

In diesem Kapitel

- ✓ Die Konkurrenz vergessen
- ✓ Immer schön langsam
- ✓ Die Übung der nachgiebigen Glieder

Das Wort *Yoga* hat seine Ursprünge im Sanskrit – einer Sprache, der sich die *Brahmanen*, die Priesterkaste Indiens, bedienen. Yoga bedeutet so viel wie »Vereinigung«, »Integration« und »Disziplin«. Yoga sucht die Vereinigung von Körper und Geist.



Yoga ist kein militärischer Drill, sondern ein kreatives Erlebnis, bei dem Sie aufgefordert sind, all die erstaunlichen Kräfte des Geistes zu aktivieren und gleichzeitig die Möglichkeiten des Yoga zu erkunden und zu genießen.

Lassen Sie sich nicht hetzen

Wenn Sie nicht von Natur aus schon besonders gelenkig sind, werden Sie Ihre Beweglichkeit und körperliche Kraft nur mit regelmäßiger Übung verbessern können. Der beste Rat, den wir Ihnen geben können, ist deshalb sehr einfach: Gehen Sie langsam, aber energisch vor!



Wenn Sie Yoga aus Büchern lernen wollen, wählen Sie Ihre Lektüre sorgfältig aus. Überprüfen Sie genau, ob in den Übungsbeschreibungen der Hinweis enthalten ist, dass die Position auf keiner Stufe Be-

14 Wohlfühl-Yoga für Dummies

schwerden oder Schmerzen verursachen darf. Einen Yoga-Anfänger in mittleren Jahren aufzufordern, die endgültige Form einer Position einzunehmen, ohne angemessene Übergänge und Gewöhnungsphasen, ist ein sicheres Rezept für eine Katastrophe.

Wir wachsen in einer Umgebung mit hohem Konkurrenzdruck auf. In Sportarten wie Fußball, Handball und Basketball wird die Jugend auf Wettbewerb getrimmt. Doch der brutale Ellbogenkampf bis zum Sieg ist schädlich. Derartige Verhaltensweisen haben keinen Platz im Yoga.



Nicht mit Gewalt!

Vor vielen Jahren kam einmal ein Mann mittleren Alters in unseren Unterricht. Er war zwar ein freundlicher, aber extrem ehrgeiziger Bursche, der sich selbst nicht schonte.

Er kündigte gleich am Anfang an, dass er vorhabe, die Lotusposition innerhalb weniger Wochen zu beherrschen, und strengte sich im Unterricht entsprechend an. Wir forderten ihn wiederholt auf, langsamer vorzugehen. Nach einigen Sitzungen kam er nicht mehr. Erst später erfuhren wir, dass er seine Frau gebeten hatte, sich auf seine Beine zu setzen, um sie in die Lotusposition zu zwingen. Dabei hatte er erhebliche Knieverletzungen davongetragen.

Beim Yoga dreht sich alles um Frieden, Ruhe und Harmonie – das genaue Gegenteil von Konkurrenzdenken. Im Yoga müssen Sie gegen niemanden, am wenigsten gegen sich selbst kämpfen. Sie sollen rücksichtsvoll mit sich selbst und anderen umgehen.

Vor allem aber sollen Sie mit Ihrem Körper zusammenarbeiten und ihn nicht in irgendwelche Positionen zwingen.



Sie sollten niemals Schmerzen verspüren!



Yoga ist eine sanfte Kunst. Und gerade in dieser Sanftheit liegt die Stärke.

Wir empfehlen Ihnen, sich vor der Ausführung die betreffende Position vor Augen zu führen. Stellen Sie sich zehn Sekunden lang vor, wie Sie langsam eine Position einnehmen. Halten Sie sich die Position so lebhaft wie möglich vor Augen. So beziehen Sie auch Ihre geistigen Kräfte in die Übung mit ein.

Yoga - sicher und gesund

Niemand kennt Ihren Körper so genau wie Sie. Idealerweise sollten Sie im Yoga Ihre körperlichen und emotionalen Grenzen erforschen und erweitern können, ohne Beschwerden oder Verletzungen riskieren zu müssen.

Manche Lehrer sprechen von einem *Grenzbereich*, in dem die Yoga-Übungen stattfinden sollten. An dieser Grenze ist die Intensität der Übung zwar eine Herausforderung, verursacht aber keine Schmerzen oder sonstige Beschwerden. Die Grenze sollte nur graduell (also langsam und sorgfältig) verschoben werden. Um in diesem Grenzbereich üben zu können, müssen Sie sich selbst und die Rückmeldungen Ihres Körpers beobachten.

Um die Schwierigkeit einer Yoga-Position einzuordnen, können Sie eine Skala von 1 bis 10 verwenden, wobei die 10 die Schmerzgrenze darstellt. Stellen Sie sich vor, dass bei Stufe 8

16 Wohlfühl-Yoga für Dummies

ein rotes Warnlicht blinkt. Beachten Sie die Signale und verhalten Sie sich entsprechend. Achten Sie besonders auf Ihre Atmung.



Wenn das Atmen schwerer wird, ist das normalerweise ein Zeichen dafür, dass Sie auf dem besten Wege sind, eine Grenze zu überschreiten. Sie selbst können am besten erkennen, was Ihr Körper Ihnen mitzuteilen versucht.

Wer langsam fährt, kommt auch ans Ziel

Alle Bewegungen innerhalb der Positionen sollen langsam ausgeführt werden. Hier die Vorteile der Langsamkeit:

- ✓ Sie steigern Ihre Konzentration und können dadurch auf die Signale Ihres Körpers hören und im Grenzbereich üben.
- ✓ Sie verringern das Risiko von Muskel- und Bänderrissen und vermeiden eine Überlastung des Herzens.
- ✓ Sie werden die entspannende Wirkung sehr viel schneller spüren.
- ✓ Sie geraten nicht außer Atem, und Ihre Atmung verbessert sich insgesamt.
- ✓ Sie aktivieren mehr Muskelgruppen, um die Belastung aufzuteilen.



Wenn Sie merken, dass Sie Ihr Programm zu eilig abspulen, legen Sie eine Pause ein und fragen Sie sich, warum Sie es so eilig haben. Wenn Sie einen triftigen Grund haben, wie einen Termin, sollten Sie Ihr Pro-

gramm lieber kürzen und sich auf wenige wichtige Übungen konzentrieren. Haben Sie das unbestimmte Gefühl, irgendwie unter Zeitdruck zu stehen, gegen das Sie nichts tun können, sollten Sie Ihre Yoga-Sitzung verschieben.

Die Übung der nachgiebigen Glieder

Beim Yoga ist, wie im richtigen Leben auch, die Funktion wichtiger als die Form. Ganz besonders Anfänger müssen die Positionen an ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen, um möglichst frühzeitig in ihrer Yoga-Karriere von den Übungen profitieren zu können.



Einer der wirksamsten Anpassungsmechanismen sind die sogenannten *nachgiebigen Glieder*. Dabei lassen Sie Ihre Arme und Beine bei den verschiedenen Übungen leicht gebeugt, anstatt sie voll auszustrecken.

Gebeugte Arme und Beine sehen zwar nicht besonders gut aus, erleichtern aber die Arbeit Ihrer Wirbelsäule. Die primäre mechanische Funktion einer Vorwärtsbeuge im Stehen besteht im Strecken des unteren Wirbelsäulenabschnitts.

- 1. Stellen Sie sich gerade hin, beugen Sie sich nach vorne (ohne sich dabei Gewalt anzutun) und versuchen Sie, mit Ihrem Kopf die Knie zu berühren und die Handflächen auf den Boden zu bekommen.** Nur die wenigsten Anfänger schaffen diese Übung.
- 2. Stellen Sie sich jetzt wieder gerade hin, stellen Sie Ihre Füße in Hüftbreite auseinander und beugen Sie sich noch einmal nach vorne.** Beugen Sie jetzt aber die Beine

so weit, dass Sie mit den Handflächen den Boden und mit dem Kopf fast die Knie berühren können.

Halten Sie die Augen offen!

Oft wird die Frage gestellt, ob man die Augen während einer Yoga-Übung offen oder geschlossen haben sollte. Wir empfehlen, die Augen beim Üben geschlossen zu halten. Sie werden sich dabei besser konzentrieren und auf die Signale Ihres Körpers lauschen können. Bei Positionen im Stand oder bei Balance-Übungen sollten Sie jedoch die Augen offen haben.

Mit ein wenig Übung werden Sie sich auch mit offenen Augen konzentrieren können. Yoga will unter anderem auch die Einstellung fördern, dass man sich den Herausforderungen des Lebens mit offenen Augen stellen soll. Yogis möchten wissen, was vor ihnen liegt. Aus diesem Grund führen viele erfahrene Anhänger ihre Übungen mit geöffneten Augen durch.

Erfahrene Meditationsyogis können sogar in tiefste Meditation versinken, ohne die Augen schließen zu müssen. Wundern Sie sich nicht über deren leeren Gesichtsausdruck: Sie haben Ihr Bewusstsein völlig aus der äußeren Welt zurückgezogen und es auf eine andere Ebene gebracht. Wenn Sie die verschiedenen Positionen und Atemübungen beherrschen, werden Sie unter Umständen bald etwas Ähnliches erleben können.