

# Der SpirituYoga-Leitfaden

Was Yoga dir geben kann und wie du deine Praxis vertiefen kannst

Yoga bietet jedem Menschen, egal wo er herkommt, was er mitbringt und wie beweglich er ist, viele hilfreiche Impulse. Im Verlauf seiner Praxis entdeckt der Schüler nach und nach unterschiedliche Aspekte und deren Auswirkungen im Alltag (neben mehr körperlicher Beweglichkeit und Wohlbefinden können das z.B. Konzentrationsvermögen, Gelassenheit, Freude sein). Wie man sich dem Yoga nähert und welche Erfahrungen man dabei macht ist individuell und die einzelnen Aspekte des Yoga lassen sich nicht wirklich voneinander trennen. Aber das Yoga wird dir mit der Zeit andere Einblicke und Erfahrungen geben als am Anfang. Dieser Leitfaden soll dir dabei eine Stütze sein.

*When you uplift yourself you uplift the world*  
Max Strom

## 1.) Übungen verstehen

Zunächst geht es darum, die Übungen zu verstehen. Zu wissen, wo die Hand und wo der Fuß hinkommt, was das Becken dabei macht, wo überhaupt das Kreuzbein ist und worauf es in einer Haltung ankommt.

Das ist am Anfang viel Information! Wie alles Neue, das man im Leben lernt, geht es hier um Aufnehmen, Ausprobieren – vielleicht Fragen stellen, falls dir etwas unklar ist. (Sprich uns gerne einfach nach der Stunde an)

Die Übungen sind vor allem Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und gelegentlich geistige Übungen (Meditation).

Du wirst schnell merken, wie die Übungen funktionieren und wo du vielleicht eine Angleichung brauchst.

*Lernen ist eine ständige Bewegung; es beruht nicht auf Wissen.*  
Krishnamurti

## 2.) Atem verstehen

Im Yoga lernst du anders zu atmen als im Alltag. Das Erste was du lernst ist: bewusst zu atmen (was damit beginnt, dass du dir „bewusst machst“, wie dein Atem geht). Das Zweite, das du lernst, ist nur durch die Nase ein- und auszuatmen

und einen gleichmäßigen und tiefen Atemfluss über den Verlauf von 90 Minuten beizubehalten. Dann lernst du den Meeresrauschenatem (Ujaii), eine spezielle Art zu atmen, die den Körper durch erhöhten Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid belebt, den Effekt der Körperübungen um ein Vielfaches verstärkt und so einen Großteil der Auswirkungen deiner Yogapraxis ausmacht.

Am Anfang ungewohnt, kommt der Meeresrauschenatem später ganz automatisch und wird zum treuen Begleiter in deinen Yogastunden.

*Je freier man atmet, desto mehr lebt man*  
Theodor Fontane

## 3.) Übungen und Atem zusammenbringen

Durch die Verbindung von Atem und Bewegung (Einatmen – Arme heben, Ausatmen – Arme senken) findest du wie in einen Rhythmus und dadurch zu geschärfter Konzentration und Aufmerksamkeit.

Du kommst raus aus dem Alltag – und rein in den Flow.

Die Übungen beginnen sich organischer anzufühlen, ein Gefühl von Integration und Ganzheit stellt sich ein.

Das mag daran liegen, das *nichts* wirklich still ist im Universum - Elektronen kreisen, Wellen schwappen, Blätter welken, Blut fließt, Atem geht. Alles ist in Bewegung – auch wenn du eine Position still hältst (Einatmen Brustkorb weitet sich, Ausatmen Baudecke sinkt). Du machst dich also bewusster zum Teil (d)eines universellen Wirkungsprinzips. Es heißt Wandel.

*Opportunity dances with those who are already on the dance floor*  
Jackson Brown

## 4.) Wahrnehmung erweitern

Da du nun weniger mit Logistik beschäftigt bist (was ist ein „Hund“, wie geht noch mal die „Kobra“), kannst du dich mehr aufs Fühlen und Spüren konzentrieren. Du nimmst jetzt zum Beispiel genauer wahr, wie der Atem in bestimmten Haltungen oder Körperbereichen wirkt. So kannst du mit dem Atem „feste“ Stellen ausfindig machen und

Verspannungen auflösen. Du erkennst, was für Körper-Geist Mechanismen in dir wirken. Dadurch, dass deine Körperwahrnehmung „feiner“ geworden ist, merkst du nun im Alltag vielleicht, wann und wo dein Körper mit subtilem Widerstand reagiert (die spätere Migräne, der Bauchschmerz, die verspannten Schultern) und kannst früher „gegensteuern“. Du bist in Kontakt mit dir selbst. Das macht es leichter, authentisch zu sein.

Yoga schult die Wahrnehmung nach innen und nach außen. Vielleicht wirst du aufmerksamer. Vielleicht bemerkst du feinere Unterschiede oder Veränderungen in deiner Umwelt als vorher.

*Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.*

Antoine de Saint-Exupéry

## 5.) Fokussiert und präsent bleiben

Dein Fokus ist kontinuierlich auf einen gleichmäßigen Atem ausgerichtet. Dadurch sammelst du dich und wirst klar. Du bist vollkommen anwesend und bei der Sache. Der Ujaji-Atem erfüllt auch hierfür eine wichtige Funktion: verebbt sein Geräusch, weißt du, dass du gedanklich abgedriftet bist. Präsent sein bedeutet, in der Gegenwart (Präsenz) zu sein. Es bedeutet: *einfach* zu sein. Die meisten von uns haben gelernt, kompliziert zu sein – einfach sein ist nicht so einfach. Du bist 100% da, du atmest. Weniger Gedanken hüpfen in deinem Kopf auf und nieder, dein Geist kommt zur Ruhe. Die Übungen im Yoga sind dafür Mittel zum Zweck. Es ist wichtig, ihre korrekte Ausführung zu erlernen, um Verletzungen vorzubeugen und die optimale Wirkung für den Körper zu erzielen. Ihr Zweck aber ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen. Dabei setzen wir uns bewusst Herausforderungen aus (eine schwierige Übung, anstrengende Wiederholungen), um gerade *hier* das zu üben, was wir im Alltag brauchen: Präsent und gelassen zu bleiben, wenn es anstrengend wird.

Das Leben ist ja kein Ponyhof. Aber es muss gar kein Kampf sein. Und das kann man üben.

*Der schnellste Weg den Geist zu beruhigen ist den Körper zu bewegen.*  
Gabrielle Roth

## 6.) Beiseite treten

Irgendwann merkst du vielleicht, dass es nicht darum geht irgendwo „hinzukommen“, sondern ganz das zu werden, was du schon bist.

Der Geist ist oft getrübt von inneren Konflikte, die durch unsere Gedankenkonstrukte entstehen: Vorstellungen zum Beispiel wie alles sein sollte (aber nicht ist), Identifizierung mit dem was wir erleben, die Sucht nach dem, was uns glücklich machen soll, Vorurteile gegenüber dem was kommt, Angst alleine zu sein. Diese Gedankenmuster verursachen unser Leiden. Wenn der Geist zur Ruhe kommt und Gelegenheit hat sich zu klären fallen diese „Verwirrungen“ von uns ab. Frieden stellt sich ein. Du identifizierst dich nicht mehr mit deinen Gedanken oder mit deinem Körper sondern blickst „dahinter“. Du siehst dich vielleicht als Teil eines größeren Ganzen, das auch in dir und durch dich wirkt, aber deren einzelne Manifestation du nicht bist. Das macht dich frei. Es macht dankbar und gütig.

*Einem ruhigen Geist ergibt sich das Universum*  
Chuang Tsu

