

# Welcome Home In OM

## „Na, dann halt einfach mal die Luft an...“

### Atemwege zur Entfaltung der inneren Energie

Nachdem wir neun Monate lang mit Sauerstoff durch die Nabelschnur der Mutter versorgt worden sind, durchtrennt die Geburtshelferin nach unserem „Ausschlüpfen“ unsere wichtigste Verbindung und lässt uns mit der mit Wasser gefüllten, eingefalteten Lunge nach Luft ringen. Der erste Atemzug braucht etwa viermal so viel Kraft, wie jeder folgende. Das Blut schießt in unsere ruckartig geweitete Lunge, es bilden sich zwei Herzkammern und einige Adern werden zu Bändern.

Nun gilt es an erster Stelle, das Gewicht des Körpers zu ertragen und in die Schwerkraft auszurichten. Eine Körperhaltung, die es der Atmung erlaubt so frei und tief wie möglich zu fließen, muss entdeckt werden und wird sich kontinuierlich verbessern. Später, wenn der Körper gereift ist, wird die Körperhaltung und die ihr entsprechenden Atemmuster, unser Leben zu einem großen Teil bestimmen.

### Atme ich – oder atmet es mich?

*„Es atmet der Mensch - nicht nur das Zwerchfell, nicht nur die Lunge, nicht der Bauch. Es atmet der Mensch!“*

Prof. Graf Dürckheim

Wenn wir uns des eigenen Atems bewusster werden, können wir dessen Verbindung zu unserer momentanen Körperhaltung und unserem gegenwärtigen Geisteszustand leicht beobachten. Alle drei Faktoren bedingen einander und können willentlich verändert werden.

### Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, über Ihre eigene Atmung nachzudenken:

1. Atme ich überwiegend mit Brustkorb-Bewegung

2. Empfinde ich meinen Atem häufig als flach oder oberflächlich
3. Atme ich in Ruhe häufiger als 14 x pro Minute
4. Bin ich zu oft müde oder sogar morgens



immer wieder unausgeruht

Haben Sie eine Frage mit „Ja“ beantwortet, könnte eine leichte regelmäßige Atempraxis von großen Nutzen für Sie sein. Machen Sie am besten gleich mit.

Beginnen Sie damit, Ihre Körperhaltung immer

*„So wie wir Löwen und Elefanten Schritt für Schritt zähmen, so sollen auch Atem und Prana unter Kontrolle gebracht werden“*

Hatha Yoga Pradipika 2/15

wieder zu korrigieren und beobachten Sie, wie sich Ihre Atmung verändert. Üben Sie im Sitzen, Stehen und Gehen den Atem bis tief in den Unterbauch strömen zu lassen und mehr Luft, als gewöhnlich auszuatmen. Hören Sie damit auf, in fordernden Situationen flach zu atmen und „verbrauchte“ Luft in den Atemwegen hin-

und her zu schieben, sondern atmen Sie gerade dann lange und entspannend aus. Nehmen Sie sich einmal am Tag mindestens 5 Minuten Zeit, sich zu setzen und den Atem entweder einfach so weit zu verlangsamen, wie es Ihre Tagesform und Kapazität zulässt, oder üben Sie einige Runden der Wechselatmung. Hierfür atmen Sie ein, schließen das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen links aus.

Nach der dann folgenden Einatmung links, schließen Sie beide Naselöcher und halten den Atem solange an, wie es sich gut anfühlt. Die nächste Ausatmung ist rechts und soll so leise sein, dass Sie sie selbst kaum hören können. Nach der Einatmung rechts halten Sie wieder den Atem und atmen sehr langsam links wieder aus. Wiederholen Sie die Wechselatmung solange es sich gut anfühlt.

Das regelmäßige Praktizieren dieser kleinen einfachen Übung, bringt großen Nutzen auf verschiedenen Ebenen des Lebens. Durch das verlangsamte Atmen und das Atemanhalten, kann der Energiekörper erheblich mehr Energie aufnehmen und diese harmonisch verteilen. Der Geist lässt sich leicht konzentrieren und genießt ein neues Gefühl von „Selbst-

bewusstsein“ und innerer Kraft. Dadurch wird er stabiler und befreit sich von der negativen Beeinflussung durch äußere Faktoren, wie die Laune anderer Menschen, das Wetter oder dem Lauf der Planeten. Das Geheimnis der Übung ist ununterbrochene Konzentration.

### Zeige mir wie Du atmest und ich sage Dir, was Du denkst

Sollte man ein Talent und ein wachsendes Interesse an den Atemtechniken des Yoga entwickeln, stehen dem Yogi mannigfache Atemübungen zur Verfügung, die in einer bestimmten Reihenfolge und unter einer meisterlichen Anleitung, rasch kräftige Wirkungen auf Körper und Geist erzielen. Ich selber habe mein Faible für den kontrollierten oder bewegungslosen Atem im Himalaya entdeckt. Wo die Luft frisch, die Atmosphäre rein und der Geist im Anblick der gigantischen Berge entspannt ist, dort, wo die Sinne kaum Aufregung finden, dort durfte ich dem eigenen Atem eine Weile



## GESUNDHEIT IST REICHTUM!

### MODERNE PHYSIOTHERAPIE

OSTEOPATHIE · FEINSTE MASSAGEN À LA CARTE  
GANZHEITLICH · AVANTGARDISTISCH

#### PRAXIS WEDDING

OSLOER STRASSE 109  
13359 BERLIN  
U-BHF. PANKSTRASSE

#### PRAXIS CHARLOTTENBURG

WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN  
U-BHF. WILMERSDORFER STR.

#### NEU: ATLASKORREKTUR

DER ATLASWIRBEL ALS MÖGLICHER  
VERURSACHER ZAHLREICHER  
KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN  
WIE Z.B. KOPFSCHMERZEN,  
MIGRÄNE UND SCHWINDEL



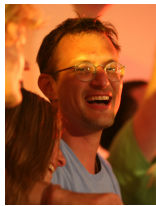
#### PRAXIS CZECH & DATT

TELEFON & TERMINE: 030/494 30 04  
WWW.PRAXIS-CZECH-DATT.DE

ALLE KASSEN · GÜNSTIGE PRIVATBEHANDLUNG · HAUSBESUCHE

IV. Sollte der Atem aufgrund einer unangenehmen oder erschreckenden Lebenssituation außer Kontrolle geraten sein und den Geist mitreißen, versuchen Sie bitte folgende kleine Übung: Zählen Sie bei den nächsten 5 Atemzügen jede Ein- und jede Ausatmung auf vier. Zählen Sie aber rückwärts, was eine viel höhere Konzentration des Geistes verlangt: 4-3-2-1-0 Atem und Geist werden ruhig und entspannt. Letztendlich stoßen wir mit unseren Atemübungen immer wieder verborgene Türen auf, die uns Schritt für Schritt unserem wahren Wesenskern näher bringen. Durch die Beherrschung des Atems erlangt der Übende Siddhis, hochentwickelte geistige Fähigkeiten. Diese sind ihm Leitposten auf der Straße zur Befreiung. Als voll erblühter Yogi, seiner Selbst in Allem und Jedem bewusst und frei von den Angriffen der Gegensatzpaare der Natur, erlebt der Wissende die Welt mit ihrem steten Wandel, als großartige und letztendlich liebenswerte Schöpfung. Sich selbst erkennt er als die eine Kraft, das eine Bewusstsein, das alles verbindet, unzerstörbar, unsterblich, nicht von dieser Welt, aber eins mit Allem.

Solange wir den wichtigen Zustand des Überbewusstseins nicht erreicht haben, mögen wir die Übung von Yoga und Meditation nicht aufgeben. Egal, wo wir gerade stehen, es ist der richtige Moment zu praktizieren. Der gleiche alte Geist lauert darauf, uns mit überholten Denkmustern zu belasten. Genau diese menschliche Geburt ist eine große Gnade, und eine wunderbare Chance, die höchste Realität im Hier und Jetzt zu erkennen. Hari OM Tat Sat



**Stefan Datt**

Es ist mir eine Freude, jeden Morgen aufzuwachen. Im Herz spüre ich Deine und meine Liebe und die Wahrheit, die sich in uns verkörpert. Alles und Jeden durchdringt die gleiche Kraft, die auch mich so häufig glücklich und zufrieden macht. Ich möchte nicht gestelzt oder angeberisch klingen, doch die Realität ist einfach unausweichlich, und eine gesunde Freude ist anscheinend doch die Essenz unseres Seins. Ich bin seit 1996 Yogalehrer und habe 6 Jahre im Ashram in Yoga und Meditation gelebt. Das Berliner Yogafestival kam zu mir; und Miriam und ich geben unser Bestes, diesem himmlischen Auftrag gerecht zu werden. Nach meiner Zeit im Kloster, haben wir nicht nur dem Yogafestival und dem „higher spirit“ gedient, sondern auch zwei Physiotherapie und Naturheilkunde-Praxen, sowie seit kurzem auch ein gemütliches Café in Berlin etablieren können. 12 ausgezeichnete Physiotherapeuten und 3 Heilpraktiker behandeln bei uns auf höchstem Niveau. Als erster in Berlin korrigiere ich (mit der Atlasreflex Methode) den 1. Halswirbel im Zusammenhang mit Migräne und Schwindelbeschwerden. Yoga und kompetente Behandlungen physischer Beschwerden sind mein Leben. Und doch versuche ich nie zu vergessen, dass Yoga heißt, die Welt als den Traum zu erkennen, der uns die wechselhaften Geschehnissen der Welt lebhaft vorspielt. Die Wahrheit liegt jenseits der Gedanken. Mit dem diesjährigen Festivalprogramm erreicht das Berliner Yogafestival eine neue Stufe, da sehr spezielle Yogis und weise interessante Menschen nach Berlin kommen, die wir im Westen noch nie gesehen haben. Ihnen und Euch wünsche ich ein grandioses, inspirierendes und vor allem fröhliches

lauschen. Mehrmals saß ich einige Wochen in Uttarkashi oder dem magischen Gangotri am Gangesufer und hab mich täglich 12 - 14 Stunden freundschaftlich in den eigenen Atem versenkt. Der Atem ist das Tor zu einer subtileren Wahrnehmung seiner Selbst und verbindet uns so direkt mit der Quelle aller Energie. In dieser Verbindung erkennt der Yogi seinen Körper, seine Gedanken, die sich stetig verändernde Welt und alles was erschaffen ist, als ein- und dieselbe Energie. Dieses Prana, welches alles durchdringt, ist unzerstörbar, lebendiges Licht, Liebe und Akzeptanz und lässt denjenigen, der das Prana und sich selbst kennt, in vollkommener Zufriedenheit wunschlos glücklich sein. Alles ist Prana, doch Stille ist Das. Wenn doch Alles IN mir ist, habe ich kein Interesse mehr, Dinge oder Situationen besitzen oder verändern zu wollen, denn Alles, was existiert, ist „mein“ Wesen und „meine“ Energie. Wer den Atem beherrscht, beherrscht den Geist, wer den Geist beherrscht, beherrscht die Welt. Tips für eine lebensbejahende Atmung:

1. Fühlt sich Ihr Atem vom physischem Körper zu oft eingeengt oder unterdrückt? Wie ist es beim Sport? Es gibt Menschen, die bereits Schmerzen haben, wenn sie nur tief einatmen. Sollte das der Fall sein, beginnen Sie am besten mit einer regelmäßigen Yoga-Asana Praxis, um die verkürzten Muskeln wieder auf Länge zu bringen. Falls die Yogapraxis die eine oder andere Blockierung und Verspannung nicht zu lösen vermag, empfehle ich den Besuch bei einem kompetenten Physiotherapeuten. Dieser kann die Struktur des Körpers, sprich das Skelett, und die umliegende Muskulatur von Fehlstellungen (z.B. innerhalb der Wirbelsäule, der Kreuzbein- oder Kopfgelenke) und verspannten und verkürzten Muskeln befreien.
2. Zur Stärkung des gesamten Atemorgans oder bei einer bereits bestehenden Atemschwäche, werden vier Heilkräuter als großartige Naturarzneimittel empfohlen:
  - Tulsi, wird im Ayurveda zur Reinigung der Lunge eingesetzt. Der indische Basilikum gilt als heilige Pflanze und wächst in fast jedem indischen Tempel.
  - Bala, ist ein weit verbreitetes ayurvedisches Kräuter-Tonikum, das das Herz- Kreislauf System genau so positiv beeinflusst, wie das Atem- und Nervensystem.
  - Zitronenschale, wird in der chinesischen Medizin dazu verwendet, die Lunge von überschüssigem Schleim zu befreien.
  - Ginseng, gilt als Stärkungsmittel für die Lunge und die Nebennieren. Es kräftigt das Immunsystem und stärkt den Organismus im Ganzen.
3. Frauen mit einer angestrengten Atmung, sollten bitte daran denken, den Eisenspiegel im Blutbild kontrollieren zu lassen; besonders dann, wenn sie viel schwarzen Tee oder Kaffee trinken.

Yogafestival 2013.  
[www.praxis-czech-datt.de](http://www.praxis-czech-datt.de)  
[www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de)

**Festivalleröffnung**

Fr. 14.00 – 14.30 Uhr >> Großes Zelt

**Workshop: Shanti-Mantras**

Fr.: 16.00 – 17.30 Uhr >> Theatersaal

**Sivananda-Yoga**

Sa. 112.00 – 13.30 Uhr >> Asana 1

der Yogaladen in charlottenburg

**Yoga**

**MONTAG**  
 10:00 - 11:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
 14:00 - 14:45 REHA-SPORT  
 20:30 - 22:00 YOGA - OFFENE STUNDE

**DIENSTAG**  
 WECHSELNDE KURSE. BITTE FRAGEN SIE NACH DEN AKTUELLEN ANGEBOTEN  
 11:00 - 12:15 SCHWANGERENYOGA (NUR NACH VORANMELDUNG)

**MITTWOCH**  
 10:00 - 11:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
 18:00 - 19:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
 20:00 - 21:30 YOGA FÜR MÄNNER OFFENE STUNDE

**DONNERSTAG**  
 16:30 - 17:15 YOGA FÜR KINDER AB 5 JAHREN  
 17:30 - 18:30 YOGA FÜR JUGENLICHE AB 11 JAHREN  
 19:30 - 21:00 YOGA - OFFENE STUNDE

**FREITAG**  
 08:00 - 09:30 REHA-SPORT UND YOGA  
 09:45 - 11:30 REHA-SPORT UND YOGA/OSTEOPATHIE UND YOGA FLOW  
 18:00 - 19:30 VINYASA FLOW HATHA YOGA IN ENGLISH  
 20:00 - 21:30 KUNDALINIYOGA NACH YOGI BHAJAN

**SAMSTAG**  
 17:00 - 19:00 FORTGESCHRITTENE OFFENE STUNDE JEDEN 3. SAMSTAG IM MONAT

**SONNTAG**  
 18:00 - 19:30 YOGA - OFFENE STUNDE  
 20:00 - 21:00 MEDITATION UND MANTRASINGEN

**WORKSHOPS, VORTRÄGE, KONZERTE**

LERNEN IN BEWEGUNG E.V.  
 WEIMARER STR. 29 · 10625 BERLIN  
 CALL: 030-38 10 80 93  
 YOGA@YOGA-BERLIN.DE  
 WWW.YOGA-BERLIN.DE  
 WWW.YOGAFESTIVAL.DE