

# yoga

aktuell

**ASANA-WORKSHOP**  
MEHR BEWEGLICHKEIT  
IN DER WIRBELSÄULE

**RICHTIG RÄUCHERN**  
BALSAM FÜR SINNE UND SEELE

**INTERVIEW**  
DR. RÜDIGER DAHLKE  
IST DIE ZUKUNFT VEGAN?

**PYAR TROLL-RAUCH**  
ERWACHT UND AUSGEBRANNT?

**MARK WHITWELL:**  
MIT YOGA REIN INS  
ULTIMATIVE LEBEN

**AYURVEDA**  
GLÜCKLICH MIT DER  
EIGENEN KONSTITUTION

**WORKSHOP MONDGRUSS**  
KREATIVE KRÄFTE STIMULIEREN

DOSSIER

## Burn-out

Ursachen, Chancen und Auswege  
Mit Tipps von Yogalehrern und Ayurveda-Experten

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70





# Der Mondgruß

## Teil 3

MODEL ■ KATHARINA MIDDENDORF

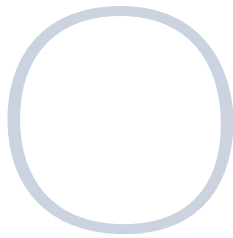
TEXT ■ GYANMUDRA + KATHARINA MIDDENDORF

FOTOS ■ STEFAN MARIA ROTHER

KLEIDUNG ■ SAMTHERZ, WWW.SAMTHERZSHOP.DE

VISAGISTIN ■ ABRA KENNEDY C/O BLOSSOMMANAGEMENT.DE

Ist der Sonnengruß eine vom Körper komponierte Symphonie aus Mantra (Wort), so erzeugt der Mondgruß (Chandra-Namaskara) ein dreidimensionales Yantra (Bild) im Raum. **Mit dem Mondgruß widmet sich der Yogastil nivata der imaginären, kreativen, bildlichen Kraft in uns**



ft merkt man, dass Worte allein nicht ausreichen, um zu beschreiben, was man tatsächlich meint. Denn was bedeutet z.B. das Wort romantisch? Für den

einen ist es ein Lagerfeuer in der Natur, für den anderen wiederum der Sonnenaufgang über den Dächern Berlins nach einer durchtanzten Nacht, für den nächsten ein Liebesfilm. Um die eigene, gefühlte Bedeutung eines Wortes auszudrücken, bedarf es einer zweiten Ebene – die der bildlich wahrnehmbaren Beschreibung. Ausdrucksformen wie Musik, Tanz, Malerei etc. geben einen solchen Kontext. Und auch im Yoga finden sich diese Elemente des imaginären Ausdrucks. In sehr greifbarer Form ist es der Mondgruß – als sinnliches Werkzeug, die Übertragung von Worten in den Raum stattfinden zu lassen.

Nach moderner Gehirnforschung werden unsere beiden Gehirnhälften unterschiedlichen Funktionen und Fähigkeiten zugeordnet, die sich mit den Prinzipien von Ida (passiver Kraft) und Pingala (aktiver Kraft) decken. So steht die linke Gehirnhälfte, die für die rechte Körperseite (also die Seite von Pingala) verantwortlich ist, für logisches und abstraktes Denken, die rechte Gehirnhälfte, die auf die linke Körperseite (d.h. die Seite von Ida) wirkt, steht hingegen für konkretes und imaginäres Denken. Das Werkzeug für logisches Denken ist die Sprache, das Wort. Imaginäres Denken drückt sich in Bild und Form aus. Diese Eigenschaften des menschlichen Gehirns werden im Tantra, dessen Werkzeuge Mantra (Wort) und Yantra (Bild) sind, gemeinsam angesprochen.

Der Sonnengruß wird in der tantrischen Tradition in der Nyasa-Form geübt, bei der jede Bewegung oder Position durch ein Mantra begleitet wird. Der Mondgruß erzeugt mit seinen zyklischen Bewegungen ein Yantra im Raum.

Der Mondgruß als Bestandteil der persönlichen Sadhana (Übungspraxis) gibt uns die Möglichkeit, sich dem tantrischen Prinzip hinzugeben und die in Ungleichgewicht geratenen Energien auszubalancieren. Die harmonische Sequenz des nivata-Mondgrußes lässt uns die Verbundenheit spüren – von den mikrokosmischen Kräften in uns und den makrokosmischen Kräften des Universums.

Während Stufe 1 des nivata-Mondgrußes (YOGA AKTUELL 4/2011) auf Balance und Stufe 2 (YOGA AKTUELL 5/2011) auf Stärke setzt, überträgt Stufe 3 das Moment der Hingabe in eine sinnlich-bildlich erfahrbare Form. ■

# Workshop

## 1) Tadasana

### (Berg-Haltung)

Ich strecke mich dem Licht entgegen.

**1a)** Gleichmäßiges Atmen im Stand. Zehen sind dicht beieinander. Fersen leicht geöffnet. Finger aktiv. Augen geschlossen. Innerer Blick zum Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. Visualisieren Sie hier einen Mond.

**1b) Einatmen:** Augen öffnen. Arme gestreckt über die Seite nach oben führen. Handflächen berühren sich über dem Kopf. Blick geht nach oben zu den Händen. Kopf neigt sich leicht nach hinten.

**1c) Ausatmen:** Blick nach vorne richten. Kopf zentriert sich wieder.



## 2) Tiryaka-Tadasana

### (Haltung der sich wiegenden Palme)

Ich tanze mit der Rotation des Mondes.

**2a) Einatmen:** Oberkörper von der Hüfte aus nach links beugen. Arme bleiben gestreckt. Sie schauen nach rechts oben. Die Hüften bleiben parallel nach vorne ausgerichtet.

**2b) Ausatmen:** Oberkörper zurück zur Mitte führen. Blick nach vorne.

**2c) Einatmen:** Oberkörper von der Hüfte aus nach rechts beugen. Arme bleiben gestreckt. Sie schauen nach links oben. Die Hüften bleiben parallel nach vorne ausgerichtet.

**2d) Ausatmen:** Oberkörper zurück zur Mitte führen. Blick nach vorne.



2c

2a



2b



2d





### 3) Chandrasana

(Mond-Haltung)

Ich bin der Mond.

**3a) Einatmen:** Beine grätschen. Füße leicht auswärts drehen. Knie beugen. Arme anwinkeln. Ellbogen nach unten sinken lassen. Handflächen zeigen nach vorne. Finger sind gespreizt und aktiv. Blick nach vorne. Der halbe Mond!

**3b) Ausatmen:** Knie und Arme strecken. Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet. Handflächen zeigen nach oben. Der volle Mond!

### 4) Parivrtta Trikonasana

(Haltung des gedrehten Dreiecks)

Ich drehe mich um die Erde.

**4a) Einatmen:** Linker Fuß dreht sich nach links, rechter Fuß nach links ausgerichtet. Oberkörper von der Hüfte aus nach links drehen. Hüften parallel. Arme auf Schulterhöhe ausbreiten. Handflächen zeigen nach unten.

**4b) Ausatmen:** Oberkörper weiter nach links drehen. Hüften bleiben parallel ausgerichtet. Vorderes Bein bleibt gestreckt. Rechte Handfläche bzw. Fingerkuppen an der Innenseite des vorderen Fußes aufsetzen, linken Arm gerade nach oben strecken. Blick zum Boden, zur Seite oder zur oberen Hand.



### 5) Parshvottanasana

(Haltung des gestreckten Beins)

Ich spiele mit der Schwerkraft.

**5a) Einatmen:** Obere Hand sinkt zur äußeren Seite des vorderen Fußes. Vorderer Fuß ist zwischen den Händen. Fingerkuppen sind aufgestellt oder Handflächen am Boden. Vorderes Bein bleibt gestreckt. Hüften gerade nach vorne ausgerichtet. Blick geht nach vorne. Rücken strecken.

**5b) Ausatmen:** Oberkörper und Kopf von der Hüfte aus nach unten sinken lassen. Vorderes Bein bleibt gestreckt. Stirn zum Bein. Handflächen aufsetzen.

### 6) Pranamasana

(Gebetshaltung)

Ich verneige mich vor der Schönheit des Universums.

**6a) Einatmen:** Weiter Ausfallschritt nach hinten. Zehen aufstellen, hintere Ferse heben. Arme an der Innenseite des vorderen Beins. Handflächen oder Fingerspitzen auf dem Boden. Gesamte Körperrückseite strecken. Blick nach vorne.

**6b) Ausatmen:** Unterarme auf dem Boden aufsetzen. Hände in der Gebetshaltung verbinden. Daumenrücken nach oben. Kopf sinkt. Den Punkt zwischen den Augenbrauen auf die Daumenrücken legen.



### 7) Namaskarasana (Haltung der Begrüßung)

Ich verbinde meinen inneren mit dem äußeren Kosmos.

**7a) Einatmen:** Hände vor dem Herz zusammenbringen. Oberkörper nach oben aufrichten und nach rechts in die tiefe Hockstellung drehen. Hände bleiben vor dem Herz. Füße leicht ausgestellt. Becken sinkt gerade, so tief wie möglich, nach unten. Ellbogen drücken die Knie von innen nach außen.

**7b) Ausatmen:** Arme nach vorne strecken. Handflächen bleiben zusammen. Oberen Rücken runden. Nach unten schauen. Ohren sind zwischen den Oberarmen. Knie drücken die Oberarme dicht zusammen.

**7a/b** wird insgesamt dreimal ausgeführt.

Nun beginnt sich die lunare Sequenz über die rechte Seite nach oben zu spiegeln. Statt des linken Beins ist nun das rechte Bein vorne.





## 8) Pranamasana

(Gebetshaltung)

8a) Einatmen: Hinweis: rechtes Bein ist vorne. (siehe Bild 6a)

8b) Ausatmen (siehe Bild 6b)

## 9) Parshvottanasana

(Haltung des gestreckten Beins)

9a) Einatmen (siehe Bild 5a)

9b) Ausatmen (siehe Bild 5b)

## 10) Parivrtta Trikonasana

(Haltung des gedrehten Dreiecks)

10a) Einatmen (siehe Bild 4a)

10b) Ausatmen: Linker Arm sinkt zum vorderen Bein. (siehe Bild 4b)

## 11) Chandrasana (Mond-Haltung)

11a) Einatmen (siehe Bild 3a)

11b) Ausatmen (siehe Bild 3b)

## 12) Tadasana (Berg-Haltung)

12a) Einatmen: Füße in der Mitte zusammenbringen. Hände über dem Kopf schließen. Blick nach oben richten. (siehe Bild 1b)

12b) Ausatmen: Hände über vorne in der Gebetshaltung nach unten sinken lassen. Hände auf Höhe des Beckens lösen. Augen öffnen. (siehe Bild 1a)



12a



12b

Dies ist die linke Seite des nivata-Mondgrußes. Um eine Runde zu vervollständigen, beginnen Sie die Sequenz nun mit der rechten Seite. Sie neigen sich in der Berg-Haltung also zunächst nach rechts und drehen sich für das gedrehte Dreieck zur rechten Seite. So betonen Sie Ihre rechte Seite und gleichen Ihre Energiebahnen aus – der Mondgruß entfaltet so seine balancierende Wirkung.

### Infos



**Katharina Middendorf** ist Yogalehrerin, Autorin und Mutter. 2008 gründete sie hoch oben im Himalaya zusammen mit ihrem Mann **Julian Middendorf** den eigenständigen europäischen Yogastil nivata. In ihrem wunderschönen Studio-Haus in Berlin bieten die beiden in einem persönlichen, individuellen und stilvollen Rahmen Kurse, Wochenend-Retreats und Yogalehrer-Ausbildungen an. Regelmäßig werden Fortbildungen zum nivata-Mondgruß angeboten.

Internet: [www.nivata.de](http://www.nivata.de)