ISBN 978-3-9503099-6-6

TriYoga®

Y O G A

für

Ganzheitliche Gesundheit

LESEPROBE

Kali Ray TriYoga®Flows und Asanas

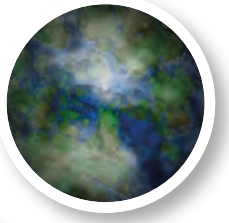
mit

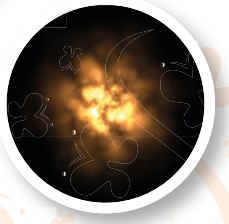
Angelika Gärber (Band 1)

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Autorin	3
Yoga und Heilung	7
Yogapfade	8
Raja Yoga	9
Chakren	10
Meridiane	13
Koshas	15
TriYoga®Basics – Flow Yoga für Anfänger	17
Pranayama – Atemübungen	19
Gentle Cardio Flow – Sanftes Herz-Kreislauftraining	22
Surya Namaskar 1 – Sonnengebet 1	24
Erdserie	28
Wasserserie	36
Feuerserie	47
Luftserie	58
Raumserie	68
Mudras	76
Mantren	77
Yogini Kaliji	78
TriYoga®Flows für Fortgeschrittene	79
Hilfsmittel	105
Funktionelle Anatomie im Yoga	107
Bücher- und Autorenliste	113
Dank der Autorin / Impressum	114

TriYoga®





Vorwort der Autorin

Dieses Buch richtet sich einerseits an alle Liebhaber(-innen) von TriYoga® und dient als Yogapraxisbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum anderen wende ich mich an Yogalehrende und Körpertherapeuten, die sich eingehender mit der Wirkungsweise und somit dem therapeutischen Aspekt von Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen auseinandersetzen wollen und es als komprimiertes Nachschlagewerk bzw. als Inspirationsquelle zur Erstellung therapeutischer Übungsprogramme im Einzel- oder Gruppenunterricht nutzen wollen. Der theoretische Teil ist autobiographisch und beinhaltet zusammengefasstes Wissen aus unterschiedlichen Traditionen zum Thema **YOGA und HEILUNG**. Ergänzt durch meine subjektiven Erfahrungen und Erkenntnisse als Yogini mit 20jähriger täglicher Yogapraxis und meiner analytischen und physiologischen Sichtweise als Physiotherapeutin möchte ich hier einer Idee Ausdruck verleihen:

"YOGA – EIN SCHLÜSSEL ZUR SELBSTHEILUNG"

Der praktische Übungsteil besteht aus TriYoga® Flows und Asanas:

TRI YOGA®: ist eine meditative Form des Hatha Yoga und umfasst das volle Spektrum der traditionellen Hatha Yoga Praktiken: Asana, Pranayama und Dharana.
Die fließenden Sequenzen des TriYoga® verbinden Pranayama (Atemführung) und Mudras (Handgesten) mit dynamisch und statisch ausgeführten Asanas, um den Fluß des Prana anzuregen. Werden Körperbewegung, Atem und Mudra in Harmonie gebracht, entsteht die Erfahrung des "INNER FLOW" . Yogini **Kali Ray** hat die Hatha Yoga Praxis von Asana, Pranayama und Dharana systematisiert und in aufeinander aufbauenden Schwierigkeitsgraden (von Basics bis Level 7) gegliedert.
Am 5.Jänner 1980 während einer Kundalinimediation mit Freunden erfährt Kaliji erstmals KRIYAVATI – die Manifestation der Kundalini auf der Ebene von Hatha Yoga, die bis heute andauert. TriYoga® Flows stammen von **DEVI**, der göttlichen Mutter. TriYoga® steht in der Tradition der ältesten Form von Yoga und ist inspiriert durch den inneren Fluß der Kundalini.

PRANAYAMA Atemübungen

Namaste
Anjali od. Salutationmudra
(Ich grüße den Gott in dir)

Nimm eine stabile und bequeme Sitzhaltung ein. Das Becken ist aufgerichtet (spüre deine Sitzbeinhöcker), Wirbelsäule und Kopf sind in einer Linie, der Schultergürtel ruht entspannt am Brustkorb, der Atem fließt in den Bauch. (Der Nabel hebt und senkt sich).

Natural Breath
(Natürlicher Atem)
Complete Breath
(Vollständiger Atem)
Complete Victory Breath
(Vollst. Gebremst. Atem od. Ujjayi)

Lege Daumen und Zeigefinger aneinander (Om Mudra), der innere Blick ruht zwischen den Augenbrauen, beobachte den natürlichen Atem wie er kommt und geht.
Nun atme vollständig ein und aus, fülle deine Lunge von unten nach oben vollständig und lass den Atem von oben nach unten wieder aus deinem Körper hinausfließen. Am Ende der Ausatmung drückt der Bauch sanft nach innen.
Bei Complete Victory Breath verschließe ein wenig deine Stimmritze, sodaß der Atem gebremst und für dich hörbar wird. Der Atemstrom streicht über die Rückseite deines Gaumens.

Kapalabhati
(Feueratmung od.
Schädelscheinen)

Ziehe kraftvoll den unteren Bauch ein und stoße so deinen Atem aus. (Die Einatmung erfolgt automatisch durch den entstehenden Sog). Konzentriere dich auf die Ausatmung (ein bis 2 Stöße pro Sekunde). Atme 1 bis 3 Minuten oder länger wenn du möchtest.

Devi Mudra
(Mudra der Göttin)

Nadi Shodana
Surya Chandra
(Reinigung der Kanäle od.
Sonne-Mond Wechselatmung)

Lege links Daumen und Zeigefinger aneinander (Om Mudra), rechts Zeigefinger und Mittelfinger auf den Daumenballen (Vishnu Mudra). Atme vollständig aus, verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch atme links ein, verschließe das linke Nasenloch und atme nach kurzer Pause rechts wieder aus. Kurze Pause, rechts wieder einatmen und Seite wechseln. Der innere Blick ruht zwischen den Augenbrauen, verlängere die Ausatmung und wechsle immer nach dem Einatmen die Seite. Beende wenn du links ausatmest nach 3 – 5 Minuten oder länger.

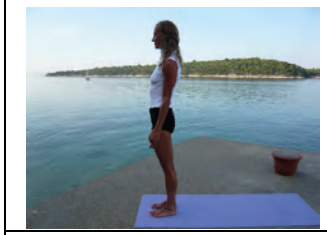
Sound Light
(Klang- Lichtmeditation)

Visualisiere an der Basis der Wirbelsäule (Steißbein) ein hell leuchtendes Licht.
Ziehe dieses Licht einatmend durch die Wirbelsäule nach oben bis zum Scheitel, spanne den Beckenboden (Mula Bhanda), verweile und halte das Licht. Atme aus, verstärke Mula Bhanda und lass das Licht in deinen Körper strömen,
in all deine Zellen und um deinen Körper herum.
Beckenboden wieder locker lassen, Atem wieder kommen lassen. Ziehe mit Hilfe der Atmung das Licht vom Steißbein durch deine Wirbelsäule nach oben.
Wiederhole dieses Konzentrationskriya für mindestens 5 Runden.

Verweile noch einige Minuten in Meditation.

GENTLE CARDIO FLOW Sanftes Herz-Kreislauf Training

(E = Einatmen, A = Ausatmen, Kriya = zu wiederholender Bewegungsablauf, Asana = gehaltene Stellung, Prep = Vorbereitung)



Standing (E/A) 1
TADASANA
(Bergposition)

Füße stehen hüftbreit. Steißbein senkt sich ab. Nabel nach innen ziehen und Schambein nach oben. Das Brustbein hebt sich. Die Schulterblätter senken sich ab. Der Nacken wird lang.

Upward Salute (E) 2
(Aufwärtsgruß)

Schultern rollen einatmend nach hinten, Handinnenflächen drehen nach außen. Hebe deine Arme seitlich über den Kopf und falte die Hände im Anjali Mudra.

Flowing Om (A) 3
(Fließendes Om)

Ausatmend zieht das Steißbein nach hinten (Knie leicht beugen). Der Bauch senkt sich zu den Oberschenkeln und die Wirbelsäule rollt von unten nach oben ab.

Earthtouch 4
HASTAPADASANA
(Hand- Fußstellung)

Lege deine Hände rechts und links neben die Füße auf den Boden. Die Sitzbeinhöcker ziehen nach oben und die Schädelkrone senkt sich in Richtung Boden ab.

Runner (E) 5
(Läufer)

Einatmend gleitet das rechte Bein nach hinten und das Knie kommt auf den Boden. Die rechte Hüfte senkt sich ab. Die Wirbelsäule richtet sich von unten nach oben auf.

Child 2 (A) 6
PINDASANA
(Kind)

Ausatmend zieh das linke Bein dazu in Cat. Der Blick bleibt nach vor gerichtet. Der Rist gleitet auf den Boden. Rolle die Wirbelsäule ab und lege die Stirn auf den Boden.

Natural Seat (E/A) 7
VAJRASANA
(Donnerstellung)

Einatmend lass das Kinn zum Brustbein sinken. Nabel nach innen ziehen und Wirbelsäule von unten nach oben aufrichten (ohne Armkraft). Die Arme gleiten zum Körper. Falte deine Hände im Anjali Mudra, wenn du ausatmest.

Cat (E) 8
(Katze)

Stütze einatmend die Hände vor dem Körper auf den Boden. Die Schultern sind direkt über den Handgelenken und die Hüften etwas vor den Knien. Achte darauf dass du kein Hohlkreuz machst.

Cat Bow 2 (A) 9
(Katzenbeuge 2)

Beuge ausatmend deine Arme und senke das Brustbein in Richtung Boden ab. Die Ellbogen bleiben nahe beim Körper.

Cat (E) 10

Einatmend strecke deine Arme und komme wieder hoch. Der Blick bleibt nach vor gerichtet.

Wirkungsweisen:

YOGASANA Körperübungen

Gentle Cardio Flow - Sanftes Herz-Kreislauftraining

Standing (Bergposition) TADASANA : Tada ist der Inbegriff von Ruhe und Stabilität. Der Berg symbolisiert die Linie, die Himmel und Erde verbindet. Der stille Berg gilt als Ausgangsbasis für alle anderen Asanas und lehrt die 3 Grundprinzipien: Erden – Atmen – Strecken der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule entspricht dem Baum des Lebens. Über die Anziehungskraft verbinden wir uns mit der Erde und die nach oben steigende Erdenergie richtet die Wirbelsäule auf (Gravitation und Levitation). Stabilität und Standfestigkeit werden entwickelt.

Earthtouch (Hand – Fußstellung) HASTAPADASANA : Leber, Milz und die Bauchspeicheldrüse werden gesund erhalten, die Nieren gut durchblutet, die Hypophyse aktiviert sowie Herz und Nervensystem zur Ruhe gebracht. Diese Übung lehrt uns loszukommen von Besitzansprüchen und Habgier, um die Verbindung zur Seele herzustellen (Kopf – Knie). Wir legen die bloßen Hände auf die Erde und werden uns unserer Beziehung zur Erde bewusst. Die Energie aus dem Solarplexus beginnt aufzusteigen und fließt über die Hände durch die Erdanziehung ab. All unsere Handlungen hier auf der Erde sollten in Übereinstimmung und zum Wohle aller Wesen sein. Diese Stellung schenkt Ruhe und Frieden.

Runner (Läufer) : vitalisiert Hüften und Beine. Aktiviert Blasen- und Magenmeridian, durchblutet das gesamte Becken und den Beckenboden, fördert die Verdauung und lockert die untere Wirbelsäule.

Child 2 (Kindposition) PINDASANA : Pinda bedeutet Embryo und schenkt uns Sicherheit und Geborgenheit. Der Körper findet Ruhe, der Rücken wird sanft gedehnt, die hinteren Lungenanteile (Flanken) belüftet, die Leber durchblutet und gesund erhalten , Knöchel und Knie werden gekräftigt. Auf geistiger Ebene befreit uns die Leber von Schuldzuweisungen. Pinda entwickelt im Bewusstsein die Tugend der Selbstanalyse und inneres Wissen wird frei.

Natural Seat (Natürlicher Sitz oder Donnerstellung) VAJRASANA : Das innere Feuer löst den Donner aus - die Wünsche werden sichtbar. Der Donner symbolisiert den höheren Verstand und die Konzentrationskraft die aktiviert werden um abgelagerte Gedankenenergien aufzulösen. Die Muskeln und Gelenke der Beine und Füße werden durchblutet, gestärkt und gesund erhalten. Das innere Feuer wird angeregt und die Verdauung reguliert.

Cat (Katze) MARJER : Sie steht für Unabhängigkeit und Festigkeit. Schultergürtel und Handgelenke werden gekräftigt.

Catbow 2 (Katzenbeuge 2) : kräftigt Schultergürtel und Arme, vertieft die Atmung und aktiviert das Herzzentrum. Wir gehen nach innen bevor wir in der äußeren Welt handeln, stellen den Kontakt her zu unserer Quelle und projizieren uns selbst in die Welt in origineller und kreativer Weise. Wir bringen Balance und Integrität in unser Leben auf der Erde.

Cat 21 *Mache deine Wirbelsäule von unten nach oben wieder lang und hebe den Kopf.*	Mountain Asana (A) 22 *Ausatmend strecke deine Knie. Die Fersen ziehen zum Boden das Steißbein zieht nach oben. Die Wirbelsäule folgt und der Kopf ordnet sich am Ende ein. Wiederhole den Ablauf:* *Bild 19 – 22 für einige Runden und halte anschließend Mountain als Asana für einige Atemzüge.*	Cat (E) 23 *Einatmend Kinn zum Brustbein und Nabel nach innen ziehen. Der Rücken wird rund. Führe deine Knie auf den Boden und richte die Wirbelsäule von unten nach oben wieder auf.*	Child 2 Asana (A) 24 Wiederhole 24 -35 andere Seite *Ausatmend zieht das Steißbein nach hinten und der Rist gleitet auf den Boden. Wirbelsäule abrollen und Stirn am Boden ablegen. Entspanne deinen Rücken, Schultergürtel und Arme. Spüre nach und kehre zum Natürlichen Atem zurück.*	Natural Seat (E/A) 25 *Einatmend senke das Kinn zum Brustbein. Zieh deinen Nabel nach innen und richte die Wirbelsäule von unten nach oben auf. Falte die Hände vor der Brust wenn du ausatmest.*

¼ Turn li 26 Half Pyramid (E/A) (Viertel Drehung, Halbe Pyramide) *Einatmend drehe deinen Oberkörper, stütze dich mit den Händen auf der linken Mattenseite ab und drehe den Unterkörper dazu. Ausatmend strecke dein rechtes Bein zur Seite. Die Fußsohle liegt am Boden. Wirbelsäule längen.*	Gate Lift (E) 27 (Gehobenes Tor) *Bring deine Hände einatmend ins Completion Mudra. Richte den Oberkörper auf. Die Fußschaufel dreht nach oben. Führe die gestreckten Arme über den Kopf.*	Gate (A/E)Asana 28 (Tor) *Ausatmend neige deinen Oberkörper nach rechts. Lege die rechte Hand auf das rechte Knie. Linker Arm und Oberkörper bleiben in einer Linie. Das Steißbein senkt sich ab. Bleibe für einige Atemzüge.*	Side Warrior Gate (A) 29 Asana (Seitlicher Krieger am Tor) *Ausatmend bing das Gewicht auf das linke Knie und zieh die rechte Fußsohle auf den Boden. Leg den Ellbogen auf den Oberschenkel. Oberkörper, Kopf und linker Arm bleiben ausgerichtet. Die rechte Hüfte dreht nach außen.*	Warrior Gate (E) Asana 30 (Krieger am Tor) *Einatmend richte deinen Oberkörper auf, bringe die Arme in T-Position und dreh den Kopf nach rechts. Zieh deinen Nabel nach innen und senke das Steißbein ab. Bleibe für einige Atemzüge.*

Wirkungsweisen:

YOGASANA Körperübungen

Feuerserie

Standing : siehe Gentle Cario Flow
Earthtouch : siehe Gentle Cardio Flow

Monkey (Affe) : Kräftigt den Schultergürtel und die Rückenmuskulatur. Weitet den Brustkorb, streckt die Wirbelsäule und dehnt die Rückseite der Beine. Monkey öffnet die Energiezentren der Hände und vertieft die Atmung. Aktiviert Herz-, Kreislauf-, Lungen- und Blasenmeridian.

Child 1: siehe Wasserserie
Cat – Cat Bow 2 – Cat Tuck : siehe Catrolls und Cat Bow 2 - Wasserserie

Mountain Heel Press (Berg-Fersenpresse) : Kräftigt den Schultergürtel und die Rückenmuskulatur. Dehnt die rückwärtige Beinmuskulatur und die Achillessehnen. Mobilisiert die Zehengelenke..

Gate (Tor) : Streckt die Muskulatur im Beckenbereich. Strafft die Bauchhaut und energetisiert die Bauchorgane. Gate bringt Stabilität in die Hüften und kräftigt die Muskulatur der Wirbelsäule. Stärkt unsere Mitte: das Nabelzentrumzentrum oder Hara, sowie das Gesäß, den unteren Bauch und den Beckenboden. Vertieft die Atmung und belebt den Schultergürtel.

Side Warrior Gate (Seitlicher Krieger am Tor) : Öffnet die Hüften in die Außenrotation und kräftigt die Kniegelenke.

Warrior Gate (Krieger am Tor) : siehe Gate.

Pyramid 1 – Pyramid Sway (Pyramide 1 – Schwingende Pyramide) : Aktiviert den Rückenstrecker und bringt eine Auf- und Ausrichtung der Wirbelsäule. Beruhigt das Nervensystem, vertreibt Erschöpfung und erfrischt das Gehirn. Pyramid 1 kann bei stressbedingter Migräne Erleichterung bringen. Pyramid Sway dehnt die Adduktoren, aktiviert Leber- und Nierenmeridian und öffnet Hüft-, Knie- und Sprunggelenke.

Triangle 1/2 (Dreiecksposition) TRIKONASANA : Symbolisiert die drei Qualitäten Rajas, Tamas und Sattwa (Aktivität, Trägheit und Reinheit), aus denen das Universum besteht. Sind diese Qualitäten im Gleichgewicht herrscht Harmonie. Triangle zeigt drei ineinander verflochtenen Dreiecke, die Bewusstseinsebenen darstellen. Diese Stellung lehrt uns durch einfaches Ein- und Ausatmen in der Anspannung loszulassen. Kräftigt den gesamten Körper, vor allem die Wirbelsäule und den Schultergürtel. Bringt Stabilität in die Gelenke. Wirkt ausgleichend auf Herz und Kreislauf und vertieft die Atmung. Angst und Streß lösen sich auf.

"Wir betreten den physischen Körper beim ersten Einatmen und verlassen den Körper beim letzten Ausatmen.
Wir leben durch den Atem.
Atme !!!"

Yogini Kaliji

Pyramid Sway (A) 121

Während du ausatmest, beuge das rechte Knie und bewege das Becken in Richtung Boden. Spüre die Dehnung auf der Innenseite des linken Beines. Die Außenseiten der Füße drücken in die Unterlage. Wirbelsäule und Kopf bleiben in einer Linie.

Pyramid 1 (E) 122

Einatmend strecke das Bein und kehre in die Ausgangsposition Pyramid 1 zurück.

Pyramid Sway (A) 123

Mit dem nächsten Ausatmen beuge das linke Knie und senke das Becken in Richtung Boden ab. Spüre die Dehnung auf der Innenseite des rechten Beines. Die Fußsohlen bleiben im Boden verwurzelt.

Pyramid 1 (E) 124

Einatmend komme wieder hoch. Wiederhole diesen Ablauf: Bild 120 – 124 für einige Runden und kehre anschließend zurück in Pyramid 1. Bleibe für eine Einatmung.

(A/E) 125
Wiederhole 125-131 andere Seite

Ausatmend beuge deine Knie, senke das Steißbein in Richtung Boden ab und richte die Wirbelsäule in einer runden Bewegung von unten nach oben auf, während du einatmest. Mach deinen Oberkörper lang.

Prep: Pyramid Lift (A) 126

Ausatmend beuge das rechte Knie und verschränke die Hände im Completion Mudra.

Pyramid Lift (E) 127

Einatmend hebe die gestreckten Arme bis in Nabelhöhe und drehe dann gleichzeitig über den rechten Zehenballen den rechten Fuß um 90°nach rechts. Führe die Arme in einer fließenden Bewegung weiter nach oben bis über den Kopf .

(A) 128

Ausatmend öffne die Hände (OM Mudra) und bring die Arme in T-Position. Der Oberkörper neigt sich nach rechts, während das Becken nach links zieht.

Triangle 1 Asana (E) 129

Bring die rechte Hand zum Unterschenkel und den linken Arm nach oben. Die Arme sind in einer Linie. Der Blick ist in Richtung linke Hand gerichtet. Die Füße verankern sich im Boden und Wirbelsäule und Kopf sind in einer Linie ausgerichtet. Halte diese Position für einige Atemzüge.

Triangle 2 Asana (A) 130

Ausatmend lass den linken Arm hinter den Körper gleiten und hacke dich mit der linken Hand in der Leiste ein. Atme in die geöffnete Brust. Richte deinen Blick über die linke Schulter nach hinten. Senke das Steißbein ab. Dadurch öffnet sich die rechte Hüfte noch weiter in die Außenrotation.

L-seat DANDASANA (Stockhaltung) :

- erector spinae, quadratus lumborum und psoas major richten das becken auf und stabilisieren den unteren rücken
- trapezius und rhomboideus ziehen die schulterblätter zur wirbelsäule und nach unten und öffnen die brust
- psoas, pectineus und rectus femuris beugen die hüften
- die adduktoren ziehen die sitzbeinhöcker zueinander
- quadrizeps streckt die knie
- tibialis anterior, peroneus longus und brevis flexen die fußschaufeln und öffnen die sohlen

Muschel PASCHIMOTTANASANA :

- psoas, pectineus, rectus femuris und satorius beugen die hüften
- adduktoren schließen die beine
- quadrizeps streckt die knie und dehnt die ischiocurale muskulatur
- tibialis anterior zieht die fußschaufeln hoch und dehnt gastrocnemius und soleus
- peroneus longus und brevis ziehen die kleinzehenseiten hoch und öffnen die sohlen

Bridge ARDHA URDHVA DHANURASANA (Schulterbrücke) :

- trizeps streckt die ellbogen und pars posterior des deltoideus drückt die schultern in den boden
- infraspinatus und teres minor drehen die schultern nach außen
- der mittlere trapezius und rhomboideus ziehen die schulterblätter zur wirbelsäule hin
- der untere trapezius senkt die schulterblätter ab und zieht die schultern von den ohren weg
- erector spinae streckt die wirbelsäule
- quadratus lumborum und psoas stabilisieren den unteren rücken
- rectus abdominus ist aktiviert und stützt die inneren organe und den unteren rücken
- gluteus maximus und die ischiocurale muskulatur strecken die hüften
- tensor fascia lata und gluteus medius drehen die hüften nach innen
- die adduktoren stabilisieren die beinlängsachsen
- quadrizeps streckt die knie
- peroneus longus und brevis heben die außenseiten der füße
- gastrocnemius und soleus drücken die füße in den boden und erden die position