

yoga

JOURNAL



Ausgabe 02
März | April 2010

Deutschland: 3,90 €
Österreich: 4,50 €
Schweiz: 7,80 SFr.
BeNeLux: 4,60 €
I/E/F/P (cont): 5,25 €
Slowakei: 5,50 €

Yoga für Kinder

Strampelnde Käfer und Superhelden

Mit Yoga-Geschichte zum Vorlesen

Alles rund um Yoga für 3,90 €

INTERVIEWS

SHARON GANNON & DAVID LIFE

Yoga schafft Realität

BIKRAM

Vergiss, wer du bist

MILENA MOSER

Schreiben ist Yoga

Vertrauen durch *Meditation*

+ Herzfitmacher:
5 Wohlfühlrezepte

+ Masterclass:
Stabiler Unterarmstand

LEBEN MEDIEN WOHLFÜHLEN COMMUNITY ASANA NATUR MEDITATION BEZIEHUNG GENUSS INSPIRATION MÄRZ | APRIL 2010 YOGA JOURNAL DEUTSCHLAND



BESSER SCHLAFEN

Mini Practice

„Im Kampf gegen Schlaflosigkeit ist Yoga ein kraftvoller Verbündeter“, erklärt der amerikanische Iyengar-Lehrer Roger Cole, der sich als Wissenschaftler in der Schlafforschung einen Namen gemacht hat. Wie jede andere körperliche Betätigung, bei der viel Hitze erzeugt wird, fördert eine dynamische Yoga-Praxis erholsamen Schlaf - wenn sie früh am Tag oder mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen stattfindet. Hilfreich ist außerdem diese entspannende Sequenz, die auch direkt vor dem Schlafengehen geübt werden kann. Bleiben Sie ein bis zwei Minuten im Herabschauenden Hund und fünf bis 15 Minuten in den anderen Haltungen.

„Diese Übungen reduzieren die Aktivität in den Wachsamkeitszentren unseres Gehirns“, so Cole. „Das sympathische Nervensystem reagiert weniger auf Stress - die sogenannte ‚Fight or flight‘-Reaktion und ihre Freisetzung von Adrenalin wird deutlich minimiert. Im Gegenzug fördert diese Sequenz die Aktivität der Schlafzentren und das parasympathische System. Dann lautet die Devise: ‚Rest and digest‘ - erholen und verdauen.“

Todd Jones



Sukhasana
(Schneidersitz)



Adho Mukha Shvanasana
(Herabschauender Hund),
unterstützt



Pashchimottasana
(Sitzende Vorwärtsbeuge),
unterstützt



Sarvangasana
(Schulterstand),
unterstützt



Viparita Karani
(Beine an der Wand nach
oben gestreckt)



Setu Bandha Sarvangasana
(Brücke), unterstützt

Staunen oder kaufen?

WENN'S MEHR BLUBBERT ALS FLIESST

Margot Esser hat sich verliebt. Das wäre normalerweise natürlich ihre Privatsache, aber was die Naturheilkundlerin aus Oberbayern daraus gemacht hat, überzeugt sogar sehr skeptische Yogis. Margot Esser hat sich in Aloe Vera verliebt und auf der Basis der grünen Pflanze eine neue Massageart entwickelt. „Jedes Mal, wenn wir weinen wollen, das aber nicht zulassen, merken sich das unsere Zellen in Form eines kleinen Energiestaus“, erklärt sie. Es staut sich auch bei Schmerz, Angst, Hektik und vielen anderen negativen Gefühlen, bis die Zellen so voll sind, dass die Energie nicht mehr richtig fließen kann und wir uns abgeschlagen und blassgrau fühlen. Durch Essers „Vegeto Dynamik Massage“ werden Blockaden gelöst. Für den Massierten fühlt sich das erst einmal sehr entspannend an. Erstmal. Denn Margot Esser geht - zwar achtsam, aber doch zielbewusst - genau an die Stellen, an

denen es eher blubbert als fließt. Bei den einen ist das im Bauch, bei anderen an den Beinen. Am Krisenherd streichelt, massiert und kreist Margot Esser dann so lange, bis es „plopp“ macht und die Energie wieder durch kann. Sie nennt dies das „Prinzip der achtbaren Berührung“. Bei der YOGA JOURNAL-Autorin wirkte es: Die Lebensenergie kam spürbar in Form von guter Laune und roten Wangen zurück. Sogar ein verstauchter Fuß war nach der Massage viel besser. Mehr Informationen gibt es unter www.vegetodynamik.de.

Jennifer Bligh

