

Nicole Konrad

# YOGA

für jeden  
Körper

Individuelle Ausrichtungen  
und Hilfestellungen für die  
wichtigsten Asanas

O.W. BARTH 

Besuchen Sie uns im Internet: [www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe März 2021

© O.W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Nicole Konrad · [www.nicolekonrad.de](http://www.nicolekonrad.de)

Redaktionelle Mitarbeit: Brigitte Heinz, Köln, [www.brigitte-heinz.de](http://www.brigitte-heinz.de)

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Fotos: Asanas – Nelah aus dem Moore; Stimmungsbilder – Julia Haack Photography

Models: Nicole Konrad, Eileen Gilles, Clemens Molek

Illustration, Composing, Satz und Layout: Brigitte Heinz, Köln

Schmuckornamente: Kashifa Molek

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-426-29312-6

5 4 3 2 1

# Inhalt

Einleitung .....	10
Geleitwort von Desirée Rumbaugh .....	11
Wie nutze ich als Leser*in dieses Buch? .....	13
Vorwort .....	14
<b>I Hintergrund des Yoga .....</b>	<b>16</b>
Die klassische tantrische Philosophie .....	18
Iccha – Jnana – Kriya .....	21
Was bedeutet das für unsere Yoga-Praxis? .....	24
Fazit .....	26
<b>II Hilfestellungen/Adjustments .....</b>	<b>28</b>
Hilfestellungen gegenüber den Teilnehmern .....	29
No-go-Areas .....	31
<b>III Anatomie .....</b>	<b>32</b>
Anatomie philosophisch betrachtet .....	33
Anatomische Grundlagen .....	35

IV Asanas .....	38
1 <b>Alles ist Tadasana</b> .....	40
Die universellen Prinzipien der Ausrichtung .....	45
1. Finde eine Basis und öffne dich für das Größere .....	45
2. Muskuläre Energie. .... Anleitung in Kurzform. ....	56 63
3. Innere, expandierende Spirale .....	64
Anleitung in Kurzform. ....	68
4. Äußere, kontrahierende Spirale .....	69
Anleitung in Kurzform. ....	74
5. Organische Energie .....	75
Anleitung in Kurzform. ....	79
2 <b>Vorbeugen</b> .....	81
Was sind Vorbeugen? .....	82
Wie wirken Vorbeugen? .....	84
Was passiert bei Vorbeugen? .....	86
Wie praktiziert man Vorbeugen? .....	90
Vorbeugen im Sitzen. ....	98
Welche Asanas gibt es sonst noch? .....	99
Step-by-step in Kurzform .....	114
Worauf man achten muss! .....	114
3 <b>Rückbeugen</b> .....	115
Was sind Rückbeugen? .....	116
Seitbeuge, nicht Rückbeuge! .....	118
Wie wirken Rückbeugen? .....	118
Was passiert bei Rückbeugen? .....	121
Wie praktiziert man Rückbeugen? .....	128
Welche Asanas gibt es sonst noch? .....	131
Step-by-step in Kurzform .....	148
Worauf man achten muss! .....	148



<b>4 Twists</b> .....	149
Was sind Twists? .....	150
Wie wirken Twists? .....	150
Was passiert bei Twists? .....	154
Wie twistet man mit guter muskulärer Verbindung? .....	157
Wie praktiziert man Twists? .....	160
Welche Asanas gibt es sonst noch? .....	164
Step-by-step in Kurzform .....	181
Worauf man achten muss! .....	181
<b>5 Hüftöffner</b> .....	183
Was sind Hüftöffner? .....	184
Wie wirken Hüftöffner? .....	184
Was passiert physisch bei Hüftöffnern? .....	187
Wie praktiziert man Hüftöffner? .....	188
Step-by-step in Kurzform .....	215
Worauf man achten muss! .....	215
<b>6 Armbalancen</b> .....	217
Was sind Armbalancen? .....	218
Wie wirken Armbalancen? .....	218
Was passiert bei Armbalancen? .....	224
Wie praktiziert man Armbalancen? .....	231
Welche Asanas gibt es noch? .....	233
Step-by-step in Kurzform .....	263
Worauf man achten muss! .....	263
<b>V Schluss</b> .....	264
Schlusswort .....	265
Dank .....	267
Stichwortverzeichnis .....	269

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen können eine professionelle medizinische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob die hier gezeigten Übungen für sie infrage kommen. Das gilt insbesondere für Yoga-Positionen, die der individuellen Anpassung bedürfen. Wir empfehlen, die Übungen unter Anleitung eines ausgebildeten Yoga-Lehrers/einer ausgebildeten Yogalehrerin auszuführen. Die Anleitungen wurden von Verfasserin und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung können wir jedoch nicht übernehmen.

---

#### Abkürzungsverzeichnis

LWS = Lendenwirbelsäule

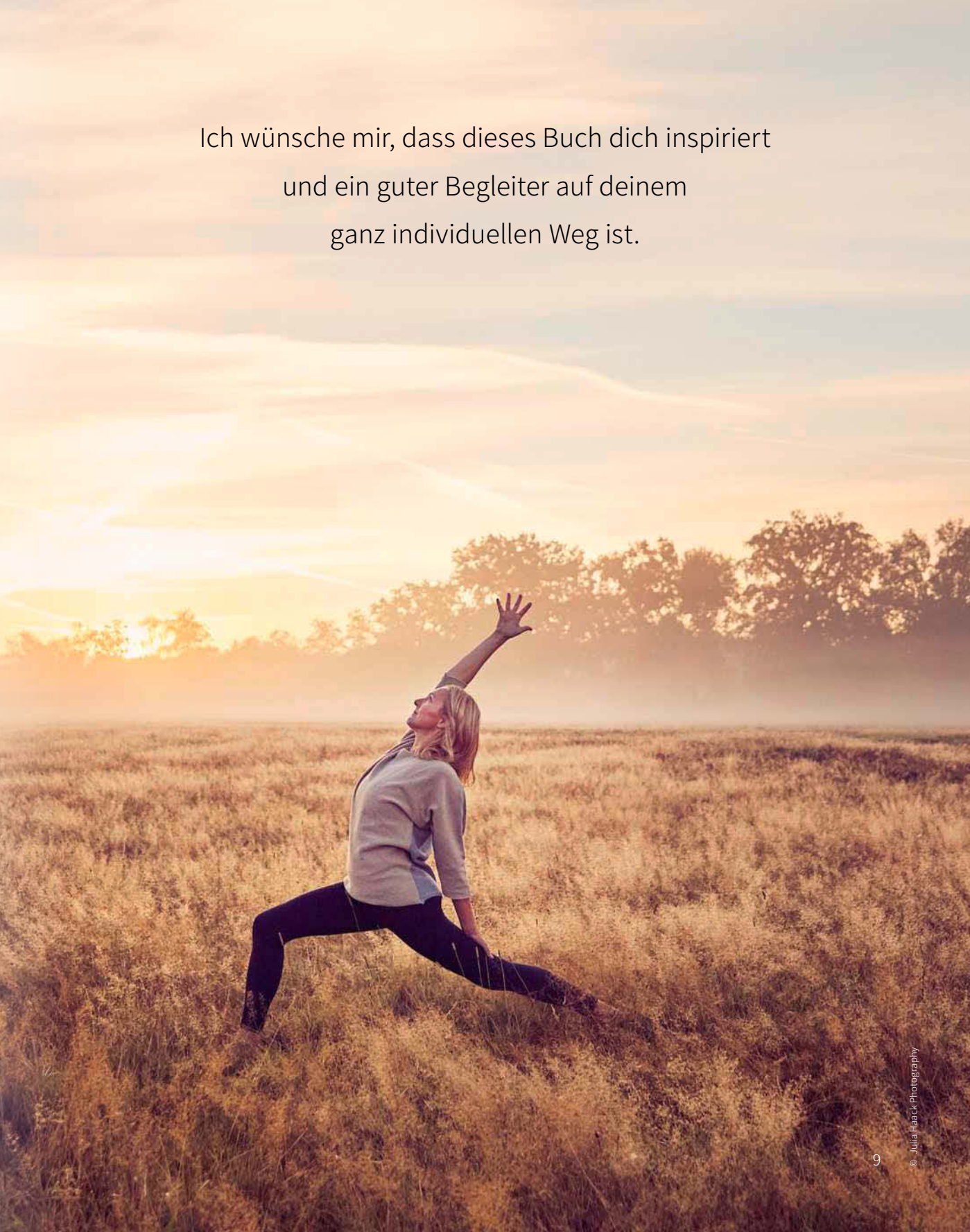
BWS = Brustwirbelsäule

HWS = Halswirbelsäule

ISG = Iliosakralgelenk

Psoas = Der große Lendenmuskel M. iliopsoas setzt sich aus dem M. psoas major und dem M. iliacus zusammen.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dich inspiriert  
und ein guter Begleiter auf deinem  
ganz individuellen Weg ist.



# Einleitung



Geleitwort

Kleine Anleitung

Vorwort

# Geleitwort von Desirée Rumbaugh

Wenn du dieses Buch liest, zeigst du bereits Interesse daran, mehr über Yoga zu lernen. Auf den ersten Blick mag Yoga ein effektiver Weg sein, um Stress zu lösen, mehr Kraft und Flexibilität zu entwickeln, oder um Rückenschmerzen zu lindern. Yoga bietet all das, und auch noch so viel mehr!

In diesem Buch erklärt Nicole Konrad sowohl die äußere, körperliche Yoga-Praxis als auch den Weg, der ins Innerste führt. Sie zeigt einige unerwartete Entdeckungen auf, die uns unterwegs begegnen können. Es wäre eine glatte Untertreibung, zu behaupten, dass die Beschäftigung mit dieser uralten Kunst und Philosophie deinen Körper und auch dein Leben verändern wird.

Yoga holt uns genau da ab, wo wir gerade stehen – und führt uns an Orte, die wir uns nicht einmal vorstellen können. Der Weg des Yoga ist für diejenigen von uns, die die üblichen Pfade der Menschen auf der Suche nach Antworten und Erfüllung im Leben durchschritten und aus-

geschöpft haben und die nun fragen: »Ist das wirklich schon alles?«

Yoga-Praktizierende erforschen Körper und Geist auf tiefgreifende Weise, dies führt unausweichlich zu einer höheren Sensibilität, zu einer besseren Intuition und zu wirklichem Mitgefühl. Nicole geht es hier nicht um gymnastische Höchstleistungen, sie schlüsselt jedes Asana bis auf seinen Ursprung auf, die einfachste Form: *Tadasana, die Berghaltung*. Wäre dies die einzige Yoga-Position überhaupt, so könnte man in ihr alles das finden, was Yoga wirklich ausmacht.

Die meisten von uns versprechen sich von Yoga eine Verbesserung ihrer Haltung, ihres Verhaltens oder ein besseres Verständnis für das Leben. Das Geheimnis, das dieses Buch aufdeckt, ist die primäre und einzig wahre Voraussetzung für Yoga: die Bereitschaft zu lernen, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, so wie wir sind. Diese radikale Selbst-Akzeptanz und Selbst-Liebe ist die fortgeschrittenste Praxis von Yoga überhaupt. Wenn



wir offen für die fachkundige Leitung einer\*s versierten Yoga-Lehrer\*in und unserer inneren Weisheit sind, sind wir bereit, die Lehren des Yoga zu erkunden.

Nicole widmet ihr Leben dem Studium und der Praxis des Yoga. Als namhafte Lehrerin in Deutschland hat sie die Herzen so vieler Menschen berührt und über viele Jahre hinweg ein lebendiges Yoga-Studio und eine wunderbare Gemeinschaft geschaffen. Ich hatte die

große Ehre, als Gast-Lehrerin dort zu unterrichten und war Zeugin von Nicoles großer Hingabe und Inspiration, die aus tiefstem Herzen kommt.

Nun streckt sie sich über die Mauern ihres Studios hinaus und bietet dir ihre Begleitung an. Möge dieses Buch eine Inspiration für dich sein und für all diejenigen Menschen, die dein Leben berühren.

**Desirée Rumbaugh**  
Certified Yoga Teacher



# Wie nutze ich als Leser\*in dieses Buch?

Das Buch besteht aus einem allgemeinen einführenden Teil, einigen geschichtlich-philosophischen Hintergründen zu Yoga, den wichtigsten anatomischen Grundlagen sowie einem sehr großen praxisbezogenen Teil, der den Schwerpunkt dieses Buches darstellt. Die praktischen Anleitungen zu den einzelnen Übungen können und sollen auf gar keinen Fall die Unterweisung durch eine\*n ausgebildete\*n Yoga-Lehrer\*in ersetzen. Sie dienen Yoga-Praktizierenden aller Level in erster Linie als Gedankenstütze für das bereits Erlernete, zum Weiterlernen, Ausprobieren und Selbst-Erfahren. Solltest du körperliche Einschränkungen haben, kläre bitte im Vorfeld mit deinem Arzt/deiner Ärztin ab, ob Yoga für dich möglich ist.

Du kannst mit den hier vorgestellten Übungen sicherlich manches neu entdecken und Bekanntes vertiefen. Wenn du Yoga-Lehrer\*in<sup>1)</sup> bist, lade ich dich ein, den sehr detaillierten Angaben und dem vielleicht für dich ungewohnten Wording zu folgen und die Praxis mit einer Haltung des »Anfängergeistes« auszuprobieren.

---

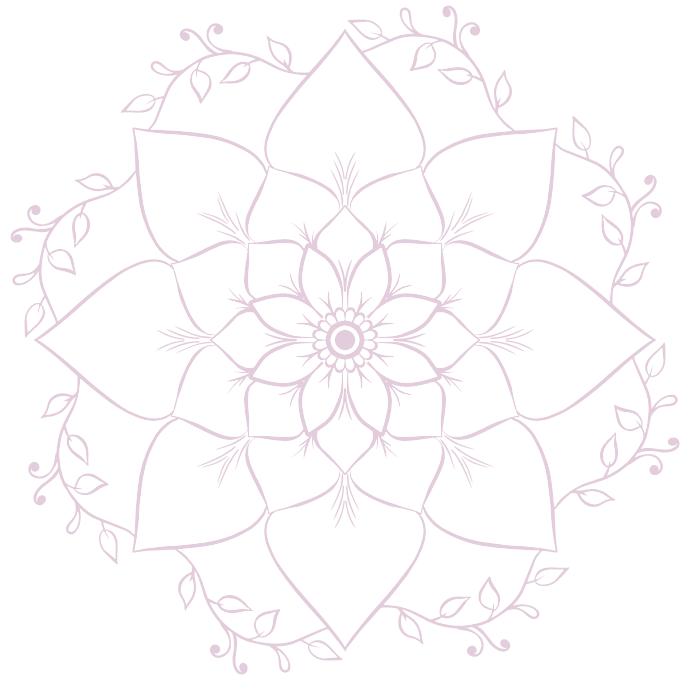
<sup>1)</sup> Wir verwenden hier absichtlich keine einheitliche gendergerechte Sprache. Zugunsten einer besseren Lesbarkeit nutzen wir überwiegend die weiblichen Formen. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten natürlich für alle Geschlechter.

Die Kernaussage dieses Buches zeigt auf, dass jede Yoga-Haltung eine Abwandlung der Grundform *Tadasana (Bergposition)* ist. Gelingt es, diese Haltung zu durchdringen, wird sie als Generalschlüssel für alle anderen Asanas dienen. Im weiteren Verlauf stelle ich unterschiedliche Asana-Gruppen vor und erläutere zunächst die allgemeinen Eigenschaften, dann die psychischen und physischen Merkmale. Anhand eines ausgewählten Beispiels werden die allgemeinen und besonderen Vorgehensweisen für die jeweilige Asana-Gruppe erklärt sowie Hinweise zu Problematiken und häufig vorkommenden Fehlhaltungen gegeben. Am Ende jedes Kapitels werden die wichtigsten Anleitungen für eine gute Ausrichtung noch einmal kurz und knapp aufgelistet und grundlegende Möglichkeiten der Hilfestellung dargestellt.

Da dieses Buch sehr detaillierte Anleitungen zur Ausrichtung anspricht, werden hier keine Sequenzen oder Flows oder Übergänge zwischen den Positionen beschrieben. Es geht nicht darum, eine statische oder eine ganz bestimmte Yoga-Praxis zu etablieren, sondern Grundlagen für eine optimale Ausrichtung zu schaffen, die dann auch in fließenden Sequenzen praktikabel und gesundheitsfördernd sind.



Nicole Konrad



## Vorwort

Die einzige Voraussetzung für die Yoga-Praxis besteht darin, zu atmen.

Irgendwann einmal bin ich in meinem Yoga-Leben über diesen Satz gestolpert, und er ist für mich ein Leitspruch geworden.

Für Yoga muss man keine Sportlerin, keine Philosophin und auch keine Asketin sein; es gibt weder körperliche noch sonst irgendwelche Voraussetzungen – nein, es reicht aus, *zu sein* – einfach als Mensch zu sein. Egal, welche Dispositionen bestehen: Jeder kann Yoga praktizieren! Die einzige Voraussetzung ist die

Bereitschaft, sich auf bewusste Bewegung in Verbindung mit Atem und Spüren einzulassen.

Die Tradition des Yoga ist ebenso reich an philosophischen wie auch an praktischen Anleitungen für mentales und körperliches Wohlbefinden und inneren Frieden. Es wäre unnötig und schade, wenn jemand die Überzeugung hätte, aus irgendwelchen physischen Gründen nicht daran teilhaben zu können.



## Yoga ist vielfältig. Yoga ist unterschiedlich.

Jeder Stil hat seine eigenen Ansichten in Bezug auf den Aufbau einer Yoga-Stunde und die Gestaltung derselben. Begibt man sich in den Dschungel der vielfältigen Angebote des Yoga, ist man oftmals ein wenig verwirrt. Wer hat denn nun recht, wie ist es denn richtig? Diese Frage kann und will dieses Buch nicht beantworten. Jeder Stil hat seine Berechtigung, seine Tradition und Argumentationslinie. Dennoch gibt es etwas, was alle Stilrichtungen eint, die mit *Asanas* (Körperübungen) arbeiten: den menschlichen Körper.

Unbestreitbar ist jeder Mensch ein wenig anders – jedoch gibt es Grundzüge des physischen Aufbaus und Bewegungsdynamiken, die generell zutreffen. Wir müssen nicht Profis der Anatomie werden, um den Körper und seine Bewegungen zu verstehen. Hat man einige Grundlagen und Richtlinien wirklich verstanden und verinnerlicht, so verfügt man über so etwas wie einen Generalschlüssel für alle weiteren Asanas und damit auch für Stellungen und Bewegungen anderer Disziplinen. Wir müssen nicht alle Anleitungen für unzählige Positionen lernen – in jeder

Yoga-Haltung steckt eine Grundstruktur, die immer die gleiche ist. Erkennt man die Systematik des Körpers, reduziert sich die Anzahl der Formen drastisch.

Dieses Buch erklärt die Grundprinzipien der Bewegungen und erläutert anhand von ausgewählten Asanas die damit in Verbindung stehenden Asana-Gruppen.

Außerdem werden die gängigen Fehlhaltungen dargestellt und erläutert, warum diese auftreten und – noch viel wichtiger – wie man mit diesen umgeht und sich seinem Körper entsprechend besser ausrichten kann. Das Buch soll dich befähigen, deine eigene Praxis besser zu verstehen, und – solltest du unterrichten – dich darin unterstützen, deinen Teilnehmerinnen kompetent hilfreiche Anleitungen zu geben.

Yoga ist ein ganzheitliches Lebenskonzept, neben Asanas gehören Atemübungen (*Pranayama*), Kontemplation, Meditation und Ethik dazu. Um den Rahmen des Buches nicht zu sprengen und aus Achtung vor der Komplexität jedes einzelnen dieser Themen, beschränken wir das Buch ganz bewusst auf Asanas.

Yoga ist ein Geschenk an die Welt – es lohnt sich, dieses zu entdecken!

# I Hintergrund des Yoga

Philosophie

Iccha – Jnana – Kriya

Yoga-Praxis

Fazit

## Bevor es praktisch wird – ein paar Worte zur Tradition des Yoga

Yoga ist sehr viel mehr als nur *Hatha-Yoga*, dem Überbegriff für jegliche Form der körperlichen Praxis mithilfe von Asanas. Hatha-Yoga, so wie wir es heute kennen, gab es in den Anfängen des Yoga nicht.

Die frühen Yoga-Pfade haben sich nur sehr eingeschränkt (oder gar nicht) mit den physischen Gegebenheiten und Bewegungen des Körpers befasst. Zumeist handelte es sich um meditative Traditionen, die männlichen Eingeweihten der obersten Kaste vorbehalten waren. Das Miteinbeziehen des Körpers in die Praxis durch Asanas ist eine relativ junge Entwicklung, die sich in der historischen Epoche des *Tantra* entwickelt hat, insbesondere jedoch in den vergangenen 200 Jahren. In den frühen Traditionen des Yoga gab es durchaus einige fundamentale Asanas, die allerdings zumeist sitzende Positionen darstellten. Möglicherweise existierten Körperübungen, die ein längeres Sitzen ermöglichen sollten; hierzu haben wir aber keine konkreten Überlieferungen. Ziel eines Asana, was im Wortsinn »der

Sitz« bedeutet, war eher eine Immobilisierung des Körpers als Grundvoraussetzung für die Meditation in Stille. Yoga war weniger ein Tun, sondern vielmehr ein Zustand, der durch bestimmte Übungen erlangt werden konnte.

Über den Zeitpunkt der ersten gesicherten Quellen des Yoga herrscht Uneinigkeit. Viele historische Schriften sind im Laufe der Zeit verloren gegangen, die ursprünglich oft auf Palmblättern oder Birkenrinde niedergeschriebenen Texte sind verrottet, und ihre Abschriften sind teilweise fehlerhaft bzw. voneinander abweichend. Aus dem riesigen Fundus der erhalten gebliebenen Schriften wurde bisher nur ein Bruchteil wissenschaftlich aufgearbeitet. Hinzu kommt, dass die frühen Übersetzer sehr unterschiedliche und teilweise nur unzureichende Sanskrit-Kenntnisse hatten und aufgrund ihres eigenen gesellschaftlichen Hintergrundes zuweilen zweifelhafte Interpretationen verfassten, die dennoch bis heute verwendet und zitiert werden.

# Die klassische tantrische Philosophie

## Grundlage vieler Yoga-Traditionen

Die tantrische Periode beginnt ab ca. 400 n. Chr. mit ihrer Blütezeit ca. 800–1200 n. Chr. Später wird Tantra vor allem von den muslimischen Eroberern und im 19. Jhd. von den englischen Besatzern massiv in Verruf gebracht und verschwindet nahezu völlig von der Bildfläche. Bis heute gibt es jedoch einige Strömungen, die sich erhalten konnten.

Leider ist der Begriff »Tantra« durch eine seltsame Aneinanderreihung von Missverständnissen, unzulänglichen Übersetzungen und Fehlinterpretationen

in der öffentlichen Wahrnehmung sehr diskreditiert worden. Er ist auch in Indien sehr unbeliebt und wird oft falsch verstanden. Dennoch nutze ich hier den wissenschaftlichen und historisch korrekten Begriff, der die Grundlage für viele spirituelle Traditionen auf dem indischen Subkontinent darstellt. Die westliche Strömung, die Spiritualität mit Sexualität in Verbindung bringt, bezeichnet man als *Neo-Tantrismus* bzw. *Neo-Tantra*, sie entstand im 19. Jhd.

»Yoga ist das Erfassen, dass Shiva und das Selbst nicht voneinander unterschieden sind.«<sup>2)</sup>

Die Essenz von Tantra steckt in diesem einen Satz: Das Eine (Shiva bezieht sich hier nicht auf eine einzelne ganz bestimmte Gottheit, sondern steht als Einheit von Shiva und Shakti, Bewusstsein und Manifestation, synonym für das Absolute/Universelle/Eine) und das Selbst, unser wahres Wesen, sind nicht voneinander getrennt oder unterschieden. Es gibt nichts, was außerhalb des Einen steht; nichts, was in seiner Essenz

höherwertig oder besser ist, da alles, was ist, Teil des Einen ist.

Dies liest sich so leicht und scheint einfach verständlich zu sein, jedoch ist die Bedeutung dieser Philosophie weitreichender, als man zunächst annimmt. Da solche non-dualistischen tantrischen Vorstellungen Grundlagen des heutigen Hatha-Yoga sind, lohnt es sich, diese näher zu ergründen.

---

<sup>2)</sup> Shāradā-tilaka 25.2  
eine Mantra-Sammlung

Im Kontext des klassischen Tantra ist der Begriff des Einen keiner Religion zugeordnet. Abhinava Gupta, einer der maß-

geblichen tantrischen Lehrer, beschreibt das Eine wie folgt:

»In Wahrheit gibt es nichts als das freie, ungebundene Licht des Bewusstseins, ruhend in seiner eigenen innewohnenden Glückseligkeit; ihm zu eigen sind die Kräfte von Wille, Wissen und Handeln:

Das nennen wir Gott.«<sup>3)</sup>

(siehe nächstes Kapitel »ICCHA/JNANA/KRIYA«)

Das Eine/Unendliche/Absolute entscheidet sich ganz bewusst (Bewusstsein/Shiva) und freiwillig dazu, eine bestimmte Form anzunehmen (Materie/Energie/Shakti) und somit andere Qualitäten dafür aufzugeben – anders ist Manifestation nicht möglich. Um eine Form annehmen zu können, müssen Allgegenwart und Omnipräsenz aufgegeben werden. Ohne die Begrenzung und Reduzierung des unbegrenzten großen Ganzen auf eine bestimmte Form ist dessen detaillierte Ausgestaltung nicht möglich, und somit auch nicht die Erfahrung einer ganz konkreten Erscheinungsform wie zum Beispiel die einer individuellen Seele.

Seins in allem sehen – auch in uns. Wir sind im Grunde wie Fische im Wasser der Schöpfung, die nicht wahrnehmen, dass sie im Wasser schwimmen.

**Yoga heißt nicht, etwas Bestimmtes in der Zukunft zu werden, sondern zu erkennen und zu realisieren, was wir immer schon sind.**

Der Praxisweg des tantrischen Yoga besteht in dem Erkennen, dass die ganze Zeit pures Sein um uns ist, wir selbst pures Sein sind, wir uns unserer wahren Natur erinnern und die Heiligkeit des

Der Weg des Yogi verlangt tiefen Respekt vor dem eigenen Selbst und Wesen. Wir sind unterschiedlich und begrenzt. Jedoch ist das nichts Schlechtes, es ist einfach nur unsere ureigene Manifestation. Wir müssen uns also nicht dem Yoga anpassen, sondern die Praxis ist dazu da, dass wir uns erfahren, uns der Ganzheit des Selbst erinnern.

---

<sup>3)</sup> Christopher Hareesh Wallis:  
*Tantra Illuminated*. USA, 2012, S. 60

Begrenzung/Form/Manifestation wird nicht als Einschränkung oder Unzulänglichkeit empfunden, sondern als eine wundervolle Entfaltung der Schöpfungskraft (Shakti), in unzählige Formen und Erscheinungsweisen des Einen.



# ICCHA – JNANA – KRIYA

Was bedeutet das für mich? Die tantrische Philosophie erkennt, dass die Grundenergie von Schöpfung in allem gleichermaßen präsent ist – wie im Großen, so im Kleinen –, somit müssen deren Essenz und Gegebenheiten auch in uns selbst erfahrbar sein. Wie im eben benannten Zitat vorgestellt, sind die innewohnenden Kräfte des Absoluten: Wille, Wissen und Handeln. Diese drei Attribute spielen eine wichtige Rolle, in unserem eigenen Leben und auf unserem Praxisweg.

Yoga auf Asanas zu reduzieren, wäre unzureichend. Yoga ist eine spirituelle Tradition, Asanas dienen als Werkzeuge der Selbsterkenntnis. Yoga wird uns, wenn wir achtsam praktizieren, dabei unterstützen, unser Selbst zu entwickeln, bewusster zu sein und die Beziehung zu uns selbst und zu allem, was ist, zu vertiefen.

Begegnen wir uns immer wieder aufrichtig auf der Matte, lernen wir uns kennen. Wir werden Glaubenssätze, Denkmuster und Handlungsstrukturen in uns entdecken – viele, die wir nicht mögen, und manches, was wir sogar fürchten und lieber nicht betrachten würden. Praxis wird zu einem Spiegel – einem Spie-

gel der Persönlichkeit. Die fortwährende Begegnung mit sich wird nicht immer angenehm sein. Aber genau das ist die eigentliche Praxis, beginnend mit meiner **Absicht**: Bin ich bereit, mit mir zu arbeiten, alle meine Schichten frei-zu-legen, meinem Schatten und meinem Licht zu begegnen, meinen Ängsten, Sorgen und Verletzungen ebenso wie meinen Freuden, Stärken und Fähigkeiten zu Liebe und Hingabe – bin ich bereit, diesen Weg zu gehen?

Fortwährend einen Weg zu beschreiten und sich auch bei Hindernissen nicht beirren und abbringen zu lassen, bedarf der Qualität der **Willensstärke**. Außerdem benötigen wir auf der Reise **Wissen**, damit wir die Richtung nicht aus den Augen verlieren und den immer wieder auftauchenden Widrigkeiten begegnen können. Damit wir weiterkommen, müssen wir gehen, etwas tun, **handeln**, denn sonst kommen wir nicht von der Stelle.

Hier sind sie, die wesentlichen Prinzipien der Yoga-Praxis:

- **iccha** – Wille – Absicht
- **jnana** – Wissen – Ausrichtung
- **kriya** – Handlung – Aktion

(links) Shiva Nataraja, der tanzende Shiva – ein weitverbreitetes Symbol in den tantrischen Traditionslinien. Es steht symbolisch für die fünf Akte der Manifestation: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung, Enthüllung. Shiva tanzt auf Unwissenheit und Ignoranz im flammenden Kreis des Kosmos. Shiva und Shakti sind im Grunde genommen eins, Bewusstheit und jede Form von Energie zugleich.



Im Anusara®Yoga werden diese drei Punkte die »3 As« genannt. Diese Aspekte entspringen der tantrischen Philosophie und sind Grundlage der Hatha-Yoga-Praxis.

### Die 3 As in der praktischen Anwendung

Schauen wir uns diese nachfolgend genauer an. Zum besseren Verständnis nutze ich das Bild einer Reise auf hoher See. Stellen wir uns vor, wir hätten ein Segelboot. Es ist unser Boot, unser Zuhause, der Ort, mit dem wir durch die Ozeane reisen. Bevor ich mich aufmache, muss ich mich fragen, wohin die Reise gehen soll. Welche Eigenschaften hat dieses Boot – ist es hochseetauglich? Welche Voraussetzungen bringt der Steuermann mit (also ich)? Welche Jahreszeit herrscht gerade vor? Wie ist das Klima? Weiß ich um die Fakten, kann ich besser auswählen und entscheiden, wohin ich segeln will? Wohin soll mich mein Schiff bringen? Was ist meine Absicht?

Schauen wir uns den Aspekt von **Iccha** = **Absicht** genauer an. In dieser Phase darf und sollte man »groß denken«. Es bedarf hier der Fähigkeit, das Potenzial zu erkennen, das einer Sache, einem Menschen, einer Situation oder uns selbst innewohnt. Wir brauchen eine gute Portion an Vorstellungskraft, dass etwas möglich und realisierbar ist. Wir brauchen Inspiration, Weitsicht und Zuversicht. Diese Ebene beschreibt den Willen, sich auszudrücken und zu erfahren. Es beschreibt das Erwachen zu dem Wissen

und den Qualitäten der eigenen Natur und dem uns innewohnenden Potenzial.

Vergegenwärtigen wir uns, wie sehr wir in unserem Alltagsrott hängen und unsere Routinen erledigen. Der erste Schritt zu einer Veränderung ist das Erkennen, dass es andere Möglichkeiten gibt. Damit ich etwas ändern kann, muss mir erst einmal in den Sinn kommen, dass es möglich wäre, etwas zu verändern, und dass es mehr als eine Option gibt. Das scheint auf den ersten Blick fast zu simpel. Doch gibt es immer wieder Momente, in denen wir einfach nur Altbekanntes wiederholen, denn wir ziehen gar nicht erst in Betracht, dass es auch anders sein könnte. Nur wenn wir das Potenzial erkennen und die verschiedenen Möglichkeiten begreifen, eröffnen sich Alternativen. Vielleicht gibt es noch etwas außerhalb des bereits Gedachten – etwas, von dem wir noch gar nicht in Betracht gezogen haben, dass selbst das möglich wäre.

Was hat dieser Aspekt mit Hatha-Yoga zu tun? Übertragen auf meine Yoga-Matte kann das heißen, dass ich statt eines kategorischen »Nein« zu einem Asana ein »Vielleicht« in Betracht ziehen sollte. Möglicherweise ist ein Asana ja doch zu meistern. Eins ist sicher: Wenn ich es erst gar nicht versuche, dann bleibt es unerreichbar. Das »Vielleicht« öffnet die Tür zu unserem Potenzial, zumindest einen Spaltbreit – man mag misstrauisch und ungläubig sein, aber zumindest erwächst



die Neugier, was es zu erfahren und zu erleben gibt, wenn man durch diese Tür tritt.

Allein eine Vision reicht allerdings auch nicht aus, denn nur durch Vorstellungskraft entsteht nichts. Zuerst einmal muss ich mich entscheiden – dass ich etwas und *was* ich machen möchte, also aus der Vielzahl der Möglichkeiten eine bestimmte Option auswählen. Ich beschränke mich, definiere mich freiwillig durch meine Entscheidung, genau diese eine Sache zu erfahren oder genau dieses bestimmte Projekt anzugehen. Habe ich mich entschieden, stellt sich die Frage, was vorab zu erledigen ist oder ob ich bestimmte Fähigkeiten erlernen muss, bevor ich aktiv werde. Um zu dem Beispiel mit dem Segelboot zurückzukommen, wären mögliche Fragen: Traue ich mir das zu? Muss ich mir Kompetenzen aneignen, damit ich reisen kann? Welche vorbereitenden Arbeiten an mir selbst und an dem Boot sind nötig? Brauche ich Hilfe? Je mehr ich über das anstehende Projekt weiß, desto besser wird die Umsetzung gelingen.

**Wissen** und **Erfahrung** (Jnana) sind gute Berater. Wenn ich bislang nur auf einem Binnengewässer gesegelt bin, werde ich nicht sofort die Welt umrunden. Wahrscheinlich werde ich erst einmal küstennah das Segeln erproben, Erfahrungen sammeln und lernen, mich auf die neuen Situationen einzustellen. Sicherlich werde ich erfahrene Segler um Tipps bitten und mir mehr und mehr eigene Kompetenzen aneignen. Doch selbst bei genauer Planung und Vorbereitung werden manche Touren doch nicht so laufen wie erwartet. Manche Ideen werden verworfen, da sich diese bei genauerer Überlegung und mit erlebter Erfahrung nicht mehr richtig anfühlen oder sich nicht bewährt haben, oder weil sie mit den vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen nicht umsetzbar sind.

Wir werden zu besseren Seeleuten, wenn wir uns, das Boot und die Natur besser kennenlernen und uns insbesondere vom Meer unterweisen lassen. Erleben wird zu einem tiefen inneren Wissen, dessen Grundlage eigenes Verstehen ist – und das ist die Bedeutung von **Jnana**: aus Erfahrung heraus entstandenes Wissen und Klarheit.

# Was bedeutet das für unsere Yoga-Praxis?

In Bezug auf Hatha-Yoga bedeutet dies, dass wir zunächst grundlegende Bewegungen erlernen müssen, die wir dann bei komplexeren Asanas anwenden und abrufen können. Basis-Asanas lehren uns, wie Körper, Geist und Atem auf bestimmte Herausforderungen reagieren. Wir können ungute Muster erkennen, die sich sicher auch in anspruchsvolleren Positionen wiederholen würden – es sei denn, ich lerne, sie schon im Entstehen zu korrigieren.

Vergleichbar dazu ist eine Kursabweichung bei der Seefahrt um wenige Grad. Diese ist nicht relevant, sofern die gefahrene Strecke klein ist. Bewahre ich diese Abweichung jedoch über eine lange Distanz bei, so lande ich an einem vollkommen anderen Ort als beabsichtigt. Falsche Ausrichtungen in Basisübungen haben zumeist keine gravierenden Folgen, da hier das Verletzungspotenzial klein ist – aber das ändert sich gewaltig bei fortgeschrittenen Asanas. Hier riskiere ich durch Fehlalignment (nicht optimale Ausrichtung), dass mein Körper Schaden erleidet.

Es braucht Willensstärke, um nicht aufzugeben und auch dann weiterzumachen, wenn es mühsam wird.

Demnach verlangt diese Ebene von uns die Aneignung von Wissen und Erfahrung ebenso wie auch eine **klare Ausrichtung (Iccha)**, damit wir zur Erreichung des gesetzten Ziels eine treffende Auswahl der passenden Mittel vornehmen können und anerkennen, dass wir manchmal Dinge erst lernen müssen, bevor wir auf große Fahrt gehen.

Genauso notwendig ist es, Verantwortung zu übernehmen und anzuerkennen, das *ich* der Kapitän an Bord bin. Ich entscheide, ob ich überhaupt segeln will, wohin es gehen soll, und ich realisiere dann auch die getroffene Entscheidung, indem ich **handele (Kriya)**. Das ist dann die nächste Ebene.

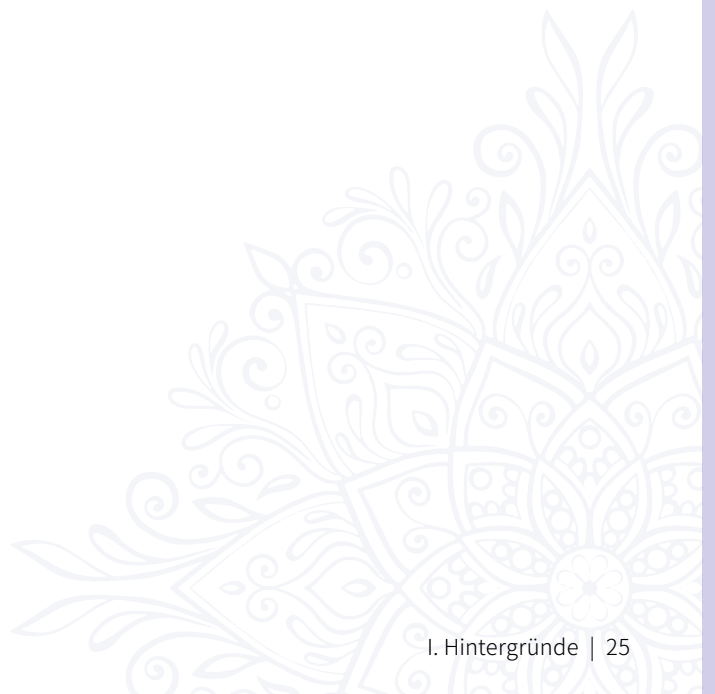
Es kann ganz schön überwältigend sein, in hohe See zu stechen und unbekanntes Terrain kennenzulernen. So sehr, dass man den Mut verlieren kann. In diesen Momenten hilft es, mich daran zu erinnern, was die Absicht war, das höhere Ziel, die Vision – damit der Wunsch das Handeln unterstützt und mich durch Momente des Zweifels hindurch trägt.

Der Wille ist eine ausgesprochen kraftvolle Energie. Einfach nur die pure Kraft, handeln, ohne zu überlegen, wäre nicht schlau. Es wäre so, als würden wir auf unserem Schiff einfach mal alle Segel setzen, ohne vorab zu schauen, wo ich eigentlich bin und wie die vorherrschenden Bedingungen sind.

Kraft ohne die Verbindung zu einer klaren, höheren Absicht und ohne das notwendige Wissen um die Macht derselben kann ausgesprochen negative Folgen haben. Um einen weiteren Vergleich heranzuziehen: Es wäre so, als würde man einem Fahranfänger einen Rennwagen geben – die ihm zur Verfügung stehende Power kann dieser wahrscheinlich nur unzureichend und wenig zielführend umsetzen, vermutlich würde er sich und andere gefährden.

Die Mythologie ist voller Geschichten von Helden\*innen, die ausziehen, um sich ihren Aufgaben zu stellen. Bevor die Heldin die magische Waffe bekommt, muss sie beweisen, dass sie dafür sowohl die gebotene Reife als auch die notwendigen Kenntnisse hat. In all den epischen Sagen werden solche Helden auch immer wieder in Versuchung geführt. Sie begegnen Situationen, die ihre Absicht und Standhaftigkeit prüfen und infrage stellen.

**Der entscheidende Punkt ist also, ob unser Handeln fortwährend in Verbindung zu unserer Absicht steht – genährt durch Wissen und Erfahrung.** Das mag ein wenig abstrakt klingen – doch dieser Aspekt ist wesentlich für eine tiefe, transformierende Yoga-Praxis.



# Fazit

Wie bereits erklärt, ist die Grundannahme die, dass wir bereits vollkommen sind. Unsere Praxis sollte uns darin unterstützen, unsere wahre Natur, unsere Ganzheit und Wertigkeit, unser einfaches *So-Sein* in uns selbst zu erkennen. Dient meine Praxis der Selbst-Entdeckung und Selbst-Erkenntnis? Oder übe ich aus einem Gefühl des Mangels heraus, damit ich ein vermeintlich besserer Mensch/Yogi werde? Glaube ich wirklich, dass die Bewältigung eines Asanas mich vollkommener macht? Glaube ich, dass ich etwas ausmerzen muss, was nicht gut genug ist? Geht es nicht vielmehr darum, mich besser kennenzulernen, damit ich mein Potenzial erfassen und mich selbst in meiner Größe begreifen kann, ebenso wie die Vollständigkeit allen Seins? Sehe ich den Wert von Schöpfung an sich, in mir und in allen anderen?

Die Kraft unseres Willens bewegt uns, lässt uns handeln. Die Frage ist also nicht, was genau ich tue, sondern welches Bewusstsein meinem Handeln zugrunde liegt. **Handeln** (Kriya) als Resultat meiner Verbindung zu einer höheren **Absicht** (Iccha) in Kombination mit dem entsprechenden **Wissen** (Jnana) wird die besten Früchte hervorbringen. Je länger wir praktizieren, umso mehr Erfahrung werden wir sammeln, was wiederum unsere Intentionen beeinflussen

und verfeinern wird. Ein fortwährendes Beschreiten unseres selbst gewählten Weges wird dazu führen, dass wir unser Wissen vertiefen, unser Handeln entsprechend anpassen und dann erneut unsere Absicht justieren. Wie eine Steinmetzin, die eine Skulptur erschafft und zunächst die großen Brocken mit grobem Werkzeug abschlägt, bedarf es eines Zugewinns an Erfahrung, damit bei der Freilegung der Figur zunehmend mehr Details mit immer feinerem Werkzeug herausgearbeitet werden können.

Welchen Weg wir auch beschreiten, wir nutzen die Ebenen von **Iccha**, **Jnana** und **Kriya**. Wir können dies mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit tun, sodass alle drei Ebenen ineinandergreifen und einander unterstützen:

- Lediglich eine Absicht wird zu keiner Realisierung führen
  - es bleibt bei einem unerfüllten Gedanken, einem Wunsch.
- Wissen ohne Handlung bringt keine Früchte
  - es muss gehandelt werden, damit Wissen Ertrag bringen kann.
- Handlung ohne tiefe Verbindung ist rohe Kraft
  - ihr fehlen sowohl die Richtung als auch die Erfahrung.