



Inhalt

Vorwort	7
Einführung in die Ayur-Yogatherapie	9
Kapitel 1 · Wichtige Grundlagen der Ayur-Yogatherapie	11
1 · Die innere Haltung und die geistige Ausrichtung	11
2 · Die Absicht der Praxis klären	12
3 · Die Achtsamkeit in der Yogatherapie	12
4 · Die Kunst der glücklichen Anstrengung	13
5 · Die individuelle Anpassung der Yogapraxis	15
6 · Die Atmung als Schlüssel zur Gesundheit und Transformation	17
Kapitel 2 · Strukturelle Yogatherapie	21
Richtlinien und Empfehlungen für das Üben	21
Die Gelenkübungsreihe	22
Unsere Füße, das statische Fundament unseres Körpers (Anatomie/Theorie)	34
Yogaprogramm bei Knick- und Senkfuß	40
Gesunde, flexible und stabile Knie (Anatomie/Theorie)	48
Yogaprogramm bei Knieschmerzen	51
Gesunde Hüfte und multidimensionale Bewegungsfreiheit (Anatomie/Theorie)	59
Yogaprogramm für gesunde und bewegliche Hüften	65
Yogaprogramm für gesunde und kräftige Hüften	75
Gesundes Becken und eine natürliche, aufrechte Haltung (Anatomie/Theorie)	84
Yogaprogramm für ein vitales Becken und gesunde Iliosakralgelenke	88
Unterer Rücken und Aufrichtung der Wirbelsäule (Anatomie/Theorie)	97
Yogaprogramm für einen entspannten unteren Rücken	101
Yogaprogramm für einen kräftigen unteren Rücken	109
Seitliche Verschiebung der Wirbelsäule/Skoliose (Anatomie/Theorie)	120
Yogaprogramm bei Skoliose im unteren Rücken linkskonvex lumbal	124
Yogaprogramm bei S-Skoliose linkskonvex lumbal/rechtskonvex thorakal	133
Oberer Rücken und Öffnung des Brustkorbs (Anatomie/Theorie)	141
Yogaprogramm bei Hyperkyphose/Rundrücken	146
Entspannte Schultern und freier Nacken (Anatomie/Theorie)	155
Yogaprogramm für entspannte Schultern und einen entspannten Nacken	162
Yogaprogramm für kräftige Schultern und eine kräftige Hals- und Nackenmuskulatur	171
Kapitel 3 · Yogatherapie bei chronischen Beschwerden	179
Yogaprogramm bei Asthma	179
Ayurveda-Empfehlungen bei Asthma	185
Yogaprogramm bei hohem Blutdruck	186
Ayurveda-Empfehlungen bei Bluthochdruck (Hypertonie)	192
Yogaprogramm zur Anregung der Verdauung und emotionalen Stabilität	193



Ayurveda-Empfehlungen bei Übergewicht und Adipositas	201
Yogaprogramm zur Stressreduktion und Abendentspannung	202
Ayurveda-Empfehlungen bei Stress	206
Kapitel 4 · Heilung und Transformation	207
Yogatherapie ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst	207
Die Selbstheilung	211
Heilung und Transformation durch die Maitri-Herzmeditation	211
Die Ausführung der Maitri-Herzmeditation	212
Danksagung von Remo Rittiner	214
Danksagung von Christoph Kraft	214
Asana-Index	215
Sachregister	216
Kontaktadressen	219

Kapitel 1 · Wichtige Grundlagen der Ayur-Yogatherapie

1 · Die innere Haltung und die geistige Ausrichtung

„Jetzt folgt eine Einführung in Yoga“ – *atha yoga anusasanam*. So lautet das erste Yoga-Sutra des Weisen Patanjali. Nimm in diesem Moment deine äußere und innere Haltung wahr. Wie fühlt sich deine Körperhaltung an? Wie empfindest du deine innere Haltung in diesem Moment?

Das sind zwei interessante Fragen, die dich direkt ins Jetzt, ins Leben führen. Wenn du dir solche selbstreflexiven Fragen regelmäßig stellst, können sich deine Gefühle, Gedanken und Handlungen positiv verändern.

Bevor du weiterliest, halte inne und schenke dir Zeit, um über diese Fragen zu reflektieren.

Durch Reflexion erhalten wir die Möglichkeit, unseren momentanen Geisteszustand klarer wahrzunehmen. Gemäß der Yoga-Philosophie besitzen der Geist und alles Wahrnehmbare drei Qualitäten: Schwere, Aktivität und Klarheit. Je nach der Eigenschaft, die gerade dominiert, wirst du diesen Text unterschiedlich lesen, wahrnehmen und verstehen. Falls du gerade sehr aktiv bist, könnte es sein, dass du diese Zeilen schnell überfliegst. Ist dein Geisteszustand kristallklar, wäre es möglich, dass es dir leichtfällt, zu reflektieren und Einsichten in wesentliche Themen zu erlangen. Mit einem müden Geist wird es sicherlich schwieriger sein, solche Einblicke zu erhalten.

Durch die Vielfalt an Yogaübungen für den Körper, Atem und Geist ist es uns möglich, die Wahrnehmung aller drei Qualitäten zu vertiefen. Wenn wir unsere inneren Haltungen und Geisteszustände betrachten,

können geistige Hindernisse wie falsches Verstehen, Ichbezogenheit, Wünsche, Abneigung und Ängste unsere Wahrnehmung verfälschen. Diesen sogenannten Hindernissen in unserem Geist, den *Kleshas* (Ursachen des Leidens), begegnen wir natürlich auch beim Yogaüben.

„Hört alle auf mit der Übung! Das ist nicht Yoga, so wie ich es unterrichtete.“ Als ich diesen Satz vor Kurzem im Gruppenunterricht aussprach, sah mich Peter mit erstauntem Blick an. Als ich fortfuhr mit der Aussage: „Ihr strengt euch zu sehr an bei den Körperübungen“, beobachtete ich ein großes Staunen in Peters Gesicht. Mit strahlendem Blick und sichtlich erleichtert sagte er zur anwesenden Yogagruppe, in den letzten 45 Jahren habe ihm noch niemand so etwas gesagt. Diese Aussage hat mich tief berührt. Auf der Verstandesebene ist es sicherlich vielen Menschen bewusst, dass sie sich überanstrengen und damit ihre Lebensenergie (Prana) blockieren. Die Ursachen für dieses weitverbreitete Missverständnis, sich zu überanstrengen, finden wir alle in irgendeiner Form in den Ursachen des Leidens, den *Kleshas*, wieder: zum Beispiel mit schwierigen Yogaübungen anderen zu imponieren, Angst, dem Anspruch des Lehrers oder den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen, Abneigung, sich auf etwas Ungewohntes einzulassen, falsches Verstehen der Naturgesetze oder die übertriebene Anhaftung an den Körper – solche Beweggründe können uns immer wieder in die Enge führen und unheilsame Handlungen (*Dukha*) hervorbringen, die Leid noch verstärken. Aus der Sicht des Yoga geht es aber gerade darum, Leid zu verringern und sich dem Raum für Klarheit und Freiheit zu öffnen.

Folgende innere Haltungen sind hilfreich für eine erfolgreiche Wirkung der Yogapraxis:

- Deine Absicht und Zielsetzung sollten klar sein.
- Übe mit Freude und Leichtigkeit.
- Führe die Übungen mit entspannter Achtsamkeit aus.
- Übe liebevoll und respektiere deine Grenzen.
- Sei tolerant mit dir und verzichte auf jegliche Wertungen über dich selbst.
- Sei geduldig mit der Ungeduld und freue dich über kleine Fortschritte.
- Zeige Mut für neue Erfahrungen und stelle dich den Herausforderungen schwieriger Übungen.
- Stelle die Wirkung der Übung in den Vordergrund und nicht deren äußere Form.
- Finde das Gleichgewicht zwischen Stabilität und Entspannung.
- Bleibe natürlich und lächle während des Übens.
- Erfahre die Kraft der Hingabe.
- Wertschätze deine Bemühungen und bedanke dich am Schluss einer Yogapraxis bei dir selbst.

Deine innere Haltung wird die Wirkung wesentlich beeinflussen, die die Yogapraxis auf dich hat. Die Verantwortung liegt also ganz bei dir.

Wenn du beim Yogaüben eine der genannten Qualitäten in den Vordergrund stellst, wirst du erstaunt

sein, wie wirksam Yoga ist. Öffne dich für dein Potenzial und freue dich über deinen Erfolg. Selbstverständlich kannst du diese inneren Haltungen auch in deinem Alltag bewusst fördern, was ja das Ziel des Yoga ist.

2 · Die Absicht der Praxis klären

Bevor du mit der Yogapraxis beginnst, solltest du deine Motivation, deine Absicht und deine Ziele bewusst wahrnehmen, damit du die passende Yogapraxis finden kannst. Durch deine klare Absicht kannst du in jeder Übung achtsam, effektiv und wirksam üben und

erfährst somit optimale Wirkungen. Klare Absichten helfen dir, noch zielgerichteter und achtsamer zu üben. Durchbrich deine ungesunden Muster und lerne durch neue Herausforderungen, dich weiterzuentwickeln.

3 · Die Achtsamkeit in der Yogatherapie

Durch Achtsamkeit kannst du die ganzheitliche Verbindung von Körper, Atem und Geist bewusst wahrnehmen und die tieferen Wirkungen des traditionellen Yoga selbst erfahren. Du kannst fühlen, was für deinen Körper sinnvoll ist und welche Übungen dir Schmerzen verursachen. Achtsamkeit hilft dir, deine

Grenzen zu spüren und auch zu respektieren. Sie hilft dir auch, ungesunde körperliche Haltungen und Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern.

Anhand deiner Körperhaltung kannst du wahrnehmen, wie du dich im Moment gerade fühlst. Unsere

körperlichen Haltungen und Bewegungsmuster spiegeln unsere emotionale und mentale Befindlichkeit wider.

Die vielfältigen körperlichen Bewegungen des Yoga bieten sich geradezu an, unsere Haltungen und Bewegungsmuster kennenzulernen. In den verschiedenen Yogatraditionen gehen die Lehrmeinungen über die korrekte Haltung und Ausführung der Yogaübungen teilweise stark auseinander. Oft stimmen sie nicht überein mit dem heutigen Wissensstand der westlichen Anatomie. Im Yogaunterricht und in den Yogalehrausbildungen berichten viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Verunsicherung, welche Haltung richtig oder falsch ist.

Begriffe wie falsch und richtig können uns dazu verleiten, die Dinge sehr einseitig und dogmatisch zu betrachten. Aus der Perspektive eines offenen Geistes gibt es jedoch unterschiedliche Meinungen, die wir genauer betrachten können. Anhand unserer Zielsetzung, mit Yoga die optimale Wirkung zu erreichen, können wir überprüfen, ob eine Lehrmeinung hilfreich ist.

Wenn wir die verschiedenen Wirkungen von Haltungen und Bewegungen bewusst erfahren, sind wir selbst in der Lage zu beurteilen, was sich gut und richtig anfühlt und was wir vermeiden sollten. Natürlich setzt dies die Offenheit voraus, die eigenen Haltungen und Konzepte immer wieder zu überprü-

fen. Es braucht Mut und Bescheidenheit, Gelerntes zu hinterfragen und manchmal wieder loszulassen. Als Yogatherapeut durfte ich mit vielen Yogaübenden arbeiten und mich mit verschiedenen Yoga- und Anatomieexperten offen austauschen. Dadurch habe ich immer neue Sichtweisen entwickelt, die sich in der Praxis sehr bewährt haben. Es lohnt sich also auch als Fortgeschrittener, immer von Neuem hinzuschauen und sich den Anfängergeist zu bewahren.

Unsere Haltung und unsere Bewegungen haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Ausstrahlung. Stelle dir vor, jemand hält einen Vortrag über Aufrichtigkeit mit Rundrücken und hochgezogenen Schultern! Wird dir der Vortragende glaubwürdig oder unglaubwürdig erscheinen? In den folgenden Anatometexten über Füße, Knie, Becken, Hüfte, Wirbelsäule, Schultern und Nacken erhältst du viele wichtige Informationen, welche ungesunden Muster du in gesunde Haltungs- und Bewegungsmuster verändern kannst. Zusätzlich wirst du auch darauf aufmerksam gemacht, wie du dich in den Yogaübungen anatomisch optimal ausrichtest. Lies diese Anatometexte, bevor du die Yogaübungsprogramme ausführst. Nimm dir Zeit und Geduld, diese Muster bewusst zu verändern und auch in deinen Alltag zu integrieren. Am Anfang ist es wichtig, dich in deiner Yogapraxis mehr zu beobachten und die Übungen noch achtsamer auszuführen. Das wird deine Yogapraxis und ihre Wirkung wesentlich verändern.

4 · Die Kunst der glücklichen Anstrengung

Das richtige Maß der Anstrengung zu finden ist ein Schlüssel für die erfolgreiche Wirkung der Yogapraxis. Sätze wie „Du musst dich anstrengen, damit aus dir einmal etwas wird“ sind weit verbreitet und ein Merkmal der westlichen Leistungsgesellschaft. Schon in der Kindheit erfahren wir, dass wir durch besondere Leistungen Zuneigung und Anerkennung bekommen. Auch Patanjali, der Verfasser der Yoga-Sutras, erklärt: „Erfolg winkt nur dem, der sich intensiv und aufrichtig bemüht. Die Aussichten auf Erfolg sind abhängig vom Grad der Anstrengung.“

Im Yoga-Sutra definiert er Asana (Haltung) als *sthiram sukham asanam*, was als „stabile und angenehme Haltung“ übersetzt werden kann. Beim Yogaüben



geht es also um einen ganzheitlichen Zustand der körperlichen und geistigen Achtsamkeit. Wenn wir uns, getrieben von Ehrgeiz und Leistungsdenken, in eine schwierige Yogaübung zwingen, werden wir die Qualität einer stabilen und angenehmen Haltung schwerlich erreichen. Eigentlich üben wir dann nicht Yoga, sondern Leistungsturnen. Für unsere Gesundheit und Selbstheilung ist es aber wesentlich, den ganzheitlichen Ansatz des Yoga und seine ganzheitlichen Wirkungen für den Körper, Atem und Geist im Auge zu behalten.

Das achtsame Üben mit dem richtigen Maß an Anstrengung gibt uns die Möglichkeit, alle diese wunderbaren Wirkungen des Yoga zu erfahren. Bei einer Yogaübung, bei der die Kräftigung im Vordergrund steht, wird eine Überanstrengung den Kraftaufbau reduzieren, die Atmung blockieren und Spannung im Geist auslösen. Wenn wir zu lange in einer Haltung verweilen, kann dies sogar unsere körperliche Kraft reduzieren und unseren Energiehaushalt schädigen. Aufgrund verschiedener Forschungen über Krafttraining weiß man heute, dass zu viel Training die Kraftkurve sinken lässt und das Immunsystem schwächt. So ist es kein Zufall, dass viele Leistungssportler oft erkältet sind. Interessanterweise erkannte ich bei meiner Arbeit als Manualtherapeut bei Menschen, die ein körperlich sehr forderndes Yoga übten, dass sie überdurchschnittlich schwache und verspannte Muskeln hatten. Dies hat mich anfangs sehr erstaunt, weil ich die Vorstellung hatte, dass gelenkige und durchtrainierte Menschen weniger verspannt seien. Um die Kunst der richtigen Kraftanstrengung zu erfahren, lade ich dich zu einer Selbsterfahrung ein. Stelle dich aufrecht hin. Hebe das rechte Bein gestreckt nach oben. Dabei konzentriere dich auf die Oberschenkelmuskulatur und spanne sie möglichst an. Beobachte die Kraftwirkung, den Atem und die Empfindungen. Beende die Übung und senke das Bein. Nun nimm dir vor, dich ernsthaft anzustrengen und gleichzeitig zu lächeln, während du das Bein hebst. Den Oberschenkelmuskel kontrahierst du ganz entspannt, ohne dein Lächeln zu verlieren. Probiere es aus und beobachte die Wirkung auf deine Oberschenkelkraft, die Atmung und den Geist.

Was konntest du durch diese Übung erfahren?

Mit einer entspannten inneren Haltung zu üben hilft uns, eine glückliche Anstrengung zu erreichen. Diese schenkt uns ganzheitliches Wohlbefinden.

In meinen zahlreichen Selbstversuchen an Kraftmaschinen erntete ich oft erstaunte Blicke von Männern mit großen Muskelpaketen. Offenbar fanden sie meine Gewichtseinstellungen unpassend für meine eher durchschnittliche Muskelmasse. Mit der yogischen Haltung und einer speziellen Yoga-Atemtechnik machte ich die erstaunliche Erfahrung, wie viel Kraftübertragung möglich ist, wenn der Geist entspannt ist und ich mich nicht übermäßig anstrenge. Die Kunst der glücklichen Anstrengung liegt darin, sich aufrichtig und hingebungsvoll zu bemühen. Wenn die Hingabe beispielsweise bei einer Dehnungsübung fehlt, werden wir nicht die maximale Dehnfähigkeit und Beweglichkeit erreichen. Bei mangelnder Aufrichtigkeit und Verbissenheit werden wir uns vielleicht sogar überdehnen und uns schaden. Bei allen Übungen im Yoga können wir an folgenden Merkmalen erkennen, ob es uns gelingt, die glückliche Anstrengung zu finden:

- Fühlen wir uns harmonisch?
- Fließt unser Atem regelmäßig?
- Empfinden wir die Übung als Herausforderung, für die wir bereit sind?
- Spüren wir körperliche und geistige Ausdehnung?
- Erleben wir Freude und Offenheit?

Es lohnt sich auch im täglichen Leben, die Kunst der glücklichen Anstrengung zu üben. Sei geduldig mit dir. Vielen Menschen ist es anfangs sehr fremd, sich weniger anzustrengen. Seit ich mich weniger anstrenge in meinem Leben, erlebe ich mehr Leichtigkeit, Freude und Erfolg. Bei vielen erfolgreichen Menschen sieht es ja auch so aus, als würden sie sich gar nicht besonders anstrengen.

5 · Die individuelle Anpassung der Yogapraxis

Die persönliche Anpassung der Yogapraxis an den einzelnen Menschen ist ein wesentlicher Bestandteil der Yogatradition des indischen Yogameisters T. Krishnamacharya. Durch genaue Beobachtung und Abklärung der Bedürfnisse eines Menschen ist es möglich, eine wirksame Yogapraxis zusammenzustellen. Dabei sind folgende Faktoren zu beachten:

- das Alter
- die Persönlichkeit
- die körperliche und psychische Konstitution
- der gesundheitliche Zustand
- die Ernährung
- die Lebensweise
- der Beruf
- die Familienverhältnisse
- die spirituelle Ausrichtung
- die Bereitschaft und Disziplin für Yoga
- die Bedürfnisse und Zielsetzungen

Im Einzelunterricht ist es einem erfahrenen Yogatherapeuten möglich, alle diese Faktoren zu berücksichtigen. Dadurch ist ein hohes Maß an Qualität und Wirksamkeit der Yogapraxis für den einzelnen Menschen möglich. Regelmäßig nach Anleitung eines Yogatherapeuten zu üben, schafft günstige Voraussetzungen, um gesetzte Ziele zu erreichen. Yoga wird zunehmend in das tägliche Leben integriert und das Tor für körperliche Gesundheit und geistige Klarheit wird geöffnet. Kein Yogabuch kann diese optimalen Voraussetzungen für dich schaffen. Im Anhang findest du daher Adressen von Yogatherapeuten und -therapeutinnen, die dich unterstützen können, die richtigen Anpassungen zu finden. Wichtig ist es, die Bewegung in die Haltung hinein, während der Haltung und aus der Haltung heraus anzupassen. Die Form der einzelnen Übungen sollte genau auf dich angepasst sein, damit du dich nicht überforderst und eine optimale Wirkung der Yogapraxis erfahren kannst.

Der Aufbau einer Yogapraxis

Vinyasa Krama ist ein altbewährtes Konzept aus der indischen Yogatradition von T. Krishnamacharya, das auf der ganzen Welt von vielen Yogalehrenden erfolgreich angewendet wird. *Vinyasa Krama* bedeutet

„intelligente Schritte in Stufen“. Zielsetzung, Vorbereitung, Hinführung und Ausgleich sind Bestandteile eines Yogaprogramms. Die Absicht und die Zielsetzungen sollten realistisch sein. Die Praxis sollte uns helfen, die Zielsetzungen in kleinen Schritten zu erreichen. In meiner Arbeit als Yogatherapeut lege ich großen Wert darauf, mit einer klaren Zielsetzung zu üben und ständig zu überprüfen, ob diese Ziele der momentanen Situation angemessen sind.

Viele Menschen kommen wegen gesundheitlicher Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen, in die Yogatherapie. Für sie steht die Selbstheilung im Vordergrund. Mit sanften Körper- und Atemübungen sowie Entspannung und Reflexion regen wir die Selbstheilungskräfte an. Wenn die Rückenschmerzen verschwunden sind, ist es erforderlich, den Rücken zu stärken. Dadurch wird der Gesundheit präventiv und nachhaltig gedient. Sobald der Rücken gestärkt ist, wollen wir schließlich herausfinden, welche geistigen Qualitäten in der gegenwärtigen Situation hilfreich sein können. Jetzt stehen Atem, Selbstreflexion und Meditation im Mittelpunkt der Praxis.

Viele Menschen, die in die Yogatherapie kommen, haben ein Bedürfnis, auf wesentliche Lebensfragen selbst eine Antwort zu finden. Häufig überschneiden sich die Bereiche Gesundheit, Selbstheilung und geistige Entwicklung. Durch die ganzheitlichen Wirkungen der Yogaübungen werden stets mehrere Ebenen des Menschen angesprochen.

Die drei Schritte: Absicht, Atem, Bewegung

Die Absicht der Übung sollte klar sein. Im Praxisteil dieses Buches kannst du unter dem Punkt „Wirkung“ sehen, welche Absicht besteht und wo der Schwerpunkt einer Übung liegt. Wenn du beim Üben gleichzeitig viele Schwerpunkte setzt, besteht die Gefahr, dich zu überfordern und die Wirkung zu reduzieren. Setze deine Aufmerksamkeit ganz gezielt ein, um die positiven Wirkungen der Übungen zu erfahren.

Bevor du eine Bewegung ausführst, komme in Kontakt mit deiner Atmung. Dies führt dich ins Jetzt und

verbindet dich mit der Kraft des Atems. Während deine Achtsamkeit bei der Atmung bleibt, führst du die beabsichtigte Bewegung aus. Dieses Modell kannst du in vielen Lebenssituationen anwenden. Es hilft wunderbar, Handlungen auch im Alltag bewusster auszuführen.

Wenn du dich zum Beispiel gerade über jemanden wertend äußern möchtest, ist es sehr hilfreich, dir nochmals über die eigene Absicht klar zu werden. Wenn du dann noch bewusst deine Atmung wahrnimmst, ist die Chance groß, dass du deine Handlung achtsamer ausführst. Probiere es noch heute aus! Und erinnere dich in zukünftigen Lebenssituationen, in denen ein Gefühl der Enge aufkommt, an diese Erfahrung!

Vorbereitung, Hinführung, Ausgleich

Am Anfang wählen wir Übungen aus, die uns auf die Praxis einstimmen. Schon die vorbereitenden Übungen sind mit den Zielsetzungen verbunden. Beginne mit sanften, einfachen, mobilisierenden Übungen. Dein Körper wird dir dankbar sein, wenn du nicht gleich mit dem Kopfstand oder dem Sonnengruß beginnst. Nimm deine aktuelle Verfassung wahr. Respektiere sie während des weiteren Übens. Steigere die Übungen langsam in kleinen Schritten, bis du zu einer Hauptübung gelangst. So kannst du beispielsweise mit sanften Vorwärtsbeugen beginnen, bevor du gegen Schluss in einer anspruchsvollen Vorwärtsbeugung im Sitzen statisch verweilst. Das dynamische Üben im Yoga ist eine ideale Vorbereitung, um länger in schwierigen Haltungen verweilen zu können. Es setzt sich im modernen Yogaunterricht immer mehr durch. Nach anstrengenden Übungen, speziell bei Überanstrengung, können auch Spannungen auftreten. Deshalb ist es sinnvoll, ausgleichende Übungen in dein Programm zu integrieren. Achte auf die Übergänge zwischen den Übungen. Von stehenden Übungen direkt in die Rückenlage zu gehen, kann bei Menschen mit niedrigem Blutdruck beispielsweise Schwindel verursachen. Wenn du nach einer Meditation gleich ins Auto steigst, kann der angenehme Zustand inneren Schwebens deine Sicherheit gefährden.

Der ideale Aufbau einer Praxis, das sogenannte *Vinaya Krama*, ist eine Kunst und Wissenschaft für sich.

Anpassung der Haltungen und Übungen

Im modernen Yogaunterricht werden die Übungen zunehmend an die Bedürfnisse und Voraussetzungen westlicher Menschen angepasst. Akrobatische Verrenkungen und schwierige Rückbeugen werden mit mehr Vorsicht oder gar nicht geübt. Mittlerweile ist vielen Menschen klar geworden, dass europäische Körper anders gebaut sind als indische Körper. Es gibt im Yoga jedoch auch Strömungen, die davon nichts wissen wollen. Mit der Argumentation, das sei „traditioneller“ Yoga, werden Yogaübungen ausgeführt, die nicht an die Fähigkeiten der Menschen angepasst worden sind. In meiner Arbeit als Yogatherapeut begegne ich häufiger Menschen, die sich durch eine falsche Yogapraxis Beschwerden zugefügt haben.

Deshalb ist es notwendig, genau hinzuschauen, welche Übungen für uns sinnvoll und welche unter Umständen schädlich sind. Die modernen Bewegungslehren mit den neuesten anatomischen Kenntnissen können bei der Auswahl und Ausführung der Übungen hilfreich für uns sein. Auf diese Weise lässt sich die uralte Wissenschaft des Yoga sinnvoll mit der westlichen Anatomie verbinden.

Techniken für die Anpassung der Übungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Haltungen und Bewegungen anzupassen. Falls es dir noch nicht möglich ist, die ganze vorgegebene Bewegung auszuführen oder die Ausgangshaltung einzunehmen, gehe einfach so weit in die Bewegung oder Position hinein, wie es dein Körper zulässt. Achte auf deine Empfindungen und akzeptiere deine Grenzen. Falls eine Übung Schmerzen auslöst, ist dies ein Warnsignal deines Körpers. Führe diese Bewegung zukünftig nur bis zum schmerzfreien Bereich aus. Indem du die Intensität einer Kräftigung oder Dehnung zunächst verringerst und anschließend schrittweise steigerst, wirst du sicherer und effizienter üben. Dein Körper wird dir dankbar sein für deine mitfühlende Art, dich zu bewegen. Beobachte die Weisheit deines Körpers, der dir genaue Hinweise gibt, was ihm guttut und was nicht. Für achtsames, sanftes, aufrichtiges Bewegen werden wir reichlich beschenkt.

Mit der Weisheit des Körpers üben

Damit du die Weisheit des Körpers an dir selbst erfahren kannst, lade ich dich zu einer Übung ein.

Komme in die Rückenlage, winkle die Beine an und stelle die Füße auf den Boden. Fasse mit beiden Händen die Rückseite des rechten Oberschenkels. Mit dem Ausatmen ziehst du das angewinkelte rechte Bein in Richtung Körper. Wahrscheinlich wirst du nun einen Dehnungsreiz in der Muskulatur der Oberschenkelrückseite spüren. Nimm diese Empfindungen wahr, während du das Bein ziemlich fest anziehst. Nun reduziere die Anstrengung, indem du das Bein etwas vom Körper wegbewegst. Beobachte die Empfindung der Muskulatur an der rechten Oberschenkelrückseite. Beim nächsten Ausatmen führe eine sanfte, kleine Bewegung in Richtung Körper aus, doch nur so weit, dass der Dehnungsreiz angenehm bleibt, also ohne ein starkes Ziehen. Beim Einatmen bewege dich nicht. Bei der nächsten Ausatmung ziehe das rechte Bein wieder sanft an. Nimm dir zwei bis drei Minuten Zeit, um in Schritten (*Vinyasa Krama*) tiefer in die Übung hineinzugehen. Nach der Übung reflektiere, was dein Körper dich gelehrt hat. Wir erreichen oft mehr, wenn wir weniger wollen. Diese Art, dich in ganz kleinen Schritten (Mikrobewegungen) in die Haltungen hineinzubewegen, kannst du auch bei kräftigenden Übungen anwenden. Ganz besonders wichtig ist sie bei den Atemtechniken des Yoga (Pranayama).

Der Körper schätzt es, wenn wir ihm Raum und Zeit für Veränderungen geben. Dieses Prinzip gilt auch für unseren Geist. Ein Geheimnis des Lebens, das ich durch Yogaübungen erfahren durfte, ist, sich dem Raum zu öffnen. Wenn du bei einer Yogaübung

Ausdehnung empfindest, weißt du, dass du im Sinne des Yoga übst. Höre auf den Ton deiner Atmung. Der Atemfluss wird regelmäßiger und dehnt sich langsam aus, wenn wir im Gleichgewicht sind. Falls du dich durch eine Übung überanstrengt fühlst, gönne dir eine Pause und warte, bis der Atem wieder gleichmäßig fließt. Du kannst eine Übung vereinfachen, indem du z. B. die Knie leicht beugst, um dich im Stehen besser vorwärts beugen zu können. Beobachte während der Übungen, ob das Tempo, mit dem du dich bewegst, deiner aktuellen Situation entspricht. Lasse dich von niemandem zu einem Atemrhythmus drängen, der dir nicht entspricht. Vermeide generell hastige Bewegungen in der Yogapraxis. Sie erhöhen das Verletzungsrisiko, stören den Atemfluss und hindern den Geist, zur Ruhe zu kommen. Falls dir bei einer Übung die Herausforderung fehlt, kannst du die Intensität der Übung erhöhen, indem du deine Atmung und Bewegung verlangsamt. Beim achtsamen Üben wird dein Körper dir klare Zeichen geben, wann er bereit ist für schwierige Herausforderungen. Lasse dich nicht von Leistungsdenken oder übertriebenem Ehrgeiz zu einer Überforderung verleiten. Beim Yoga geht es um die Qualität der Wirkung. Die äußerliche Form ist nicht das Hauptziel. Unsere Ich-Anhaftung (das Ego) versucht allerdings immer wieder, uns von diesem Wesentlichen abzulenken.

Achtsames Üben wird dich immer wieder ins Jetzt führen. Entdecke die unendlich tiefe Weisheit deines Körpers und Geistes, indem du Yoga an dich anpasst. Ein Yogi ist ein Mensch, der den sich verändernden Umständen offenherzig begegnet und der sich jeder Situation angemessen verhält. Die Fähigkeit, sich dem Leben anzupassen, ist ein Spiegel des offenen Bewusstseins.

6 · Die Atmung als Schlüssel zur Gesundheit und Transformation

Der Atem ist das Tor zur körperlichen Gesundheit und Selbstheilung. Ein ruhiger Atem führt dich direkt in die Stille des Daseins. Die Bewegungen des Geistes zur Ruhe bringen ist die klassische Yogadefinition von Patanjali. Es atmet, heißt es. Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, welche Kraft uns atmet? Halte einen Moment inne. Nimm deinen Atem wahr. Lausche ihm. Stelle dir jetzt die Frage, welche Kraft

die Atmung lenkt. Gib dieser Frage Raum. Empfange die Antwort. Post aus dem inneren Raum ist kostenlos und sehr wertvoll. Die Wissenschaft der Atmung wird im Yoga *Pranayama* genannt. Dieser Sanskritausdruck (indische Gelehrtensprache) kann als „Ausdehnung der Atmung“ übersetzt werden. In vielen Yogabüchern wird er als Atemkontrolle übersetzt. Nach meiner persönlichen Erfahrung ist

es weniger eine Kontrolle als vielmehr eine geistige Öffnung, die den Atem sich ausdehnen lässt. Bereits durch die Atemachtsamkeit verändert sich der Atem in seiner Qualität. Diese passive Form von Pranayama ist ein wesentlicher Teil der Vipassana-Meditation (buddhistische Meditationstechnik) und anderer Meditationsformen. Die Ausrichtung des Geistes auf die Atmung führt uns in einen meditativen Zustand. Die Atmung ist die wichtigste Nahrung in unserem Leben und ihre Qualität beeinflusst unsere Lebensenergie maßgeblich. Es ist kein Zufall, dass in der heutigen Zeit viele Menschen oberflächlich und unregelmäßig atmen. Dir ist sicherlich schon aufgefallen, wie negativ sich körperliches Unwohlsein auf unsere Atmung auswirkt.

Anhand deiner momentanen Atemqualität erfährst du deinen Geisteszustand. Im Yoga verändern wir ganz bewusst unsere Atemmuster, um ein körperliches und geistiges Gleichgewicht zu erreichen. Im Pranayama gibt es zahlreiche Atemtechniken, die du am besten mit einer erfahrenen Yogalehrerin oder einem erfahrenen Yogalehrer erlernst. Der Atem ist so machtvoll, dass wir uns damit auch gesundheitlich schädigen können. Ich erinnere mich an einen meiner ersten Yoga-Intensivkurse, in dem der Yogalehrer sehr intensive Atemübungen mit langen Atempausen durchführte. Viele Teilnehmer reagierten darauf mit geistigen Störungen wie Unkonzentriertheit und Schlafproblemen. Wie bei den Körperübungen sollte auch bei Pranayama die Anpassung an den Menschen im Vordergrund stehen.

Den Atem verlängern mit der Kehlatmung

Eine der effektivsten Atemtechniken des Yoga ist die Kehlatmung. Im Sanskrit wird sie *Ujjayi* (ausgesprochen „udschai“) genannt. Sie ist eine wirkungsvolle Technik, um den Atem auszudehnen und zu verfeinern. Wir verengen die Stimmritze, die sich im Kehlkopf befindet. Dadurch erzeugen wir einen Laut, den wir hören können. Anhand dieses Geräuschs erhalten wir ein Feedback, ob unser Atem lang und gleichmäßig ist. Diese Technik können wir bei allen Körperübungen anwenden. Sie hilft uns, Bewegungen harmonischer auszuführen. Die Kehlatmung optimiert die Dehnung und die Kräftigungseffekte der Körperübungen. Sie fördert die Konzentration und unsere Achtsamkeit.

Technik der Kehlatmung

Komme in einen aufrechten Sitz. Mache nun mehrmals einen Hauchlaut mit „Haaaa“, als würdest du eine gefrorene Autoscheibe anhauchen. Dabei öffnest du den Mund. Nach einigen Wiederholungen schließe den Mund und wiederhole den Hauchlaut „Haaaa“ mehrmals. Jetzt solltest du einen Reibelaut der Luft im Halsbereich hören. Variiere den Laut „Haaaa“, indem du ihn unterschiedlich intensiv ausführst. Anfangs ist die Kehlatmung für die meisten Menschen gewöhnungsbedürftig, aber wer diese Technik einmal erlernt hat, dem wird es schwerfallen, auf sie zu verzichten. Übe die Kehlatmung zuerst bei der Ausatmung. Nach einer Weile praktiziere die Kehlatmung auch bei der Einatmung. Vermeide das Pressen. Das Geräusch sollte so laut sein, dass dein Yoganachbar, der neben dir sitzt, es kaum hören kann. Da es um die Verfeinerung deiner Atmung geht, sollte dein Geräusch keinerlei körperliche oder geistige Spannungen verursachen. Erwähne dich an die Maßgabe der glücklichen Anstrengung.

Wirkungen der Kehlatmung:

- Vergrößerung des Atemvolumens
- Kräftigung und Dehnung der Lungen
- Kehlkopfreinigung und Schleimlösung
- bessere Durchblutung im Halsbereich
- bessere Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxid-ausscheidung
- entschlackende und basische Wirkung
- Anregung der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane
- effektivere Kräftigung und Dehnung des Körpers
- Lösung muskulärer und emotionaler Spannungen
- Steigerung der Konzentration und des Wohlbefindens
- Anregung der Glückshormone
- Verbindung mit der göttlichen Energie
- kohärenter Zustand von Körper und Geist
- Aktivierung des Vagusnervs, der für Entspannung und Regeneration sorgt
- Senkung von Blutdruck, Puls und Herzschlag

Bei hohem Blutdruck, Herzbeschwerden, Menopause, Hitzebeschwerden oder starkem Asthma solltest du die Kehlatmung nicht ausführen. Falls du dir nicht sicher bist, frage einen Yogatherapie-Experten und sprich mit einem Arzt.