananda.net

DANK

DANK DER AUTOREN

Wir möchten Ayurveda-Acharya Shanti Kumar Kamlesh aus Lucknow (Indien) dafür danken, dass er sein praktisches Wissen über ayurvedische Ernährung und Lebensweise im Lauf der letzten 20 Jahre bei unzähligen Besuchen in den Sivananda-Zentren mit Begeisterung an uns weitergegeben hat.

Cordula dankt der Seva-Akademie in München und insbesondere ihrem Ayurveda-Lehrer Dr. Neelesh Taware dafür, dass er großzügig sein Wissen und seine Erfahrung mit ihr geteilt hat.

DANK DES VERLAGS

Der Verlag dankt Soma Chowdhury, Janashree Singha, Madhurika Bhardwaj und Nonita Saha für ihre Hilfe bei der Bearbeitung der Rezepte, Corinne Masciocchi für das Korrektorat und Vanessa Bird für die Erarbeitung des Registers.

BILDNACHWEIS

Der Verlag dankt folgenden Personen und Institutionen für ihre freundliche Genehmigung, Fotos abzdrukken:

(Abkürzungen: o-oben; u-unten; M-Mitte; l-links; r-rechts; go-ganz oben)

123RF.com: Liudmila Horvath 1M, 2-3, 4-5, 6go, 7r, 8-9, 10-11, 12-13, 14go, 16go, 19go, 20-21go, 21ur, 23ur, 25ur, 27go, 27r, 28-29, 31r, 34ul, 36gor, 39r, 40-41M, 42-43M, 44-45M, 48-49, 50-51, 52-53, 54-55, 56-57, 58-59, 60-61, 64go, 65ur, 66u, 67ur, 68-69, 72ul, 72-73M, 73go, 75, 76ul, 76-77M, 77go, 79, 80ul, 80-81M, 81go, 83, 84uM, 84-85go, 84-85M, 85ur, 86uM, 87goM, 88-89, 90-91, 92-93, 94-95, 96gol, 96ul, 98-99, 100-101, 102-103, 104gol, 104ul, 105gor, 106-107, 108ul, 109, 110-111, 112, 113gor, 114ul, 115, 116-117, 118-119, 122-123go, 122-123M, 123ur, 124gor, 125gor, 128gor, 129gor, 130gor, 131goM, 132gor, 134-135go, 136gor, 138gor, 140gor, 141go, 142gor, 144gor, 145Mr, 146gor, 148gor, 149goM, 150gor, 151gor, 152gor, 153ur, 154gor, 156gor, 158gor, 162-163go, 162-163M, 162-163u, 164-165, 168-169go, 169ur, 176gor, 176u, 176-177go, 177ur, 178gor, 178-179u, 179, 182u, 183gor, 185gor, 186-187, 189ur, 192go, 192ul, 193ur, 194go, 194ul, 195ur, 198-199, 202-203, 204gor, 205ur, 206gor, 207ur, 208gor, 209ur, 210gor, 211ur, 212gor, 217go, 217r, 219go, 219r, 221r, 222-223go, 223ur, 224gor, 224Mr, Natbasil 22-23go, 191gor, Snezh 24-25go, 30-31, 46-47, 197ur, 200-201, 202u, 203go

Alle weiteren Abbildungen © Dorling Kindersley

Weitere Informationen unter:
www.dkimages.com

WICHTIGER HINWEIS

Jeder Mensch ist für seine Gesundheit und Sicherheit selbst verantwortlich. Liegt bei Ihnen eine Erkrankung vor, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine der in diesem Buch beschriebenen Empfehlungen befolgen. Die Information in diesem Buch kann keine persönliche Risikoabschätzung ersetzen und die Verantwortung für Ihre Sicherheit obliegt allein Ihnen. Diagnostizieren oder behandeln Sie schwere oder dauerhafte Symptome nicht ohne Absprache mit Ihrem Arzt. Überschreiten Sie keine der empfohlenen Dosierungen. Gehen Sie bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen zum Arzt und sprechen Sie bei dauerhafter Medikamenteneinnahme die Anwendung von Hausmitteln mit ihm ab.



Praxisorientiert, ganzheitlich, lebensnah:

Dieser Ratgeber zeigt, wie die traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda heute im Alltag Anwendung finden kann: Die eigene Konstitution verstehen, individuell passende Ernährung, Yogaübungen, Meditationen und Massagen kennenlernen, die die Gesundheit stärken und Körper und Geist in Einklang bringen.

Verfasst von führenden Lehrern des weltweit renommierten Sivananda Yoga Vedanta Zentrums, deren Expertise im Bereich Yoga und Ayurveda diesen Ansatz einzigartig machen.

»Dieses Buch ist eine hervorragende und fundierte Einführung in die alte Kunst und Wissenschaft des Wohlbefindens und höheren Bewusstseins.«

Dr. David Frawley, Gründer des *American Institute of Vedic Studies* und viel beachteter Experte und Autor zu den Themen Yoga und Ayurveda



www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-3618-9



9 783831 036189