

yoga

JOURNAL



Ausgabe 05
September | Oktober 2011

Deutschland: 4,50 € - Österreich: 5,20 €
Schweiz: 9,00 SFr. - BeNeLux: 5,30 €
I/E/F/P (cont.): 6,10 € - Slowakei: 6,10 €

4.50
EURO

5 Übungen für
innere & äußere
BALANCE

WERTVOLL UND
REGENERIEREND

*Milch aus Sicht
des Ayurveda*

* **LU JONG**

Tibetisches Heil-Yoga:
5 einfache Übungen
für jeden Tag

YOGA FÜR FAULE

*Schultern und Nacken
entspannen (lassen)*

OBST & GEMÜSE
IM HERBST

*Regional, saisonal
und fair gehandelt*

Die pure
Lust am Leben

GENUSS UND VERGNÜGEN AUS YOGISCHER SICHT

INTERVIEWS

UMWELTAKTIVISTIN
**JULIA
BUTTERFLY
HILL**

*Die Welt braucht
jeden Einzelnen*

ACRO-YOGI
**JASON
NEMER**

*Der Traum
vom Fliegen*





DAS MANTRA DER TRANSFORMATION

„Om Asatoma Sat Gamaya“

Der Bayer sagt „ja gemma“ und meint damit „ja gehen wir“. Der Brahmane sagt „gamaya“ und meint energetisch das Gleiche. „Gam“ ist die Keimsilbe Ganeshas. Dieser wird um Segen gebeten, wenn etwas Neues beginnt. „Om Asatoma Sat Gamaya“, das Mantra der Transformation, ist die Bitte, dass Negatives gehen und Positives kommen möge. „Von der Unwirklichkeit führe uns zur Wirklichkeit, von der Dunkelheit ins Licht und vom Tod zum ewigen Leben.“

Das Singen oder Rezitieren von „Om Asatoma Sat Gamaya“ eignet sich sowohl für den täglichen Gebrauch, beispielsweise am Ende einer Yogastunde, als auch als Kraftspender in schwierigen Situationen. Als die Mutter einer Freundin im Sterben lag, setzte ich mich neben ihr Bett und rezitierte leise 108-mal dieses Mantra. Auch wenn Sie bereits abwesend war, so spürte ich dennoch eine positive Resonanz. Außerdem wurde die Angst der Tochter gemildert. War sie vorher wie erstarrt auf dem Balkon gesessen, kam sie jetzt ins Zimmer und konnte in der letzten Stunde ganz bei ihrer Mutter sein.

Philipp Stegmüller ist Leiter von Kirtan- und Bhaja-Veranstaltungen:
www.mantra-singing-circle.de



Immer mehr Labels verwenden Bambus in ihren Kleidern, da der Rohstoff umweltschonender sein soll als Polyester und Baumwolle. Was steckt dahinter?

Die einen loben ihn in den Himmel, die anderen äußern sich eher skeptisch: An der Verwertung von Bambus in Kleidung scheiden sich die Geister. Fakt ist: Auch Bambus hat – wie wohl jeder Rohstoff – Nachteile. Auf der Negativliste stehen vor allem die langen Transportwege, die der Rohstoff zurücklegen muss. Die Bambuspflanze wächst hauptsächlich in Asien. Doch gibt es auf der anderen Seite eine Menge guter Gründe, die für die Verarbeitung der Pflanze sprechen: So ist Bambus äußerst robust und braucht daher keine Pestizide und kaum Dünger, außerdem weniger Wasser als zum Beispiel Baumwolle. Zudem hat er einen hohen Flächenertrag von zehn bis 15 Tonnen Biomasse pro Jahr und Hektar und besteht zum größten Teil aus Rohmasse für die Zelluloselösung, es bleibt also kaum Müll übrig. Außerdem wächst ein Bambushalm bis zu einem halben Meter am Tag – das ist absoluter Wachstumsrekord unter den Pflanzen! Und last but not least: Kleider aus Bambus sind weich und angenehm auf der Haut zu tragen und werden sogar von Hautärzten für Menschen mit sensibler Haut empfohlen.



Verena Sapper gründete 2007 das Label „Kamah“. Seit zwei Jahren verwendet die Designerin Bambus und ist begeistert.

Wie kamen Sie zu Bambus?

Ich selbst habe sehr empfindliche Haut, die zu Irritationen neigt. Mikrofaserstoffe kann ich nicht direkt auf der Haut tragen. Außerdem habe ich für Kamah entschieden, dass ich keine Stoffe verwenden möchte, die aus Mineralöl hergestellt werden. Als ich dann damit begann, nach guten Alternativen für Bio-Baumwolle zu suchen, wurde ich auf Bambus als natürliches Grundmaterial aufmerksam.

Was sind die Vorteile von Bambus im Vergleich zu anderen Materialien?

Mir ist wichtig, dass wir mit der Natur leben und nicht gegen sie. Bei meiner Arbeit für Kamah versuche ich, die Umwelt so schonend wie

möglich zu behandeln. Das heißt eben auch, nachwachsende Rohstoffe zu verwenden, die möglichst vollständig abbaubar sind. Und Bambus ist ein Rohstoff, der schnell nachwächst. Eine Ernte der Rohmasse kann geschehen, ohne den natürlichen Wachstumsprozess der Pflanzen künstlich zu beeinflussen. So können wir die Ressourcen der Erde schützen und dennoch schöne Kollektionen entwickeln.

Wie kommt die Bambuskleidung bei Ihren Kunden an?

Bisher habe ich nur positives Feedback, die Leute sind begeistert von unseren Kollektionsteilen aus Bambusmaterial. Deswegen produzieren wir auch immer mehr Teile aus Bambusviskose. Die Ergebnisse unserer Arbeit bei Kamah sind zum Wohle aller gedacht – und ich glaube, dass das unsere Kunden spüren.

Mehr Infos unter www.kamahyoga.com