

## Achtsamer Yoga

Yoga ist eine hochkomplexe, jahrtausendealte Wissenschaft, welche im Verlauf der Zeit viele unterschiedliche Formen hervorgebracht hat. Ursprünglich diente der Yoga ausschliesslich zur Erreichung spiritueller Ziele. Die indogermanische Wortwurzel von Yoga, *yui*, kann als „zusammenbinden“, „anschrillen“ übersetzt werden. Das ursprüngliche Ziel des Yoga ist also stark vereinfacht gesprochen, eine *Verbindung* mit „etwas Höherem/Grösserem“ zu erzielen.

Heute wird der Yoga zu grossen Teilen als Körperertüchtigung mit etwas Atem- und Meditationspraxis betrieben, was dem ursprünglichen Ziel natürlich nicht gerecht wird.

In der Achtsamkeitspraxis können wir die Grundideen des Yoga sehr gut benutzen, um den definierten Zustand des Yoga nahe zu kommen: *yogash chitta vritti nirodhah* und *tadā draṣṭuḥ svarūpe- ,vasthānam*: „Der Zustand des Yogas ist, wenn die Wellen des Geistes zur Ruhe kommen und wir den Grund unseres wahren Seins erkennen“ (sehr freie Übersetzung Kapitel I, 2/3 des Yoga Sutra nach Patanjali).

Im klassischen Yoga steht also die *Geistesschulung* im Vordergrund: Beruhigung der Gedanken, der Wahrnehmungen, sich lösen von Bewertungen und alten Mustern, tiefer sehen und Erkennen.

Dies gelingt u.a. mit achtsam und bewusst ausgeführten Bewegungen, die vom Atem geleitet werden.

Yogaübungen eignen sich im Kontext dieses Achtsamkeitskurses zudem besonders gut, da keine Geräte und besondere Materialien benötigt werden. Eine Decke und ein Kissen tut es allemal!

### Kein Ehrgeiz, kein Wettbewerb – aber stetiges und beharrliches Üben

Die Yogaübungen dienen dazu, sich mit der Wahrnehmung und dem Bewusstsein noch intensiver auseinanderzusetzen. Dabei ist wichtig, dass die Übungen nicht mit einem sportlichen Ehrgeiz ausgeübt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt der Tatsache, eigene Grenzen und Körperempfindungen während der jeweiligen Haltung neugierig und achtsam wahrzunehmen und spielerisch zu erforschen. Immer im Respekt vor den eigenen Grenzen und der Belastungsfähigkeit!

Yoga sollte absichtslos ausgeführt werden. Wenn man von einer Absicht sprechen kann, dann von der, behutsam die eigenen Grenzen zu erforschen. Und zu beobachten, wie sich diese Grenze anfühlt – ohne dem ersten Impuls zu folgen, die Übung zu verlassen. Mit der Zeit und regelmässiger Praxis verschieben sich die Grenzen und jedes Mal fühlt sich die Übung anders an.

Dabei ist wichtig, dass die Übungen und Bewegungen im Rhythmus der Atmung durchgeführt werden, Der Atem führt die Bewegung! Ich empfehle mit der Einatmung in die Anspannung (z.B. das Heben der Arme) und mit der Ausatmung in die Entspannung zu gehen (z.B. Auflösen der Haltung). Dies kann jedoch bei jedem unterschiedlich sein. Am besten probierst Du achtsam aus, wie sich sinnvoll anfühlende Kombinationen von Ein- und Ausatmung und der jeweiligen Bewegung gestalten lassen.

Während der statisch gehaltenen Übung achte darauf, dass Dein Atem sanft und möglichst lange fließt. Stockender Atem und zitternde Muskulatur sind ein Zeichen von zu viel Anstrengung und Überforderung. Lieber die Übung auflösen und eine Pause machen, als mit falschem Ehrgeiz üben.

## Grundsätzliche Hinweise zu Deiner Yogapraxis

- Warte nach einer Mahlzeit ca. 1,5 – 2 Stunden bevor Du die Übungen durchführst und trinke eine halbe Stunde und während der Praxis nichts
- Stelle Dich mit einer entspannten und liebevollen inneren Haltung auf die Übungen ein
- Trage bequeme Kleidung mit guter Bewegungsfreiheit
- Sorge für eine ungestörte Atmosphäre: Handy auf Flugmodus, es sollte Dich niemand während der Übungen stören
- Sorge für eine gute Belüftung des Raumes
- Führe die Bewegungen achtsam, bewusst und langsam aus, ohne Hektik, ohne Ziel
- Achte während der Übungen auf Deine Körperempfindungen und Deinen Atem
- Gegebenenfalls lösen sich Gefühle, auch diese behutsam wahrnehmen, nicht dagegen ankämpfen, annehmen
- Taste Dich behutsam und immer mit Respekt und Achtung vor Deinem Körper an die Übungen heran, Eigenverantwortung!
- Passe die Übungen Deinen Grenzen (körperlich, Atem, Gefühle) an, nicht umgekehrt
- Erforsche spielerisch und freundlich zu Dir selbst, welche Erfahrungen sich im Geist und im Körper während der Übungen abzeichnen
- Führe die Übungen im Rhythmus Deiner Atmung durch und gestalte die Bewegungen und Übergänge fließend
- Dein Atem führt die Bewegung! Nicht während der fließenden Bewegung die Atemrichtung ändern. Wenn Dein Atem stockt oder Du nach Luft schnappst, Pause machen, Zwischenatmen, dann die Übung fortsetzen
- Und ganz wichtig: übe freudvoll!

