

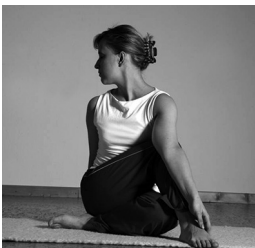
Training für Körper und Geist

Exercise for body and mind

# Sri Sri Yoga

»Sri Sri Yoga gibt mir viel Kraft für die täglichen Herausforderungen des Lebens.«

»Sri Sri Yoga provides me with the energy I need to deal with life's challenges.«



»Die Kunst des Lebens« bietet jetzt in ganz Deutschland verstärkt Sri Sri Yoga Kurse und regelmäßige Folgetreffen an. Dafür wurde jüngst die Zahl der Kursleiter verdreifacht. Das große Highlight im kommenden Jahr wird das Sri Sri Yoga Festival im Mai in Bad Antogast sein. Die Redaktion sprach dazu mit Diplom-Psychologin Barbara Bendel, die im Berliner Zentrum von »Die Kunst des Lebens« als Kursleiterin für Sri Sri Yoga aktiv ist.

»The Art of Living« has started to offer more and more Sri Sri Yoga courses in Germany and also follow-up meetings. As of late course offers have tripled. One of the highlights in 2010 will be the 1st Annual Sri Sri Yoga Festival at the European Centre Bad Antogast in May. Our editorial staff met with psychologist Barbara Bendel, Sri Sri Yoga teacher at »The Art of Living« centre in Berlin.

*Unter Yoga scheint jeder etwas anderes zu verstehen. Frau Bendel, was genau ist denn nun Yoga?*

Yoga umfasst sehr viel mehr als Körperübungen, was viele Menschen zunächst meinen. Es ist der Weg zu einer geistigen Lebenshaltung, durch die man entspannt, mit Gelassenheit, Freude und vor allem Respekt und Liebe sich selbst und anderen gegenüber durch das Leben geht. In Sri Sri Yoga legen wir großen Wert auf die Pflege des Körpers, unserer Emotionen und Gedanken – wir nennen es Geist.

*Was ist das Charakteristische an Sri Sri Yoga?*

Neben Körperübungen, den so genannten Asanas, legen wir beim Sri Sri Yoga einen Fokus auf Atemtechniken – Pranayama und Meditation. Sri Sri Yoga beinhaltet Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen: Entspannung und Meditation kommen aus dem Raja-Yoga sowie dem Bhakti-Yoga. Aus der Tradition des Karma-Yoga stammt das selbstlose Dienen. Ganz unabhängig von Alter und Körperkonstitution ist Sri Sri Yoga für jeden geeignet. Durch die bewusste Wahrnehmung von Atem und Körper während der Übungen dehnen wir die Muskulatur, Sehnen und Bänder, ohne den Körper zu stark zu beanspruchen.

## *Eingangs sprachen Sie die geistige Haltung des Yoga an. Können Sie uns dazu mehr sagen?*

Sri Sri Yoga bringt Weisheit und Yogatechniken in ihrer reinsten und einfachsten Form zusammen, indem es Atem, Körper und Geist durch Gewahrsein verbindet. Das yogische Wissen ist ein zentraler Bestandteil unserer Kurse. Ein gutes Beispiel dafür sind die acht Säulen des Yoga, die Patanjali einst vermittelte. Dazu zählen neben Asanas, Pranayama und Meditation unter anderem auch soziale und persönliche Regeln, die uns bei der Weiterentwicklung unserer geistigen Haltung unterstützen. Im Sanskrit heißen sie Yama und Niyama.

## *Wie kann man Sri Sri Yoga erlernen?*

Ich empfehle, zu Beginn einen Kurs von mindestens sechs Sitzungen in Anspruch zu nehmen, um die Techniken und das Wissen kennenzulernen. Danach ist es sinnvoll, möglichst täglich Yoga-Übungen zu praktizieren. Es können auch ein paar Minuten am Tag sein. Ein Asana ist besser als keines. Nur dann wird der Körper gelenkiger und der Geist kommt zur Ruhe. Bei mir ist durch das tägliche Praktizieren eine starke Hautallergie verschwunden. Außerdem bin ich viel zufriedener, klarer und zielgerichteter als früher.

### **Aktuelle Termine zu den Kursen**

[www.srisriyoga.artofliving.eu](http://www.srisriyoga.artofliving.eu) /  
email [b.bendel@artofliving.de](mailto:b.bendel@artofliving.de)

## *Sri Sri Yoga – Exercise for body and mind*

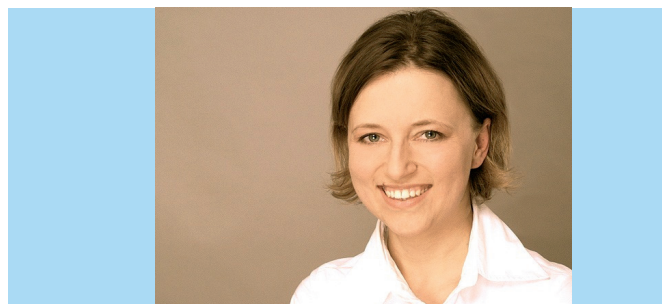
*Yoga seems to be a term with many definitions.*

*What does yoga mean to you, Ms. Bendel?*

Yoga is so much more than just the physical exercise that people take it for. It is a doorway to a lifestyle characterized by equanimity, joy but above all love and respect for oneself and others. Sri Sri Yoga places its emphasis on the care for our body, our emotions and thoughts; it's what we call the mind.

*How does Sri Sri Yoga differ from all other styles of yoga?*

In addition to physical exercise, to asanas, we focus on breathing techniques, namely pranayama and meditation.



Barbara Bendel

Sri Sri Yoga combines elements from several yoga styles: relaxation and meditation are from raja yoga and bhakti yoga. Traditional karma yoga gave us selfless service. Sri Sri Yoga can be done by anyone, regardless of age or constitution. By consciously observing our breath and body during the exercises we stretch our muscles, tendons and ligaments without overstraining the body.

*You mentioned the mindset of Sri Sri Yoga.*

*Could you please tell us more about it?*

Sri Sri Yoga is a combination of wisdom and yoga exercises in their purest and most simple forms – we link breath, body and mind by awareness. The wisdom of yoga is an integral part of our courses. Patanjali's eight pillars of yoga are a good example. There are asanas, pranayama and meditation, but also social and personal rules that help us to cultivate our mental development. In Sanskrit these are called yama and niyama.

*What should I do to learn Sri Sri Yoga?*

I recommend a course of at least 6 sessions to become familiar with the exercises and the knowledge. Then it would be great to do those exercises on a daily basis, even if just for a few minutes. One asana is better than none. The body becomes more agile and the mind calmer. I was glad to see that my skin allergy completely disappeared when I started my daily exercises. I feel much better; my mind is clearer and more focused than ever.

### **For courses near you, please visit**

[www.srisriyoga.artofliving.eu](http://www.srisriyoga.artofliving.eu) /  
email [b.bendel@artofliving.de](mailto:b.bendel@artofliving.de)