

Vorwort

In *Your Body, Your Yoga* (dt. Titel »Dein Körper, Dein Yoga«), dem ersten Band aus dieser Reihe, wird die Frage gestellt: »Was hält mich zurück?« Dies ist die Schlüsselfrage, die wir uns immer dann stellen sollten, wenn ein Hindernis auftaucht, das uns davon abhält, unsere Absichten zu verwirklichen. Bezogen auf unsere Yogapraxis lautet diese Schlüsselfrage, was wir tun können, um unsere Absicht zur Optimierung unserer Gesundheit umzusetzen – und das ist eine *funktionale* Sichtweise auf Yoga. Es gibt einen Grund – eine Intention, ein Bestreben – für die Ausführung jedes einzelnen Yoga-Asanas. Im Gegensatz dazu steht eine *ästhetische* Betrachtungsweise, die den Schwerpunkt auf das äußere Erscheinungsbild von Lernenden in ihrer Haltung legt. Manchen Yogalernenden mag ein solcher ästhetischer Ansatz angemessen erscheinen, da sie auch bei anderen Aktivitäten in ihrem Leben, etwa beim Tanzen oder bei der Gymnastik, nach Eleganz oder Schönheit streben. Für die meisten Lernenden ist ein ästhetischer Ansatz jedoch nicht funktional und führt nicht dazu, Gesundheit zu erlangen oder zu erhalten.

Wenn es Ihr Bestreben beim Yoga ist, eine bestimmte Region ihres Körpers, Herzens oder Geistes zu trainieren oder zu beanspruchen, und Sie in dieser Region keine solche Beanspruchung spüren, dann fragen Sie: »Was hält mich zurück?« Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir lernen, aufmerksam zu sein. So kombinieren wir Aufmerksamkeit mit Bestreben. Eines der großen Geschenke, das uns Yoga macht, ist die Gabe der Aufmerksamkeit. Wir werden aufmerksam für das, was gerade jetzt und gerade hier in unserem Körper, Herzen und Geist vorgeht. Die Aufmerksamkeit für das, was entsteht, ermöglicht Ihnen einen Vergleich mit dem, was Ihrer Absicht gemäß entstehen sollte. So können Sie eine kompetente und bewusste Entscheidung treffen, ob Sie das, was ist, annehmen oder verändern möchten – basierend darauf, ob das, was entsteht, Ihnen dabei hilft, Ihre Absichten zu verwirklichen.

Oft liegt der Schwerpunkt beim Unterrichten von Yoga-Asanas darauf, wie die Haltung nach außen wirken sollte. Es werden allgemeingültige Instruktionen zur Ausrichtung gegeben mit dem Ziel, dass alle in der Stellung gleich aussehen. Füße und Finger, Hände und Hüften, die Gliedmaßen und der Oberkörper werden bewegt, eingezogen und geknufft, es wird daran gezogen und gezerrt, um eine spezifische Form zu erzielen, die der Vorstellung des Lehrenden entspricht. Lehrende mit mehr Wissen und Erfahrung bieten vielleicht Alternativen und Modifikationen für diejenigen an, denen es schwerfällt, dem ästhetischen

Idealbild des Asanas zu entsprechen. Viele Lehrende bestehen jedoch darauf, den Lernenden an das Asana anzupassen, statt das Asana an den Lernenden. Wenn wir für unsere Yogapraxis hingegen einen funktionalen Ansatz wählen, der damit beginnt, dass wir uns über unsere Bestrebungen bei jedem Asana und bei der Praxis ganz allgemein im Klaren sind, wird es uns leichter fallen, einen sicheren Weg hin zu optimaler Ganzheitlichkeit und Gesundheit zu beschreiten.

Wenn wir uns über unsere Absichten im Klaren sind und Aufmerksamkeit entwickelt haben, kehren wir zurück zu der Frage: »Was hält mich zurück?«. Darauf gibt es mehrere Kategorien von möglichen Antworten. Der Widerstand gegen den Fortschritt kann psychologischer, emotional-mentaler, spiritueller oder rein physikalischer Natur sein. Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit der letztgenannten Kategorie. Wir suchen die Antwort auf unsere Frage in den physikalischen Geweben unseres Körpers, sind uns jedoch dabei der Tatsache bewusst, dass dies nur ein Teil der gesamten Yogaerfahrung ist und nur einer der möglichen Bereiche, in denen Widerstand entstehen kann. Nichtsdestotrotz ist es hilfreich, den physikalischen Bereich genau zu verstehen.

Unser Körper unterliegt ultimativen physikalischen Beschränkungen. Jeder von uns hat Grenzen, die er nicht überschreiten kann. Sie können zum Beispiel nicht Ihren eigenen Ellenbogen küssen. Ich weiß auch nicht, wieso Sie das wollen sollten, denn soweit bekannt, sind mit der Fähigkeit dazu auch kein gesundheitlicher Nutzen oder spirituelles Wachstum verbunden. Aber so oder so – Sie können es ganz einfach nicht. Warum? Weil Ihr Körper eine bestimmte Form hat, und diese Form gibt uns vor, was wir physisch tun können und was nicht. Das ist an sich noch keine überraschende Erkenntnis. Aber während wir leicht zugestehen können, dass unsere physische Form uns einschränkt, vergessen wir doch oft, dass sich zum Beispiel meine Form von Ihrer Form unterscheidet, und Ihre wiederum von der Ihres Yogalehrenden. Sie sind einzigartig.

Und das ist die zweite Schlüsselerkenntnis, die wir mit dieser Buchreihe vermitteln möchten: Sie sind anders als alle anderen auf dieser Welt. Was Ihr Körper kann – und im Hinblick auf das vorliegende Buch ganz speziell Ihre Wirbelsäule – ist demnach ebenfalls einzigartig. Manche Dinge, die Sie tun können, ähneln dem, was andere können. Aber Sie können nicht jede beliebige Yogastellung einnehmen – niemand kann das. Es gibt vielleicht viele Asanas, die Ihnen leichtfallen, während andere

eine größere Herausforderung darstellen. Und dann gibt es welche, von denen Sie besser Abstand nehmen sollten, denn der Versuch an sich wäre schon gefährlich. Indem Sie aufmerksam sind und verstehen, welche Gefühle in Ihrem Körper entstehen, können Sie Ihre Energie kanalisieren und gezielt trainieren, um Ihre Bestrebungen zu verwirklichen.

All dies können wir kurz und bündig zusammenfassen:

Verfolgen Sie eine Intention.

Sein Sie aufmerksam.

Begreifen Sie, dass Sie einzigartig sind.

Beantworten Sie die Frage: »Was hält mich zurück?«

Auf der Grundlage der Antwort auf diese Frage beschreiten Sie kompetent den Weg zur Verwirklichung Ihrer Intentionen. Es ist Ihr Körper – und er verdient Ihr Yoga.

Bernie Clark, Vancouver

Februar 2018