

DEVADAS

Eine Mantrayogastunde

SIMHA-LÖWENKRAFT

Wahrer Mut & Wahre Stärke



In diesem Booklet findest du einiges Wissenswertes zur Praxis mit dieser CD

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du dich für diese Mantrayogastunde „SIMHA – LÖWENKRAFT – wahrer Mut & Wahre Stärke“ mit Devadas entschieden hast!

Auf dieser CD wirst du von Devadas einfühlsam durch die Yogaübungen geführt und dabei von wunderschönen Mantras und Mantraliedern begleitet. Auf diese Weise kannst du die Yogaübungen noch entspannter und tiefer erfahren. Falls dir manche der praktizierten Übungen noch unbekannt sind oder du dir in der Ausführung unsicher bist, so dient dir dieses Booklet als unterstützende Anleitung. Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen auf der CD angesagten Yogaübungen erklärt.

EIN PAAR GENERALE TIPS FÜR DEINE HATHA-YOGAPRAXIS

- suche dir zum Praktizieren einen ruhigen, angenehmen Ort
- praktiziere Hatha-Yoga frühestens zwei Stunden nach dem Essen!
- falls dir Übungen auf der CD zu lange dauern, so komme in eine Zwischenentspannung wie das Kind oder Shavasana und warte auf die nächste Übung
- Atme während der Asanas stetig mit tiefer Bauchatmung
- spürbarer Dehnungszug in den Muskeln ist okay – Schmerzen nicht – vor allem nicht in Rücken und Gelenken!
- praktiziere am Besten täglich – zumindest den Sonnengruß
- nimm regelmäßig an Yogastunden eines fachkundigen Yogalehrers teil!

SICHERHEITSHINWEISE & HAFTUNGSBESCHRÄNKUNG

Diese CD beinhaltet ein Hatha-Yoga-Übungsprogramm, welches vollständig eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr vom Hörer ausgeführt wird. Die Tipps zur Durchführung der Yogaübungen in diesem Booklet verstehen sich als weiterführende Ergänzung zur CD, ersetzen nicht die persönliche Konsultation eines Yogalehrers und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Urheber dieser CD übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Verletzungen und Schäden, die durch die falsche Ausführung von Yogaübungen entstehen könnten.



1. ANFANGSENTSPANNUNG – SHAVASANA



Shavasana (die Rückenentspannungslage oder Totenstellung) hilft dir dabei dich vollständig zu entspannen.

Liege dazu gerade auf deiner Yogamatte – dein Kopf liegt gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Deine Füße liegen hüftbreit auseinander und die Zehen fallen entspannt nach außen. Deine Arme sind etwas abgewinkelt vom Körper und die Handflächen weisen nach oben.

Spüre während du liegst wie alle Körperteile mühelos und ohne Anspannung den Boden berühren. Nutze dabei gerne eine Decke, um es warm genug zu haben und um dich geborgen zu fühlen.



2. YOGASITZ & AUM-CHANTEN



Zu Beginn jeder Yogastunde wird das Ur-Mantra AUM getönt. Es bringt uns in Resonanz mit der göttlichen Ordnung und stimmt uns harmonisch auf die Yogastunde ein.

Sitze dazu aufrecht und zugleich bequem in einem kreuzbeinigen Sitz deiner Wahl. Nutze auch gerne ein Sitzkissen oder lege dir weitere Kissen von Außen unter die Knie, wenn deine Knie dabei den Boden nicht berühren können. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet, dein Kopf befindet sich gerade in Verlängerung der Wirbelsäule und deine Schultern sinken entspannt nach hinten unten. Dein Blick weist horizontal nach vorne und deine Augen sind geschlossen.

3. FEUERATMUNG – KAPALABHATI



Kapalabhati versorgt deinen Körper vermehrt mit Sauerstoff und Prana (Lebensenergie), was effektiv zu mehr Kraft, Feuerenergie und Wachheit führt. Bleibe für diese Pranayama-Atemübung einfach wie beim AUM-Chanten sitzen. Folge der Ansage zur Atmung für diese Übung auf der CD. Achte aufmerksam darauf, dass deine Bauchdecke sich beim stoßhaften Ausatmen deutlich spürbar nach innen bewegt und beim Einatmen wieder nach außen schnellert. Das Ausatmen geschieht aktiv forciert und das Einatmen geschieht passiv entspannt. Um Anfangs ein Gefühl dafür zu bekommen, kannst du auch während der Übung eine Hand flach auf deinen Bauch legen, um die richtige Bewegung zu kontrollieren. Ansonsten liegen beide Hände in Chin-Mudra-Haltung (siehe Foto Seite 6) auf den Oberschenkeln abgelegt. Sitze während dem schnellen Atmen aufrecht und entspannt. Oberkörper und Schultern bleiben ruhig und unbewegt – nur die Bauchdecke bewegt sich.

4. WECHSELATMUNG – ANULOMA VILOMA



Diese Atemübung harmonisiert dein vegetatives Nervensystem und deinen Geist. Einige Runden Anuloma Viloma beruhigen deine Gedanken und Emotionen spürbar.

Für die Wechselatmung sitzt du aufrecht und entspannt. Deine Linke Hand ist in Chin-Mudra-Haltung auf dem Oberschenkel abgelegt. Deine rechte Hand befindet sich in Vishnu-Mudra. Zu Beginn der Übung atmest du vollständig aus. Dann verschließt du das rechte Nasenloch, indem du mit dem Daumen der rechten Hand den rechten Nasenflügel knapp unterhalb des Nasenknochens mit sanftem Druck Richtung Hinterkopf verschließt, und atmest links zügig ca. 4 Sekunden lang ein. Danach verschließt du mit dem Ringfinger der rechten Hand auf gleiche Weise zusätzlich noch das linke Nasenloch und hältst den Atem ca. 16 Sekunden lang an. Öffne daraufhin das rechte Nasenloch und atme sanft und stetig ca. 8 Sekunden lang aus.

Daraufhin atmest du rechts zügig ein – hältst mit geschlossenen Nasenlöchern den Atem an und atmest wieder links aus. Tue dies im selben Zeitverhältnis 4:16:8 wie oben beschrieben.

Das ist eine Runde Wechselatmung. Empfehlenswert für die tägliche Praxis sind 10-20 Runden, mindestens jedoch 5 Runden.

5. AGNI-MUDRA



Du kannst beide Hände in die Agni-Mudra-Haltung bringen, indem du jeweils den Ringfinger anwinkelst und mit dem Daumen sanft auf das mittlere Glied des Ringfingers drückst. Die restlichen Finger sind ausgestreckt und die Hände liegen dabei entspannt auf den Oberschenkeln.

Agni-Mudra fördert das Feuerelement in Bewusstsein und Körper.



Chin-Mudra



Vishnu-Mudra



Agni-Mudra

6. SONNENGRUSS – SURYA NAMASKAR



Surya Namaskar aktiviert Prana (Lebensenergie), erwärmt und trainiert deinen Körper optimal. Zwölf morgendliche Sonnengrüße sind für sich genommen schon ein wunderbares sehr schnell ausgeführtes kräftigendes Yogaprogramm für jeden Tag! Vor allem dein Rücken wird es dir danken :)

Der Sonnengruß besteht aus sieben Asanas, die in einer Abfolge von zwölf Übungsschritten ausgeführt werden. Achte während der Übung darauf, alle Asanas in einer Bewegung ineinander fließen zu lassen. Detailliertere Anleitungen zum Sonnengruß, auch mit verschiedensten Variationen der Übung, findest du im Internet.

Auf der nächsten Seite siehst du schonmal eine für den Anfang hilfreiche schematische Zeichnung mit Anmerkungen zur Durchführung.





1. Ein- und Ausatmen – aufrecht stehen – Hände in Namaste-Haltung bringen
2. Einatmen – Arme nach oben – aus dem oberen Rücken leicht zurück beugen
3. Ausatmen – nach vorne beugen – Hände auf den Boden neben die Füße
4. Einatmen – rechter/linker Fuß zurück in die Sprinterposition
5. Luft anhalten – den anderen Fuß nach hinten – Körper in einer Linie
6. Ausatmen – Knie, Brust, Stirn zu Boden bringen
7. Einatmen – Hüfte drückt in den Boden, oberer Rücken geht nach oben
8. Ausatmen – Hüfte nach oben – Hände und Fersen drücken in den Boden
9. Einatmen – rechter/linker Fuß nach vorn zwischen die Hände
10. Ausatmen – den anderen Fuß daneben stellen
11. Einatmen – mit gestrecktem Rücken und Armen achtsam aufrichten
12. Ausatmen – beide Arme absenken und aufrecht stehen wie bei Punkt 1

7. KOPFSTAND & STELLUNG DES KINDES



Der Kopfstand (Shirshasana) verbessert die Durchblutung und regeneriert das Zentrale Nervensystem. Die korrekte Ausführung von Shirshasana erfordert Übung und persönliche fachkundig Anleitung, deshalb wird in diesem Booklet auf eine Anleitung zu dieser Asana verzichtet. Übe diese Asana deshalb erst, wenn du sicher bist, sie gut zu beherrschen.

Übe ansonsten als geeignete Vorübung den Delfin!

DER DELFIN – SHISHUMARASANA

Du sitzt im Fersensitz. Greife mit beiden Händen in die gegenüberliegenden Oberarme knapp über den Ellenbogen und lege in kniender Haltung die Unterarme unterhalb deiner Schultern auf der Matte ab. Den Abstand deiner Ellenbogen zueinander



der beibehaltend faltest du deine Hände vorne ineinander, sodass Unterarme und Hände am Boden ein Dreieck bilden. Drücke dein Gesäß dann wie im Hund mit gestreckten Beinen nach oben (siehe unter Surya Namaskar S.8, Position 8).

Bewege dich dann wie in einer Art Liegestützübung vor und zurück, um deine Armmuskeln zu trainieren. Alternativ kannst du als Umkehrhaltung auch die Stellung des Hundes praktizieren.

DIE STELLUNG DES KINDES – GARBHASANA

Komme in diese Entspannungshaltung, indem du dich auf die Fersen setzt und deine Stirn auf der Matte ablegst. Die Arme weisen nach hinten und die Hände liegen neben den Füßen mit Handflächen nach oben. Achte darauf, dass du Nacken, Rücken, Hüfte und Arme ganz entspannst. Atme weiterhin tief ein und aus. Falls dein Gesäß nicht auf den Fersen zur Ruhe kommt, lege dir als Hilfsmittel ein Yogakissen oder eine Decke dazwischen.



8. SCHULTERSTAND & PFLUG



DER SCHULTERSTAND – SARVANGASANA

Liege für den Schulterstand in Rückenlage, Beine zusammen und Hände nah am Körper angelegt. Einatmend bewegst du Beine und Rumpf mit Unterstützung der Hände im Rücken nach oben. Die Ellenbogen sind möglichst nah beieinander, die Finger weisen gerade und geschlossen nach oben. Achte darauf auf den Schultern zu stehen und nicht zu viel Gewicht auf dem Nacken zu spüren – verringere ansonsten die Aufrichtung deines Rumpfes mit Hilfe der stützenden Arme.

Sarvangasana löst Nackenverspannungen, gibt Kraft und schenkt dir ein Gefühl von Ganzheit.



DER PFLUG – HALASANA

Um aus dem Schulterstand in den Pflug zu kommen, bringe deine Beine möglichst gestreckt weiter nach hinten, sodass deine Zehen zu Boden kommen. Deine Hüfte befindet sich dann oberhalb des Kopfes, die Beine sind nach hinten gestreckt. Falls du mit den Füßen nicht zu Boden kommst, lege dir dort zuvor ein Kissen auf die Matte, sodass du die Füße darauf abstützen kannst. Alternativ kannst du auch als Vorübung deine Knie auf der Stirn ablegen und die Beine angewinkelt lassen.

Halasana dehnt intensiv Wirbelsäule und Beine und hilft dabei geduldig mit allem zu sein.



9. RAD & FISCH



In Chakrasana, das Rad, kommst du, indem du aus der Rückenlage die Füße auf Höhe der Knie und die Hände unterhalb der Schultern (Finger weisen Richtung Füße) in die Matte drückst, und zugleich die Hüfte maximal nach oben hebst. Die Wirbelsäule kommt dabei idealerweise in eine schöne radförmige Rückbeuge.

Für den Fisch schiebe in der Rückenlage deine Hände, Arme und Ellenbogen seitlich möglichst eng zueinander unter den Körper, der Kopf liegt noch am Boden, sodass sich dein Brustkorb von allein nach oben wölbt. Mit dem Einatmen hebst du den Kopf an und blickst nach vorne zu deinen Füßen – erhebe ausatmend dein Brustbein weit zum Himmel und lege den Hinterkopf oder Scheitel auf der Matte ab. Atme auch in Matsyasana tief und vollständig ein und aus. Falls du Nackenbeschwerden hast oder diese Asana einfacher halten möchtest, so lege dir alternativ ein Yogakissen unter den oberen Rücken und lege dich mit ein wenig abgewinkelten Armen und Beinen entspannt darauf

Matsyasana und Chakrasana weiten den Brustraum sowie die Bronchien und aktivieren dein Herzchakra.

10. SITZENDE VORWÄRTSBEUGE - PASCHIMOTTANASANA



Diese Asana fördert eine gute Verdauung und aktiviert stark das Feuelement im Körper.

Sitze aufrecht mit gestreckten Beinen im Langsitz oder für die Variante mit gegrätschten Beinen. Einatmend streckst du Arme und Wirbelsäule lang zum Himmel hoch und ausatmend lässt du dich mit deiner Bauchdecke Richtung Oberschenkel absinken. Mit deinen Händen umgreifst du die Füße oder legst sie auf den Beinen ab (wenn die Beine gegrätscht sind, können die Hände und Unterarme auf dem Boden zwischen den Beinen zur Ruhe kommen). Spüre beim Atmen die Wärme, die im Bauchraum entsteht.

11. KÖNIGSKOBRA, HEUSCHRECKE, BOGEN



Zu Beginn der folgenden drei Asanas liegst du jeweils in der Bauchentspannungslage. Bette deine Stirn auf den übereinander gelegten Fingern oder drehe deinen Kopf zu einer Seite. Die Schultern sinken entspannt zu Boden und die großen Zehen berühren einander, sodass die Fersen nach außen sinken können.

DIE KOBRA/KÖNIGSKOBRA – BHUJANGASANA

Du liegst in Bauchlage, deine Beine sind zusammengelegt. Deine Handflächen liegen unter den Schultern auf der Matte, die Arme nah am Körper angelegt. Mit dem Einatmen drückst du die Hüfte in den Boden und erhebst dich mit Kraft des oberen Rückens nach oben, der Nacken bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Jetzt bist du in der Kobra. Um noch weiter in die Königskobra zu kommen, drücke dich behutsam Kraft deiner Arme nach oben. Der Kopf wird in den Nacken gelegt, Blick nach oben. Wenn es dein Rücken erlaubt, kannst Du dann noch die Füße Richtung Kopf anheben. Atme tief und vollständig ein und aus. Beende die Kobra ausatmend, indem du in die Bauchentspannungslage zurück kommst. Bhujangasana hilft dir mit einem erhabenen Geist hohe Ideale im Leben zu verwirklichen.





DIE HEUSCHRECKE – SHALABHASANA

In der Bauchlage schiebst du deine Arme samt Ellenbogen unter deinem Körper so weit wie möglich nach unten. Dein Kinn liegt auf der Matte auf. Erhebe, während du mit den Handflächen oder Handrücken in den Boden drückst, Beine und unteren Rücken nach oben. Schöpfe in dieser Übung Kraft aus deinem tiefen Atem! Nach einigen Atemzügen beendest du diese Übung wieder mit dem Ausatmen. Shalabasana schenkt dir Kraft und Durchhaltewillen im Leben.



DER BOGEN – DHANURASANA

Aus der Bauchlage greifst du mit den Händen nach hinten und umfasst die Fußgelenke oder alternativ die Fußrücken. Mit dem Einatmen ziehst du dich mit Armkraft in den Bogen hinein, nur noch dein Bauch liegt am Boden. Atme bewusst gegen den Widerstand des Bodens tief ein und aus. Auch diese Übung beendest du schließlich mit dem Ausatmen und kommst zurück in die Bauchentspannungslage. Dhanurasana macht die Wirbelsäule flexibel und stärkt die Verdauungskraft.

12. LÖWENKATZE – SIMHA-MAJARIASANA

Dies ist eine wunderbare Asana, um den Rücken flexibel wie bei einer Katze zu machen, und so Rückenbeschwerden aller Art vorzubeugen und zu heilen. Zugleich sorgt die Kombination mit dem Löwen für eine Verbesserung deiner Stimme, baut emotionale Spannungen ab und fördert Löwenmut im Alltag. Du befindest dich in der Vierfüßlerstellung, deine Hände befinden sich unterhalb deiner Schultern auf der Matte. Einatmend machst du einen schönen Buckel wie eine Hauskatze.



Danach durch den Mund ausatmend machst du den Rücken wieder gerade oder gehst in ein leichtes Hohlkreuz, reißt du die Augen weit auf, streckst die Zunge so weit es geht heraus, spreizt deine Finger und machst ein fauchendes Geräusch. Stelle dir vor, wie ein Löwe zu sein und lege alle Lebensfreude und Aggression in diese Übung :) Wiederhole diese Übung mehrmals im Atemrhythmus.



13. DREHSITZ – ARDHA MATSYENDRASANA



Der Drehsitz stärkt dein zentrales Nervensystem und erweckt dein Energiepotential.

Zu Beginn sitzt du im Fersensitz. Baue den Drehsitz zur rechten Seite auf, indem du dich mit deinem Gesäß links neben deine Füße setzt und den rechten Fuß links neben das linke Knie stellst. Umfasse dein rechtes aufgestelltes Bein mit beiden Händen und richte dich daran zu einen aufrechten Sitz auf. Achte darauf, dass beide Gesäßhälften den Boden berühren.



Mit dem Einatmen streckst du den rechten Arm und deine Wirbelsäule weit zum Himmel hoch – ausatmend drehst du dich nach rechts hinten und legst die Hand hinter dir am Boden ab. Dein Blick folgt über deine rechte Schulter nach hinten, beuge den Rumpf und Kopf dabei nicht nach hinten. Die Drehung des Rückens geschieht in aufrechter Sitzhaltung! Atme in dieser Asana trotz Drehung tief und vollständig.

DIE LINKE SEITE

Baue den Drehsitz spiegelverkehrt nach links auf. Du sitzt rechts neben deinen Fersen und stellst dieses Mal den linken Fuß rechts neben das rechte am Boden liegende Knie. Richte dich mit beiden Händen an deinem aufgestellten linken Bein zur vollen Größe auf. Einatmend streckst du deinen linken Arm weit nach oben und drehst dich ausatmend nach links hinten. Dein Blick folgt über die linke Schulter nach hinten.



14. STEHENDE VORWÄRTSBEUGE – PADA HASTASANA



Diese Asana dehnt Rücken und Beine intensiv in der Länge. Auch verbessert Pada Hastasana den Energiefluss im gesamten Wirbelbereich und somit in allen sieben Chakra-Ebenen des Körpers.

Du stehst hüftbreit, die Zehen sind in einer Linie und weisen nach vorne. Einatmend streckst du dich mit Rücken und Armen lang zum Himmel hoch – mit dem Ausatmen bringst du die Hände zum Boden vor deine Füße. Lass dich entspannt nach vorne unten aushängen. Entspanne mit jedem tiefen Atemzug bewusst mehr und mehr Arme, Schultern, Nacken, Rücken, Bauch, Hüfte und Beine. Idealerweise berührt irgendwann dein Bauch die Oberschenkel mühelos von selbst. Dies ist eine Asana der Hingabe und des Loslassens. Du beendest diese Asana einatmend, indem du dich langsam mit gestrecktem Rücken und Armen Wirbel für Wirbel aufrichtest. Tue dies bewusst langsam, da dir ansonsten schwindlig werden könnte! Senke die Arme seitlich ab, sobald du gerade stehst



15. KRIEGER – VIRABHADRASANA



Der Krieger ist eine sehr kraftvolle Übung, die dir hilft innere Stärke, Mut und Durchhaltevermögen zu entwickeln. Folge dazu einfach der Ansage auf der CD. Achte vor allem darauf, dass du einen stabilen Stand hast, so dass dich niemand umstoßen kann. Stehe wie ein Samurai-Krieger in Kampfstellung :)

16. ENDENTSPANNUNG – SHAVASANA



Die liegst in Shavasana, der Rückenentspannungslage.
Details siehe unter 1. auf Seite 2!

17. VERABSCHIEDUNG & GEMEINSAMES CHANTEN



Siehe unter 2. auf Seite 3!

ÜBER DEVADAS

Devadas erblickte das Licht dieser Welt 1983 in Stuttgart. Schon als Kind war er spirituell interessiert und meditierte bereits im Alter von zehn Jahren.

Kurz nach seinem Abitur 2003 durchlebte Devadas eine persönliche Krise, in der er sich schließlich der Bhaktiyoga-Praxis zuwandte. Der Klang heiliger Mantras wirkte sehr heilsam auf ihn und faszinierte Devadas fortan. In den darauf folgenden Jahren widmete er deshalb sein Leben der intensiven spirituellen Praxis. Er lebte zwei Jahre in Krishnatempeln, unternahm fünf Pilger- und Studienreisen nach Indien, studierte Ayurveda und wurde Yogalehrer. Sieben Jahre lang machte er regelmäßig Kirtan als Straßenmusiker in München, was ihn dazu inspirierte seine ersten Kirtan-CDs zu veröffentlichen. Heute gibt Devadas Konzerte, Mantrayogastunden und Seminare.

Seit 2010 ist er Leiter des Ayurveda-Fernstudiums der Veden-Akademie.

Devadas ernährt sich seit 2017 überwiegend rohvegan frutarisch und ist seit 2020 zertifizierter Spezialist für Detox und Zellregeneration (nach Dr. Robert Morse, Florida). Narasimha – dem in dieser CD besungenen Löwenaspekt Gottes fühlt sich Devadas von jeher besonders stark verbunden :)



DEVADAS MARK JANKU

Mantramusiker
Yogalehrer & Autor
Ayurveda-Gesundheitsberater
Spezialist für Detox & Zellregeneration



✉ info@devadas.de
☎ +34 634 304 577
📷 [devadas_surya_simha](https://www.instagram.com/devadas_surya_simha)
www.devadas.de

Die Mantratekste mit Übersetzung sind als PDF
zum Herunterladen bereitgestellt auf
www.devadas.de/shop bei CD:
„DEVADAS – Eine Mantrayogastunde“ – SIMHA –
LÖWENKRAFT – wahrer Mut & wahre Stärke“

MIT GANZ HERZLICHEM DANK AN

Ananda Danilo Steiner (Produzent & Toningenieur)



www.anandamusic.de

Shanti Devi Rohrer (Fotomodel & Beratung)

Paramjyoti Conrad Heise (Grafik)

Außerdem bin ich allen spirituellen Lehrern und Meistern,
die mich bisher inspiriert und unterstützt haben zutiefst
dankbar, wie zum Beispiel Swami Sivananda, Bhaktivedanta
Swami Prabhupada, Aaravindha Himadra, Eckhart Tolle,
Neal Donald Walsch und vielen mehr.

In Dankbarkeit euer Devadas