

## **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 2010**

Freitag	15. Januar 2010	●
Samstag	30. Januar 2010	●
Sonntag	14. Februar 2010	●
Sonntag	28. Februar 2010	●
Montag	15. März 2010	●
Dienstag	30. März 2010	●
Mittwoch	14. April 2010	●
Mittwoch	28. April 2010	●
Freitag	14. Mai 2010	●
Freitag	28. Mai 2010	●
Samstag	12. Juni 2010	●
Samstag	26. Juni 2010	●
Sonntag	11. Juli 2010	●
Montag	26. Juli 2010	●
Dienstag	10. August 2010	●
Dienstag	24. August 2010	●
Mittwoch	8. September 2010	●
Donnerstag	23. September 2010	●
Donnerstag	7. Oktober 2010	●
Samstag	23. Oktober 2010	●
Samstag	6. November 2010	●
Sonntag	21. November 2010	●
Sonntag	5. Dezember 2010	●
Dienstag	21. Dezember 2010	●

● = Vollmond

● = Neumond

( bzw. der zugehörige 'Yoga-Feiertag' )

Alle Angaben ohne Gewähr