

Der Voll- und Neumond-Kalender

Wenn Du sehr fortgeschritten bist und einen regelmäßigen Übungsablauf verfolgst (d.h. 4 - 6 mal wöchentlich Astanga-Yoga übst), solltest Du vermeiden an Voll- und Neumondtagen zu üben. Die "Verletzungsgefahr" ist an diesen Tagen größer als der Gewinn den Du aus Deiner Yogapraxis erzielst. In Indien bleibt an diesen Tagen traditionell die Yogashala geschlossen. Alle Yogaschüler freuen sich über einen übungsfreien Tag.

Hintergrund-Info

Sowohl Vollmond- als auch Neumond-Tage werden in der Ashtanga Yoga Tradition als 'Yoga-Feiertage' betrachtet. Was ist der Grund dafür?

So wie alles 'wasser-basierte' (Menschen bestehen physikalisch betrachtet zu ca. 70% aus Wasser), werden wir von den Mondphasen beeinflusst. Diese werden von der Erde aus abhängig von ihrer relativen Position zur Sonne bestimmt.

Vollmond tritt auf, wenn Mond und Sonne in 'Opposition' stehen, Neumond, wenn sie in 'Konjunktion' stehen. Sowohl die Sonne als auch der Mond üben eine Anziehungskraft auf die Erde aus. Ihre relative Position zueinander erzeugen unterschiedliche energetische Erfahrungen, was mit dem Atemzyklus vergleichbar ist.

Die energetische Wirkung bei Vollmond entspricht dabei dem Ende des Einatmens, wenn die Kraft des Prana am höchsten ist. Prana wirkt expansiv, nach oben gerichtet und bewirkt, dass wir uns energetisiert und emotional fühlen, aber nicht gut geerdet. In den Upanishaden steht, dass das 'Hauptprana im Kopf lebt'. Bei Vollmond tendieren wir daher zur Kopflastigkeit.

Die energetische Wirkung bei Neumond entspricht dem Ende des Ausatmens, wenn die Kraft des Apana am größten ist. Apana wirkt kontrahierend, nach unten gerichtet und bewirkt, dass wir uns ruhig und geerdet fühlen, aber auch träge und physischer Belastung abgeneigt.

Der 'Bauernkalender' empfiehlt Pflanzen bei Neumond zu setzen, wenn die Erdung oder 'wurzelnde Kraft' am stärksten ist, und bei Vollmond umzusetzen, wenn die 'blühende Kraft' am stärksten ist.

Regelmäßiges Üben von Ashtanga Yoga bringt uns mit der Zeit mehr in Einklang mit natürlichen Zyklen. Die Beobachtung der Mondphasen ist ein Weg, den Rhythmus der Natur anzuerkennen und zu respektieren, so dass wir mit diesem in größerer Harmonie leben können.

Der Voll- und Neumond-Kalender 2008

Dienstag	8. Januar 2008	●
Dienstag	22. Januar 2008	●
Mittwoch	6. Februar 2008	●
Mittwoch	20. Februar 2008	●
Freitag	7. März 2008	●
Freitag	21. März 2008	●
Samstag	5. April 2008	●
Sonntag	20. April 2008	●
Montag	5. Mai 2008	●
Montag	19. Mai 2008	●
Dienstag	3. Juni 2008	●
Mittwoch	18. Juni 2008	●
Mittwoch	2. Juli 2008	●
Freitag	18. Juli 2008	●
Freitag	1. August 2008	●
Samstag	16. August 2008	●
Samstag	30. August 2008	●
Montag	15. September 2008	●
Montag	24. September 2008	●
Dienstag	14. Oktober 2008	●
Dienstag	28. Oktober 2008	●
Mittwoch	12. November 2008	●
Donnerstag	27. November 2008	●
Freitag	12. Dezember 2008	●
Samstag	27. Dezember 2008	●

● = Vollmond
● = Neumond

(bzw. der zugehörige 'Yoga-Feiertag')

Alle Angaben ohne Gewähr