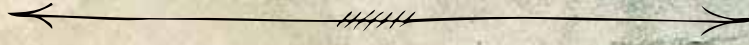




TARA STILES



STRALA YOGA

MEIN PROGRAMM FÜR MEHR ENERGIE,
STÄRKE UND ACHTSAMKEIT

Aus dem Englischen
von Judith Elze

KNAUR ★
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»Strala Yoga« bei Hay House Inc., USA.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2016

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Bildnachweis:

Shutterstock.com: Hintergrundbild S. 1–3, 22, 23, 37, 46, 116, 154, 153, 169, 177, 206, 230, 237, 244,
278, 285–292, 299–328, 332 donatas1205 / S. 15, 157, 281, 336 erogondo2 / S. 7, 15 Chutima Chaochaiya /
S. 7, 15, 157, 281 luckyraccoon / S. 4, 5, 15, 157, 281 SK Herb / S. 280 AMV_80 / S. 9, 17, 41, 81, 109,
149, 159, 191, 215, 235, 249, 259, 283, 295, 331, 334, 335 C. Salmon / S. 4, 5 LanaSweet
alle Polaroidrahmen von shutterstock S. 11–13, 21, 22, 23, 44, 76, 78, 155, 332

Alle Übungsfotos von Thomas Hoeffgen

Alle anderen Fotos von Tara Stiles

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

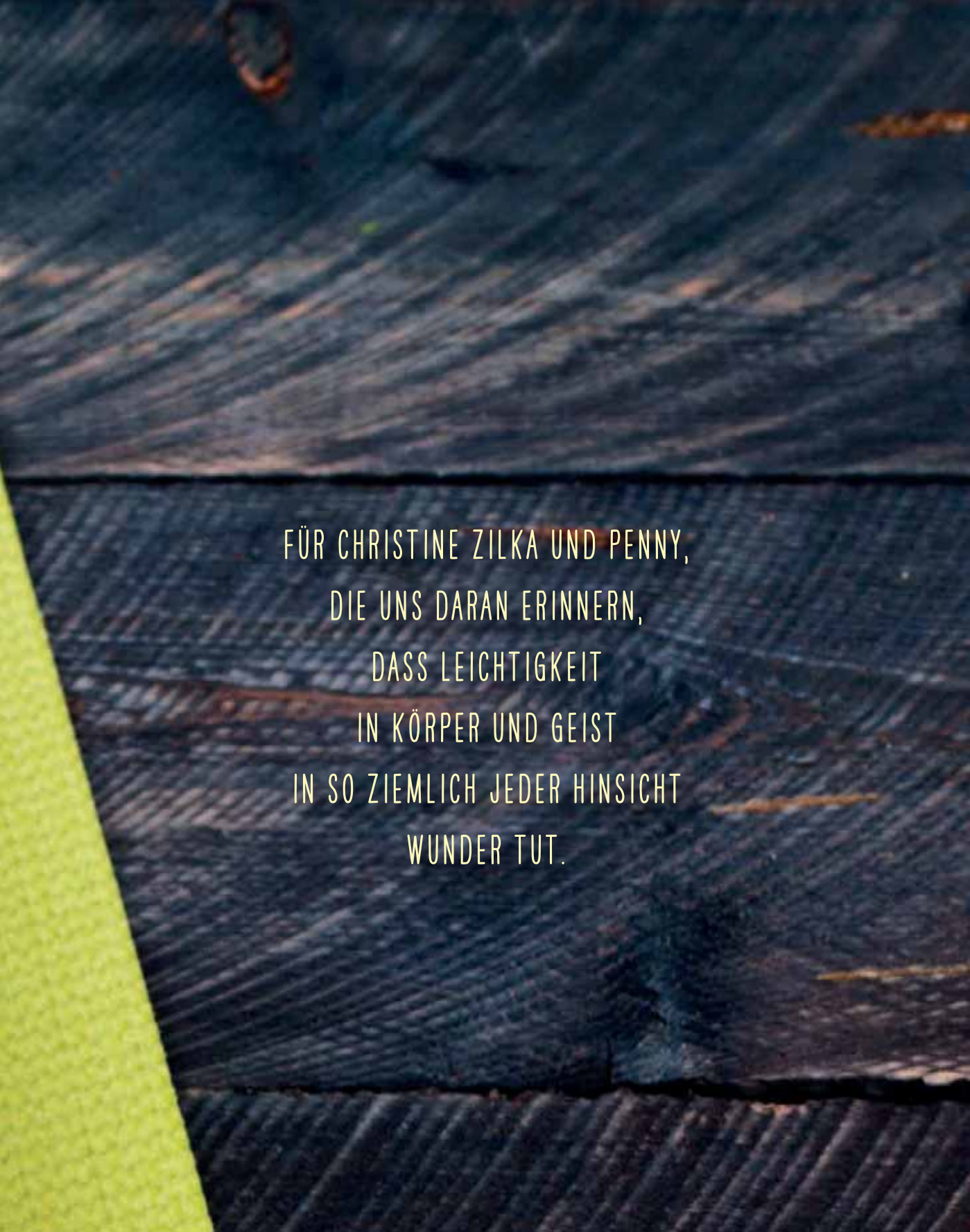
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: © Tara Stiles

Buchgestaltung: Sandra Hacke, nach der Originalausgabe von Charles McStravick

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67533-5



FÜR CHRISTINE ZILKA UND PENNY,
DIE UNS DARAN ERINNERN,
DASS LEICHTIGKEIT
IN KÖRPER UND GEIST
IN SO ZIEMLICH JEDER HINSICHT
WUNDER TUT.





INHALT

Vorwort 9

Teil I BEWEGEN MIT LEICHTIGKEIT

Kapitel 1: Entdecke die Leichtigkeit – die Strala-Philosophie 17

Kapitel 2: Schaff dir Raum – die Körper-Atem-Verbindung 41

Kapitel 3: Folge deiner Intuition – eine Aufforderung zum Spüren 81

Kapitel 4: Komm in den Flow – die natürliche Bewegung finden 109

Kapitel 5: Organisiere dich – regelmäßiges Training kultivieren 149

Teil II DURCH BEWEGUNG NACH AUSSEN STRAHLEN

Kapitel 6: Vitalisieren 159

Kapitel 7: Entspannen 191

Kapitel 8: Grundlagen üben 215

Kapitel 9: Zentrieren 235

Kapitel 10: Sanft werden 249

Kapitel 11: Zielorientiert üben 259

Teil III TÄGLICHE PRAXIS

Kapitel 12: Dein Sieben-Tage-Fitmacher für die Leichtigkeit 283

Kapitel 13: Dein Dreißig-Tage-Programm in die Leichtigkeit 295

Ende: Ich wünsch dir was! 331

Dank 334

Über die Autorin 335





VORWORT

WILLST DU DICH PHANTASTISCH FÜHLEN? NATÜRLICH WILLST DU DAS! DAS WOLLEN wir alle. Zum Glück gibt es einen Weg, mit dem du dich in jedem Augenblick von innen heraus stark, energiegeladen, beflügelt, ruhig, konzentriert und unglaublich glücklich fühlen kannst. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ist Anspannung die Grundlage eines aus den Fugen geratenen Lebens. Sie macht dich müde und reizbar. Traurig und festgefahren. Frustriert und wütend. Sie macht dir sogar dieses olle Bäh-Gefühl. Doch das Leben muss nicht schrecklich sein, im Gegenteil.

Jahrelang war mein Leben ganz in Ordnung ... aber auch nicht gerade toll. Ich verbrachte ewig viel Zeit mit der Suche nach meiner Bestimmung, ich wollte etwas erreichen, meinen Lebenssinn finden. Dabei entdeckte ich, dass ich haufenweise Spannung mit mir herumschleppte. Ich dachte, ich wäre cool, lässig und ein Magnet für all die Dinge, die ich mir wünschte. Dabei schien ich nie zu bekommen, was ich wollte. Wieso klappte das nicht? Ich arbeitete hart. Ich befolgte die Regeln. Doch die Ergebnisse ließen auf sich warten. Was machte ich falsch?

Als ich anfang, mich durch all das, was mich zurückhielt, durchzuarbeiten, verschob sich zunächst langsam und dann ganz plötzlich etwas in meinem Körper. Ich begriff, dass ich meine Energie effektiver nutzen musste. Ich wusste, dass ich mich verändern musste, auch wenn ich keine Ahnung hatte, wie das gehen sollte. Ich verspürte einen unerklärlichen Drang, nach einem besseren Weg zu suchen. Aber wie?

Nach jahrelangem Spielen und Forschen entdeckte ich, dass Leichtigkeit der bessere Weg ist. Nicht unbedingt der leichteste, aber ein Weg, auf dem wir jeder Situation mit Ruhe und leichtfüßiger Weisheit begegnen. Wenn Leichtigkeit da ist, können wir die Spannungen loslassen, die unsere Intuition, unsere körperliche und

geistige Beweglichkeit und Kreativität erdrücken. Wir können die Blockaden loslassen, die uns an einem bestimmten Ort festhalten. Wir gewinnen die Erfahrung von Freiheit und Raum.

Die Entdeckung der Leichtigkeit war ein langer Prozess, brachte mich aber zur Entwicklung des Strala Yoga, und dafür werde ich ewig dankbar sein. Strala ist eine Bewegungsphilosophie, die dich zu dir selbst zurückführt. Hier geht es nicht um strenge Regeln oder Abfolgen von Körperhaltungen. Es geht ums Spüren, um Intuition und um natürliche Bewegung. Es geht um das »Wie« der Bewegung und nicht um das »Was«. In den Strala-Kursen konzentrieren wir uns darauf, wie sich die Bewegung gut für dich anfühlt, statt uns in bestimmte Stellungen zu bringen. Es geht darum, dort zu verweilen, wo es sich gut anfühlt, und dir deinen Weg durch schwierige Momente zu atmen, statt dich in rigide Stellungen zu zwingen. In den Strala-Kursen geht es darum, dass du dich ohne den Druck von Regeln auf deine eigene Weise frei bewegst.

Seit ich Yoga auf diese Weise unterrichte, habe ich bei Tausenden von Menschen erlebt, wie sie die Freiheit und die Leichtigkeit, die sie in den Kursen geübt haben, in ihr Leben übertragen. Sie fühlen sich gesünder und glücklicher. Sie stoßen den Stress ab und können über Dinge lachen,

die sie früher auf die Palme getrieben haben. Sie können leichter und fröhlicher mit ihren Kollegen und Freunden umgehen. Sie entscheiden sich für gesündere Nahrungsmittel und Aktivitäten und haben Freude daran. Das Leben wird insgesamt einfach besser. Wenn du auf der Matte regelmäßig Leichtigkeit praktizierst, wird das auch jenseits der Matte zur Gewohnheit. Und dann wird das Leben richtig gut. In diesem Buch wollen wir uns anschauen, wie das geht.

Ich werde dich auf direktem Weg durch die Philosophie und die Bewegungen des Strala Yoga führen und dir dann das Feld überlassen, damit du selbst ausprobierst,

wie großartig und begabt du bist. Ich trete hier nicht als Guru auf. Meine Familie aus dem Mittleren Westen würde mir eins über den Schädel geben, wenn ich mir anmaßen würde, mich für was Besseres zu halten. Ich werde mich hüten! Ich werde dir einfach nur zeigen, wie leicht du diese supertragfähige Praxis in dein Leben integrieren kannst. Zusammen machen wir uns auf eine Reise – mit Spaß, Forschergeist und Leichtigkeit von Körper und Geist im Gepäck.

Im ersten Teil des Buches geht es um die Entwicklung von Strala und die Auswirkungen von Spannung und Leichtigkeit. Dann gehen wir die Grundprinzipien





durch, die dir dabei helfen, Leichtigkeit in dein Leben zu bringen: die Körper-Atem-Verbindung, die Bedeutung des Spürens und die natürliche Bewegung. Wenn du den Rat aus Kapitel 5 beherzigst und dir ein Übungsprogramm für zu Hause aufgestellt hast, kannst du eine der (oder alle) zehn Übungsreihen aus Teil II ausprobieren. Zum besseren Verständnis sind sie durchweg von Fotos begleitet. (Du wirst feststellen, dass der Winkel meiner Stellung bei manchen Übungen variiert – bitte denke nicht, du müsstest deinen Körper um 360 Grad drehen, damit die Stellung perfekt ist! Du brauchst nur die Grundhaltung und die Stellung deiner Füße und Hände zu beachten.) Bei einigen der Übungsfolgen geht es um die einfachen fließenden Bewegungen, während andere einem bestimmten Zweck dienen wie dem Aufwachen, der Entgiftung oder besserem

Schlaf. Außerdem habe ich zwei Programme aufgestellt, die dir helfen können, Yoga in dein Leben zu integrieren: einen kurzen Sieben-Tage-Fitmacher und ein umfassenderes Dreißig-Tage-Programm.

Nimm ruhig ein Notizbuch zur Hand und notiere beim Durcharbeiten des Buches deine eigenen Gedanken dazu. Ich werde dir Prinzipien und Übungen vorstellen, die dir helfen sollen, die Philosophie und die mentalen Aspekte dieser Praxis zu verstehen. Außerdem gebe ich konkrete Hinweise, wie du die Ideen praktisch umsetzen kannst. Neues ausprobieren und uns die Zeit geben, wahrzunehmen, wie wir uns fühlen und wie wir uns diese Prinzipien am besten aneignen und nutzbar machen können: So entsteht Raum für magische Momente.

Aber ich will fair sein und dich warnen: Die Umsetzung kostet Aufwand und Kon-



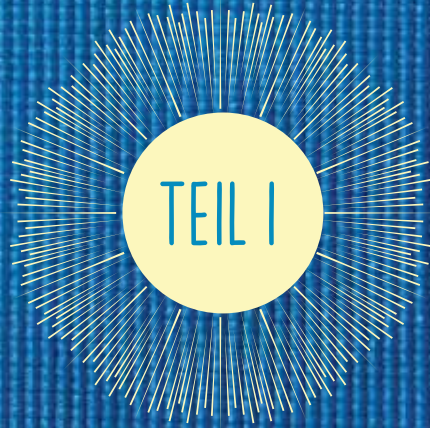


zentration. Die Erfahrung von Anspannung, Kampf und – ganz besonders – Angst dagegen hat hiermit ein Ende. Doch musst du dir selbst gegenüber immer wieder ehrlich sein. Und dabeibleiben. Du musst üben und wirst Freude am Üben haben. Hier heißt es nicht: Ohne Fleiß kein Preis. Es geht darum, mit möglichst wenig Aufwand so viel wie möglich zu erreichen, so dass ein Haufen Platz für verschiedene Möglichkeiten, für Heilung, Intuition und Klarheit bleibt. Dank dieses Prozesses und des Übens von Leichtigkeit wirst du dich an dem neu ausrichten, was natürlich ist. Du wirst deine aus dem Gleichgewicht geratenen Lebensbereiche ausbalancieren, mit weniger Aufwand

mehr erreichen und dabei einen Haufen Spaß haben.

Das klingt alles wie ein lachhaftes, viel zu großes Versprechen, oder? Ja, ich weiß, es ist viel. Aber ich habe zahllose Erfolge miterlebt – von der Heilung körperlicher und emotionaler Krankheiten bis hin zu großen Lebensveränderungen, nicht zuletzt meiner eigenen. Das Versprechen gilt, wenn du dich auf den Prozess und auf dich selbst einlässt. Wenn du wirklich regelmäßig Leichtigkeit übst, wirst du Stärke und strahlende Gesundheit gewinnen und dich großartig, ruhig, klar und verbunden fühlen. Kurz: Du wirst dich wie die beste Version deiner selbst fühlen. Mach dich bereit für die Reise! Viel Spaß!





Bewegen mit Leichtigkeit





ENTDECKE DIE LEICHTIGKEIT – die Strala-Philosophie

ALS ICH *YOGA MAN* ZUM ERSTEN MAL SAH, WAR ICH ACHTZEHN UND TEIL EINER Tanzgruppe für zeitgenössischen Tanz, die am Barot Conservatory studierte. Rory Foster, unser Ballettlehrer vom American Ballet Theatre, hatte uns einen Yogakurs schmackhaft gemacht mit der Aussicht auf Entspannung und »Schmerzvorsorge und -linderung«. Das klang für mich vielversprechend, denn ich verletzte mich ständig. Meine hintere Oberschenkelmuskulatur war immer angespannt. Mir taten die Beine weh. Ich fühlte mich wund und verspannt – wenn mir das also helfen konnte, mich besser zu fühlen, war ich dabei.

Als ich in meine erste Yogastunde kam, sah ich *Yoga Man* vorn im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Er war groß und hatte dichtes, lockiges Haar, das seinen Rücken stolz nach oben verlängerte. Sein Körper war entspannt und stark. Sein Lächeln reichte von Ohr zu Ohr, und seine Knie ruhten entspannt auf dem Boden. Seine ganze Haltung vermittelte: »Alles ist gut.« Ohne sich an dem Lärm und Geplapper der Leute zu stören, wartete er geduldig, bis die kichernde Schar Tänzer hereingekommen war. Es war klar, dass keiner von uns sich wirklich für Yoga interessierte, denn wir nahmen ihn gar nicht wahr. Die meisten von uns waren nur gekommen, um unseren Lehrer zu beeindrucken. Doch bei all dem Chaos und der Arroganz, die wir mitbrachten, saß er einfach nur natürlich und glücklich da.

Ich war von seiner Präsenz überwältigt und konnte an nichts denken außer: *Wie kann dieser Typ nicht gestresst sein? Wie kann sein Leben so toll sein, dass er sich freut, einem Haufen unaufmerksamer Tänzer Yoga beizubringen?* Ich war schon allein für ihn total gestresst. Später wurde mir klar, dass *Yoga Man* genau das verkörperte, was in meinem Leben damals fehlte: Leichtigkeit und Glück. Egal, was passierte, er war einfach glücklich, und wenn er uns freitags unterrichtete, war der Raum voller positiver Schwingungen.

Der Unterricht von *Yoga Man* war völlig anders als alles, was wir im Ballett übten. Hier ging es nicht um strenge Regeln und Körperhaltungen. Energie und Leichtigkeit der Bewegung standen im Vordergrund. Ich war so verrückt nach dieser Magie, dass ich jeden Freitag hinging. Die Körperhaltungen fielen mir und den anderen Tänzern nicht schwer, denn Bewegung, Sprünge, Verbiegen und toughe Haltungen waren bei uns ja an der Tagesordnung. Während aber die meisten Teilnehmer sich nur auf das »Nickerchen« kurz vor Schluss freuten, saugte ich die Energie der Bewegung auf. Ich ahnte, dass die Magie nicht darin lag, den Körper in eine bestimmte Haltung zu zwingen. Sie hatte etwas damit zu tun, was während dieser bewegten Meditation in unserem Innern vor sich ging.

Diese Erfahrung brachte mich dazu, mich auf den Weg zu machen und Strala Yoga zu entwickeln, einen Bewegungsstil, bei dem es um innere Ruhe geht – und darum, dass du dich mit dir selbst verbindest. Es geht darum, sich auf den Weg und nicht auf das Ziel zu konzentrieren; sich mit dem zu verbinden, was sich gut anfühlt; alle Spannungen und Sorgen loszulassen und Raum für Kreativität, Leidenschaft, Improvisation und Freude zu schaffen.

DIE KONZENTRATION VERLAGERT SICH

Anspannung ist eine interessante Sache. In gewisser Weise wird sie als etwas idealisiert, das dir zum Erfolg verhelfen kann. Wenn du dich nur stark genug bemühest und ordentlich kämpfst und schufstest, schaffst du es an die Spitze. So wird es uns beigebracht. Es gewinnt, wer am härtesten kämpft.

Das galt jedenfalls für mich. Ich schätzte meine Anspannung. Ich war auf ungesunde Weise von ihr abhängig. In meinen Augen war sie die Messlatte für die harte Arbeit, Unabhängigkeit, Hingabe und Mühe, die ich aufbringen musste. Entspannung stand nicht auf meinem Programm. Jede Vorgehensweise, bei der Leichtigkeit im Spiel war, bedeutete Faulheit, Primitivität, ja, sogar Verantwortungslosigkeit. Es ist erstaunlich, wie ich meine Anspannung kultivierte, obwohl doch vor allem sie mich – wie mir heute klar ist – daran hinderte, das Leben zu leben, nach dem ich mich sehnte.

Ich glaube, dass viele Menschen so denken. Wir bemühen uns. Wir arbeiten. Wir kämpfen. Wir befolgen alle Regeln und geben uns Mühe, unsere Kollegen zu übertreffen und zu beweisen, dass wir die Besten sind. Doch das bedeutet zugleich, dass wir ständig unter Stress stehen und mit

jedem Tag mehr Spannung aufbauen. Und wenn wir uns dann nicht mehr entspannen, regenerieren und erholen können, ist etwas gründlich schiefgegangen.

Sicher, Stress ist hilfreich, wenn wir einem uns anknurrenden Hund gegenüberstehen. Stress sorgt dafür, dass der Körper Cortisol ausschüttet, das uns ermöglicht, zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn wir dieses Cortisol aber nicht mehr loswerden und nicht mehr in den Normalzustand zurückkehren können, beginnen wir – körperlich und emotional – auseinanderzufallen. Wir werden krank. Wir werden müde. Kreativität und Intuition gehen uns verloren. Wir können nicht mehr im Fluss oder die beste Version von uns selbst sein. Wir sind einfach nicht mehr dafür ausgestattet, mit den täglichen Anforderungen adäquat umzugehen.

Schauen wir uns ein paar konkrete Umstände an, damit du verstehst, was ich meine. Stell dir vor, du streitest dich mit einem Freund. Oder du hast gerade ein intensives Bewerbungsgespräch. Oder du versuchst, körperlich etwas zu meistern, wie etwa einen Sport oder eine Yogahaltung. Wenn du all diese Dinge angespannt angeht, werden sie nur noch schlimmer. Der Streit mit dem Freund wird frustrierend, du



wirst defensiv und bekommst nicht mehr mit, ob dein Freund womöglich gerade etwas Konstruktives beisteuern will. In einem Bewerbungsgespräch führt deine Anspannung dazu, dass du nicht mehr zuhören oder klar denken kannst. Du wirst nervös und strahlst Ängstlichkeit aus. Bei dem Versuch, körperlich etwas zu meistern, übst du Zwang auf Körper und Geist aus, um das Ziel zu erreichen. Das führt aber nur zu noch mehr Anspannung, womit du deinen Körper in einen panischen, gestressten Zustand versetzt und die Verletzungsgefahr erhöhst.

Nehmen wir dieselben Umstände und gehen sie mit Leichtigkeit an. Du nimmst einen tiefen, entspannenden Atemzug und hörst deinem Freund zu. Du bist in der Lage, hier und jetzt präsent zu sein, wirklich zu hören, was schief läuft, und kannst improvisieren und zu einer echten Lösung finden. Du nimmst einen tiefen, entspannenden Atemzug, bevor du dich in das Bewerbungsgespräch begibst. Wenn dein Kampf-oder-Flucht-Impuls unter Kontrolle ist, kannst du zuhören und kohärent, klar und ruhig sprechen – und du strahlst diese gute Energie auch aus. Was die Bewegungskunststücke angeht, nimmst du einen tiefen, entspannenden Atemzug, stimmst dich auf deinen Körper ein und konzentrierst dich nicht so sehr auf das Ziel, sondern auf den Bewegungsvorgang.

Das erlaubt dir, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

In diesem Buch geht es um diese Bewegung hin zur Leichtigkeit – und zwar in allem, was wir tun.

Ob das, was wir erleben, nun einfach für uns ist oder eine Herausforderung darstellt – wir können es auf alle Fälle mit Leichtigkeit und Ruhe angehen. Denn dann werden wir auch müheloser weitergehen und oft sogar unsere Ziele übertreffen, ohne es überhaupt zu merken. Warum ist das so? Weil wir nicht in die Zukunft blicken, solange wir uns darauf konzentrieren, Körper und Geist zu entspannen und im Hier und Jetzt zu sein. Wir denken nicht darüber nach, was für Auswirkungen es auf unser Leben haben wird, wenn wir unser Ziel erreichen. Wenn wir uns auf die Leichtigkeit konzentrieren, wird jede Menge Energie in uns frei. Sie ist nicht mehr durch Anspannung und Sorgen gebunden, sie ist frei für anderes. Sie ist frei für Kreativität. Sie ist frei für Innovation. Sie ist frei für Freude und Mitgefühl und noch vieles mehr. Die Leichtigkeit verschafft uns den Raum dafür, die Richtung zu wählen, die am förderlichsten für uns ist – und die Energie, die uns in unseren Bemühungen unterstützt.

Geistige oder körperliche Hochleistung aller Art wird immer durch Leichtigkeit erreicht. Beachte: Leichtigkeit bedeutet

nicht, dass alles leicht ist. Leichtigkeit ist nur die Methode. Leichtigkeit ist das Wie unseres Tuns. Und diese Methode ist das Geheimnis für die großartigen Meisterleistungen von Athleten, klugen Köpfen und hervorragenden Künstlern. Was sie tun, scheint mühelos, doch das täuscht. Es ist harte Arbeit – von einem Ort der Leichtigkeit und der inneren Ruhe aus getan.

Das Wunderbare ist, dass diese Fähigkeit, mit weniger Anstrengung mehr zu erreichen, durch regelmäßige Praxis jedem von uns zugänglich wird. Wir müssen die Leichtigkeit bewusst üben, damit sie zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens wird. Wenn du auf deiner Matte konsequent Leichtigkeit in Körper und Geist praktizierst, macht das den Körper unglaublich stark und gesund, den Geist klar und ruhig, und es verschafft dir einen hoch schwingenden Energiepegel. Das wirkt sich auf alle Aspekte deines Lebens aus. Bald wird dir die Leichtigkeit auch in der harten Auseinandersetzung mit einem Freund oder in dem einschüchternden Bewerbungsgespräch ganz selbstverständlich erhalten bleiben. Die Leichtigkeitspraxis übt dich darin, dich so zu bewegen, wie es dir guttut, und deiner Intuition zu folgen. Und das führt wiederum zur Erfahrung von Freiheit und bereitet dir unterwegs jede Menge Freude.

Wenn du mit Leichtigkeit gleichermaßen durch leichte und schwierige Momente navigierst, wirst du deine Ziele in null Komma nichts erreichen. Plötzlich ist da so viel mehr Raum, so viel mehr Weite und so viel mehr Zeit für Freude. Leichtigkeit macht glücklich.

Die Praxis der Leichtigkeit ist das goldene Geheimnis, mit dem wir unser Leben mit Wundern und Überraschungen füllen und in Kraft und Anmut führen können. Wenn wir Leichtigkeit üben, können wir uns direkt in die Gegenwart versetzen, wo wir Raum haben, zu atmen, kreativ zu sein und das Leben zu genießen.



SELBSTHILFEPAUSE

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich bisher im Leben gelernt habe, ist, dass Veränderung – ob groß oder klein – immer bei mir selbst anfängt. Ich musste meine Anspannung, Frustration und Kritiksucht loslassen. Dann konnte ich der Welt gegenüber liebevoller sein, so dass andere sich wiederum geliebter fühlten und liebevoller sein konnten. Wenn ich also meine innere Einstellung änderte, konnte ich dafür sorgen, dass die Liebe allmählich Raum griff.

Jeder von uns erlebt angespannte Momente, Tage, Wochen oder sogar Jahre, doch es ist nie zu spät, loszulassen, sich zu entspannen und wieder mit dem eigenen Inneren zu verbinden. Mit ein paar einfachen Atemzügen können wir wieder Kontakt zu uns selbst aufnehmen.

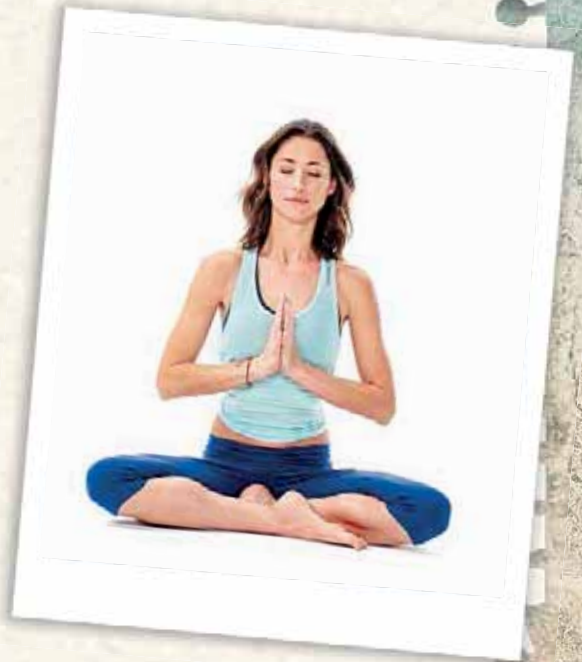
Ich lernte diese Meditation von meiner guten Freundin Mallika Chopra. Sie wiederum hatte sie als Kind von ihrem Vater, Deepak Chopra, gelernt. Es geht darum, sich mit dem zu verbinden, was dir am wichtigsten ist im Leben, und klar zu formulieren, wie du in der Welt sein möchtest. Die Meditation ist als tägliche Praxis unglaublich nützlich, besonders dann, wenn wir uns vom Alltagsstress überfordert fühlen.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, den Schalter umzulegen, damit du deinen Gefühlszustand verändern kannst. Was musst du loslassen? Was hält dich zurück? Wenn du dich davon befreist, wird dir das helfen, jenseits deines kleinen Ichs zu gelangen.



Setz dich bequem hin. Schließ die Augen und lass deine Aufmerksamkeit nach innen driften. Erlaube dir, von Seite zu Seite und nach vorn und hinten zu schaukeln, bis du eine gute, neutrale Position gefunden hast und im Gleichgewicht bist.

Nimm einen tiefen Atemzug, streck die Arme nach vorn und über den Kopf. Drück die Handflächen zusammen und lass die Hände vor die Brust in Gebetshaltung sinken. Gib an dieser Stelle für einen Augenblick nach. Atme tief durch die Nase ein. Atme durch den Mund aus. Wiederhol dies noch zwei Mal und komm an, wo du bist. Nimm dir einen Moment Zeit und stell dir selbst im Stillen die folgenden Fragen. Du brauchst sie nicht zu beantworten; gib einfach jeder Frage den Raum, bei dir anzukommen. Lass dir jeweils ein bisschen Zeit zwischen den Fragen.



WER BIN ICH?

WAS WILL ICH?

WIE KANN ICH DIENEN?

Öffne die Augen, sobald du bereit bist, und lass die Hände entspannt auf die Oberschenkel sinken.