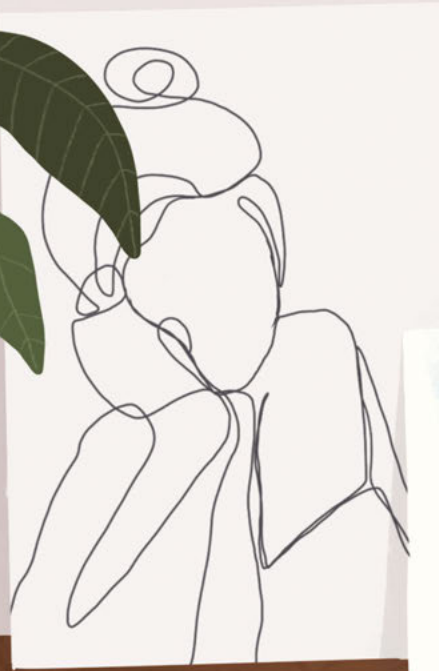




TEIL ZWEI

Übungen



Die Reise

DIE SICH ENTFALTENDE REISE DES YOGAS ist eine Reise, auf der wir für den Rest unseres Lebens sein werden. Sie müssen sich nicht beeilen, um die Ziellinie zu erreichen, denn es gibt keine. Denken Sie daran, dass wir nicht auf ein äußeres Ziel hinarbeiten oder auf irgendeine Art von Perfektion, die wir eines Tages zu erreichen hoffen. In der Yogapraxis geht es mehr darum, die Rüstung abzunehmen und das nackte, unverstellte Selbst offenzulegen. Bei der gesamten Reise kommt es vor allem darauf an, immer mehr zu dem zu werden, was wir eigentlich sind.

Manchmal ist es das Schwierigste an einer Reise, sie überhaupt anzutreten. Daher umfasst dieser Teil des Buches einen zehnwöchigen Plan, der es ermöglicht, die transformative Kraft des Yogas selbst zu erleben.

Für jede Woche werde ich eine Yogasequenz, eine Meditationstechnik und achtsame Lebensübungen einführen, die auf den zehn Pfeilern des achtsamen Lebens

basieren (S. 22–25), sodass Sie alles, was Sie dabei auf Ihrer Yogamatte lernen, in Ihren ganz persönlichen Alltag integrieren können.

Ich gestalte diese Reise wie eine Landkarte, auf der wir dann letztlich alle unseren eigenen Weg finden müssen. Daher sollten Sie diese Reise kreativ nutzen und sich von Ihrem Körper und Ihrer Intuition leiten lassen.



Yogasequenzen: *Asanas*

Es gibt zwei Möglichkeiten, die körperlichen Übungen umzusetzen: In einem Studio unter der Leitung eines Lehrers oder allein durch Selbstlernen. Dieses Buch konzentriert sich auf Letzteres und hilft dabei, eine starke, unabhängige Praxis zu entwickeln, die die Yogakurse, die Sie vielleicht nebenbei auch besuchen, ergänzt.

In meinen eigenen Kursen ermuntere ich meine Schülerinnen und Schüler immer dazu, auch allein zu üben. Die Anleitung durch einen Lehrer ist oft hilfreich – manchmal sogar entscheidend, etwa wenn man schwanger oder verletzt ist –, aber alleine zu üben ist unverzichtbar, um die nötige Eigenwahrnehmung, Selbstdisziplin und Selbstständigkeit zu entwickeln.

Zu Beginn ist man vielleicht nicht sehr motiviert, allein zu trainieren, aber mit konsequentem Einsatz bekommt man mehr Schwung, und das Engagement wird ganz von selbst größer. Dazu kommt der Vorteil, zu Hause Yoga betreiben zu können – wann es einem am besten passt und mit der Option, die Haltungen an das eigene Energielevel, an die Gefühle und das, was man gerade braucht, anpassen zu können.

Unsere Asanapraxis in Form einer zehnwöchigen Reise besteht aus einer Eröffnungssequenz, einem Flow, den wir durch drei bis sechs neue Haltung jede Woche ausbauen, und einer Schlussequenz. Die Reise ist so entworfen, dass man nach und nach immer mehr Zeit auf der Matte verbringt – von zehn Minuten am Anfang bis zu gut 60 Minuten nach zehn Wochen.

Am Ende der Reise werden Sie einen Ablauf auswendig können, der als Grundlage für die Entwicklung Ihres Trainings dient. Einen Ablauf auswendig zu können ist nicht nur bequem und angenehm, sondern auch hilfreich, weil wir dann unsere Aufmerksamkeit ganz nach innen richten und so unsere Praxis tiefer und meditativer gestalten können. Wenn wir die Asanas aus dem Gedächtnis umsetzen, können wir uns besser auf unseren Körper einlassen, statt nur vom denkenden, planenden Teil unseres Gehirns auszugehen.

Die Eröffnungssequenz besteht aus Sonnengrüßen – einer traditionellen Abfolge von Haltungen, um den Körper aufzuwärmen. Traditionell werden Sonnengrüße allein ausgeübt, bis man sie auswendig kann, und ich empfehle das auch Ihnen. Wenn Sie weiter üben, werden Sie feststellen, dass es ein Körpergedächtnis gibt: Die meisten Menschen können die Eröffnungssequenz nach drei oder

vier Tagen auswendig. Sobald Sie die Eröffnungssequenz auswendig können, ergänzen Sie die Haltungen der jeweiligen Woche. Wenn Sie diese Sequenz ein paar Mal geübt haben und sich ohne Buch daran erinnern, ergänzen Sie die Haltungen der nächsten Woche bis zu Woche zehn und einer kompletten Yogastunde von 60 Minuten.

Auch wenn es ein Wochenplan ist, so gilt: Keine Eile. Wenn es länger als eine Woche dauert, bis Ihr Körper sich die Haltungen eingeprägt hat – besonders, wenn Sie es nur einmal wöchentlich auf die Matte schaffen –, geben Sie sich so viel Zeit wie nötig, bevor Sie die nächsten Haltungen dazunehmen. Diese Wiederholungen sind der Schlüssel zum Vertrauen zu Ihrem Körper und dienen dem Aufbau von Kraft und Ausdauer.

An manchen Tagen haben Sie vielleicht nur für eine Kurzversion Zeit. Dann empfehle ich Ihnen die Eröffnungssequenz plus die Haltungen der jeweiligen Woche. Eine kurze Sequenz sehr bewusst umzusetzen bringt mehr als eine längere ohne Achtsamkeit. Und wenn Sie wirklich keine Zeit haben oder lieber mal etwas Anderes ausprobieren möchten, finden Sie ein paar extra Sequenzen in Teil drei dieses Buchs.

Meditationstechniken

In jeder Woche unserer zehnwöchigen Reise wird eine Meditationstechnik eingeführt. Das sind achtsame Meditationen oder Visualisierungen und Körperscans (eine Meditationspraxis, bei der man die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und Sinneseindrücke lenkt).

Wenn Meditation noch neu für Sie ist, dann fangen Sie einfach mit einer bis fünf Minuten pro Tag an. Man kann nach den Asanas meditieren oder direkt als Erstes morgens früh – oder wann immer man ein paar ruhige Minuten hat.

Die meisten Menschen glauben, dass Meditation friedlich und entspannend ist, doch wenn wir damit beginnen, kann es sein, dass uns das, was wir in uns entdecken – Vorurteile, Hass, Wut, Trauer – genauso schockiert wie die Erkenntnis, über wie wenig innere Disziplin, Geduld und Mitgefühl wir verfügen.

Als ich mit der Meditation anfang, war ich überrascht, wie viel Selbsthass ich in mir fand. Ich hatte mit allem ein Problem – zu dick, zu weich, zu hässlich, zu blass, zu faltig, zu viel, zu wenig. Ich entdeckte Schichten von Wut und Verurteilungen, in denen ich gegen mich und die Welt Krieg führte. Unter diesen Schichten lagen Hunderte Schichten Trauer – um verlorene Beziehungen und ver-

passte Chancen und weil ich meinen Körper so lange vernachlässigt hatte. Doch als ich diese Schichten entfernte und mich durch meine Meditation demaskieren ließ, entdeckte ich eine Freiheit: Die Freiheit zu fühlen, zu lieben, den Krieg in mir zu beenden, mir zu vergeben, dass ich so oft versäumt hatte, mein Leben als etwas Heiliges zu behandeln. Nachdem ich Jahre am Rand eines Burn-outs verbracht hatte, gefangen in einem verängstigten und ermüdenden Rennen nirgendwohin, entdeckte ich, dass mein Leben gar nicht so hektisch war, sondern mein Verstand. Nicht die Welt erschöpfte mich, sondern meine eigenen Gedanken waren es.

So wie die Asanas unseren Körper trainieren, so trainiert Meditation unseren Geist, damit wir uns, unser Leben und die Welt klarer sehen, ohne durch die Linse unserer Ängste, Vorurteile und Konditionierungen zu blicken. Meditation gibt uns den Raum, ein Gespräch mit unserem Herzen zu beginnen, zu lernen, was auch immer im Augenblick geschieht, es anzunehmen, egal, wie unerwünscht oder unangenehm, und sehr oft sehen wir uns zum ersten Mal ohne Maske.

Wahrscheinlich werden Ihnen manche Meditationsstile besser gefallen als andere. Nach den zehn Wochen sollten Sie also intuitiv diejenigen Techniken auswählen, die Sie ganz persönlich weiterbringen.

Nachdem ich über die Jahre viele unterschiedliche Meditationsstile ausprobiert habe, entdeckte ich, dass körperbezogene Meditationstechniken wie Erdatmung (S. 118/119) mich am besten erden, und ich sie mit anderen Techniken wie der Liebende-Güte-Meditation (S. 141) kombiniere, wenn ich das Gefühl habe, dass ich diese brauche. Vielleicht wäre eine ähnliche Vorgehensweise ja auch für Sie das Richtige.

Atemübungen: *Pranayama*

Während unserer zehnwöchigen Yogareise führe ich auch einige Atemtechniken ein – schnelle, langsame, entspan-

nende, belebende. Der Großteil der Asanaübungen sind sogenannte »Vinyasaflows«, bei denen Atmung und Bewegung aufeinander abgestimmt werden.

Mit der Atmung gleitet man von einer Haltung in die nächste. Das bedeutet, dass einige der subtileren Atemtechniken zusammen mit den Haltungen geübt werden können, während andere allein im Sitzen ausgeübt werden. Wie die Meditation können Sie auch die Atemtechniken zusammen mit den Haltungen oder auch spontan irgendwann in ruhigen Augenblick im Alltag üben.

Man unterschätzt die Schönheit der Atemarbeit leicht, weil sie sich nicht so produktiv oder unmittelbar wirksam anfühlt. Aber ich möchte Sie ermuntern, genauso viel Energie ins Pranayama zu investieren, wie in die Übungen auf der Matte, weil die Atmung tatsächlich Ihr Training, Ihre Gesundheit und sogar Ihr Leben verändern kann.

Unser hektisches Leben voller chronischer Stressfaktoren – Geldsorgen, Arbeitsdruck, Schlafmangel (weniger als sechs Stunden pro Nacht) – führt dazu, dass viele von uns ein überaktives sympathisches Nervensystem haben: Wir stecken im Kampf- oder Flucht-Modus fest. Es ist erwiesen, dass eine Dominanz des Sympathikus verbunden ist mit Herzkrankheiten, hohem Blutdruck, Typ 2 Diabetes, Fettleibigkeit, Depressionen, Angst, Fibromyalgie, Reizdarmsyndrom und vielen anderen stressbedingten Krankheiten. Doch Forschungen verweisen darauf, dass traditionelle Atemübungen ausgleichend auf das Nervensystem und aktivierend auf den Parasympathikus wirken können – optimal für die Verdauung, Entgiftung, Heilung, Regeneration und das Immunsystem. Studien zeigen auch, dass Atemübungen das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen können, eine positive Wirkung auf stressbedingte Krankheiten haben und mehrere kognitive Funktionen wie Gedächtnis und sensomotorische Leistungen verbessern können.

Ich finde es hilfreich, ein paar Atemübungen in die normalen Übergänge des Alltags einzubauen: Ein paar Minuten, wenn ich morgens aufwache, ein paar an mei-

Traditionelle Atemübungen können ausgleichend auf das Nervensystem und aktivierend auf den Parasympathikus wirken – optimal für die Verdauung, Entgiftung, Heilung, Regeneration und das Immunsystem.

nem Schreibtisch, bevor ich mit der Arbeit beginne, oder ein paar Augenblicke in meinem Auto, als eine Art Neustart, bevor ich ins Haus gehe. Yoga sollte in unser Leben integriert werden, statt bloß ein weiterer Punkt auf der To-do-Liste zu sein – probieren auch Sie es einfach mal aus, wie es ist, Momente der Ruhe für die Atemarbeit in den natürlichen Übergängen in ihrem Tag zu finden.

Übungen des achtsamen Lebens: *Yamas* und *Niyamas*

Jede Woche der zehnwöchigen Reise basiert auf einem Thema, das aus den zehn Pfeilern des achtsamen Lebens stammt (S. 22–25), die das ethische Fundament und persönliche Leitlinien im klassischen Yoga formulieren. Dieses Thema ermöglicht uns, die einfache, bedeutungsvolle Weisheit des Yogas im täglichen Leben anzuwenden.

Die Übungen des achtsamen Lebens sind weder kompliziert noch aufwendig. Sie brauchen nicht viel Zeit oder Energie. Stattdessen sind es winzige, intime Übungen, die kleinen Taten des Dienens, die in unserer geschäftigen, leistungsorientierten Welt normalerweise an den Rand gedrängt werden. Achtsamkeit wird nie auf mächtige oder monumentale Weise praktiziert, sondern im Moment, auf die fürsorglichste und mitfühlendste Weise.

Viele dieser Übungen verlangen nach einiger Selbstreflexion, daher kann sich ein Notizbuch lohnen, in dem man wie in einem Tagebuch die individuelle Kreativität erprobt und Erkenntnisse festhält.

Freundliche Erinnerung

Sollte all das nach sehr viel Übung aussehen, dann ist es wichtig, daran zu denken, dass Yoga Ihr Leben bereichern und nicht davon abhalten soll. Wenn Sie ein regelmäßiges Training durchziehen können, ist das toll, aber wenn nicht – und viele von uns können das nicht –, ist das auch okay.

Seien Sie realistisch, wie viel Zeit Sie für Ihr Training aufwenden können, und passen Sie Ihre Zeit auf der Matte an Veränderungen in Ihrem Leben an.

Man muss nicht jeden Tag alles tun – wählen Sie die Teile der wöchentlichen Übungen aus, die Ihnen am meisten zusagen, und die, die Ihnen am wenigsten zusagen (oft zieren wir uns vor dem, was wir am dringendsten

brauchen). Setzen Sie genau da Ihre Prioritäten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, wenn Sie sich wieder etwas disziplinierter um Ihre Übungen kümmern müssen.

Manche Leute machen aus den Übungen ein Ritual und blockieren eine spezielle, heilige Zeit jeden Tag oder jede Woche für ihre Yogareise. Das kann von 20 Minuten zweimal pro Woche bis zu 90 Minuten täglich alles sein.

Wenn Sie wissen, dass Sie Probleme mit der Selbstdisziplin haben, können Sie einen Vertrag mit sich selbst abschließen, ein Versprechen, das Sie daran erinnert, wieso Sie diese Reise angetreten haben. Sie können die folgenden Worte als Leitfaden dafür nutzen.

Ich, _____,
beginne meine Yogareise, weil: ...

Ich verpflichte mich zu der zehnwöchigen Reise in diesem Buch und verspreche, wöchentlich zu lesen und täglich zu üben. Ich bin mir bewusst, dass manche Teile dieser Reise mich körperlich und emotional herausfordern werden, und ich verspreche, auf meinen Körper zu hören, mir Raum zur Entspannung und zur Reflexion zu geben und stets freundlich zu mir zu sein.

(Unterschrift)

(Datum)

Wenn wir unseren eigenen Rhythmus gefunden haben, werden wir feststellen, dass ein beständiges Training eine Art von täglicher Pflege von Körper, Verstand und Geist ist, das uns erneuert und aufbaut, um die Traumata des Alltags loszulassen, und das uns daran erinnert, was uns wirklich wichtig ist.

Wie man beginnt

DAS SCHÖNE AM YOGA IST, dass dafür außer ungefähr einem Quadratmeter Platz und einem offenen Herzen nichts weiter nötig ist. Wenn Sie Platz haben, können Sie mit Kerzen und Räucherstäbchen einen ruhigen Platz erschaffen, aber wenn die Matte nur ans Fußende des Bettes oder in der Küche neben die Waschmaschine passt, dann reicht das auch. Yoga ist an diesen bescheidenen, kleinen Orten genauso kraftvoll wie an jedem anderen.

Wie oft man üben sollte

Wenn wir mit den Übungen alleine beginnen, dann ist kurz und oft am wirksamsten. Zum einen, weil es sich besser in unser oft hektisches Leben einbauen lässt, und zum anderen, weil es unserem Körper Zeit lässt, um die Kraft und Ausdauer zu entwickeln, die für längere Yogasequenzen nötig sind. Wenn Sie gerade erst anfangen, empfehle ich, drei bis vier Tage pro Woche für die Übungen zu reservieren, das können Sie Woche für Woche anpassen, je nachdem wie Ihr Körper darauf anspricht.

Die Anfangs- (S. 58) und Endsequenz (S. 75) dauern je ca. 10 Minuten. In der ersten Woche könnte man diese also vier- oder fünfmal wiederholen (oder sogar täglich, wenn Sie die Zeit dafür haben). Die zusätzlichen Haltungen in Woche eins (S. 83) ergeben ungefähr 15 Minuten Asanaübungen, die ebenfalls vier- bis fünfmal pro Woche wiederholt werden sollten, um dran zu bleiben und sich die Sequenz einzuprägen. In der zehnten Woche dauert die gesamte Sequenz ca. 60 Minuten, die könnte man drei- bis viermal pro Woche machen oder die komplette 60-Minutenstunde dem Wochenende vorbehalten und unter der Woche mehrere kürzere Trainings einstreuen.

Das Tolle an unserer eigenen Yogapraxis allein zu Hause ist, dass wir sie an unser Leben und unseren eigenen, inneren Rhythmus anpassen können. Ob Sie alle Elemente – Haltungen, Meditation, Atemtechniken, achtsames Leben – zusammen ausüben, ist ganz Ihnen überlassen. Manche Leute beginnen gern mit ein paar Minuten Atemtechnik auf der Matte und enden mit fünf Minuten Meditation und dem Tagebucheintrag. Aber wenn die Zeit dafür nicht reicht, dann verteilen Sie die Elemente einfach auf den Tag.



Ausstattung

Man kann auch ohne Matte Yoga betreiben, aber eine rutschfeste Matte macht es viel einfacher und schöner. Es gibt Hunderte von Marken und Designs für alle Geldbeutel und meist auch im Supermarkt.

Wenn möglich, wählen Sie eine ökologische Matte aus biologisch abbaubarem Gummi oder natürlichem Kork, dann schützen Sie beim Yoga auch noch den Planeten. Manche finden auch Yoga-Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte, Augenmasken und Kissen nützlich, aber sie sind nicht zwingend notwendig. Man kann sie durch improvisierte Dinge ersetzen, etwa einen Gürtel oder Schal anstelle des Gurts oder ein dickes Buch oder festes Kissen anstelle des Blocks. Es ist völlig in Ordnung, Hilfsmittel einzusetzen, also benutzen Sie so viele, wie sie brauchen. Man gewöhnt sich allerdings auch schnell daran, und sie können den Yogaflow stören. Setzen Sie die Hilfsmittel daher achtsam ein, als Trittsteine auf ihrer Reise.

Kleidung

Es gibt keinen Dresscode beim Yoga, ganz besonders dann nicht, wenn Sie zu Hause trainieren. Tragen Sie einfach etwas Bequemes, das Bewegungen erlaubt. Der Zwiebellook ist eine gute Idee, da Ihnen bei dynamischen Sequenzen schnell warm wird und bei den Erholungshalbungen wieder kalt. Zu weite Kleidung kann hinderlich sein und bei Umkehrhaltungen ins Gesicht fallen, Finger und Zehen bleiben im Stoff hängen. Am besten macht man Yoga barfuß, damit die Zehen Halt auf der Matte finden, aber für die Entspannung am Ende sollte man Socken griffbereit haben. Für Frauen ist ein Sport-BH sinnvoll, besonders bei vinyasalastigen Stunden.

Musik

Traditionell wird Yoga ohne Musik ausgeübt, damit wir den Atemrhythmus hören. Wenn Sie jedoch in ein Yoga-studio gehen, werden Sie merken, dass dort oft Musik spielt – manchmal sanft und leise und manchmal laut und heftig –, um auf die Atmosphäre der Stunde einzustimmen.

Ich empfehle, stilles und mit Musik unterlegtes Yoga auszuprobieren, um herauszufinden, was Ihnen lieber ist. Manchmal fällt es Ihnen vielleicht leichter, ohne ablenkende Musik die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, während an anderen Tagen die Musik vielleicht motivie-

rend wirkt. Online finden Sie einige tolle Playlists, die auf Mantras basieren, sowie Songs, die aus heiligen Gesängen entwickelt wurden, die viele gern zum Yoga hören. Binaural Beats – eine neue Art der Klangtherapie – über Kopfhörer können Ängste lindern und die Konzentration fördern: Experimentieren Sie also ruhig auch damit mal.

Mit Verletzungen trainieren

Es ist immer das Beste, wenn man mit seinem Arzt spricht, bevor man einen neuen Sport oder ein neues Training beginnt. Sollten Sie Verletzungen haben oder Medikamente nehmen, ist das besonders wichtig, damit der Arzt Ihnen Hinweise geben kann, wie das Training für Sie sicher wird.

Yoga in der Schwangerschaft

Dieses Buch ist nicht für Schwangerschaftsyoga gedacht. Sollten Sie schwanger sein, empfehle ich Kurse bei einem qualifizierten und erfahrenen Yogalehrer – besonders, wenn Yoga neu für Sie ist.

Vernunft

Ein sicheres, kräftiges Training allein zu Hause braucht Vernunft, oder sagen wir besser, den gesunden Menschenverstand. Zwingen Sie Ihren Körper nicht in Haltungen, für die er noch nicht bereit ist. Quälen Sie sich nicht durch eine dynamische, schnelle Sequenz, wenn Sie müde sind. Versuchen Sie nicht, eine 60-minütige Stunde in 20 Minuten zu packen. Setzen Sie sich hin, wenn Ihnen schwindlig ist. Wenn Sie in einer Haltung Schmerzen empfinden, lösen Sie sich langsam daraus.

Denken Sie daran, dass Ihr Körper Ihr bester Lehrmeister ist – hören Sie auf ihn, respektieren Sie seine Grenzen. Arbeiten Sie sanft, geduldig und mitfühlend mit ihm.

Deine Matte und du: Praktische Tipps

Ausrichtung und Lebendigkeit

In unseren Übungen auf der Matte suchen wir nach einem Gleichgewicht zwischen Ausrichtung und Lebendigkeit. Das erlaubt uns, auf eine anatomisch bewusste Art mit unserem Körper zu arbeiten und ermöglicht auch in jeder Haltung den individuellen Ausdruck, der von unserem Körperbau abhängt. Verschiedene Yogastile setzen unterschiedliche Akzente. *Iyengar Yoga* legt besonders großen Wert auf die genaue Ausrichtung der Haltungen und empfiehlt Hilfsmittel zu nutzen, um sie zu erreichen, *Ashtanga Vinyasa* betont den Flow – einen meditativen Zustand vibrierender Energie, Kreativität und tiefer Verbundenheit durch die enge Verbindung von Bewegung und Atem.

Die Haltungen unserer zehnwöchigen Yogareise sind auf eine biomechanisch logische Art geordnet, um sowohl volles Bewusstsein für jede Haltung als auch einen auf den Atem abgestimmten Flow zu ermöglichen. Manche Haltungen werden fünf bis zehn Atemzüge lang gehalten (30 Sekunden bis eine Minute). Andere stellen nur Übergänge dar.

Wenn eine Haltung eingeführt wird, gibt es eine Abbildung sowie eine allgemeine Erläuterung, wie man sie einnimmt, um die Vorteile zu maximieren und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Ich weise daraufhin, dass das allgemeine Leitlinien sind. Wenn Ihre Haltung nicht exakt so aussieht, wie auf dem Bild, ist das in Ordnung. Es gibt keine perfekte Ausrichtung, und wir sollten die Haltung immer an unseren Körper anpassen, nicht umgekehrt.

Bitte urteilen Sie nicht darüber, wie Ihre Haltung aussieht, sondern erlauben Sie Ihrem Körper, seiner natürlichen Ausrichtung zu folgen. Wenn Ihr Körperbewusstsein wächst, werden Sie erkennen, wo Spannungen, Schwächen oder Widerstände Grund für die falsche

Ausrichtung sind. Der Körper hat meist einen guten Grund für diese Abweichungen. Zwingen Sie ihn also nicht dazu, die Abbildung exakt nachzuahmen, sondern lassen ihn sich mit der Zeit ganz natürlich neu ausrichten. Wir wollen diese Haltungen locker und spielerisch angehen. Ihr Atem ist ein guter Indikator, der anzeigt, wenn Sie es zu sehr forcieren: Wird er schnell und schwer, entspannen Sie sich wieder in Ihrer natürlichen Ausrichtung, egal, wie die Haltung dann aussieht. Auf der Matte geht es darum, unseren Körper so zu akzeptieren, wie er gerade ist, und nicht so, wie wir ihn gerne hätten.

Liebevolle Disziplin

Beim Yoga geht es um Freiheit. Bewegungsfreiheit. Freiheit der Energie. Wahlfreiheit. Ein Weg zu dieser Freiheit ist, paradoxerweise, die Disziplin. Ich stelle mir die ausgeglichene, achtsame Selbstdisziplin, die uns Yoga abverlangt, gern als liebevolle Disziplin vor – denn die Disziplin bei unserer Yogapraxis sollte immer aus der Liebe kommen, nicht aus Entbehrung, Strafe oder Strenge.

Liebevolle Disziplin fordert uns auf, ein Gleichgewicht zwischen Hingabe und Intuition, Intensität und Beständigkeit zu finden. Liebevolle Disziplin motiviert uns, an diesen kalten Winterabenden, wenn wir uns aufs Sofa verziehen und fernsehen wollen, doch auf die Matte zu gehen. Liebevolle Disziplin erinnert uns daran, dass es in Ordnung ist, wenn unser erster Kopfstand misslingt, und sie ermuntert uns, es wieder und wieder zu versuchen. Liebevolle Disziplin bringt uns dazu, Haltungen einzunehmen, die wir schwierig finden, zusätzlich zu denen, die wir genießen, unsere Schwäche zu erkunden, statt ihr auszuweichen, sodass wir das wahre Potenzial unseres Körpers entdecken können.

Manchmal kann die Anfangsbegeisterung dazu führen, dass wir auf eine zu straff organisierte, fast strafende Art trainieren, was zu Ungleichgewicht führt. Sollten Sie merken, dass Sie in diese strenge, asketische Art des



Übens abrutschen, machen Sie eine Pause mit den Asanas und achten Sie beim Wiederbeginn darauf, dass Sie mit Liebe rangehen und dass Freiheit, Freude und Spiel Vorrang haben.

Schmerzen und Empfindungen kennenlernen

Es ist noch nicht so lange her, da betrat ich ein Fitnessstudio, an dessen Wand ein Poster mit folgendem Spruch hing: »No pain, no gain. Shut up and train« (Ohne Schmerzen kein Erfolg. Halt die Klappe und trainiere.) Diese aggressive Herangehensweise an das Training ist nicht unüblich. Doch wenn man Schmerzen ignoriert und seinen Körper wie eine Maschine behandelt, verursacht man ein Ungleichgewicht und Verletzungen. Wenn wir die Botschaften unseres Körpers überhören – Schmerz, Müdigkeit, Anspannung –, um bestimmte Haltungen einzunehmen oder ein bestimmtes Gewicht zu stemmen, arbeiten wir mit unserem Ego, statt ganz in unserem Training präsent zu sein. Deshalb gilt bei meinem Training eine Regel: keine Schmerzen. *Ahimsa* – Nicht-Verletzen – sollte immer die Grundlage unserer Übungen sein. Wenn Sie in einer Haltung Schmerzen empfinden, besonders dann, wenn es sich um einen scharfen, einschneidenden Schmerz in einem Gelenk handelt, verlassen Sie langsam die Haltung.

Wenn unsere Übungen tiefer werden, entwickeln wir ein Gespür für unterschiedliche Empfindungen – pochend, kribbelnd, schmerzhaft, sich ausdehnend, streckend, zusammenziehend – sowie unterschiedliche Grade des Unbehagens. Unser Training gibt uns die Chance, diese Gefühle sanft und achtsam zu erkunden, und mit der Zeit merken wir vielleicht, dass das, was wir für Schmerz hielten, tatsächlich ein gesundes Unbehagen ist, das nicht unbedingt nach einem Stopp verlangt, aber danach, langsamer zu machen, uns zurückzuziehen und tief durchzuatmen, bevor wir weiter üben.

Indem wir ganz bewusst trainieren, statt egobasierte Ziele anzustreben, lernen wir, zwischen Schmerz durch Verletzungen und dem Unbehagen zu unterscheiden, das man empfinden kann, wenn man Kraft und Flexibilität aufbaut. Es ist dieses umfassende Bewusstsein, durch das sich unser Yoga immer mehr vertiefen, entwickeln und fortschreiten kann.

Bandhas

Unser Asanatraining ist auch ohne weitere Techniken schon anspruchsvoll genug, doch ein grundlegendes Verständnis der Bandhas – der subtile Einsatz gewisser Muskeln, um Stabilität zu erzeugen – kann es verbessern. Wenn Yoga ganz neu für Sie ist, schauen Sie sich die Bandhas besser erst an, wenn Sie sich in den einzelnen Haltungen sicher fühlen.

Es gibt drei Hauptbandhas im Yoga – am Beckenboden, Bauch und Hals. Man kann aber auch um jedes Gelenk im Körper ein Bandha legen, indem man die Muskeln zu beiden Seiten davon anspannt. Um den Ellbogen können wir zum Beispiel ein Bandha entstehen lassen, indem wir gleichzeitig den Bizeps und den Trizeps anspannen (probieren Sie das mal aus, indem Sie versuchen, den Arm gleichzeitig zu beugen und zu strecken). Das unterstützt das Ellbogengelenk, was besonders hilfreich ist, wenn Sie hypermobil sind (Ihre Gelenke also über das »normale« Ausmaß strecken oder beugen können).

Mula Bandha – auch Wurzelverschluss genannt – beschreibt die Aktivierung des Beckenbodens, der die Organe hält. Es ist eine sehr subtile Bewegung, die am Ende jeder Ausatmung ganz natürlich geschieht und mit Übung stärker wird. Man kann sie erforschen, indem man sich auf das Perineum (die Region zwischen dem After und dem Penis oder der Vagina) konzentriert und es, als wäre es ein Aufzug, in den ersten, dann in den zweiten und dritten Stock hochzieht. Auch die völlige Entspannung ist in dieser Region wichtig, üben Sie also auch das Herunterfahren des Aufzugs in den zweiten Stock, den ersten und ins Parterre, schauen Sie dann, ob Sie sich noch stärker entspannen und quasi im Keller landen können.

Uddiyana Bandha – Bauchverschluss genannt – bedeutet Verschluss des »aufwärts fliegens«. Es sanft einzusetzen, verleiht unseren Bewegungen Grazie und Leichtigkeit. Es wird am Ende des Ausatmens aktiviert, wenn man die Region oberhalb des Nabels zum Rückgrat zieht, als trüge man ein Korsett. Das geschieht ganz intuitiv, wenn man den Rücken aufrichtet, und entwickelt sich im Lauf der zehnwöchigen Reise sowie danach ganz natürlich.

Jalandhara Bandha entsteht um den Hals und Nacken, indem man den Hals leicht anspannt und das Kinn fest auf die Brust drückt. Man setzt es in den meisten sitzenden Haltungen ein, um den Hals mit dem restlichen Rückgrat auszurichten. Jalandhara bedeutet »Netz im Strom« und bezieht sich auf die energetischen Eigen-

schaften und die Yogatheorie, die besagt, dass die Aktivierung negative Gedanken daran hindert, nach unten zu fließen und den Körper zu vergiften.

Um es noch einmal zu wiederholen: Kümmern Sie sich am Anfang nicht zu sehr um die Bandhas und erzwingen Sie sie vor allem nichts. Achten Sie einfach während des Trainings auf Ihren Beckenboden und Ihren Bauch:

Was fühlen Sie dort? Sind die Regionen entspannt oder aktiv? Fühlt sich Ihr Becken stabil an? Wenn nicht, wie können Sie dort Stabilität erreichen?

Ein paar Tipps

Den Sequenzen folgen

Für jede Haltung einer Sequenz gibt es eine Abbildung, den deutschen Namen, eine empfohlene Dauer, sie zu halten (in Atemzügen) sowie einen Seitenverweis, wo die detaillierte Anleitung zu finden ist. Die Haltungen haben auch fortlaufende Nummern die von links nach rechts die Reihenfolge bezeichnen, in der sie umgesetzt werden sollen. In den wöchentlichen Sequenzen haben die Anfangs- und Endsequenzen sowie die der vorigen Woche ein eigenes Symbol. Sollten Sie noch mal nachschlagen wollen, wie die Haltung genau aussieht, tun Sie das unter der Sequenz der jeweiligen Woche.

Rechts und links

Traditionell wird im Yoga zunächst die rechte, dann die linke Seite trainiert. Ich empfehle, es genauso zu machen.

Hinweis: Einige der Illustrationen zeigen die linke Seite, weil die Ausrichtung der Haltung aus diesem Blickwinkel deutlicher ist, aber machen Sie auch diese zuerst rechts.

Denken Sie daran, dass in einer Sequenz die Haltungen oft verbunden sind, sodass zunächst drei oder vier auf der rechten Seite eingenommen werden, bevor man sie anschließend links wiederholt.

Die meisten Menschen sind unsymmetrisch – eine Seite fühlt sich oft kräftiger oder offener an als die andere. Gehen Sie auch mit solchen Unterschieden achtsam um.

Wandernder Blick, wandernder Geist

Damit Sie sich besser konzentrieren können und ihr Geist nicht abschweift, steht neben der genauen Anleitung jeder Haltung auch eine empfohlene Blickrichtung: Ihr *Drishti*. Sich auf einen festen Punkt zu konzentrieren, beruhigt den Geist und verhindert Selbstkritik, sodass man ganz bei der körperlichen Erfahrung bleibt und sich die innere Achtsamkeit entfalten kann. Typische Punkte, auf die man seine Aufmerksamkeit richtet, sind »das dritte Auge« in der Stirnmitte, die Nasenspitze, die Fingerspitzen und Zehen – abhängig von der jeweiligen Haltung.

Wenn man ein Yogastudio besucht, blickt man sich oft im Raum um und vergleicht sich mit den anderen, was entweder das Ego stärkt oder das Selbstwertgefühl drückt. Ein *Drishti* hilft dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und uns daran zu erinnern, dass es unsere eigene Übung ist, um die es geht.

Jede Haltung ist eine Core-Haltung

Beim Yoga geht es grundsätzlich um Ganzheit. Das bedeutet, dass zwar manche Haltung die Oberschenkeldehnung oder Schulterkraft in den Vordergrund stellt, wir aber dennoch in jeder Haltung unseren ganzen Körper beachten müssen. Unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten, zum Kern (*Core*) unseres Körpers, hilft beim Training dabei, die Lendenwirbelsäule zu schützen, und bietet eine stabile Grundlage, von der wir tiefer in die Haltungen gehen können. Es gibt einige Haltungen wie das Brett (S. 68) und der Stuhl (S. 73), die besonders die Core-Muskulatur stärken, aber im Yoga ist jede Haltung eine Core-Haltung. Hier ein paar Tipps, um sicherzugehen, dass man den Core anspannt, ohne in der Lendenwirbelsäule zusammenzusinken und den Rücken zu sehr durchzudrücken: Das Steißbein zum Boden hin strecken, den Unterbauch anheben und die obere Hüfte nach hinten kippen. Diese Tipps gelten für praktisch alle Haltungen

Sich auf einen festen Punkt zu konzentrieren, beruhigt den Geist und verhindert Selbstkritik, sodass man ganz bei der körperlichen Erfahrung bleibt und sich die innere Achtsamkeit entfalten kann.



– von Balance-Haltungen bis Rückbeugen –, damit die Gesäß- und Bauchmuskeln aktiv arbeiten. Da wir so viel Zeit im Sitzen verbringen, haben viele Leute »faule Gesäßmuskeln«, was oft zu Rücken- und Hüftschmerzen führt, weil andere Muskeln die Arbeit übernehmen, die eigentlich die Gesäßmuskeln erledigen sollten.

Haltungen modifizieren

Neben den Haltungen gibt es Anleitungen für Variationen, die für Sie vielleicht besser sind – manche machen die Haltung sanfter, andere intensiver. Probieren Sie diese einfach in Ihrem eigenen Tempo aus, nutzen Sie mal diese, mal jene, je nachdem, wie Sie sich gerade fühlen. Wenn Sie müde sind, nehmen Sie die sanftere Version, wenn Sie vor Energie sprühen, fordern Sie sich mit einer intensiveren Variante heraus.

Essen und Trinken

Seien Sie vernünftig, was das Essen und Trinken vor Ihrem Training angeht. Sie sollten vorher ausreichend getrunken haben und auch hinterher genug trinken, wenn es eine dynamische Sequenz war. Am besten trainiert

man nicht mit vollem Magen, daher mindestens zwei Stunden vor dem Yoga lieber nichts essen oder, falls Sie nachmittags oder abends trainieren, nur etwas Leichtes wie Obst, wenn Sie Hunger haben. Wenn Sie morgens Yoga machen und üblicherweise mit einem Kaffee in den Tag starten, probieren Sie mal aus, wie es ohne Koffein geht: Dann bestimmt die natürliche Energie Ihres Körpers die Geschwindigkeit und Intensität des Yogas. Achten Sie auch darauf, wie Alkoholkonsum das Yoga am nächsten Tag beeinflusst und wie sich Ihre Energie verändert, wenn Sie ein paar Wochen lang gar keinen Alkohol trinken. Auf S. 54 finden sich weitere Ernährungstipps.

Entspannung am Ende

In unserem oft chaotischen Leben wird Entspannung sehr unterschätzt. Viele von uns können nicht mal entspannen! Unsere Muskeln sind ständig angespannt, unser Nervensystem ist stets im Flucht- oder Kampf-Modus, und unser Verstand rast ununterbrochen: denken, planen, analysieren. Wenn wir doch mal einen Augenblick der Ruhe erwischen, versuchen wir oft der Intimität des Moments zu entfliehen, indem wir unser Handy oder etwas zu Essen suchen oder planen, was wir morgen tun. Stille macht uns Angst. Ruhe macht uns Angst. Aber nur durch diese zarten Augenblicke der Hingabe können wir uns selbst ganz erkennen und lieben.

Ich empfehle, am Ende jedes Mal die Endsequenz zu machen (S. 75). Dazu gehört Savasana, die Totenstellung (S. 81). Das ist das Ziel jeder Yogaübung, und auch wenn es augenscheinlich bloß ein Nickerchen ist, ist es oft unheimlich schwierig.

Savasana fordert uns auf, in unserem Körper zu entspannen, uns vollkommen und ganz urteilsfrei dem Augenblick hinzugeben, um uns vom Boden unter uns halten zu lassen. Die Kontrolle abzugeben und sich in diese stumme Ruhe zu begeben, kann sich sehr verletzlich anfühlen, wird durch Übung aber leichter. Genauso, wie man durch Übung Kraft aufbaut, kann man auch die Fähigkeit zur Entspannung üben. Es mag verführerisch sein, es einfach wegzulassen, aber ich empfehle mindestens fünf Minuten Savasana am Ende Ihrer Asanas, damit Sie alles, was Sie auf der Matte erfahren haben, verarbeiten können, bevor Sie in den Alltag zurückeilen.

Savasana ist eine wunderschöne Erinnerung daran, dass es beim Yoga nicht darum geht, uns zu verbessern oder irgendein Ziel zu erreichen, sondern darum, ganz und gar dort zu sein, wo wir sind.

Selbstfürsorge zur Verbesserung des Trainings

SELBSTFÜRSORGE BEDEUTET NICHT IMMER DUFTKERZEN und Schaumbäder. Manchmal ist es auch etwas Banales oder Unschönes wie ins Bettgehen, Gemüse essen oder über unsere Probleme schreiben, statt vor ihnen davon zu laufen. Manchmal bedeutet es auch, das Leben zu entrümpeln und sich Ziele zu setzen, damit man sich ganz den Dingen widmet, die wirklich wichtig sind. Diese einfache, unglamouröse Art der Selbstfürsorge unterstützt und stärkt unsere Yogapraxis. Und da Yoga nicht vom Leben getrennt ist, verbessern unsere Asanas natürlich auch unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unser ganzes Leben.

Schlaf ist eine Superkraft

Der Schlaf ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so wichtig, dass ich, wenn Sie zwischen Schlaf und Yoga wählen müssen, immer den Schlaf empfehle. Erwachsene brauchen mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht, manche sogar neun oder zehn Stunden, um sich richtig gut zu fühlen und zu funktionieren. Viele von uns leben aber mit einem ständigen Schlafmangel, der das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herzinfarkt, hohen Blutdruck, Typ 2 Diabetes, Gewichtszunahme, Krebs, Alzheimer und psychische Probleme erhöht. Außerdem beeinträchtigt er kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Konzentration. Experten warnen, dass Autofahren mit Schlafmangel genauso gefährlich ist wie nach Alkoholkonsum.

In unserem hektischen Alltag ist es schwer, genug Schlaf zu bekommen. Es wird erwartet, immer länger zu arbeiten, immer weiter zu pendeln und rundum die Uhr auf E-Mails zu antworten. Und wenn wir (endlich!) nach Hause kommen, wollen wir Zeit mit der Familie verbringen und lesen oder einen Film anschauen, um abzuschalten, wofür wir Schlaf opfern.

Manche sind sogar stolz darauf, mit wie wenig Schlaf sie auskommen können – als wäre unsere Produktivität wichtiger als unser Wohlbefinden. Schlaf wird oft als Schwäche oder Faulheit ausgelegt, und wir fühlen uns »schuldig«, wenn wir mal verschlafen, obwohl unser

Körper diese zusätzliche Stunde im Bett wirklich brauchte. Schlafen hat aber mit faul sein nichts zu tun. Wir wissen, dass Schlaf für Babys unabdingbar ist, aber viele vergessen, dass er auch für uns unabdingbar ist.

Wie können wir dem Schlaf in unserem geschäftigen, durchgeplanten Leben Priorität einräumen?

Ein Wecker ist ein ideales Instrument, sich daran zu erinnern, wann man vorher mit der Entspannung beginnen sollte. Wenn Sie zum Beispiel um zehn Uhr schlafen gehen müssen, um auf acht Stunden zu kommen, dann stellen Sie den Wecker auf neun Uhr und konzentrieren Sie sich in den nächsten 60 Minuten darauf, sich auf den Schlaf vorzubereiten: Schalten sie Elektrogeräte aus, nehmen Sie ein Bad, meditieren oder lesen Sie. Jeden Tag zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, ist auch sehr hilfreich, um genug Schlaf zu bekommen, genau wie alle Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer zu verbannen, es dunkel und kühl zu halten und nachmittags Kaffee, Tee und Schokolade zu vermeiden sowie keinen Alkohol vor dem Zubettgehen zu trinken.

Unser Recht auf Schlaf und Ruhe einzufordern, hat etwas Mächtiges. Und wenn Sie mal erlebt haben, wie viel lebendiger und energiegeladener man sich fühlt, wenn man regelmäßig genug schläft – und wie viel konzentrierter und produktiver man dadurch ist –, sind die acht Stunden Schlaf pro Nacht nicht mehr verhandelbar.

Yoga beim Essen

Essen ist sehr emotional. Von vegan zu karnivor, von paläo zu vegetarisch, die meisten Leute haben eine Meinung, was man essen sollte und was nicht. Und viele von uns springen von einer Diät zur nächsten, in der Hoffnung, dass sie dann den Körper bekommen, von dem sie immer geträumt haben. So entsteht Chaos: Sind Kohlenhydrate gut oder böse? Ist es gesund, Fleisch zu essen? Ist es moralisch? Sollten wir frühstücken oder bis mittags fasten? Sind Smoothies gut für uns oder bloß voller Zucker? Sollte man das Brot weglassen? Darf man überhaupt Pizza essen? Oder Kekse? Oder Kuchen?

Es ist sicher sinnvoll, eine grundsätzliche Vorstellung von Ernährung zu haben, die Vorzüge von Obst und Gemüse, welche Lebensmittel Protein enthalten und worin Ballaststoffe stecken – doch am Ende weiß das unser Körper am besten. Durch das Yoga bekommen wir mehr Einblick in unseren Körper und werden uns bewusst, welches Essen uns Energie verleiht und welches uns bläht und träge macht. Wir können darauf achten, wann wir essen, weil wir körperlichen Hunger haben, und wann, weil wir uns ablenken oder beschäftigen wollen.

Der vierte Pfeiler des achtsamen Lebens, *Brahmacharya* – Nicht-Exzess – erinnert uns daran, so zu essen, dass wir wirklich genährt werden, ohne zu viel als Trost zu essen und ohne uns durch harte Diäten zu kasteien.

Aparigraha – Nicht-Besitzenwollen – ist auch für ein gesundes Verhältnis zum Essen hilfreich. Es erlaubt uns, offen und neugierig auf Lebensmittel zuzugehen, statt mit Besessenheit, Unterdrückung oder Zwang.

Wenn unser Bewusstsein tiefer wird, erkennen wir vielleicht Essgewohnheiten, die nicht mehr gut für uns sind, etwa: sich mit Essen zu belohnen, unter Stress zu Süßigkeiten zu greifen oder immer die Low Carb-Variante zu wählen, weil wir Angst haben, dass Kohlenhydrate uns dick machen, obwohl kohlenhydratfreie Mahlzeiten uns nicht sättigen. Dieses Bewusstsein erlaubt es uns, loszulassen und ein gesünderes, achtsameres Verhältnis zum Essen aufzubauen. Wenn wir extreme Diäten hinter uns lassen und anfangen, unserem Körper zu vertrauen, landen wir meist in der (im Wortsinn: gesunden) Mitte: Wir fühlen uns meist am besten, wenn wir pflanzenreiche Vollwertkost und Lebensmittel von der Erde – Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen – es-

sen, aber ab und zu brauchen wir auch genau diesen unvergleichlich leckeren Schokoladenkuchen in unserem Lieblingscafé.

Oft vergisst man, dass eine Yogareise eine Reise in Richtung Ganzheit ist, und man fängt an, in allen Lebensbereichen nach Perfektion zu streben, auch bei der Ernährung. Das kann zu einer Orthorexie führen: einer obsessiven Beschäftigung mit »gesundem« Essen. Doch alle möglichen Verbesserungen der physischen Gesundheit werden durch die neurotische Besessenheit und den starken Stress zunichte gemacht. Wenn Sie merken, dass Sie nach Perfektion streben und eine zu restriktive Ernährung praktizieren, dann lesen Sie noch mal die Seiten zu den zehn Pfeilern des achtsamen Lebens (S. 22–25) und den fünf Zweigen der Gesundheit (S. 26–31).

Ayurveda

Dem Yoga eng verbunden ist Ayurveda, eine rund 5000 Jahre alte Heilkunst, die wörtlich »Wissen vom Leben« heißt. Ayurveda bietet eine wunderschöne, praktische Essenslehre, denn es wird nicht die ultimative, »perfekt« ausgewogene Ernährung propagiert, sondern jeder wird aufgefordert, die Ernährung zu finden, die uns ausgeglichen macht. Für manche bedeutet das viel Warmes, Erdendes wie Suppen und Kartoffelbrei, andere fühlen sich mit feuchten, öligen Lebensmitteln wie Avocados, in Öl gebratenem Gemüse und buttrigem Rührei besser. Ähnlich wie die zehn Pfeiler des achtsamen Lebens (S. 22–25) bietet Ayurveda einfache Richtlinien, sodass wir auf unseren Körper hören können und das essen, was uns wirklich nährt. Dazu gehört, dass wir uns zum Essen immer hinsetzen, langsam und achtsam essen sollten, in einer entspannten Atmosphäre, nicht vor dem Fernseher oder beim Autofahren. Versuchen Sie auch, nicht dann zu essen, wenn Sie emotional aufgewühlt sind.

Alles, was zu mehr Ausgeglichenheit, Ganzheit und Freiheit führt, ist Yoga. Wenn wir die Freiheit jenseits der üblichen Essensregeln findet und stattdessen intuitiv essen – auf den Körper hören und ihm vertrauen –, erkennen wir, dass so etwas Alltägliches und Normales wie Essen auch viel mit Yoga zu tun hat.



Freude an der Bewegung

Es gibt viele Sportarten, die Yoga ergänzen und uns ermöglichen, die Kraft und Stärke unseres Körpers aufzubauen und einzusetzen. Wenn Sie verschiedene Trainings ausprobieren möchten, die zu Ihrem Yoga passen, dann ist mein allgemeiner Tipp, etwas zu finden, das Freude an der Bewegung vermittelt, das Sie ganz in Ihrem Körper ankommen und sich wach und lebendig fühlen lässt.

Durch manche Sportarten fühlt man sich vom Körper getrennt. Meist sind das diejenigen, die uns dazu bringen, die Bedürfnisse unseres Körpers nach Nahrung und Ruhe zu ignorieren, um ein äußeres Ziel zu erreichen – zum Beispiel gewichtsorientiertes Boxen oder körperfixierter Sport wie Bodybuilding. Achtsam und bewusst ausgeübt, können auch sie ein Schritt auf dem Weg zur Ganzheit sein. Am besten ist es, stets zu hinterfragen, warum wir etwas tun. Verbringen wir jeden Morgen eine Stunde in der Tretmühle, um Gewicht zu verlieren, weil wir unseren Bauch hassen? Oder tun wir es aus tiefer Liebe für und Respekt vor unserem Körper und dem Wunsch, ihm etwas Gutes zu tun? Heben wir immer schwerere Gewichte, weil wir etwas beweisen wollen? Oder als Ausdruck und Anerkennung unserer Kraft? Zwingen wir uns jeden Morgen um 5.30 Uhr zum Outdoortraining, weil wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir vor dem Früh-

stück nicht trainieren? Oder weil wir uns toll fühlen, wenn wir den Tag mit Gruppentraining an der frischen Luft beginnen? Die Absicht, die hinter unseren Handlungen liegt, wird zu Überzeugungen und Gewohnheiten. Hass gebiert Hass. Nur aus Liebe wird Liebe.

Viele beginnen mit Yoga, um ihren Körper nach Jahren intensiven Trainings wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch wenn es einen weniger kraftvollen Bewegungsansatz erfordert, so fordert Yoga uns doch auf eine andere Art heraus. Es kann sein, dass Ihre Schultern angespannt und unsicher sind, weil sie mehrfach zu schnell trainiert haben. Vielleicht haben Sie durch jahrelanges Laufen oder Radfahren die Beweglichkeit in den Hüften und der Lendenwirbelsäule verloren. Oder vielleicht ist alles etwas wackelig, weil Sie viel Sport getrieben haben, der nur einen Arm belastet, wie Tennis oder Golf. Wenn man in seinem Sport ein hohes Niveau erreicht hat, kann es sehr demütigend sein, auf der Yogamatte festzustellen, dass man noch an Vielem arbeiten muss.

Ob Sie nun andere Sportarten in Ergänzung zum Yoga machen wollen oder sich dem Yoga zuwenden, um Ihre Sportleidenschaft zu verstärken: Konzentrieren Sie sich darauf, die Übungen als ein Werkzeug anzusehen, um sich tiefer mit Ihrem Körper, Ihren Werten und Ihrem Leben zu verbinden.



Von Herzen schreiben

Was muss gefühlt werden? Was muss geheilt werden? Was muss betrauert werden? Wie können wir in einer Welt der Extreme ein Gleichgewicht finden? Wie können wir Belastungen loswerden? Wie können wir unsere Masken absetzen und mehr die Person werden, die wir wirklich sind? Solche mutigen Fragen bilden den Kern eines reflektierenden Tagebuchs. Es zu führen, stärkt unser Selbstbewusstsein und hilft, persönlich wie beruflich zu wachsen.

Regelmäßiges Tagebuchschreiben fördert nicht nur unser psychisches Wohlergehen, sondern senkt auch ganz real den Cortisolspiegel (ein Stresshormon), wenn wir im Alltag auf angsteinflößende Situationen stoßen. Sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, wie man sich fühlt, kann dabei helfen, Gefühle zu verarbeiten und einzuordnen – uns auf Bereiche in unserem Leben aufmerksam zu machen, die ein bisschen Zuwendung gebrauchen können. In jeder Woche der Reise finden Sie ein paar Fragen zur Reflexion im Tagebuch. Sie helfen Ihnen, das achtsame Thema der Woche zu erforschen und umzusetzen.

Ein Tagebuch zu führen, ist selbst eine spirituelle Übung. Wie Yoga und Meditation verbindet es uns mit unserem tieferen Selbst. Man hört auf seine Intuition, die innere Führung, die winzige, zarte Stimme im Inneren, die einzige Stimme, die wirklich unsere ist. Tagebuchschreiben ist sinnlich, erfahrbar, erdend. Es gibt uns den Raum, die Tiefe unseres Lebens zu erforschen, und öffnet unsere Augen für eine neue Art, uns und unsere Welterlebnisse zu sehen.

Sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um über unsere Gefühle nachzudenken, kann uns helfen, sie besser zu verarbeiten und einzuordnen.

Gemeinsam trainieren

Allein zu trainieren ist toll. Es gibt Kraft, verändert das Leben. Aber manchmal ist es genauso toll, mit anderen zu trainieren. Gemeinsam zu atmen, sich zu bewegen, wach zu werden. Ich empfehle immer wieder mal – einmal pro Woche oder im Monat – in ein Yogastudio zu gehen, um einfach die Kontrolle für eine Stunde abgeben und jemand anderen entscheiden zu lassen, was Sie tun. Vielleicht müssen Sie ein paar Kurse austesten, um einen Lehrer oder eine Lehrerin zu finden, die auf Ihrer Wellenlänge liegen. Probieren Sie auch unterschiedliche Stile aus, um zu erkennen, welcher am besten zu Ihnen passt.

Yogakurse – und Einzelstunden – bieten wertvolle Hilfe bei Haltungen, die Sie schwierig finden, und Ratsschläge, um in Flows oder Bewegungen zu bekommen, mit denen Sie noch etwas kämpfen. Manchmal gibt einem jemand einen Tipp oder lehrt die Haltung auf eine etwas andere Weise, und plötzlich ergibt alles einen Sinn, plötzlich können Sie die Haltung ganz anders einnehmen. Manche Lehrer:innen berichtigen mit ihren Händen, um die Haltung auszurichten oder zu vertiefen. In der Regel geschieht das sehr sanft. Zuvor sollte aber immer die Erlaubnis eingeholt werden, wenn Sie nicht berührt werden möchten, dann sagen Sie das unbedingt,

Auch in einem Yogastudio ist Ihr Körper Ihr bester Lehrmeister. Wenn alle anderen sich bewegen, aber Sie sich ausruhen müssen, dann ruhen Sie sich aus. Wenn alle anderen einen Handstand versuchen, aber Ihnen schwindelig wird, dann entspannen Sie sich in der Stellung des Kindes. Wenn alle anderen große, tiefe Rückenbeugen machen, aber Ihnen schmerzt die Lendenwirbelsäule, dann wählen Sie eine sanftere Variante. Ob man nun allein oder in einem Studio trainiert: Lassen Sie Ihr Ego draußen, und lassen Sie sich von Ihrem Körper und Ihrer Intuition leiten.

Los geht's ...



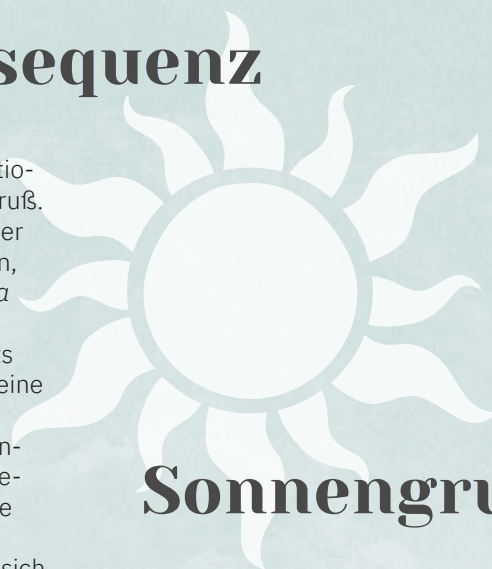
Die Eröffnungssequenz

Die Eröffnungssequenz besteht aus zwei Variationen eines traditionellen Flows namens Sonnengruß. Das ist eine Abfolge von Haltungen, die ineinander übergehen und den gesamten Körper aufwärmen, öffnen und stärken. Traditionell werden sie *Surya Namaskara* genannt – »Gruß an die Sonne«. Ursprünglich wurden sie als ein Ritual des Respekts ausgeübt, um der Sonne zu danken, dass sie so eine kraftvolle Lebensquelle ist.

Konzentrieren Sie sich beim Erlernen der Sonnengrüße darauf, sich im Atemrhythmus zu bewegen. Nutzen Sie die gleichmäßige (S. 62) oder die siegreiche Atmung (S. 63), und führen Sie jede Bewegung langsam und achtsam aus. Wenn Sie sich sicher damit fühlen, können Sie mit dem Tempo etwas spielen und ausprobieren, wie viele Runden jeder Variante Sie machen möchten.

Ich schlage vor, mit drei Sonnengrüßen A und zwei Sonnengrüßen B zu beginnen. Aber machen Sie ruhig mehr oder weniger, je nachdem, wie fit Sie sich fühlen und wie viel Zeit Sie haben.

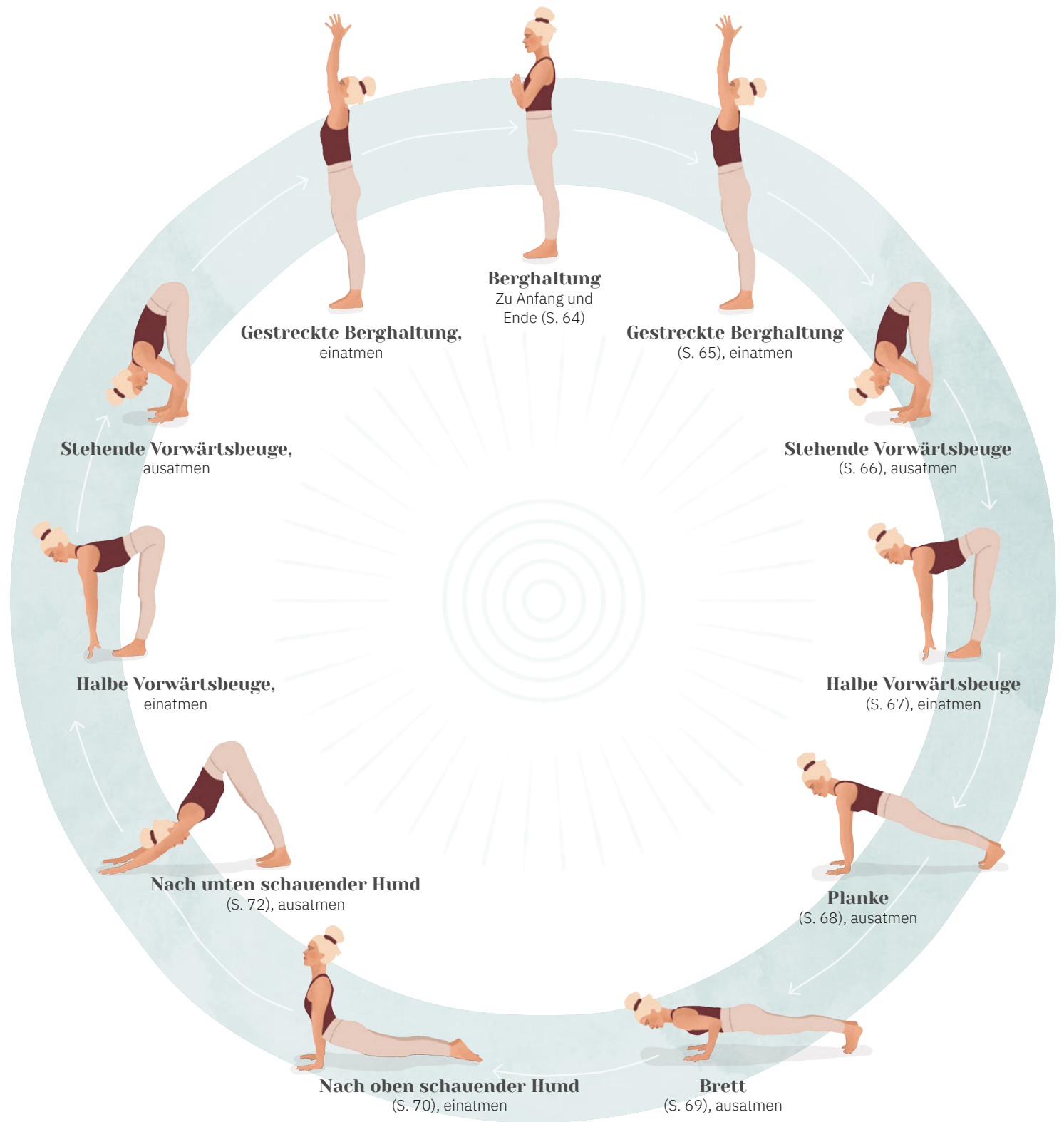
Sonnengrüße eignen sich nicht nur zum Aufwärmen. Sie sind auch ein perfektes Minitraining, wenn Sie wenig Zeit haben. Jeweils sechs bis zwölf davon sind überraschend anstrengend! Ab Seite 72 finden Sie detaillierte Anleitungen für jede Haltung im Sonnengruß sowie Variationen.



Sonnengruß A

Vorne auf der Matte in Berghaltung stehen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust. Beim Einatmen die Arme über den Kopf strecken. Ausatmen und in die stehende Vorwärtsbeuge gehen. Einatmen, dabei die Brust leicht anheben, auf den Fingerspitzen in eine halbe Vorwärtsbeuge kommen. Ausatmen und in die Planke treten, die Arme beugen, die Ellbogen dabei am Körper halten und in das Brett hinabsinken (wenn nötig, kann man dabei die Knie absetzen). Beim Einatmen durch die Zehen drücken, um das Gewicht in die Arme zu verlagern, die Arme ausstrecken und die Brust in den nach oben schauenden Hund heben (oder die Kobra, sollten Sie Probleme mit der Lendenwirbelsäule haben). Beim Ausatmen von den Händen aus hochdrücken, die Hüften anheben und über die Zehen in den nach unten schauenden Hund gleiten (wenn nötig, kann man dabei auch die Knie einsetzen). Fünf Atemzüge im nach unten schauenden Hund. Achten Sie darauf, dass die Hände schulterbreit und die Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden stehen. Konzentrieren Sie sich darauf, den Rücken lang zu machen und ihm so viel Raum wie möglich zu geben. Mit der fünften Ausatmung die Knie beugen und den Blick zwischen die Daumen heben. Einatmen und die Füße zwischen die Hände setzen, den Rücken in der halben Vorwärtsbeuge lang lassen. Beim Ausatmen in die stehende Vorwärtsbeuge gehen. Beim Einatmen die Arme über den Kopf in die gestreckte Berghaltung anheben. Mit dem Ausatmen lassen Sie die Arme wieder in die einfache Berghaltung sinken, entweder in die Gebetshaltung oder locker an der Seite herabfallend.







Sonnengruß B

Sonnengruß B ist sehr ähnlich wie Sonnengruß A. Der Stuhl und der Krieger 1, die den Körper noch stärker aufwärmen, kommen dazu.

Vorne auf der Matte in Berghaltung stehen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust. Beim Einatmen die Knie beugen, die Hüften senken und die Fingerspitzen beidseitig über den Boden nach vorn streichen lassen, dann die Arme über den Kopf strecken für den Stuhl. Ausatmen und in die stehende Vorwärtsbeuge gehen. Einatmen, dabei die Brust leicht anheben, auf den Fingerspitzen in eine halbe Vorwärtsbeuge. Ausatmen und ins Brett treten, die Arme beugen, die Ellbogen dabei am Körper halten und in die Stockhaltung hinabsinken (wenn nötig, kann man dabei die Knie absetzen). Beim Einatmen durch die Zehen drücken, um das Gewicht in die Arme zu verlagern, die Arme ausstrecken und die Brust in den nach oben schauenden Hund heben (oder die Kobra, sollten Sie Probleme mit der Lendenwirbelsäule haben). Beim Ausatmen von den Händen aus hochdrücken, die Hüften anheben und über die Zehen in den nach unten schauenden Hund gleiten (wenn nötig, kann man dabei auch die Knie einsetzen). Einatmen, die linke Ferse leicht eindrehen und den rechten Fuß zwischen die Hände setzen, die Brust anheben und die Arme über den Kopf strecken in Krieger 1. Ausatmen, die Hände auf den Boden setzen und zurück ins Brett treten, langsam in die Stockhaltung hinabsinken. Einatmen und die Brust im nach oben schauenden Hund oder der Kobra anheben und beim Ausatmen die Hüften in den nach unten schauenden Hund heben, wenn nötig, die Knie einsetzen. Mit dem linken Fuß vorn wiederholen, dann fünf bewusste Atemzüge im nach unten schauenden Hund. Mit der fünften Ausatmung die Knie beugen und den Blick zwischen die Daumen heben. Einatmen und die Füße zwischen die Hände setzen, den Rücken in der halben Vorwärtsbeuge lang lassen. Beim Ausatmen in die stehende Vorwärtsbeuge gehen. Beim Einatmen die Knie beugen, die Hüften senken und die Arme über den Kopf in den Stuhl anheben. Mit dem Ausatmen wieder in die Berghaltung gehen.



*siehe Hinweis S. 51