



Yoga wirkt unmittelbar auf unser Herz, unsere Stimmung und unser Empfinden – genau wie Musik. Diesen Zusammen-

hang macht sich Roland Jensch von Lord Vishnus Couch in Köln zunutze und spickt seine Yogastunden mit viel Musik. Mal laut, mal leise, mal wild und dann wieder ganz sanft; eben wie das Leben selbst. Er unterrichtet regelmäßig bei Teacher Trainings und Workshops kräftiges Vinyasa Yoga und gibt Workshops. „Um Yoga zu leben, muss man sich nicht irgendwo im Himalaya in eine Höhle zurückziehen oder versuchen, irgendwelchen Klischees zu entsprechen. Auch in unserem urbanen Umfeld ist eine tiefe Yogapraxis möglich. Und genauso darf sich der Soundtrack dazu anhören!“ Passend zu seiner Vorliebe für Rockmusik hat er uns seine Playlist zusammengestellt. Rock Om!

[www.vishnuscouch.de](http://www.vishnuscouch.de)

## von Roland Jensch

Athlete  
*Wires*

The Doors  
*Riders on the Storm*

Incubus  
*Dig*

Pearl Jam  
*Alive*

Talib Kweli (feat. Norah Jones)  
*Soon the New Day*

Anthony Hamilton & Elayna Boynton  
*Freedom*

Donavon Frankenreiter  
*Stay Young*

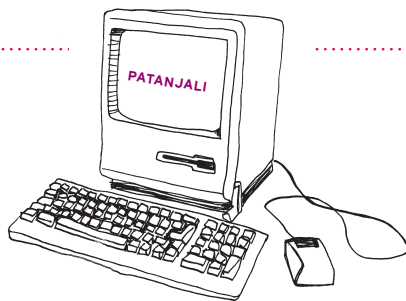
Eddie Vedder  
*Society*

Cat Power  
*(I Can't Get No) Satisfaction*

Damien Rice  
*9 Crimes*

## Yogawiki

In Kooperation mit  
[www.yogaservice.de](http://www.yogaservice.de)



### PATANJALI

Patanjali lebte im Zeitraum zwischen 150 vor und 200 nach Christi Geburt. Der mythische Verfasser der Yoga-Sutras wird in Indien als Gelehrter der Medizin (Ayurveda), Grammatik und Yogaphilosophie verehrt. Allerdings lässt sich über ihn als historische Person fast nichts belegen. Ob er auch das Mahabhasya, ein wichtiges Buch über die Sanskrit-Grammatik, geschrieben hat, ist umstritten. Als sein Geburtsort wird der Koneshwaram-Tempel an der Ostküste Sri Lankas verehrt. Der Legende nach war seine Mutter Gonika eine Tapasvini, also eine unverheiratete Frau, die streng asketisch lebte. Sie wünschte sich im Gebet einen gelehrigen Schüler. Da fiel eine Schlange in ihre Hände, die sich in den jungen Patanjali verwandelte. Diese Legende erklärt zum einen den Namen aus „pata“, was mit „fallen“ übersetzt wird, und „anjali“, dem Sanskritwort für die zur Ehrerbietung vor dem Brustbein zusammengelegten Hände. Zum anderen wird Patanjali als Heiligenstatue häufig auf einer zusammengerollten Schlange sitzend dargestellt; in vielen Darstellungen beugen sich fünf Kobraköpfe über sein Haupt. Obgleich Yoga zu Patanjalis Lebzeiten schon längst praktiziert wurde, gilt er als der „Urvater“ des Yoga. Sein Verdienst war es, das Yogawissen seiner Zeit in 195 Versen zusammenzufassen, dem Yoga-Sutra. Das areligiöse, philosophische und vielfach kommentierte Werk ist in vier Kapitel eingeteilt, wobei die letzten Verse des zweiten und die ersten Verse des dritten Kapitels als eigenständiger Teil weltberühmt wurden. Sie beschreiben den achtgliedrigen Weg, den Ashtanga, der zum Zustand des Yoga führt.



## INTERNATIONAL SIVANANDA YOGA

Gründer: Swami Vishnudevananda  
seit 1957



### INTERNATIONALE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN

4. MAI — 2. JUNI 2013  
3. — 31. AUGUST 2013  
1. — 29. SEPTEMBER 2013  
14. DEZEMBER — 12. JANUAR 2014



### YOGALEHRER-AUSBILDUNG

IN RUDRAPRAYAG, HIMALAYA,  
NORDINDIEN  
26.10. — 24.11.2013



### YOGA-URLAUB GANZJÄHRIG

#### ZERTIFIKATSKURSE

YOGA FÜR SPEZIELLE BEDÜRFNISSE  
YOGA & PSYCHOLOGIE  
YOGA FÜR DAS HERZ  
VASTU SHASTRA  
GESUND KOCHEN MIT AYURVEDA  
YOGISCH KOCHEN LERNEN  
YOGA & STRESSBEWÄLTIGUNG

SIVANANDA YOGA  
VEDANTA SEMINARHAUS  
REITH BEI KITZBÜHEL, TIROL  
+43 (0) 53 56 674 04

SIVANANDA.AT  
SIVANANDA.EU  
SIVANANDA.ORG

Berlin • München • Hamburg • Wien • London • Paris • Orleans • Madrid • Rom • Mailand • Genf • Vilnius • USA • Südamerika • Bahamas • Kanada • Indien • Japan • Thailand • Vietnam • Australien