

BIRGIT FELIZ CARRASCO



MOND YOGA

DIE HEILSAME KRAFT
DER MONDRHYTHMEN NUTZEN

 **NIKOL**
VERLAG

Inhalt

Vorwort	9
Yoga und Mondphasen – ein perfektes Paar	13
Kopfgesteuert: der Mond im Zeichen des Widders	29
Sensibler Nacken: der Mond im Zeichen des Stiers	41
Freier Atemfluss: der Mond im Zeichen der Zwillinge	53
Schützender Brustkorb: der Mond im Zeichen des Krebses	65
Kräftiger Rücken: der Mond im Zeichen des Löwen	77
Ordnung im Bauchraum: der Mond im Zeichen der Jungfrau	89
Balance im Becken: der Mond im Zeichen der Waage	101
Lebendiger Unterleib: der Mond im Zeichen des Skorpions	113

Stabile Beine:	
der Mond im Zeichen des Schützen	125
Flexible Gelenke:	
der Mond im Zeichen des Steinbocks	137
Vitale Unterschenkel:	
der Mond im Zeichen des Wassermanns	149
Tragende Füße:	
der Mond im Zeichen der Fische	161
Nachwort	173
Mondphasen und Sternbilder 2013 – 2016	175

Vorwort

Liebe Leser, liebe Freunde des Mondes und des Yoga,

sind Sie auf der Suche nach einem natürlicheren Lebensstil? Sehnen Sie sich danach, ein harmonisches Leben zu leben und Ihrem Körper die Ausgewogenheit zu geben, die er benötigt, um lange gesund zu bleiben?

Unsere Lebensweise ist künstlich. Unser Lebensstil ist von Termindruck, Kalendern und Daten bestimmt, die der Mensch sich erschaffen hat, um die Gesellschaft und vor allem seine Arbeit zu organisieren. Der ursprüngliche, biologische Rhythmus des Körpers ist im Zuge der Entwicklung moderner Zivilisation durcheinandergeraten, weil die Pflichten immer weiter gewachsen sind und die Muße weiter und weiter minimiert wurde. Seit der Verbreitung von Elektrizität und der Erfindung der Glühbirne hat der Mensch sich vom natürlichen Lebensrhythmus entfernt, da durch künstliche Beleuchtung der Tag jederzeit verlängert werden und sogar die Nacht gänzlich zum Tag gemacht werden kann. Der lebenswichtige Einfluss von Sonne- und Mondlicht für den natürlichen Biorhythmus des Körpers wurde mit der industriellen Fertigung der Glühbirne (ab zirka 1880) minimiert und geriet allmählich in Vergessenheit – ein schleichender Vorgang.

Wir freuen uns, wenn die Sonne scheint, wenn nach den dunklen Monaten des Winters endlich die Natur unter dem Einfluss der Sonne wieder zu grünen und zu blühen beginnt. Um die positiven Auswirkungen der Sonnenstrahlen auf den menschlichen Körper zu spüren, bedarf es nur eines Spaziergangs im Freien oder eines Latte macchiato in der Sonne vor dem Straßencafé.

Aber wer macht sich in der von Kunstlicht gesteuerten Welt bewusst, dass auch die Rhythmen der Mondphasen und das durch den Mond reflektierte Licht der Sonne einen wesentlichen Einfluss auf die biochemischen Vorgänge im Körper und auf das Befinden des Menschen haben?

Mondkalender weisen den Weg eines alltäglichen Lebens durch die Phasen des Mondes und zeigen seinen Einfluss auf die Lebewesen der Erde. Diese Kalendarien sind sehr beliebt, und wer nach ihnen lebt und plant, sich danach ernährt und sich nach den Zyklen des Mondes um Pflanzen und Tiere kümmert, weiß um den wohltuenden und fördernden Einfluss des Mondes. Pflanzen wachsen besser, wenn sie zu bestimmten Zeiten gedüngt werden, Bauern ernten zu spezifischen Mondzeiten, und bei Vollmond werden Tier und Mensch entweder nervös oder müde. Die Anziehungskraft des Mondes bewegt die Weltmeere zu Ebbe und Flut, und so ist es nicht verwunderlich, dass auch alle Lebensformen, die von Wasser durchdrungen sind (wie auch der Mensch zu zirka siebenzig Prozent aus Wasser besteht), ebenfalls von der Anziehungskraft des Mondes beeinflusst werden. Wer wieder natürlicher leben möchte, tut gut daran, sich vom künstlich gesteuerten Leben zumindest mental zu befreien und mehr Einklang mit der Natur und den Gestirnen anzustreben – unabhängig von der Frage, ob wir in ländlicher Idylle oder in wuseliger städtischer Umgebung leben.

Dann stellt sich aber die Frage, wie wir die Kraft des Mondes wieder besser für den menschlichen Biorhythmus und zur Gesundheit von Körper und Geist nutzen können und dabei über die hilfreichen Tipps des Mondkalenders, beispielsweise fürs Haarschneiden und die Schönheitspflege, hinausgehen.

An dieser Stelle tritt das Lebens- und Bewegungskonzept des Yoga auf die Bildfläche, denn Yoga war und ist eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist zu harmonisieren, zu gesunden und

den Yoga-Praktizierenden in die Geheimnisse eines natürlichen Lebens einzuweihen – und wird es immer sein. Der Lebensstil des spirituellen Yoga hat Wurzeln, die 5000 Jahre zurückreichen; das sehr populäre Hatha-Yoga mit seinen zahlreichen Körperübungen kann immerhin auf eine Entstehungsgeschichte vor etwa 600 Jahren verweisen, also weit vor der Zeit des künstlichen Lichts und der computergesteuerten Lebenszyklen. Yoga hat Jahrtausende überlebt und erfährt dieser Tage eine Renaissance globalen Ausmaßes. Dahinter steckt mit Sicherheit die Sehnsucht nach einem natürlicheren Lebensstil. Nichts liegt also näher, als dass wir zwei bewährte, traditionelle Systeme zusammenführen, die keines Beweises für die positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen mehr bedürfen: Yoga und das Leben nach den Rhythmen des Mondes.

Der Rhythmus des Lebens ist der gemeinsame Nenner und die verbindende Brücke zwischen dem Konzept des Yoga und den kosmischen Zyklen des Mondes. Das gesamte menschliche Leben ist von Rhythmen gesteuert: Geburt und Tod, Wachen und Schlafen, Einatmen und Ausatmen, das Öffnen und Schließen der Augenlider, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, wiederkehrende hormonelle Zyklen und überdies der sonore Herzschlag, der in einem ruhigen, unaufhörlichen Rhythmus die Lebenskraft steuert.

So wie das körperliche Leben ist auch der Planet Erde von pulstierenden Rhythmen durchdrungen, und das Sonnensystem und der gesamte Kosmos unterliegen Zyklen des Wandels. Es wäre naiv, zu glauben, dass der Mensch alles steuern und verändern kann – gegen die Gesetzmäßigkeiten der Natur, des Universums und gegen die Schöpfung, deren Macht weit größer und unfassbarer ist, als der Verstand es sich überhaupt vorstellen kann. Diese naive Vorstellung, alles beherrschen zu können, hat in den vergangenen Jahrzehnten in eine falsche Richtung geführt: hin zu einem

künstlichen, fremdbestimmten und letztlich unglücklichen Lebensstil.

Die Vereinigung von Mond und Yoga möge für die Menschen ein hilfreiches Mittel sein, zurück zu mehr Natürlichkeit, Gesundheit und Dankbarkeit zu gelangen, um die Demut über das Wunder des Lebens wieder besser schätzen zu lernen.

Ihre Birgit Feliz Carrasco

Yoga und Mondphasen – ein perfektes Paar

Erde und Menschen
sind ein Teil des Ganzen

Jedes Wesen auf der Erde wird von den Zyklen des Mondes beeinflusst. Diese Einflussnahme auf den Körper ist besonders zu Phasen des Vollmonds oder Neumonds zu spüren – allerdings wird sie von den meisten Menschen nicht bewusst wahrgenommen. Die zunehmende Sensibilität zu Vollmondphasen wird oft als Empfindung unterdrückt oder als Unsinn abgetan – dennoch ist die Gereiztheit vieler Menschen bei vollem Mond offensichtlich und drückt sich mitunter durch Nervosität, Schlafstörungen, Übellaunigkeit oder einfach verstärktes Hupen im Straßenverkehr aus. Manche schlafen aber auch besonders gut in Vollmondnächten, sind müde und empfinden ihren Körper als schwer. Wie auch immer: einmal im Monat spüren viele Menschen den Einfluss des einzigen Erdtrabanten.

Der Einfluss des Mondes ist jedoch nicht nur zu Zeiten des Vollmonds vorhanden, sondern in verschiedenen Ausprägungen während des gesamten Mondzyklus. Alle Gestirne am Himmel sind systemisch miteinander verbunden und bilden eine Familie aus Sonnen und Planeten, die durch Anziehungskraft, Licht und elliptische Bewegungen miteinander verbunden sind. Die Erde und ihre Bewohner stellen keine Ausnahme dar, wie manch einer – beschäftigt mit seinen Alltagsorgen – vielleicht glauben mag.

Jeder Organismus auf Erden ist abhängig von Sonnenlicht und reagiert auf den Einfluss des Mondes, der die Erde umkreist und damit unterschiedliche Anziehungskräfte auf die Wesen und Elemente auf der Erdoberfläche ausübt. Der menschliche Körper reagiert mit unterschiedlichen energetischen Phasen, in denen mal mehr, mal weniger Leistungskraft mentaler und physischer Art zur Verfügung steht.

Die Praxis des Hatha-Yoga zur Vitalisierung des Körpers dient seit jeher der bewussten Auseinandersetzung mit den Befindlichkeiten des Körpers und der persönlichen mentalen Lage. Yoga ist jeden Tag eine Statusanalyse des eigenen Selbst. Wenn also der Mensch ebenfalls ein Teil des Ganzen, des großen Kosmos ist, der zyklische Perioden der Veränderung durchläuft – was liegt dann näher, als die persönliche Übungspraxis des Yoga den Rhythmen des Mondes anzupassen?

Yoga-Beobachtungen unter dem Einfluss des Mondes

Bei meiner eigenen Yoga-Praxis sowie im jahrzehntelangen Unterricht ist mir immer wieder aufgefallen, dass die Körper zahlreicher Yoga-Schüler wie auch mein eigener Körper zu bestimmten Zeiten des Monats unterschiedliche Befindlichkeiten aufweisen. Beispielsweise werden an manchen Tagen die Schultern und Arme als besonders schwer und unbeweglich empfunden, an anderen Tagen ist der Brustkorb subjektiv steifer, und wiederum in anderen Phasen des Zyklus sind die Beine weniger dehnbar. Da dies immer ganze Gruppen und nicht nur einzelne Personen betrifft, notierte ich über Jahre diese Tagesbefindlichkeiten und suchte Antworten für die auffallende Synchronizität bei Yoga-Gruppen. Die Antworten fand ich schließlich in den Rhythmen des Mondes.

Der Mond, als unmittelbarer und sehr naher Nachbar der Erde im großen, weiten Universum, beeinflusst die naturgebundenen Vorgänge auf der Erde und die physiologischen Aktivitäten des Körpers. Dies macht sich nicht nur mit abnehmenden und zunehmenden Mondzyklen bemerkbar: Je nach der Stellung des Mondes zu den zwölf Sternzeichen verändern sich auch die körperlichen Energien und Vitalitäten des Menschen. Passiert der Mond beispielsweise das Sternzeichen des Stiers, sind die Nacken der Yoga-Schüler besonders verspannt und schwerfällig. Das Zeichen des Zwillinges beeinflusst die Flexibilität des Brustkorbes, und der Mond im Einfluss des Tierkreiszeichens Schütze macht die Beine subjektiv wie auch objektiv steifer als sonst. Im Alltag ist dies unter Umständen nicht spürbar, aber die Praxis des Yoga macht die Körperverfassung deutlich – was ja unter anderem Sinn und Zweck des Yoga ist.

Ich erstellte also Tabellen, studierte diverse Mondkalender und entsprechende Fachliteratur und fand heraus, dass je nach Einflussnahme des Mondes im Zusammenhang mit den Tierkreiszeichen die Yoga-Praxis angepasst werden sollte, um diese hilfreicher und noch förderlicher für die Gesundheit des Menschen zu gestalten.

Folgende Regeln finde ich für die Praxis des Yoga generell und besonders im Einklang mit den Mondphasen beachtenswert und hilfreich:

- › Die individuellen und tagesaktuellen Grenzen des Körpers wahrnehmen und respektieren.
- › Keine Körperbewegungen und -dehnungen erzwingen, wenn dies tagesaktuell nicht möglich ist.
- › Sanfte und gezielte Bewegungen für die jeweilige Körperregion bevorzugen, die vom Sternzeichen im Zodiak des Mondes dominiert wird.