



bikramcityyoga

HERBST-YOGA-CHALLENGE

Ein kleiner Leitfaden für eine große Herausforderung:
4 Wochen nacheinander 6 mal pro Woche Bikram Yoga

Soviel Bikram Yoga kann auf allen Ebenen große Auswirkungen haben, Veränderungen verursachen und Heilung herbeiführen.

Hier findest Du Hinweise, Ideen und Ratschläge, wie Du die sechs Wochen gut nutzen kannst, damit Du möglichst das Beste für Dich aus dieser Challenge herausholen kannst.

Bei Fragen zu einzelnen Punkten in dieser Zusammenstellung wende Dich an unser **bikramcityyoga** -Team.

Inhalt

1. ENTSCHLACKUNG, ENTGIFTUNG.....	3
2. ENTSPANNUNG.....	4
3. AGREEMENTS	5
4. KURZER ABRISS: YOGA PHILOSOPHIE.....	7
5. ZEHN SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK	9
6. BE A GLOBAL COOLER	11
7. BUCH- & FILMTIPPS.....	13

1. Entschlackung, Entgiftung

Unterstütze die durchs Bikram Yoga geförderte Entgiftung und Entschlackung nochzusätzlich.

Hier einige Ideen und Tipps:

1.1. Ernährung

Versuche einerseits möglichst wenig neue Gifte einzunehmen (siehe "Agreements") und andererseits die Entschlackung durch eine hohe Dosis von Vitalstoffen (Mineralien und Vitamine) zu fördern. Nur so können Schlacken gebunden und ausgeschieden werden, ansonsten lagern sie sich im Körper an, was längerfristig die Ursache von sehr vielen Krankheiten und Schmerzen sind. Wähle natürliche Präparate, das heisst in organischer Form, also entweder die Pflanze selbst oder die aus ihr gewonnenen Erzeugnisse. Günstige künstlich erzeugte Multivitamin-Mineralien-Präparate kann unser Körper nur schlecht verwerten und können längerfristig sogar schaden.

- Spirulina (Algenart, erhältlich als Kapseln oder als Pulver)
- Gras (Weizen- oder Dinkelgrassaft, Gerstengraskapseln etc.)
- Sprossen
- ganz frisch gepresste Säfte
- Himalaja-Kristallsalz (zBsp. als Sole-Trinkkur oder einfach damit kochen)

Trinke sehr viel Wasser ohne Kohlensäure, am besten frisches Quellwasser. Falls nicht vorhanden, nutze die verschiedenen Methoden normales Wasser wieder zu beleben und zu energetisieren (z..B. Kristall ins Wasser).

Magnesium hochdosiert (mind. 300mg pro Tag) nicht vergessen. Besorge Dir am Besten ein Präparat aus der Apotheke (z.B. La Verla – Magnesium Pulver).

1.2. Entschlackungsbäder

Die Haut ist eines der wichtigsten Entgiftungs-Organen. Mit einem basischen Sole-Vollbad wird die Entschlackung über die Haut gefördert und entsäuert darüber hinaus auch die Muskeln und verhindert dadurch Muskelkater. Einfacher und auch wirksam nur als Fussbad oder auch als Socken/Strümpfe über Nacht einwirken lassen.

2. Entspannung

Ein ganz wichtiger Aspekt, um eine solche Challenge erfolgreich zu überstehen, ist für ausreichend Entspannung zu sorgen. Hier auch wieder verschiedene Anregungen:

2.1. Schlaf

Sorge für ausreichend Schlaf während der Zeit der Challenge. Körper, Geist und Seele brauchen diese Ruhezeit für die Verarbeitung. Gönn Dir ruhig auch mal ein Nickerchen während des Tages. Ganz normal sind auch Phasen, wo das Yoga soenergetisierend ist, dass viel weniger Schlaf notwendig ist.

2.2. Im Yoga

Nutze besonders das letzte Savasana (Dead Body Pose) mit geschlossenen Augen mindestens 5 Minuten oder besser noch länger. Bleibe mit der Konzentration beim Körper und versuche ganz bewusst loszulassen und den ganzen Körper zu entspannen. Beobachte Deine Gedanken wie Wolken am Himmel und sei Dir bewusst, dass Du nicht Deine Gedanken bist. Genauso verhält es sich auch mit Deinen Gefühlen.

2.3. Vollbad

Geniesse regelmässig basische Sole-Bäder. Sehr entspannend und gut gegen übersäuerte Muskeln und zur Entschlackung des ganzen Körpers.

2.4. Samadhi-Tank oder Floating-Tank

Schwereloses Schweben in völliger Dunkelheit und Stille in einem hochprozentigen Solebad. Gewöhnungsbedürftig aber führt zu sehr tiefer Entspannung!

2.5. Massagen

Natürlich sind alle Arten von Massagen sehr zu empfehlen. Einfach den Massage-Termin nicht gleich vor einer Yoga-Stunde ansetzen, besser gleich danach oder am freien Tag.

2.6. Craniosacral-Therapie

Diese energetische Heilmethode führt zu tiefer ganzheitlicher Entspannung nicht nur vom Körper. Unterstützt enorm die Selbstheilungskräfte und ist vor allem bei Verspannungen und Blockaden empfohlen deren Ursache deutlich seelischen Ursprungs sind.

Darüber hinaus gibt es noch unzählige Angebote von verschiedenen Heilmethoden und Behandlungen, die alle auf ihre Art zu mehr Entspannung führen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

3. Agreements

Nutze die Zeit der Challenge, um noch andere eingefahrene Gewohnheiten zu lockern. Manchmal ist es geradezu wunderbar zu beobachten, wie dann alte stagnierte Energien wieder in den Fluss kommen und einem plötzlich zur Verfügung stehen.

Wähle jede Woche einen Punkt aus einer der folgenden vier Kategorien und schliesse mit Dir selbst eine Vereinbarung (Agreement) Dich konsequent eine Woche daran zu halten. Bei der Ernährung und den Gewohnheiten ist es sehr zu empfehlen, einzelne Themen mehrere Wochen lang durchzuziehen und vielleicht sogar zu kumulieren.

Sehr zu empfehlen ist das regelmässige Führen eines Tagebuches, um zu dokumentieren wie es Dir bei diesen Herausforderungen so geht.

Nachfolgend die vier Themengebiete und konkrete Beispiele dafür. Lass Dich davon inspirieren und suche persönlich für Dich sinnvolle Umsetzungen der einzelnen Kategorien.

3.1. Ernährung

- kein Zucker
- kein Fleisch/Fisch
- kein Alkohol
- kein Kaffee/Schwarztee
- jeden Tag frischen Saft pressen
- Sprossen essen
- regelmässige Esszeiten
- ab 18 Uhr nichts mehr essen

3.2. Entrümpeln / Erledigen

- lange herausgeschobene Briefe schreiben und Telefonate erledigen
- Kleiderschrank ausmisten
- Wohnung, einzelne Zimmer oder Keller entrümpeln
- offene Rechnungen begleichen
- Streit schlichten
- andere unerledigte Sachen zum Abschluss bringen

Buch-Tipp dazu:

"Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags"
von Karen Kingston

3.3. Karma-Yoga

Es gibt immer wieder Möglichkeiten im Alltag selbstlos zu dienen. Das heisst ohne eine Gegenleistung zu erwarten, sondern aus reiner Freude am Dienen für andere Menschen. Diese Unterstützung sollte aber nie aufgezwungen sein.

Überwinde Dich und erfahre die Kraft des bedingungslosen Gebens und lasse Dich überraschen wie viel mehr Du zurück kriegst! Karma-Yoga ist die edelste und kraftvollste spirituelle Praxis.

Beispiele dazu:

- für andere Menschen da sein, für diese aufräumen, putzen, etc
- jeden Tag jemandem eine kleine Freude machen
- bringe Dich ein in einer Gemeinschaft
- tue etwas für die Umwelt, für die Gesundheit von Mutter Erde
- spende

3.4. Gewohnheitsänderung

- nicht mehr rauchen..., andere Drogen sowieso nicht!
- kein TV, keine Zeitung lesen oder überhaupt nichts lesen
- jeden Tag in der Natur mind. 15 min. Spaziergang
- regelmässig am Morgen oder am Abend meditieren
- im Yoga-Raum rotieren oder nicht immer an der gleichen Stelle trinken
- probiere etwas aus, was Du eigentlich schon lange mal machen wolltest, aber irgendwie nie Zeit oder Mut dazu hattest
- erinnere Dich was Du als Kind gerne gemacht hast, tue es und finde zurück zu diesem Gefühl

Buch-Tipp dazu:

“Die vier Versprechen, Ein Weg zur Freiheit und Würde des Menschen”
von Don Miguel Ruiz

4. Kurzer Abriss: Yoga Philosophie

Yoga kommt von ‚Yui‘ und bedeutet ‚verbinden‘, ‚vereinen‘. Durch die Vereinigung der individuellen Seele mit der Höchsten Seele (Gott) gelangt man zur Ruhe und höchsten Erfüllung. Yoga ist keine Religion. Es ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft, die lehrt zur ‚Einheit‘ zu gelangen.

Die ersten Darstellungen von Yogaposen fand man auf einem Steinsiegel aus der Zeit 2300 v.Chr. Im heutigen Pakistan. Im 3. Jhd. entstand das grosse indische Epos: ‚Mahabharata‘. Die ‚Bhagavad Gita‘ ist Teil des ‚Mahabharata‘ und beschreibt den Yoga-Weg des Kriegers Arjuna.

Den zentralen Text über Yoga bilden die ‚Yoga Sutras‘ von Patanjali. Historiker schätzen, dass um ca. 300 v.Chr. die schon Jahrtausende vorher existierenden Ideen und Praktiken aufgeschrieben wurden.

Der 2. Vers des 1. Kapitels lautet:

Yoga ist die Stilllegung der Bewegungen des Geistes.

Hier gibt Patanjali das Ziel von Yoga an und fährt dann fort zu erklären, wie dies erreicht werden kann.

Im 2. Kapitel beschreibt Patanjali den achtfachen Pfad des Yoga.

Er umfasst **5 ‚äussere‘ Glieder**:

1. Soziale Gebote (yamas)

- Nicht-Schädigen (ahimsa)
Keiner anderen Kreatur Schaden zufügen, weder in Gedanken, Worten noch Taten.
- Wahrhaftigkeit (satya)
Nicht nur die Wahrheit sagen, sondern auch leben.
- Nicht-Stehlen (asteya)
Niemandem etwas wegnehmen, was einem nicht gehört. das schliesst auch Anerkennung usw . ein.
- Sexuelle Zurückhaltung (bramacharya)
Vermeiden von sexuellem Egoismus.
- Nicht-Besitzergreifen (aparigraha)
Zügelung des Wunsches nach dem ‚Mein‘

2. Persönliche Gebote (niyamas)

- Reinheit (saucha)
Nicht nur den Körper, sondern auch die Gedanken rein halten.
- Zufriedenheit (santosha)
- Askese (tapas)
Entwicklung von Disziplin, geleitet von hohem Geist
- Selbststudium (swadhyaya)
- Hingabe an Gott (atman pranidad)
Und den eigenen göttlichen Funken in sich selbst ernst nehmen.

3. Sitzstellung (asana)

- Körperstellungen

4. Atemkontrolle (pranayama)

- Atemübungen

5. Rückzug der Sinne (pratyahara)

- In allen Situationen z.B: gehen, sitzen , arbeiten...

und **3 ,innere' Glieder:**

6. Konzentration (dharana)

- Sinne von der Welt abziehen. Sammlung der inneren Kräfte.

7. Meditation (dyana)

- Es herrscht tiefe Stille im Geist.

8. Versenkung (samadhi)

- Aufgehen im überbewussten Zustand.

5. Zehn Schlüssel zum Glück

5.1. Höre auf die innere Stimme deines Körpers

die sich durch Zeichen von Behaglichkeit oder Unbehagen äußert. Wenn du ein bestimmtes Verhalten wählst, frage deinen Körper zuerst: „Was hältst du davon?“ Wenn dein Körper ein Signal von physischem oder emotionalem Unbehagen aussendet, dann nimm dich in Acht. Wenn dein Körper ein Signal von Behaglichkeit und Eifer aussendet, dann fahre fort.

5.2. Lebe in der Gegenwart

denn die Gegenwart ist der einzige Augenblick, den du hast. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was im Hier und Jetzt geschieht; suche die Fülle eines jeden Augenblicks. Akzeptiere alles voll und ganz, was deines Weges kommt, um es zu schätzen, um davon zu lernen und um danach loslassen zu können. Die Gegenwart ist, wie sie sein soll. Sie reflektiert die ewigen Naturgesetze, die dir deine Gedanken und die innere Stimme deines Körpers gegeben haben. Dieser Augenblick ist so, wie er sein soll, weil das Universum so ist, wie es sein soll. Kämpfe nicht gegen diese ewige Wahrheit an, sondern sei eins mit ihr.

5.3. Nimm dir Zeit für Ruhe, Meditation und inneren Dialog.

Sei dir bewusst, dass du in Augenblicken der Stille die Quelle deines reinen Bewusstseins aufsuchst. Schenke deinem Seelenleben Aufmerksamkeit, damit du von deiner eigenen Intuition geleitet werden kannst, anstatt von Meinungen anderer darüber, was gut für dich ist und was nicht.

5.4. Verzichte auf das Bedürfnis nach äußerlicher Anerkennung.

Du allein bist der Richter deiner Werte, und dein Ziel ist es, die unendlichen Werte in dir selbst zu entdecken – ganz gleich, was andere davon halten. In dieser Erkenntnis liegt ein großes Maß an Freiheit.

5.5. Sei dir bewusst, dass du nur mit dir selbst kämpfst

wenn du feststellst, dass du mit Wut oder Widerstand auf eine Person oder Situation reagierst. Widerstand leisten ist die Folge von Verteidigungsmechanismen, die alte Wunden hervorgerufen haben. Wenn du diese Wut aufgeben kannst, wirst du dich selbst heilen und in den Fluss des Universums eintauchen.

5.6. Sei dir bewusst, dass die Welt „dort draußen“ deine Realität „hier drinnen“ widerspiegelt.

Die Menschen, auf die du am stärksten reagierst – sei es mit Liebe oder Hass –, sind Projektionen deiner inneren Welt. Was du am meisten liebst, ist das, was du für dich selbst am meisten wünschst. Verwende das Spiegelbild deiner Beziehungen als Leitfaden für deine Entwicklung. Das Ziel ist absolute Selbsterkenntnis. Wenn du dieses Ziel erreichst, dann wird das, was du dir am meisten wünschst, automatisch da sein und das, was du am wenigsten möchtest, verschwinden.

5.7. Wirf die Last des Urteilens ab

– du wirst dich viel leichter fühlen. Ein Urteil belegt Situationen, die schlichtweg so sind, wie sie sind, entweder mit „richtig“ oder „falsch“. Alles kann verstanden und vergeben werden, doch wenn du urteilst, dann verweigerst du Verständnis und damit den Prozess, lieben zu lernen. Dein Urteilen über andere reflektiert deinen eigenen Mangel an Selbstakzeptanz. Vergiss nicht, dass jede Person, der du vergibst, zu deiner Eigenliebe beiträgt.

5.8. Verunreinige deinen Körper nicht mit Giften

sei es durch Essen, Trinken oder negative Emotionen. Dein Körper ist mehr als nur ein lebenserhaltender Apparat. Er ist das Vehikel, das dich durch die Reise deiner Entwicklung geleitet. Die Gesundheit jeder deiner Zelle trägt direkt zu deinem Wohlbefinden bei, denn jede Zelle ist eine Parzelle Bewusstsein in dem weiten Feld von Bewusstsein, das dich ausmacht.

5.9. Ersetze von Angst motiviertes Verhalten durch von Liebe motiviertes Verhalten.

Angst ist das Produkt von Erinnerungen, die uns an die Vergangenheit binden. Durch die Erinnerung an alte Verletzungen verschwenden wir viel Energie darauf, zu verhindern, dass sich der alte Schmerz wiederholt. Aber der Versuch, Vergangenes in die Gegenwart zu bringen, wird nie die Gefahr beseitigen, verletzt zu werden. Wirklich sicher bist du nur, wenn du dein wahres Ich gefunden hast und das heißt Liebe. Durch die Wahrheit in dir selbst kannst du jeder Gefahr ins Auge blicken, denn deine innere Stärke ist gegen jede Gefahr immun.

5.10. Sei dir bewusst, dass die reale Welt nur ein Spiegel der göttlichen Seele in dir ist.

Diese Seele ist der unsichtbare Organisator aller Dinge und Energien; ein Teil dieses Geistes wohnt in dir, daher bist du Teil der treibenden Kraft des Kosmos. Da du untrennbar mit allem verbunden bist, kannst du es dir schlichtweg nicht leisten, Luft und Wasser des Planeten zu verschmutzen. Auch auf einer tieferen Ebene kannst du es dir nicht leisten, mit einem verunreinigten Geisteszustand zu leben, denn jeder Gedanke hinterlässt einen Eindruck im weiten Feld der Weltenseele. Ein Leben in Harmonie und Reinheit ist das höchste Gut für dich selbst und für Mutter Erde.

Dr. Deepak Chopra (* 1947 in Neu-Delhi, Indien)

Deepak Chopra gilt als weltweit führender Vermittler von ganzheitlicher Heilkunst für Körper, Seele und Bewusstsein. Während seiner Arbeit als Internist und Endokrinologe am Boston Regional Medical Center (USA) bemerkte er, dass der westlichen Medizin sozusagen die Seele fehlt. Er machte sich daraufhin auf die Suche, und wie keinem anderen ist es ihm gelungen, die Wissenschaft des Westens mit der Weisheit des Ostens und den jüngsten Errungenschaften der Quantenphysik zu verschmelzen. Zu diesem Thema verfasste er an die 40 Bücher, die in mehr als 35 Sprachen übersetzt und über 20 Millionen Mal verkauft wurden. Das „Time Magazine“ listet ihn als „Dichter-Prophet der Alternativmedizin“ unter den 100 genialsten Köpfen des 20. Jahrhunderts. Dr. Chopra lebt in Kalifornien, wo er seit den 80er Jahren sein bekanntes „Chopra“-Gesundheitszentrum leitet.

6. Be a Global Cooler

6.1. Respond positively to Life!

Be happy - You can make a difference and help stop global warming! There are many simple things you can do in your daily life: Look over what and why you consume, what you eat, what you drive, your home utilities etc. All this has an immediate effect on your surrounding and on places as far away as Antarctica. Respond to Mother Natures call, start saving energy today. Saving energy also means saving money. Here is a list of few practical things you can do to contribute to a better world!

- Use Compact Fluorescent Bulbs (Benutze Energiesparlampen)
- Use Recycled Paper Products (Benutze Recycling-Papier)
- Put on a Sweater and move your heater thermostat down two degrees (ziehe zu Hause einen Pullover an und heize dafür zwei Grad weniger)
- Buy Organic Food (Kaufe Bio-Produkte ein)
- Eat Less Meat and eat more raw food (esse weniger Fleisch dafür mehr Rohkost)
- Buy Locally Seasonal Products (Kaufe lokale saisonale Produkte)
- Bring Cloth Bags to the Market (Brauche mitgebrachte Tasche zum Einkaufen)
- Take Shorter Showers - use less Hot Water (Dusche kürzer - brauche weniger heisses Wasser)
- Buy Green Power (Kaufe erneuerbare Energien)
- Buy Minimally Packaged Goods - Reduce Garbage (Kaufe wenig verpackte Produkte – reduziere die Abfallmenge)
- Plant a Tree (Pflanze einen Baum)
- Buy a Hybrid or Fuel Efficient Car (Kaufe ein Auto mit weniger oder gar keinem Benzinverbrauch)
- Carpool or Support Public Transport (nutze Auto-Gemeinschaften oder unterstütze die öffentlichen Verkehrsmittel)
- Unplug Un-Used Electronics (Stecker raus bei Elektrogeräten, die nicht im Gebrauch sind (Netzfreeschalter), kein Stand-by)
- Insulate Your Home and use Double Pane Windows (Isoliere Dein Heim besser und montiere Fenster mit Doppelverglasung)
- Use a Push Mower (Brauche mehr Deine eigene Muskelkraft, nicht den Lift, Rolltreppe, Auto, etc)
- Air Dry Your Clothes (Lass Deine Kleider an der Luft trocknen)
- Inflate Your Tires (Lass die Reifen Deines Autos regelmässig aufpumpen)
- Fill the Dishwasher -Buy the Best Equipment (Geschirrspül- und Waschmaschine immer ganz füllen – kaufe Geräte mit bester Energie-Effizienz)
- Tell your friends, family and working colleges about global warming and how to cool down.

Your major contribution is available right now: by being unconditionally happy!

6.2. Be Positive

- Smile! Try to see the beauty of this life. Stop complaining. Appreciate and be positive

- towards the nature and your surrounding.
- Sense life, expand yourself. Find the essence of your life and bring it into your life right now.
- Liberate yourself from all traditional dogmas and monotonous ideas. See life beyond your story.
- Liberate others from you.
- Be available to life, find your ok-ness wherever you are.
- Be more connected with nature. Make the trees, flowers, sun and moon part of your everyday living experience.
- Go to sleep early in the evening and wake up early morning, enjoy the freshness of the life.
- Be aware of what you eat, eat more raw food and organically grown.
- Bring meditateness, contemplation and celebration into your way of being.
- Appreciate the beauty of life that is given and explore it totally. Be compassionate towards all beings, including yourself.
- Live more collectively, reduce your individual consumption. Consume locally and ecologically produced.
- Reduce your demands on yourself and your surroundings.
- Accept yourself as a divine expression, and explore the uniqueness of your existence.
- Gather for positive changes, bring simplicity and authentic happiness.
- Heal yourself to heal the nature.
- Be independently happy!

Be happy without any reason!

Be a Global Cooler!

Sri Vast Foundation - Sweden 2007

Link: www.srivast.org

7. Buch- & Filmtipps

Die Auswahl an Literatur ist riesig, hier nur ein paar Beispiele. Gehe am besten selbst in eine Buchhandlung und lasse Dich einfach von Deiner Intuition oder vom Zufall zu einem Buch leiten. Es wird genau das richtige für Dich in dieser Situation sein.

7.1. Yoga

- „Bikram Yoga“ von Bikram Choudhury (siehe Yoga-Shop)
- „Autobiographie eines Yogis“ von Paramahansa Yogananda
- „Licht auf Yoga“ von B.K.S. Iyengar
- Das Yoga-Sutra von Patanjali
- Baghavad Gita
- „Das Yoga-Buch“ Band 1&2 von Osho
- „Anatomy Of Hatha Yoga“ von David Coulter

7.2. Gesundheit

- „Gesundheit durch Entschlackung“ von Peter Jentschura (siehe Yoga-Shop)
- verschiedene Bücher von Louise L. Hay
- „Gesundheit aufbauen“ von Randolph Stone
- „The Divine Doctor“ von Joseph Michael Levry (siehe Yoga-Shop)
- „Der Quell des Lebens“ von Chris Griscom

7.3. Andere spirituelle Bücher

- „Das Regenbogenzeitalter“ von Patricia Pfister
- „Die Prophezeiungen von Celestine“ von James Redfield
- „Boten des neuen Morgens“ von Barbara Marciniak
- „Der Alchemist“ von Paulo Coelho
- „Siddharta“ von Hermann Hesse
- „Der Weg zum Wesentlichen“ von Stephen R Covey u.a.
- „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ von Eckhart Tolle

7.4. Filme:

- „What the Bleep do we know?“
- „We feed the World“
- „An Unconvenient Truth“
- „The Secret“