



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 blinken. 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, schmerzend, 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-