

Was ist Yoga?

»Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.«
(B.K.S. Iyengar)

Yoga ist eine aus Indien stammende jahrtausendealte Tradition, Wissenschaft, Philosophie und ein spiritueller Lebensweg. Es gibt uns zahlreiche geistige und körperliche Praktiken an die Hand, mit denen wir unseren Geist reinigen, das Bewusstsein erweitern und Freiheit erlangen können.

Übersetzt bedeutet »Yoga« so viel wie »Einheit«, »Harmonie« oder auch »Vereinigung«. Mit den verschiedensten Übungen aus unterschiedlichen Schriften, Yogawegen und Yogastilen versucht der Yogi, eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele zu schaffen. Yoga ist die Erkenntnis, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Es führt uns weg von dem Gefühl der Isolation, Leere und Sinnlosigkeit, im Yoga als Maya (Illusion)

bezeichnet, hin zu einem Gefühl der Verbundenheit.

Zahlreiche Anregungen helfen dabei, wieder »Herr« über unseren Geist zu werden. Denn oft verlieren wir uns im Alltag in Gedanken und identifizieren uns mit ihnen, was zu Leid führt. Mithilfe von Yoga kann es gelingen, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen, die Gedanken besser zu kontrollieren und sie in eine andere, konstruktive Richtung zu lenken oder sie ganz loszulassen und so inneren Frieden zu finden.

Yoga ist also ein Weg der Selbsterkenntnis. Wir begeben uns auf eine spannende Reise ins Innere mit dem Ziel, Freiheit (Kaivalya) zu erlangen. Es ist ein Weg, der uns weg vom Haben (Äußeres) ins Sein

(Inneres) führt. Auf dem Weg gilt es so manches loszulassen, was die Sicht vernebelt. Im Laufe der Jahre antrainierte Konditionierungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster gilt es aufzuspüren, zu hinterfragen und zu verabschieden.

Yoga ist für alle da

Die Suche nach Sinn ist in den letzten Jahren und Jahrzehnten wieder wichtiger geworden. Die gesellschaftliche Kälte, existenzbedrohliche Probleme wie der Klimawandel und der steigende Leistungsdruck lassen viele Menschen innehalten.

Früher oder später zeigen uns Körper und/oder Geist, dass etwas nicht stimmt, dass uns etwas Wesentliches fehlt, und wir beginnen zu hinterfragen bzw. werden »gezwungen« zu handeln. Es kommen Fragen auf wie: Wer bin ich eigentlich? Woher komme ich und wohin gehe ich? Was ist der Sinn des begrenzten irdischen Daseins?

Oft sind es körperliche Beschwerden, die uns zum Yoga führen. Oder aber der hohe Stresspegel, der dafür sorgt, dass wir mental gar nicht mehr abschalten können.

Obwohl Yoga heute wirklich in aller Munde ist, gibt es immer noch Klischees. Manche Menschen halten die reinen Körperübungen, die Asanas, schon für das

ganze Yoga, andere wiederum denken an weltfremde Menschen, die auf einem Kissen sitzend »Om« singen. Der eine probiert Yoga nicht aus, weil er Bilder der jungen Yoginis im Kopf hat, die heute viele Zeitschriften zieren und sich unglaublich verbiegen, der Nächste meint, dass Yoga langweilig und kein Sport ist.

Das ist sehr schade, denn Yoga ist tatsächlich für alle da. Und nicht nur das: Yoga holt uns genau da ab, wo wir gerade stehen. Sind es körperliche Beschwerden, dann setzt Yoga hier an. Ist es ein hoher Stresspegel und ein nicht enden wollender Gedankenstrom, dann hat Yoga hierfür ebenfalls wundervolle Übungen.

Bei der heutigen Vielfalt kann sich jeder herausuchen, was zu den eigenen Bedürfnissen passt. Und dann kommt oft eines zum anderen und die ganzheitliche Wirkung kann sich entfalten. Alles im eigenen Tempo, zu seiner Zeit und ohne Druck.

Yoga ist einfach ein wundervoller ganzheitlicher Weg der Befreiung und Selbstermächtigung. Mit Yoga gelingt es immer mehr, das Leben zu leben, selbst zu machen, statt gemacht zu werden.

Egal, welche Gründe dich zum Yoga geführt haben: Schön, dass du da bist! Und da Yoga zu einem Prozent aus Theorie und zu 99 Prozent aus Praxis besteht (Patthabi Jois), fangen wir direkt an!

Wie funktioniert dieses Buch?

Wie du das Yoga auf dem Stuhl betreibst, liegt ganz bei dir. Du kannst dir aus den einzelnen Kapiteln eine für dich stimmige Yogapraxis zusammenstellen.

Wie geht das jetzt genau mit dem Yoga, fragst du dich vielleicht? Wie lange, mit welchen Übungen, auf welche Weise? Hier gibt es erfreulicherweise kein Richtig oder Falsch.

Ich persönlich lasse meine Teilnehmer in einer Anfangssammlung »ankommen«

Asana – was heißt das?

Als »Asana« werden die Körperstellungen im Hatha Yoga bezeichnet. Asana kommt von der Wurzel »as« und kann auch mit »sitzen« übersetzt werden. Ursprünglich war mit Asana der Lotussitz als stabile Basis für die Meditation gemeint.

und stimme auf die Stunde ein. Die Praxis beginne ich mit einem Warm-up und Übungen für Schultern und Nacken. Danach folgen – je nach Zielsetzung und Gruppe – Flow-Variationen, zwischendurch halten wir einzelne Positionen oder Dehnungen auch etwas länger. Manchmal mache ich auch eine klassische Hatha- oder Yin-Yogastunde, d. h., alle Asanas (Übungen) werden länger (eine bis drei Minuten) gehalten.

Ich versuche immer, eine möglichst ausgewogene Praxis anzubieten, d. h., wir arbeiten uns durch alle Asanagruppen und Bereiche, so dass alle Körperregionen angesprochen werden. Natürlich gibt es auch Stunden mit besonderen thematischen oder physischen Schwerpunkten.

Je nach Schwerpunkt und auch Tageszeit baue ich verschiedene Atemübungen mit ein. In den Morgenstunden sind es die eher energetisierenden Techniken wie Kapalabhati und in den Abendstunden bevorzuge ich harmonisierende Techniken wie Brahmari oder auch Nadi Shodhana. Ujjayi oder die Bauchatmung eignen sich zu jeder Zeit.

Das heißt aber noch lange nicht, dass du es genauso machen musst. Fange irgendwo an und probiere aus. Die Dauer der Praxis und die Übungen müssen für dich passen; wofür auch immer du dich entscheidest, es muss sich für dich richtig und gut anfühlen.

Oft hat man nicht jeden Tag die Zeit und die Muße für eine lange und ausgewogene Yogapraxis. Passe die Praxis an deinen Alltag an. Wenn du beispielsweise unter Nackenverspannungen leidest, beginne mit den Übungen, die dir dabei helfen, die Verspannungen zu lösen; wenn du Stress reduzieren möchtest, konzentriere dich auf Atem- und Entspannungsübungen.

Stuhlyoga eignet sich auch besonders gut für eine aktive Mittagspause im Büro und für zwischendurch. Es hilft, den Körper sanft zu bewegen und die bei vielen Menschen verspannte Schulter- und Nackenpartie wieder zu lockern und nach Entspannungsübungen wieder frisch und erholt ans Werk zu gehen.

Dynamisch oder statisch?

Du kannst die Asanas auf zwei Arten praktizieren: dynamisch oder statisch.

Dynamisch bedeutet, dass du die Posen mit deinem Atem verbindest und von der einen in die andere Stellung »überfließt«. Du bringst Atem und Bewegung in Einklang. Das wirkt wie eine Meditation in Bewegung und bringt den Geist zur Ruhe. Ganz nebenbei kommt der Körper gut in Schwung, Muskeln und Flexibilität werden gestärkt. Neben dem Sonnengruß stelle ich in diesem Buch mehrere große und kleine Flowvarianten vor.

Statisch heißt, jede Asana wird eine bis drei Minuten lang gehalten. So können die positiven Wirkungen der einzelnen Asanas sich besser entfalten und mit etwas Übung entspannen sich Körper und Geist in die Haltung hinein. Du kannst natürlich auch statische und dynamische Übungen miteinander kombinieren.

Das »Yoga-Buffer«

Stelle dir Yoga einfach wie ein riesiges Buffet vor – du probierst in aller Ruhe das eine und dann das andere aus und spürst in dich hinein, wie es dir und deinem Körper »schmeckt«. Beachte deine körperlichen Grenzen. Wenn es nicht sofort klappt, übe dich in Geduld. Wenn du regelmäßig praktizierst, wird es dir nach einer Weile leichter fallen.

Nicht jede Yogahaltung ist für jeden geeignet! Wenn etwas anatomisch nicht machbar scheint oder du besondere Beschwerden oder körperliche Einschränkungen hast, dann kläre bitte vorher mit deinem Arzt oder Orthopäden ab, welche Grenzen du beachten musst und ob es Asanas gibt, die du keinesfalls machen darfst, oder übe im Beisein eines erfahrenen Yogalehrenden.

Schau dir jetzt noch die 10 Tipps für deine Praxis an und dann kannst du im Grunde nichts falsch machen. Lasse dich auf diese Reise ein. Nichts wie ran an das reichhaltige Yoga-Buffer. Ich bin mir sicher, du wirst fündig werden.

Das benötigst du

Schön am Yoga ist, dass du fast nichts brauchst außer dir selbst und einen einigermaßen ruhigen Ort.

Der Stuhl

Für das Yoga im Sitzen brauchst du zusätzlich einen passenden Stuhl, am besten einen ohne Armlehnen. Es gibt spezielle Yogastühle, aber die sind nicht unbedingt nötig. Wichtig ist, dass der Stuhl stabil und nicht zu groß/zu klein ist. Wenn der Boden glatt ist und du auch Übungen am Stuhl machen möchtest, stelle ihn auf eine rutschfeste Matte.

Die richtige Sitzposition

Wenn du mittig auf dem Stuhl sitzt, sollten Knie und Hüfte im rechten Winkel zueinander und die Unterschenkel senkrecht stehen (Seite 15). Wenn die Sitzfläche zu hoch bzw. die Stuhlbeine zu lang sind, stell dir etwas unter die Füße.

Weitere Hilfsmittel

Wenn du deine Praxis/deinen Unterricht variieren möchtest, gibt es verschiedenste Übungen mit Hilfsmitteln. In diesem Buch stelle ich einige Übungen mit einem Yogagurt bzw. mit Yoga-Blöcken vor. Einige Übungen sind nur mit dem Gurt durchführbar, bei anderen hast du die Wahl, ob du den Gurt/Block einsetzen möchtest. Diese beiden Hilfsmittel gehören zur Grundausrüstung eines Yogis und helfen, bestimmte Haltungen korrekter und damit effektiver auszuführen und bestimmte Positionen auch länger zu halten.

Wenn du gerade erst anfängst und die Bewegungen absolut neu für dich sind, kannst du durch den Einsatz dieser Hilfsmittel ungemütliche und vor allem auch ungesunde Fehlhaltungen und Verrenkungen vermeiden.

Wenn du keinen Gurt hast, tut es auch ein weicher, nicht dehnbarer Gürtel, und statt des Yogablocks kannst du auch ein paar dicke Bücher zu Hilfe nehmen.

10 Tipps für deine Yogapraxis

1. Nicht mit vollem Magen! Iss gut zwei Stunden vor der Praxis nichts mehr, und übertreibe es bei der letzten Mahlzeit vor der Praxis nicht, da in vielen Übungen die Bauchorgane massiert werden und das mit vollem Magen zu Unwohlsein führen kann.
2. Respektiere die Grenzen deines Körpers und achte auf deine Sicherheit! Wähle nur das aus dem Yoga-Buffet, was dir auch wirklich gut bekommt.
3. Wenn du dir unsicher bist oder du gar Schmerzen hast, frage einen erfahrenen Yogalehrenden oder auch einen Arzt um Rat.
4. Für alle »asymmetrischen« Übungen wie Drehungen, Dehnungen, Seitbeugen, Kriegerpositionen etc. gilt: Immer beide Seiten üben!
5. Achte bei einer Hypermobilität der Gelenke darauf, dass du eine Überstreckung vermeidest, indem du die Gelenke leicht gebeugt lässt.
6. Achte auf deinen Atem! Der Atem ist immer ein wundervoller Gradmesser. Wenn die Haltung/der Flow zu fordernd ist, wird es schwierig, den Atem tief und entspannt durch dich hindurchfließen zu lassen. Dann heißt es: lieber einen Gang runterschalten – mach einfachere Asanas und steigere dich langsam. Versuche während der Praxis immer wieder, dich auf deinen Atem zu konzentrieren.
7. Yoga ist kein Wettbewerb. Es geht nicht darum, etwas besonders »gut« zu können und ein Ziel zu erreichen. Übe jenseits des »Höher, schneller, weiter« und genieße ganz einfach den Weg.
8. Und auf diesem Weg tust du dir etwas richtig Gutes, wenn du dich nicht mit anderen oder auch mit deiner eigenen »Leistung« vergleichst. Es ist nicht ganz leicht, aber versuche, möglich wertfrei zu praktizieren. Wahrnehmen, ohne zu werten: eine hohe Kunst, die zu einem wohltuenden inneren Frieden führt.
9. Bewahre dir den sogenannten »Anfängergeist«. Gehe immer wieder neugierig, ohne Vorbehalte und jegliche Erwartungen in deine Yogapraxis hinein, so als wäre es das erste Mal. Einfach spüren und abwarten, was passiert.
10. Vielleicht braucht es eine Weile, bis die Yogapraxis zur Routine wird. Egal, womit du anfängst, es braucht etwas Zeit. Ich bin mir sicher, dass du sie schon ganz bald nicht mehr missen möchtest, deine ganz individuelle Yogapraxis.

Ankommen und die Stunde beginnen

Es kann losgehen – und wie so oft im Leben kommt es auf einen guten Start an.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Stunde zu beginnen – egal ob auf dem Stuhl oder auf der Matte. Mir persönlich ist das »Ankommen« sehr wichtig. Sich einen Moment Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen, stimmt auf das Kommende ein. Aus der Ruhe und Zentrierung heraus ist auch die Asana-Praxis viel effektiver.

Ich beginne gerne damit, »den inneren Zeugen« zu aktivieren, aber es gibt viele verschiedenen Möglichkeiten, sich für einen Augenblick zu sammeln. Im Exkurs »Entspannungsübungen« stelle ich ein paar davon vor. Probiere aus und wähle eine Übung, die dir zusagt.

Anfangssammlung »Der innere Zeuge«

Nimm dir einen Augenblick, um eine für dich angenehme Position auf deinem Stuhl zu finden. Richte dich so ein, dass du aufrecht und doch bequem sitzt. Lasse

deine Sitzbeinhöcker schwer werden. Lege die Hände ganz locker – entweder mit dem Handrücken oder den Handflächen – auf die Oberschenkel. Ziehe tief durch die Nase einatmend die Schultern noch einmal hoch zu den Ohren und lasse ausatmend auf »haaaaa« alles los und schließe sanft die Augen. Du kannst beim Einatmen auch die Arme heben (siehe Bild) und bei der Ausatmung senken.

Komme in aller Ruhe hier an – an diesem Ort und in deiner Yogapraxis.

Nimm wahr, wie es dir heute geht. Beobachte die Gedanken, die dir vielleicht noch durch den Kopf gehen. Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst, spüre in deinen Körper hinein und nimm wahr, wie er sich gerade anfühlt. Ganz egal, was auch immer sich jetzt in deinem Bewusstsein zeigen mag – versuche, nicht zu bewerten, nicht zu urteilen. Beobachte einfach nur.



Nimm dich aus dem Geschehen heraus und bleibe Zeuge dessen, was auf der Leinwand deines Bewusstseins auftaucht, was hier eine kurze oder auch etwas längere Weile präsent ist und was dann irgendwann auch wieder geht. Ruhig und entspannt nimmst du wahr, wie die Bilder in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen kommen und gehen.

Dann erlaube dir, diese Bilder allmählich langsamer werden zu lassen und sie zwischendurch vielleicht auch ganz loszulassen; dabei hilft dir dein Atem.

Komme mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zum Atem und nimm wahr, wie er durch die Nasenlöcher vorbei an deinen Naseninnenwänden in den Körper einströmt und wie er ihn auf diesem Wege auch wieder verlässt.

Beeinflusse den Atem erstmal nicht. Lasse ihn jetzt so kommen und so gehen, wie er gerade kommen und gehen möchte – ganz natürlich. Und du folgst ihm einfach nur, von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug, fließt einfach mit deinem Atem mit und bist so ganz automatisch immer HIER – im gegenwärtigen Augenblick.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Atem noch etwas flach oder unruhig ist, beginne ihn allmählich so zu vertiefen, dass du eine für dich stimmige, tiefe und gleichmäßige Ein- und Ausatmung durch die Nase findest. Gerne kannst du auch den Ujjayi-Atem etablieren.

Nimm die Ruhe wahr, die durch die tiefe Verbindung mit dem Atem einkehrt.

Und aus dieser Ruhe heraus beginne dann die Asana-Praxis.

Die Atemübungen (Pranayama)

Im Yoga spielt der Atem eine große Rolle, weshalb wir uns, bevor wir an die Übungen gehen, eingehender mit ihm beschäftigen.

Grundsätzlich wird im Yoga durch die Nase ein- und ausgeatmet, und zwar in der Regel möglichst tief und gleichmäßig. Es gibt verschiedenste Atemtechniken, die in die Yogapraxis eingebaut werden können. Da sich unzählige Bücher ausschließlich mit diesem Thema beschäftigen, gehe ich hier nur kurz auf die wichtigsten Atemtechniken ein.

Ganz wichtig: Lass dich nicht unter Druck setzen! Ich habe festgestellt, dass Atemübungen vielen Menschen nicht leichtfallen und sie dadurch irritiert sind und teilweise auch abgelenkt werden. Daher vertrete ich die Meinung: Hauptsache, erstmal irgendwie bewusst atmen, sogar wenn es gegen den Rhythmus der Ansage ist! Jeder hat einen anderen Atemrhythmus. Eine Vertiefung stellt

sich irgendwann von allein ein. Ich versuche in jeder Stunde, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, zwischendurch in ihrem eigenen Rhythmus zu fließen. Und auch bei den einzelnen Atemübungen ist es sinnvoll, dass jede/-r die Übungen im eigenen Tempo und Rhythmus macht.

Die Bauchatmung

Zu Beginn solltest du überhaupt erstmal ein Gefühl für den Atem bekommen und die Bauchatmung etablieren. Am besten legst du hierfür die Hände auf den Bauch und atmest so tief ein, dass du spüren kannst, wie sich deine Bauchdecke wölbt. Mit der Ausatmung zieht der Nabel sanft wieder in Richtung Wirbelsäule.

Um in einen gleichmäßigen Ein- und Ausatemrhythmus zu kommen, kannst du die Atemzüge anfangs gerne zählen. Einatmen, zwei, drei, vier, ... Ausatmen, zwei, drei, vier ... So bekommst du schnell ein Gefühl dafür. Wenn du mit deiner vollen Aufmerksamkeit beim Atem bist, vertieft er sich von ganz allein.

Ujjayi – die siegreiche Atmung

In einigen Yogatraditionen atmen die Yogis während der Praxis im Ujjayi. Das heißt übersetzt so viel wie »siegreich«.

Im Ujjayi wird der Atem hörbar. Durch das Verengen der Stimmritze im Bereich des Kehlkopfes entsteht ein Geräusch, welches an das Rauschen des Meeres erinnert. Der Mund bleibt geschlossen. Man könnte es etwas unromantischer auch als »Schnarchlaut« bezeichnen. Die Technik braucht etwas Übung, und es empfiehlt sich, sie sich praktisch von einem Lehrer zeigen zu lassen.

Das Rauschen – laut oder leise – bewirkt, dass wir tiefer, gleichmäßiger und feiner atmen und so die Verbindung zum Atem intensiviert wird. Durch diese Konzentration auf den Atem kommt unser Geist noch besser zur Ruhe. An der Oberfläche unseres »Gedankengewässers« wird es still(er).

Die Ujjayi-Atmung eignet sich prima, um in stressigen Situationen einen »kühlen Kopf« zu bewahren. Aber auch in der Asana-Praxis ist die Ujjayi-Atmung ein wunderbarer Begleiter, vor allem, wenn es mal etwas anstrengender wird. Denn Ujjayi hilft, den Fokus weg von der körperlichen Anstrengung hin zu all den positiven Wirkungen zu lenken, die eine Asana auf unseren Körper und unseren Geist hat. Wir können uns besser konzentrieren, haben mehr Energie und Kraft und sind in der Lage, eine Asana, die uns herausfordert, länger und vor allem leichter zu halten.

Sitali und Sitkari – die »kühlende« Atmung

Sitali ist eine wunderbar erfrischende und gleichzeitig beruhigende Atemtechnik, die ich gerne in den Sommermonaten und auch vor aufwühlenden Situationen praktiziere.

Finde hierfür eine angenehme und aufrechte Sitzposition und schließe, wenn du magst, die Augen. Strecke dann deine Zunge leicht heraus und rolle sie so, dass deine Zungenmitte unten ist und die seitlichen Zungenränder nach oben zeigen.

Dann atme langsam und tief über die Zunge ein. Lasse dabei einen Zischlaut entstehen und stelle dir vor, wie du kühlende, klärende und beruhigende Energie durch Körper und Geist fließen lässt.