# Yoga mit der Kraft des Mondes

Asanas, Flows und Rituale für mehr Ausgeglichenheit, Energie und innere Stärke

riva

Lisa Hood

Lisa Hood

# Yoga mit der Kraft des Mondes

Für Eloi, Timo und Alvaro

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**
info@m-vg.de

**Wichtiger Hinweis**
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024
© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285–0
Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2023 bei Godsfiels Press, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd. unter dem Titel *Moon Yoga: Poses, flows and rituals to help you move with the moon*. © 2023 by Octopus Publishing Group Limited. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Max Limper
Redaktion: Sarah Holzwarth
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Illustrationen: © Basae
Layout: Isobel Platt
Satz: Andreas Linnemann
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978–3-7423-2504–4
ISBN E-Book (PDF) 978–3-7453–2279–8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978–3-7453–2278–1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**www.rivaverlag.de**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Lisa Hood

# Yoga mit der Kraft des Mondes

Asanas, Flows und Rituale für mehr Ausgeglichenheit, Energie und innere Stärke

riva

# Inhalt


Einleitung 6
Die Mondphasen 16
Warm-up für alle Monde 18


## Die Mondphasen


Neumond 20
Zunehmende Sichel 30
Erstes Viertel 40
Zunehmender Halbmond 50
Vollmond 60
Abnehmender Halbmond 70
Letztes Viertel 80
Abnehmende Sichel 90
Dunkler Mond 100

## Vollmondhaltungen


Januar | Wolfsmond 112
Februar | Schneemond 113
März | Wurmmond 114
April | Rosa Mond 115
Mai | Blumenmond 116
Juni | Erdbeermond 117
Juli | Bockmond 118
August | Störmond 119
September | Maismond 120
Oktober | Jägermond 121
November | Bibermond 122
Dezember | Kalter Mond 123

Über die Autorin 125
Über die Illustratoren 127
Dank 127

# Einleitung



Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Die Antwort auf diese Frage hat in meinen Augen zwei Teile. Erstens: Warum Bewegung im Einklang mit dem Mond? Ob du es merkst oder nicht, wir alle stehen in Verbindung mit der Energie des Mondes. Frau Luna beeinflusst die Gezeiten, ihr Anblick erweckt Ehrfurcht, wenn sie am vollsten ist – die magnetische Anziehungskraft des Mondes lässt sich nicht leugnen. Sowohl deine Gefühle als auch dein tägliches Energielevel hängen mit dem Mond zusammen. Am liebsten würden wir immerzu wie ein riesiger leuchtender Vollmond – voller Freude und Positivität – strahlen, aber das ist einfach nicht realistisch und nicht nachhaltig. Wenn du die verschiedenen Energien der einzelnen Mondphasen verstehst, kannst du dich harmonischer durchs Leben bewegen. Wenn du weißt, wann du Entschleunigung und Ruhe brauchst, und wann du Kraft für Aktivität und Veränderung hast, fühlst du dich energiegeladener und aufgeweckter. So lebst du bewusster, kreativer und produktiver. Alles in der Natur bewegt sich in Zyklen, und jetzt ist es an der Zeit, dass auch du dich in deinen eigenen, mit dem Mond im Einklang stehenden Zyklus einschwingst. Ich verspreche dir, dass du schon sehr bald einen Unterschied bemerken wirst.

Und zweitens: Warum Yoga mit dem Mond? Yoga bietet viele verschiedene Stile und Dynamiken, welche die Energien, die mit jeder Mondphase verbunden sind, ergänzen können. Ich

praktiziere nicht nur eine Art von Yoga, denn a) das würde mich langweilen, und b) was ich am Tag erlebt, was ich gegessen und wie viel ich geschlafen habe, bestimmt, wie ich mich fühle und welche Energie ich in meine Yoga-Praxis einbringen kann. Es geht nicht um einzelne Bewegungen oder Haltungen, sondern um den Moment des In-sich-Gehens, in dem wir merken, wie unser Körper sich anfühlt, welche Gedanken und Empfindungen in uns auftauchen. Wenn wir Yoga praktizieren, bewegen wir physikalisch Energie im Körper: Blut wird durch den Körper gepumpt, uns wird ein wenig warm, Endorphine und Wohlfühlhormone werden ausgeschüttet, die ein durchdringendes Wohlgefühl in Körper und Geist erzeugen.

Diese Energieverschiebung der Yoga-Praxis ist deshalb so wichtig, weil dadurch im Körper angestaute oder stagnierende Energien beseitigt werden, die sich sonst in Trägheit, Müdigkeit und Uninspiriertheit äußern. Unser Körper ist sehr klug und weise, aber er braucht ein wenig Hilfe beim Loswerden unerwünschter Emotionen und Gefühle, die wir nicht ändern können. Yoga hilft uns beim Loslassen und Sich-Hingeben, sodass wir zu einer ausgeglicheneren, bewussteren und harmonischeren Lebensweise finden.

Das Üben von Yoga hat mir die Möglichkeit eröffnet, mich mit meinem eigenen spirituellen Weg zu verbinden. Ich hoffe, ich schrecke dich damit nicht ab – es ist schon komisch, dass das Wort »spirituell« oft abschreckend wirkt. Warum sträuben wir uns so vor diesem Wort? Bei mir begann die Annäherung, als ich vor vielen, vielen Jahren mit Ashtanga-Yoga im Mysore-Stil anfing. In diesem Yogastil wird an Neumondtagen nicht geübt, und es wird dazu geraten, dass man sich ausruht und Stille praktiziert. Das faszinierte mich sehr und hat mich dazu veranlasst, mich mehr mit dem Thema zu beschäftigen. So begann meine Faszination für den Mond. Ich machte mich über die Mondphasen schlau, um mich in eine Lebensweise hineinzufinden, mit der ich glücklich sein könnte. Meine spirituelle Reise wächst stetig und wie die Mondphasen nimmt sie mit verschiedenen Energien zu und ab, während ich mich durch mein Leben bewege. Ich habe kleine Rituale, die ich jeden Tag praktiziere, und begehe größere Zeremonien, wenn ich die Zeit und Energie dazu habe.

Ich wünsche dir, dass du durch die Entscheidungen, die du triffst, in deine Energie kommst und darauf vertraust, dass

alles, was du tust, zu deinem größeren Wohl ist. Tief in deinem Inneren weißt du das, also vertrau ruhig darauf.

Mit diesem Buch verbinde ich die Absicht und den Wunsch, dass es dir dabei hilft, die Mondphasen zu verstehen und zu erfühlen. Dazu bietet es Übungsfolgen, Journaling-Ideen, Affirmationen und kurze Rituale, die zu jeder Mondphase passen. Es führt dich zu einem tieferen Verständnis für dich selbst und gibt dir Kenntnisse an die Hand, auf die du immer wieder zurückkommen kannst.

Dieses Buch ist für alle geeignet, egal welchen Alters oder Geschlechts, welcher ethnischen Herkunft oder Körpergröße. Für alle ist etwas dabei. Da ich weiß, wie beschäftigt du bist, habe ich dieses Buch besonders leicht zugänglich gemacht, auch für Workaholics, überforderte Eltern und Leute mit Ausreden! Es gibt Einheiten, die aus nur einer Haltung bestehen, aber auch längere Flows, Mini-Rituale, positive Affirmationen und Journalingideen, die zur Kontemplation einladen. Ich möchte, dass dir klar ist, dass du nicht alles davon machen musst. Such dir was aus, stell dir was zusammen, bieg es dir zurecht. Und wenn du eine Mondphase verpasst, ist das natürlich auch in Ordnung! Nimm dir aus diesem Buch, was du brauchst, und entwickle es weiter, ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen. Das Schöne an Bewegung und Ritualen ist, dass es keine Regeln gibt. Sei offen, reagiere und folge deinem Herzen.

Alle Übungen und Rituale in diesem Buch wende ich selbst an – aber auch nicht bei jeder Mondphase. Schön wär's, wenn ich es könnte, aber ich habe zwei kleine Kinder – und lebe in der gleichen echten Welt wie du! Doch wenn ich die Möglichkeit und die Zeit und Kraft habe, ist die Yoga-Praxis immer

ein wunderschönes Erlebnis. Ich betrachte die Mondphasen gerne als Wegmarken im Laufe des Monats, anhand derer ich sehen kann, wo ich stehe, und wie ich mich fühle. Indem ich meine Vorhaben daran messe, überprüfe ich, wie meine Reise vorangeht. Das sind wichtige Momente, für die man sich Zeit nehmen sollte, gerade wenn man ein so unglaublich beschäftigtes Leben führt.

Meine wichtigste Botschaft ist jedoch, wie erstaunlich, wunderbar und kolossal einzigartig wir alle sind, und dass wir alle unseren eigenen Weg vor und hinter uns haben. Da unsere Reise manchmal schwierig und manchmal erbaulich sein wird, brauchen wir zu verschiedenen Zeiten verschiedene Dinge. Und das ist völlig in Ordnung. Es ist sogar mehr als in Ordnung – es gibt absolut keine Regeln. Sei ein Yogi, sei ein Rockstar, lebe deine spirituelle Seite. Verehre den Mond, umarme Bäume. Trink Kaffee, genieße Wein, gehe aus und feiere. Sei alles, denn es ist dein Leben.

## Was du brauchst

Im Folgenden findest du eine kurze Liste der Dinge, die du für die Übungen in diesem Buch brauchst:

Yogamatte
Yoga-Blöcke (zwei reichen)
Bolster (oder ein paar in ein Handtuch gewickelte Kissen)
Tagebuch/Notizbuch/Papier sowie Stift/Bleistift
weiche, locker sitzende Kleidung

## Wie man Mond-Yoga praktiziert

Die Übungen mit nur einer Haltung sind Yin-Positionen. Ich liebe Yin-Yoga abgöttisch. Es ist bei Weitem die anspruchsvollste und gleichzeitig die wohltuendste Art des Yogas. Yin-Yoga ist sehr behutsam, denn dabei nimmt man eine Haltung ein und verharrt darin eine gewisse Zeit lang. Das Stillhalten ist wahrscheinlich das Schwierigste daran. Vielleicht nicht für alle, aber für viele. Wenn es dir schwerfällt, ist das völlig normal und in Ordnung so. Bleib dran, übe weiter das Stillhalten. Es wird dir helfen, Ruhe in den Körper und in den Geist zu bringen, das verspreche ich dir.

Das eigentlich Magische an den Yin-Haltungen ist für mich der Rebound-Effekt. Der Rebound ist im Grunde die Ruhehaltung (*Shavasana*): völliges Loslassen, keine Bewegung, still sein und entspannen. Nach jeder Yin-Haltung solltest du dir einen Moment des Rebounds gönnen, der mindestens eine Minute lang dauern sollte. Dieser Rebound ist ein magi-