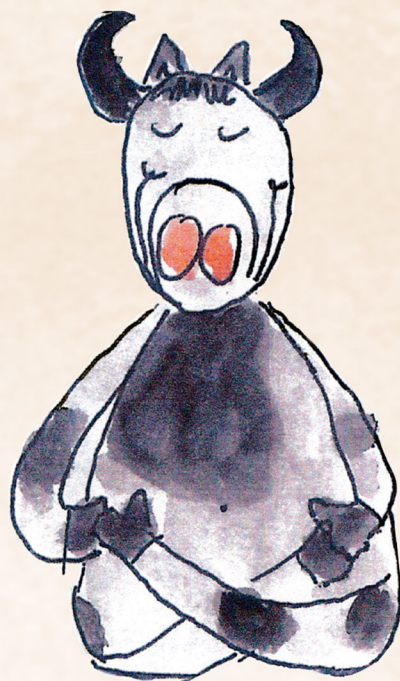


Heidrun Pinther  
Judith Schmitt



# yoho

Ein Streifzug durch die Yogapraxis  
mit Katz, Maus, Mensch und vielen anderen

novum



Heidrun Pinther  
Judith Schmitt

# yoho

Ein Streifzug durch die **Yogapraxis**  
mit Katz, Maus, Mensch und vielen anderen

novum  pro

Dieses Buch ist auch als

**e-book**  
erhältlich.



[www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com)



Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,  
auch durch Film, Funk und Fernsehen,  
fotomechanische Wiedergabe,  
Tonträger, elektronische Datenträger  
und auszugsweisen Nachdruck,  
sind vorbehalten.

Gedruckt in der Europäischen Union  
auf umweltfreundlichem, chlor- und  
säurefrei gebleichtem Papier.

© 2024 novum Verlag

ISBN 978-3-99146-785-4

Lektorat: Heidrun Pinther

Text: Heidrun Pinther

Umschlagabbildung und

Umschlaggestaltung: Regina Schicker

Layout & Satz: Regina Schicker

Innenabbildungen: Judith Schmitt

[www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com)



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/16547.2311-1001

# Liebe Leser, es war einmal ...

Vor vielen, vielen tausend Jahren bat die Göttin Parvati ihren Göttergatten Shiva ihr zu erklären, wie man seine wahre Natur erkennen kann und zu seinem Wesenskern gelangt. Sie wollte wissen, was nötig ist, damit der unstete Geist endlich zu Ruhe und Klarheit findet. Shiva versprach, alles über Yoga zu erzählen.

Sie gingen auf eine einsame Insel, denn es sollte ein geheimes Wissen bleiben. Zunächst einmal sollte keiner die Unterweisungen hören. Shiva lehrte Parvati 84.000 Yogastellungen – Asanas –, die den Körper schön und geschmeidig machen, ihn vor allem gesund erhalten und auf die höheren Stufen des Yoga vorbereiten. Er zeigte ihr auch fortgeschrittene Atemübungen,

die helfen, die Lebensenergie – das Prana – zu erhöhen und den Geist ruhig und friedlich zu machen. Er sprach auch von Siddhis, den übernatürlichen Kräften, die entstehen können. Und zum Schluss verhalf Shiva Parvati mittels tiefer, Jahrhunderte dauernder Meditation zur Erleuchtung. Parvati hatte das erhabene Ziel des Yoga erreicht.

Von nun an waren beide Götter in Samadhi, den Zustand der Erleuchtung vertieft, so vertieft, dass sie nicht bemerkten, dass die ganze Zeit ein kleiner Fisch, Matsya, ihnen zuhörte. Als Matsya sah, dass Shiva und Parvati aus Samadhi langsam erwachten, machte er sich noch kleiner, um nicht gesehen zu werden. Aber Shiva bemerkte ihn dennoch, über sein drittes Auge auf der Stirn – und er sah, dass Matsya die Lehre des Yoga voll und ganz verstanden hatte.

Der kluge, kleine Fisch erlebte auch Samadhi. Daraufhin erteilte Shiva dem Fisch den Auftrag, zu den Menschen zu gehen, um denjenigen, die dazu bereit sind, die großen Weisheiten des Yoga zu lehren. Er gab ihm eine Menschengestalt und den Namen Matsyendranath.

In diesem Büchlein, liebe Leser, werdet Ihr einige jener 84.000 Asanas kennenlernen. Mal richtig, mal falsch ausgeführt. Vor allem ist dabei daran gedacht, allen Yogaübenden und denen die es werden wollen beim Betrachten der seelenvollen Zeichnungen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern.