

# Spanda Yoga

Der Yoga der ursprünglichen Vibration

PERSONAL TRAININGS  
CORE FLOW – HEART FLOW – SPIRIT FLOW  
INTEGRATION



Trishula

Zentrum für Bewusstsein,  
Seelenarbeit und Heilung

# Spanda Yoga

## Der Yoga der ursprünglichen Vibration

Straffe deinen Körper und stehe aufrecht in der Welt. Die im Geist ohne Scham sind, halten ihre Körper aufrecht und sind stets gelassen.

Cham-jun-kye-kyung  
(alter heiliger koreanischer Text)



# SPANDA YOGA

## DER YOGA DER URSPRÜNGLICHEN VIBRATION

Der Spanda-Yoga ist eine integrative Körper-Seele-Geist-Praxis, die mit der ursprünglichen Vitalenergie arbeitet, die alle Lebensformen erschaffen hat und durchströmt. Der dem Sanskrit entstammende Begriff *spanda* beschreibt den ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion, aus dem alles entsteht. *Spanda* ist überall und immer präsent, in unserem Herzschlag und Atem, in allen Zyklen der Natur, in den Bewegungen unseres Geistes.

Methodisch wurde der Spanda-Yoga auf Elementen von Tattva-, Moksha-Kundalini- und Trishula-Faszien-Yoga, auf den Fundamenten des koreanischen Dahn-Yogas (Dahnhak) sowie auf Elementen von Pilates, Stretch-Yoga und der Cranio-Sakral-Heilung aufgebaut.

Seine zentrale Praxis richtet sich dabei immer an unserer ursprünglichen Vibration aus, an unserer essenziellen Energie; ihre Realisierung orientiert sich am Herzen.

Wenn wir in uns die Kraft von *spanda* wachrufen, erhöhen wir den Zugang zu unserer primären, vitalen Energie, die wir mit dieser Praxis zu meistern lernen. Dadurch lernen wir auch, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert. Durch konstante Praxis können wir zu optimaler Gesundheit, Klarheit, emotionaler und mentaler Verjüngung sowie zu spiritueller Lebendigkeit, Kraft und Stille hinwachsen.



# ENERGIE

Energie ist aus vielen Gründen das definierende Element im Spanda-Yoga. Sie ist das Medium, das Körper, Seele und Geist gleichzeitig durchströmt und alles konstituiert und vereint. Dadurch, dass wir den Fluss von Energie begreifen, entwickeln wir ein tieferes Verständnis für unseren Körper, unsere Emotionen und unseren Geist. Durch Energie können wir die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist direkt erfahren und die Kommunikation zwischen den drei Bereichen stärken.

Wir sprechen von Energie als *prāṇa*, *kuṇḍalinī* oder *vāyu*. *Prāṇa* ist die universelle Lebensenergie, in anderen Sprachen auch bekannt als Ki oder Chi. Im Yoga wird *prāṇa* fast nur im Zusammenhang mit dem Atem benutzt. *Kuṇḍalinī* nennen wir die Energie, wenn wir uns auf sie als rein spirituelle Kraft beziehen, und *vāyu* ist auch die Kraft des Windes, die Veränderungskraft, die durch einen bewusst geführten Atem entsteht.

Es gibt drei verschiedene Typen von Energie in unserem System. Die Energie, die wir durch unsere biologische Herkunft übernommen haben und die unsere genetischen Informationen in sich trägt, ist *sahajanman prāṇa*. Die Energie, die wir durch Nahrung und Atmung zu uns nehmen und die unseren physischen und Energiekörper lebendig hält, ist *martabhojana prāṇa*. Diese beiden Energieformen werden ohne Beteiligung des Bewusstseins erzeugt.

Die spirituelle Energie, die durch reines kosmisches Gewahrsein entsteht und im Zusammenhang mit Bewusstseinsprozessen genutzt wird, ist unbegrenzt. Sie ist durch tiefe, konzentrierte Atmung zugänglich. Dies ist *pūrṇa prāṇa* – reine Lebensenergie. Es ist die Energie, die wir im Spanda-Yoga in

sechs Schritten zu initiieren, zu steigern, zu speichern, zu disziplinieren, zu meistern und zu vervollkommen lernen.



# ENERGIEKANÄLE, ENERGIEPUNKTE UND FASZIEN

Das *nāḍī*-System ist – ähnlich wie das aus der TCM bekannte System der Meridiane – ein Netz von Kanälen, das *prāṇa* im Energiekörper transportiert, um das Fortleben des physischen Körpers sowie das reibungslose Funktionieren von Psyche und Feinstoffkörper zu garantieren. Energiepunkte – auch *marmas* genannt – sind entlang der *nāḍīs* angeordnet und funktionieren wie Energiehäfen, durch die *prāṇa* in das Energiesystem einfließt und es wieder verlässt. Größere Energiezentren – auch *cakras* genannt – haben im Zusammenhang mit unserer inhärenten Natur und unserem spirituellen Lebenszweck darüber hinaus weitere Aufgaben, die dem Wachstum und der Vervollständigung auf dem Seelenweg dienen.

Überaus wichtig für den Fluss von *prāṇa* und die Atemerfahrung sind die Faszien – nicht nur im Yoga. Als Faszien wird das helle Bindegewebe bezeichnet, das aus Kollagen- und Elastinfasern besteht. In einer gitterartigen Matrix aus dünnen Schichten umhüllt es unsere Muskeln und bildet unsere Bänder und Sehnen. Dabei deckt es dieselben Energiewege ab wie die *nāḍīs*. Diese sind zusammen

mit sensiblen Nerven in die Faszien eingebettet, wodurch die Faszien in Resonanz mit emotionalen und energetischen Vorgängen stehen.

Faszien spielen weiterhin eine wesentliche Rolle bei biochemischen Prozessen und bilden eine Matrix für die interzelluläre Kommunikation. Sie sind ein sehr bedeutendes System für die Selbstregulation im Körper. Sie regulieren als Energieträger den gesamten Feinstoffkörper – die „innere Seele“.



# SPANDA YOGA

Spanda-Yoga ist eine Quelle von Gesundheit, Klarheit, emotionaler und mentaler Verjüngung, spiritueller Lebendigkeit, Kraft und Stille.

Im Spanda-Yoga lernen wir, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert. Durch konstante Praxis können wir uns zu optimaler Gesundheit führen und unsere Energiekörper meistern.

Im Wesentlichen zielen die Techniken auf die zentrale Herzensstärke, die Hara-Kraft und die

Klarheit des Geistes ab. Spanda-Yoga integriert Techniken, die die physische, mentale und spirituelle Gesundheit enorm verbessern und bei Krankheit zur Heilung führen können.

Die zentrale Praxis richtet sich bei diesem Yoga immer an unserer ursprünglichen Vibration (*spanda*) und Energie (*prāṇa*) aus, die vor allem durch *samudra-vāyu* (Ozean-Atmung) gesteuert wird; ihre Realisierung orientiert sich am Herzen.



„Weil ich meinen Körper mit dem Fluss der Energie in die Leere geworfen habe, fülle ich die Leere bis zum Rand. Wenn die Energie durch meinen Körper strömt, genießt mich der kosmische Geist und ich genieße den Geist des Kosmos. Mein Herz fließt über von Harmonie und ich habe den aufrichtigen Wunsch, diesen Geist in die Welt zu verströmen.“

(Seung-Heun Lee)

# BESTANDTEILE DES SPANDA YOGA

Die wichtigsten Bestandteile unserer Praxis sind das Spüren der inneren Vibration und das Lauschen auf die innere Stimme, während wir unsere Instinkte ernst nehmen und den Fluss der Energie beobachten. Formen sind zweitrangig – sie ergeben sich „vom Selbst“, sobald wir gelernt haben, die Energie wahrzunehmen und ihr zu folgen.

## **Drei Komponenten**

machen das Spanda-Yoga-Training aus:

- Physische und energetische Übung
- Visualisierung, Imagination und Spüren
- Zentrierung, Meditation und Meisterschaft.

In einer Spanda-Yoga-Praxiseinheit wird mit mindestens einem Aspekt aus allen drei Komponenten gearbeitet. Das Ziel jeder Praxiseinheit ist es, den Bewusstseinszustand zu erreichen, wo sich unsere wahre Identität manifestiert, wo sich Klarheit und Stille ausbreiten und Heilung und Freude geschehen.

## **Auf drei Prinzipien**

stützt sich das Programm des Spanda-Yoga-Trainings:

- Erweckung und Steuerung der Elemente Wasser und Feuer
- Vervollständigung der Energie; von Heilung zu Erleuchtung
- Evolution aus dem Siegel der Lebensquelle zur Freiheit des Willens.

Das Ziel der Spanda-Yoga-Praxis ist langfristig die Entwicklung zu unserem höchsten Potenzial, dessen Ausdruck in der Welt und die damit einhergehende Integration von innen und außen

## **Drei Schritte**

sind nötig, um die Praxis zu komplettieren:

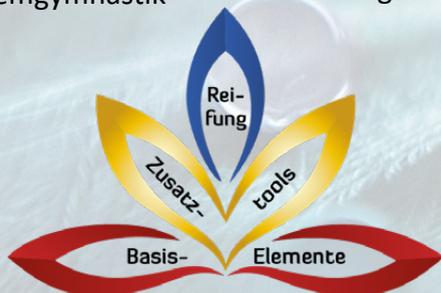
- Initiatorische Übungen und Entgiftung
- Kraftspeicherung und -kontrolle
- Energieführung und Triangulation.

Diese Schritte sorgen dafür, dass wir unsere Lebendigkeit und Entwicklung in all ihren Dimensionen erfahren: physische, emotionale und mentale Gesundheit, Ausgeglichenheit, energetische Kraft und Führung, soziales Standing und spirituelle Zentrierung und Tiefe.

# METHODEN DES SPANDA YOGA

Die Basiselemente des Trishula-Spanda-Yoga, die in diesem Training zur Anwendung kommen, sind:

- Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen
- *Nadi*-(Energieleitbahnen)- und Faszien-Stretching
- Energie-Anreicherung und -Zirkulation durch Atembewegung
- Arbeit mit den Elementen Wasser und Feuer
- Herz- und Hara-Atmung
- Meditative „Atemgymnastik“
- Energiepunktarbeit (*marmas*) zur direkten Öffnung von Energiebahnen
- Bauchnabel-Arbeit mit dem Siegel der Lebensquelle
- Arbeit mit dem Hara als „Powerhouse“
- Integritätstraining durch sanfte *Martial-Arts-vinyasas*
- Gehirn-Atmung zur Körper-Geist-Integration und für das „power-brain“
- Übungen zur cranio-sacralen Integration
- und einiges mehr.



Die klassischen Zugangswege zu unserem Energiesystem werden außerdem durch Zusatz-tools erschlossen, die die Gesamtheit der Körper-Seele-Geist-Erfahrung abrunden:

- Sounding
- Energetic Alignment und Tensegral Expansion
- Hands-on
- Sprache und Bilder
- Im fortschreitenden Prozess arbeiten wir mit Prinzipien der Energiekontrolle und Reifung. Wir berühren die Quelle, um unsere Vollständigkeit zu realisieren:
- stille, sanfte und aktive Meditationen
- Arbeit mit den drei großen Zentren (die drei Schätze).

# TRAINING UND AUSBILDUNG

Es wird ein Grund-Training mit 3 Intensiv-Wochenenden angeboten, je freitags bis sonntags ganztags. Jedes Wochenende kann auch einzeln gebucht werden. Die drei Teile sind:

## **core flow – heart flow – spirit flow**

Grundsätzlich sind unsere Trainings für jeden Menschen geeignet. Sie sind zur privaten Nutzung gedacht. Das Grund-Training umfasst pro Wochenende 24, insgesamt also 72 Unterrichtsstunden. Um eine Qualifikation als Trishula Spanda-Yoga-ÜbungsleiterIn zu erwerben, müssen alle drei Teile besucht werden. Damit ist es möglich, diesen Yoga-Stil in die eigene Yoga-Praxis und in Seminare an Volkshochschulen und den privaten Unterricht zu integrieren. Eine umfassende Yoga-Lehrtätigkeit bedarf der weiterführenden Ausbildung.

Über zusätzliche Seminare in Moksha Kuṇḍalinī Yoga oder Tattva Yoga sowie Vertiefungen im Spanda Yoga können weitere Nachweise bzw. Trainingsstunden erworben werden.

Die jeweiligen Trainingsdaten und Preise sind in unseren Newslettern oder in einem Einleger zu sehen.



# CORE FLOW

**CORE FLOW** harmonisiert den Fluss der Bewegungen von Körper, Atem, Energie und Zentrierung im Hara. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf dem Bauch, den Hüften, der unteren Wirbelsäule und den Beinen, auf der Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen.

Diese Arbeit enthält viele Federungs-Übungen mit „clapping“ und „tapping“, außerdem Entlastungs-Atmung und die Grundlagen der Wasser-Feuer-Atmung. Die Arbeit stretcht die Muskeln, belebt die Faszien, schmiert und macht die Gelenke flexibel. Durch die *nāḍīs* wird einerseits energetische Toxizität ausgeschieden und andererseits werden Blockaden losgelassen, *prāṇa* fließt wieder durch unser Energiesystem.

Der Core flow arbeitet außerdem mit dem Siegel der Lebensquelle. Bauchnabel-Arbeit entfacht das Feuer in unserem Hara, richtet

unsere Körperstruktur wieder auf, sorgt für einen besseren Blut- und Energiefluss, spült Abfallprodukte aus dem Körper und pumpt Vitalität in das gesamte System.

Die Arbeit mit dem Hara als „Powerhouse“ dient dazu, die vier Bauchmuskeln, die das Hara umschließen, die hochkomplexe Struktur des Beckenbodens und die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule zu stärken und dem Energiesystem eine starke physische Grundlage zu geben.

Dieser Flow verbindet uns mit dem Zentrum innen und dem Erdraum außen, wo wir die Stabilität und Freiheit finden, bekannte Yoga-Haltungen in Anmut und Klarheit zur Balance zu bringen. Wenn der Core Flow in Balance ist, fühlen wir uns vertrauensvoll, sicher, verfügen über seelische Kraft und Resilienz.



# HEART FLOW

**HEART FLOW** harmonisiert den Fluss der Bewegungen von Körper, Atem, Konzentration und Hingabe.

Bei der Herz- und Hara-Atmung wird der Körper im Hara mit Energie gefüllt; im Herzen wird die Energie stark. So kann Belastung freigelassen werden und der natürliche Energiefluss stellt sich von selbst ein.

Bei der meditativen „Atemgymnastik“ bringen sanfte Atemübungen in Kombination mit wirkungsvollen Lockerungs- und Dehnungsmethoden den *prāṇa* tief in die Körperzellen. Durch meditative Atmung in Verbindung mit Bewegung findet der Atem seine natürliche Gelassenheit wieder, die eine Voraussetzung für körperliches und seelisches Gleichgewicht und eine dauerhafte Hinwendung zum Spirituellen ist.

Energiepunktarbeit führen wir zur Stimulation mit bestimmten *marmas* durch. Durch die direkte Öffnung von Energiebahnen kann Energie auf angemessene Art und Weise in den Energiekörper eintreten und aus ihm austreten. So lässt sich der Energiefluss direkt beeinflussen.

Die Praxis stellt die Weichheit des Brustkorbs und des energetischen Herzraums wieder her und erlaubt uns, uns mit anmutiger Sicherheit zu bewegen, während wir nach den Sternen greifen. Aus einer solchen offenen und lebensbejahenden Haltung entstehen Ausdehnung und Selbstbewusstheit im Emotional- und Mentalkörper.



# SPIRIT FLOW

**SPIRIT FLOW** harmonisiert den Fluss der Bewegungen von Körper, Atem, Zentrierung und Herzmitte. Dieser Flow verbindet uns mit dem Himmel außen und innen, wo wir die Zuversicht und Bestimmtheit finden, bekannte Yoga-Haltungen natürlich und geschmeidig auszuführen. Wenn der Spirit Flow in Balance ist, sehen wir vieles klarer, es gelingt uns besser, den Überblick zu behalten, und wir gehen mit wachen Augen und in der Gewissheit, dass unser Hiersein einen Sinn hat, durchs Leben.

Schwerpunkte sind ein Integritätstraining durch sanfte vinyasas, das von alten Traditionen von Heilungs- und Martial-Arts-Formen inspiriert wurde. Es handelt sich um eine Disziplin, durch die wir in grenzenlose kreative Energie (*śakti*) eintauchen. In dieser nicht-streitenden, heilenden „Kampfkunst“ lernen wir, unseren Körper und unsere Energie so zu

disziplinieren, dass wir mentale und spirituelle Kraft erhöhen, während wir einen Sinn für unsere persönliche Integrität entwickeln und erhöhen.

Hier kommt außerdem Gehirn-Atmung zur Körper-Geist-Integration und für das „power-brain“ in die Praxis. Dabei werden die vier Abschnitte des Gehirns funktionell in Harmonie gebracht. Die eingeborenen Fähigkeiten des Gesamtsystems, die sich in den Gehirnabschnitten spiegeln, werden angesteuert und verbessert. Diese Verbesserungen wirken sich auf das gesamte physische, energetische und spirituelle System aus. Außerdem verbessert sich die Kreativität.

Darüber hinaus verstärken wir hier die Übungen zur cranialen Integration; das cranio-sakrale System bildet buchstäblich das Rückgrat unseres Wohlbefindens, unserer Leistungsfähigkeit und unserer spirituellen Aufrichtung.



# AUFBAUPRAXIS

Der Spanda-Yoga wird fortlaufend erweitert und vertieft. Zur Aufbaupraxis gehören unter anderem:

**Integritätstraining durch sanfte Martial-Arts-vinyasas:** Das Endziel dieser Praxis ist, sich als vollständiges menschliches Wesen der Meisterschaft über Körper, Energie und Geist gewahr zu sein.

**Atemarbeit und Meditation für das „power-brain“ und den Energiekörper:** Durch Aufmerksamkeit und Bewegung werden die Gehirnwellen beeinflusst und Stress reguliert. Trance- und Meditationszustände sind leichter erreichbar und werden tiefer. *Prāṇa* wird erhöht und geklärt.

**Die *cakras* und der himmlische Code:** Wir lernen die geheimen Transformationscodes für das Wachstum der Seele kennen: die Prinzipien von Schöpfung und Evolution, vom Licht des wahren Selbst, von Einheit und dem kosmischen Selbst und das Prinzip des ewigen Lebens sowie die Vervollständigung der Seele durch die Arbeit mit dem Energiesystem.

**Der Yoga des Subtilkörpers:** *Āsanas* des Tattva Yoga werden mit dem Spanda Yoga und dem Moksha Kundalini Yoga kombiniert.

Somatische Konzepte, Energieverständnis und Weisheits-Lehren werden dabei mit yogischer Imagination, Atemarbeit und Meditations-Praxis verbunden.

**Der Weg zur Ausdehnung des göttlichen Körpers:** Ein Training für sensitive, nicht-alltägliche Sinne, um der wahren Stimme des Kosmos zu lauschen und die authentische Kraft der Schöpfung zu spüren.





## LINIE

Shunyata betreibt seit 1984 *āsana*s und *prāṇayama* des Hatha-Yoga; 1985 begann sie mit *kuṇḍalinī*-yoga-Übungen.

Von 1989 bis 1990 absolvierte sie die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin mit insgesamt 520 Stunden in der Linie der ersten Yoga-Universität Indiens in *Lonavla*, gegründet von *Paramahaṃsa Madhavadas Maharaj*, dem *Sw. Kuvalayananda* folgte; sein direkter Schüler war Dr. Armin Gottmann aus dem „Haus der Stille“ Roseburg, welcher der Lehrer von Shunyatas Lehrerin Rita Eisbrenner war.

Später studierte Shunyata neben *Hatha-Yoga* auch *Bhakti-Yoga*, *Rāja-Yoga*, *Jnāna-Yoga*, *Sampūrṇa-Yoga*, *Kuṇḍalinī Māha Yoga* und beschäftigte sich intensiv mit Cranio-Sacraler Körperarbeit, Rolfing, Yagalates und Dahn-Yoga. Inspirationen erhielt sie von Bettina Bäumer aus der Linie von *Sw. Lakṣmānju* und den Lehren von *Paramahaṃsa Satyānanda Sarasvati*.

Shunyata erschloss und entwickelte die tantrische Philosophie und Praxis von *Tattva-Yoga* und *Moksha-Kundalini-Yoga*.

Der *Spanda-Yoga* will eine herzentrierte Praxis erschaffen, die gleichzeitig ein starkes Hara und einen wachen Geist unterstützt und ihre Wurzeln im Energiesystem hat.

# TRAININGSLEITUNG



**Shunyata U. Brünig** ist seit 1984 als Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin (PT), Spirituelle Heilerin und Yoga-Lehrerin tätig. Mit Klarheit und tiefem Mitgefühl führt sie Menschen zu ihrem wahren Selbst und unterstützt sie bei der Realisierung ihres Potenzials und ihrer Seelenaufgabe.

Als Yoga-Lehrerin verbindet sie klare Instruktionen, umfassendes Wissen und eine ganzheitliche Sicht zu Übungssequenzen, die Freude machen und zu wirklicher Veränderung von Haltung und Erleben führen.

**Daniel Wiebke** (Gast-Dozent) ist Student der Humanmedizin sowie Rettungsassistent und in diesem Rahmen auch als Provider, Instructor und freier Dozent tätig. Seine Lehrtätigkeit zeichnet sich durch umfangreiches Wissen, einen verständigen Blick für das Wesentliche und vor allem durch ein feines Gespür für persönliche Lernkapazitäten aus.



*„Wenn die Kraft des Bewusstseins als der spontane Ausdruck des Absoluten erkannt wird, das sich in der Verschiedenheit der Formen manifestiert hat, ohne ihre essenzielle Einheit zu schmähren, wird sie als reine Schwingung (spanda) erfahren und besitzt vollkommene Freiheit (svātantrya).“*

Mark S. G. Dyczkowski



## Trishula

Zentrum für Bewusstsein,  
Seelenarbeit und Heilung

[www.trishula.center](http://www.trishula.center)

Büro: Ostlandstraße 34  
37139 Adelebsen

Telefon: (05506) 99 99 03

E-Mail: [office@trishula.center](mailto:office@trishula.center)