

KATHARINA MIDDENDORF

Sunny moon Yoga



G|U

Mit dem Sonnen- und Mondgruß
zu innerer Balance



Im Land der Gegensätze

Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust! Hat Goethe recht? 4

Mondlandung:
Das fehlende Puzzlestück einer
ausgewogenen Yogapraxis 5

Leben im Mondschein:
Den Mut haben, die eigene
Vielfalt zu leben 6

Leben im Sonnenlicht:
Die Freude am eigenen Taten-
drang entdecken 7

Sunnymoon: Die Hochzeit von
Sonne und Mond 9

So üben Sie mit diesem Buch

Wann, wo und wie lange? 11

Achtsam üben 12

Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zur Erde	16
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zum Himmel	18
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zum Horizont	20
Tiryaka Tadasana	Wehende Palmenhaltung – Ausrichtung nach links	22
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zum Horizont	24
Tiryaka Tadasana	Wehende Palmenhaltung – Ausrichtung nach rechts	26
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zum Horizont	28
Ardha Chandrasana	Halbmondhaltung	30
Chandrasana	Mondhaltung	32
Parivritta Trikonasana	Gedrehte Dreieckshaltung – Vorstufe	34
Parivritta Trikonasana	Gedrehte Dreieckshaltung	36
Parshvottanasana	Haltung der gestreckten Flanken – Vorstufe	38
Parshvottanasana	Haltung der gestreckten Flanken	40
Pranamasana	Gebetshaltung – Vorstufe	42
Pranamasana	Gebetshaltung	44
Namaskarasana	Begrüßungshaltung	46
Namaskarasana	Begrüßungshaltung	48
Pranamasana	Gebetshaltung – Vorstufe	50
Pranamasana	Gebetshaltung	52
Parshvottanasana	Haltung der gestreckten Flanken – Vorstufe	54
Parshvottanasana	Haltung der gestreckten Flanken	56
Parivritta Trikonasana	Gedrehte Dreieckshaltung – Vorstufe	58
Parivritta Trikonasana	Gedrehte Dreieckshaltung	60
Ardha Chandrasana	Halbmondhaltung	62
Chandrasana	Mondhaltung	64
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zum Himmel	66
Pranamasana	Gebetshaltung	68
Tadasana	Palmenhaltung – Ausrichtung zur Erde	70



Tadasana	Palmenhaltung	74
Pranamasana	Gebetshaltung	76
Hasta Utthanasana	Haltung mit gestreckten Armen	78
Pada Hastasana	Hand-Fuß-Haltung	80
Ashwa Sanchalanasana	Reiterhaltung	82
Ashwa Sanchalanasana	Reiterhaltung gehoben	84
Parvatasana	Berghaltung	86
Ashtanga Namaskar	Grußhaltung mit acht Punkten	88
Bhujangasana	Kobrahaltung	90
Parvatasana	Berghaltung	92
Ashwa Sanchalanasana	Reiterhaltung	94
Ashwa Sanchalanasana	Reiterhaltung gehoben	96
Pada Hastasana	Hand-Fuß-Haltung	98
Hasta Utthanasana	Haltung mit gestreckten Armen	100
Pranamasana	Gebetshaltung	102
Tadasana	Palmenhaltung	104

Zum Nachschlagen

Bücher, Videos & Adressen, die weiterhelfen	106
Impressum	108



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

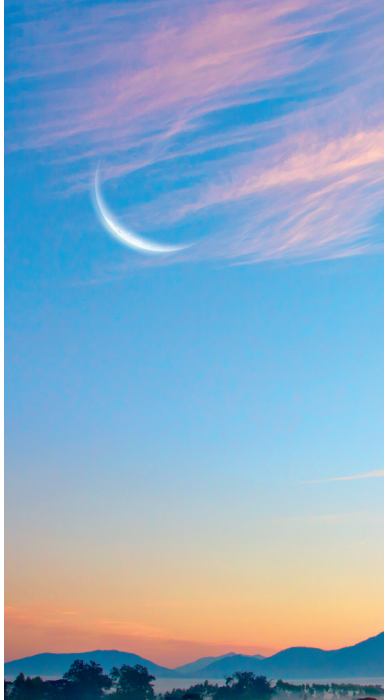
GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Im Yoga werden wir eingeladen, uns auf die Reise zu machen. Setzen wir uns als Ziel, zur Erleuchtung zu gelangen, kann es gut sein, dass wir zwischendurch auf der Wegstrecke liegen bleiben, falsch abbiegen oder auch einfach wieder zurückfahren. Ist das Ziel aber, zu sich zu kommen – was wahrscheinlich das Gleiche ist wie Erleuchtung –, dann ist der Weg plötzlich gar nicht mehr so weit. Denn uns selbst haben wir schließlich immer dabei. Sich auf den Weg zu machen bedeutet, nicht nur ein Ziel zu haben, sondern sich auch mit der Route gut vertraut zu machen, unbekanntes Territorium zu erforschen und schließlich in die persönliche »Landkarte« einzuzeichnen. Und so reist man mit dem Sonnen- und dem Mondgruß durch die wilde Landschaft der Gegensätze, die sich von Etappe zu Etappe, von Runde zu Runde immer weiter auflösen, weil sie gelebt und erkannt werden.

ALLE QUALITÄTEN BEWUSST LEBEN

Die Dualität von Sonnen- und Mondgruß zeigt uns die unterschiedlichen Qualitäten, die in uns stecken. Und es zeigt sich, dass jede Seite die andere braucht, um ganz zu sein. Das Runde und das Gerade. Der Raum und die Zeit. Zusammen: die lebendige Stille. Beginnen wir damit zu spüren, was ansteht, was wir brauchen, welche Situation welche Kraft erfordert. Und dann nutzen wir die Kraft der Yogapraxis durch den Sonnen- oder/und den Mondgruß, um genau diese Kräfte auszubauen und ganz bewusst in unserem Leben einzusetzen: für einen klaren Bezug zu uns selbst, in der Partnerschaft, als Eltern, als Freunde, als Kollegen, als Menschen.



So üben Sie mit diesem Buch

Die Erfahrung zeigt, dass sich die Qualität einer Yogapraxis nicht durch ihre Länge ausdrückt, sondern allein durch ihre Wirkung.

Wann, wo und wie lange?

Es ist unglaublich schwer, selbstständig zu üben. Es ist um Längen schwerer, als regelmäßig in Yogakurse zu gehen. Der Wunsch nach wirklicher Entwicklung im Leben muss in höchstem Maße ausgeprägt sein, verbunden mit der Erkenntnis, dass wir selbst unsere wichtigsten Lehrer sind. Denn wie leicht kann das Ego, das sich so gern im Drama, Stillstand oder Rückschritt suhlt, uns immer wieder austricksen, sobald wir uns auf die Matte begeben wollen! Erst noch sauber machen, erst noch eine Mail schreiben, erst noch dies, erst noch das ... Und dann! Ja, dann! Und dann was? Meistens nichts mehr.

MEIN TRICK IST, MORGENS ZU ÜBEN

Das Argument mit dem leeren Magen ist gut, aber ausschlaggebend ist die Tatsache, dass das Ego frühmorgens noch schläft. Also möglichst vor dem Denken auf die Matte! Als Mutter und Selbstständige weiß ich, dass das nicht einfach ist. Aber es ist machbar – wenn man sich großzügig erlaubt, dass es manchmal geht und manchmal auch nicht. Disziplin

ja, aber bitte keinen neuen Stress! Oft mache ich morgens nur eine Runde Sonnengruß, manchmal sogar im Pyjama. Auch wenn sich das nicht nach einer perfekten Praxis anhört, ist es immer noch ein besseres Gefühl, als gar nichts zu machen. Nutzen Sie Ihren Impuls innerhalb einer Struktur, die Sie sich selbst vorgeben, denn nur Sie wissen am besten, wann Sie in Ihrem Tagesablauf am ehesten Raum haben für sich.

IHR ÜBUNGSRAUM

Natürlich ist es wunderbar, einen eigenen Bereich fürs Üben zu haben. Doch wenn das nicht möglich ist, definieren Sie einfach Ihre Matte als Ihren Yoga-raum. Suchen Sie sich eine schöne, rutschfeste Matte aus, auf der Sie sich wohlfühlen und die nur Sie benutzen. Stellen Sie eine Kerze vor sich auf, so dass das ganze Drumherum in den Hintergrund tritt. Wenn Sie möchten, zünden Sie vor dem Üben ein Räucherstäbchen an oder lüften Sie das Zimmer gut.

SONNE ODER MOND?

Das entscheiden Sie. Brauchen Sie Aktivität und Tendrang, dann drehen Sie ein paar Runden Sonnengrüße. Die Anzahl 1, 3, 5 oder 10 hat sich in meiner Übungs- und Unterrichtspraxis als sehr stimmig erwiesen. Haben Sie jedoch das Bedürfnis nach innerer

The background of the entire image is a photograph of a desert landscape at dusk or dawn. The sky is a gradient of soft purple and blue. A full, pale yellow moon is visible in the upper left quadrant. In the foreground and middle ground, there are several large, weathered rock formations. The most prominent one is a large, mushroom-shaped rock with a flat, layered top and a thick, rounded base. To its left is another smaller mushroom-shaped rock. To its right, there are more layered rock formations. The ground is dark and sandy, with some small rocks scattered about. The overall mood is serene and contemplative.

Mondgruß

Der Mondgruß ist eine Ode an unsere weibliche Kraft.
Eine Kraft, die in sich schöpferisch und vielschichtig ist und uns
in die pure Entspannung führt.

Tadasana

Palmenhaltung – Ausrichtung zur Erde

SO FÜHREN SIE DAS ASANA AUS

- Stellen Sie sich in die Mitte Ihrer Yogamatte und zu ihrer Längsseite gewandt. Wählen Sie möglichst eine schöne Blickrichtung – vielleicht zum Fenster oder zu einem kleinen Altar oder einer Kerze.
- Bringen Sie die großen Zehen in Kontakt und öffnen Sie Ihre Fersen ein wenig, sodass die Fußaußenkanten parallel zu den Mattenkanten stehen. Strecken Sie Ihre Arme seitlich nach unten, spreizen Sie Ihre Finger aktiv und richten Sie Ihre Handflächen leicht nach vorn aus.
- Schließen Sie eventuell die Augen. Spüren Sie die erdende Kraft des Bodens, die in Ihre Füße strahlt.
- Ziehen Sie das Schambein leicht nach innen und richten Sie so Ihr Becken auf. Entspannen Sie den Unterleib. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter in den Rücken, sodass sich Ihr Brustbein aufrichtet.
- Spüren Sie zum Punkt zwischen den Augenbrauen (Stirnhakra) und rollen Sie die geschlossenen Augen entspannt nach innen oben. Wenn Sie mögen, können Sie hier einen Mond visualisieren.
- Atmen Sie gleichmäßig und weich vom Becken nach oben, über das Herz zum Stirnhakra und mit der Ausatmung wieder zurück. Dann atmen Sie vollständig aus.

WORAUF SIE IHR BEWUSSTSEIN LENKEN KÖNNEN

- Dieser Auftakt des Mondgrüßes lädt Sie ein, Verbindung mit dem Mond aufzunehmen und die Resonanzen des Kräftedreiklangs Becken-Herz-Augenbrauenzentrum in sich zu spüren.
- Entspannen Sie Ihren Unterleib, sodass Raum entstehen kann und die Bereitschaft, sich zu öffnen.
- Lassen Sie Ihren Brustraum frei atmen und nehmen Sie besonders bei der Einatmung wahr, wie sich Ihr Herz weitet.
- Vielleicht möchten Sie die Einatmung für einen Moment anhalten, um die ganze pranische Kraft zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen zu lenken und hier die Verbindung zu einer feinstofflichen, intuitiven Welt aufzunehmen.

Wann Sie diese Haltung variieren sollten

- In der Schwangerschaft oder bei fragilem unteren Rücken wählen Sie bitte einen hüftbreiten Stand.
- In der Schwangerschaft oder bei Unregelmäßigkeiten in der Atemfunktion lassen Sie den Atem bitte gleichmäßig fließen, ohne diesen, wie es die Anleitung anregt, anzuhalten.



AUSATMEN

Große Zehen berühren sich •
Fersen leicht geöffnet • Arme
neben dem Körper • Finger aktiv,
Handflächen nach vorn



Tadasana

Palmenhaltung – Ausrichtung zur Erde

SO FÜHREN SIE DAS ASANA AUS

- Weiter ausatmend lassen Sie Ihre Arme und Hände zum Becken sinken, wo Sie die Hände voneinander lösen und neben dem Körper nach unten strecken. Die Handflächen weisen nach vorn, die Finger sind aktiv gespreizt. Alle Finger streben nach unten in Richtung Boden, als würden sie der Erdanziehungskraft folgen.
- Spüren Sie zu Ihren Füßen hin und nehmen Sie die erdende Kraft des Bodens wahr, wie sie von unten in Ihre Füße strahlt und sich nach und nach in Ihrem ganzen Körper ausbreitet.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wie zum Beginn des Mondgrußes zum Punkt zwischen den Augenbrauen (Stirnachakra). Bei geschlossenen Augen können Sie hier wieder einen Mond visualisieren, der voll und klar am Himmel steht oder sich im Wasser spiegelt.
- Bleiben Sie so lange in der Palmenhaltung (eventuell mit geschlossenen Augen), wie Sie möchten, und lassen Sie den Atem ganz natürlich und gleichmäßig fließen.

WORAUF SIE IHR BEWUSSTSEIN LENKEN KÖNNEN

- Leiten Sie die Energie, die Sie zwischen Ihren Händen spüren, vom Herzen weiter zum Becken, indem Sie die Arme mit zusammengelegten Händen nach unten führen und hier erst öffnen.
- In dieser Abschlusshaltung verbinden Sie die drei Kräfte, die Sie während des Mondgrußes gesammelt haben: Erdung (besonders spürbar in den Füßen und im entspannten Unterleib), Weite (besonders spürbar im Herzraum) und Anbindung an die eigene Intuitionskraft (Augenbrauenzentrum).
- Wenn Sie sich entscheiden, vor dem Einsetzen der zweiten Runde für einige stille Momente in dieser Haltung zu verweilen, atmen Sie ganz natürlich und dennoch bewusst in diesem Kräftereiklang aus Erdung, Weite und Anbindung: mit der Einatmung vom Unterleib über das Herz zum Augenbrauenzentrum und mit der Ausatmung wieder zurück. Führen Sie diese Atmung gleich einem sanften Wellengang durch Ihren Körper – gelenkt durch Ihre innere Mondkraft, die Sie nun erweckt haben.

Dann machen Sie die zweite Runde zur anderen Seite, indem Sie nun alles mit rechts beginnen.



AUSATMEN

Hände in der Gebetshaltung zum Becken sinken lassen •
Hände öffnen, Fingerspitzen nach unten, Handflächen nach vorn •
gleichmäßig weiteratmen





Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine Hommage an unsere männliche Kraft. Eine Kraft, die in sich fokussiert ist und uns in die pure Aktivität des Voranschreitens führt.

Tadasana

Palmenhaltung

SO FÜHREN SIE DAS ASANA AUS

- Stellen Sie sich an den vorderen Mattenrand. Ihre großen Zehen berühren sich und die Fersen sind leicht ausgestellt, sodass die Fußaußenkanten parallel zur Matte stehen. Heben Sie die Zehen an, fächern Sie sie weit auseinander und legen Sie sie wellenförmig von außen nach innen am Boden ab.
- Richten Sie den Oberkörper vom Becken her auf, indem Sie das Schambein nach innen bewegen, das Becken leicht nach vorn kippen und den Bauchnabel wahrnehmen. Schieben Sie das Brustbein nach vorn, sodass sich die Schulterblätter sanft an den Rücken legen.
- Lassen Sie Ihre Schultern von selbst mit der Aufrichtung mitwandern und sich dann wieder nach unten entspannen. Ihr Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und Sie neigen das Kinn unmerklich zum Brustbein, sodass der Kronenpunkt (Kronenchakra) den höchsten Punkt bildet. Ihre Arme halten Sie in einer natürlichen Grundspannung neben dem Körper, die Handflächen leicht nach vorn gerichtet, die Finger gespreizt.
- Atmen Sie vom Becken nach oben zum Kronenpunkt ein – und vom Kronenpunkt zurück zum Becken aus. Atmen Sie so etwa drei- bis fünfmal.

WORAUF SIE IHR BEWUSSTSEIN LENKEN KÖNNEN

- Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf die Verbindung von Fußsohlen und Kronenpunkt. Spüren Sie, wie Sie mit dem Boden verwurzelt sind und gleichzeitig nach oben streben. Pendeln Sie sich energetisch immer mehr an dem Punkt ein, der zwischen diesen Polen steht, und sinken Sie ganz in diesen Punkt hinein, wo immer Sie ihn wahrnehmen.
- Es wird sich das wohlige Gefühl ausbreiten, dass es nicht darum geht, sich zwischen Leichtigkeit und Standfestigkeit zu entscheiden, sondern sich als verbindendes Element beider Aspekte zu spüren.

Wann Sie diese Haltung variieren sollten

- *Wenn Sie sich fragil im unteren Rücken fühlen oder schwanger sind, achten Sie besonders darauf, dass die Fersen wirklich ausgestellt sind – oder Sie stellen die Füße hüftgelenkbreit auseinander. Bewegen Sie das Schambein aktiv nach innen.*
- *Vielleicht möchten Sie das Gesäß leicht anspannen und den Bauchnabel leicht nach innen ziehen, um sich im unteren Rücken noch stabiler zu fühlen.*



EINATMEN

Große Zehen zusammen, Fersen leicht auseinander •
Oberkörper aufgerichtet • Arme dicht am Körper, Handflächen nach
vorn, Finger aktiv gespreizt • Blick nach/vorn





Aktivität und Ruhe, Kraft und Hingabe: Sonnen- und Mondenergie erfahren und verbinden

Der **Sonnengruß** ist eine der bekanntesten Yoga-Sequenzen.

Seine Dynamik ist kraftvoll und aktiviert Körper und Geist.

Der **Mondgruß** ist noch ein Geheimtipp – und eine wunderbare Ergänzung zum Sonnengruß. Die fließenden, hingebungsvollen Bewegungen schenken innere Ruhe, Gelassenheit und Inspiration.

Wer beide Bewegungsabläufe übt, nimmt die männlich-aktiven und weiblich-entspannten Qualitäten in sich bewusster wahr und bringt sie in Balance. Sonnen- und Mondenergie im Alltag zu leben und beide Pole zu integrieren, bedeutet, »ganz« zu werden.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-3499-8



PEFC®
PFC/C08-13-0008
€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U