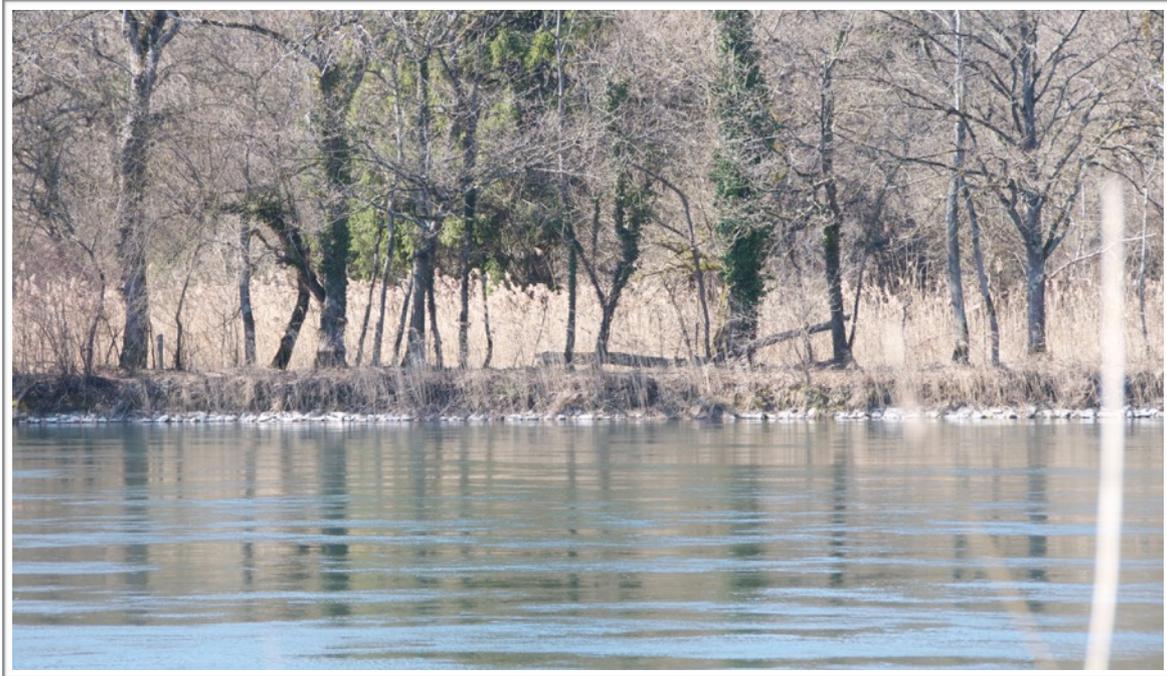


# WOCHENTHEMA

Februar 2016 Nr 1



## Frühjahrsputz auf allen Ebenen

Die **Reinigung** ist im Yoga allgemein ein zentrales Thema: Sich befreien von Schlacken, auf welcher Ebene auch immer.

Sowohl in der **Haha Yoga Pradipika** als auch in der **Gheranda Samhita** werden dazu Methoden und Techniken beschrieben, die nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Ebene einbeziehen.

Im **Ayurveda** wendet man verschiedene Ausleitungsverfahren bei einer Behandlung an.

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

*(Jiddu Krishnamurti)*



## Shankaprakshalana

*Dieses Kriya zur vollständigen Reinigung des Darmes ist eine der effizientesten Techniken ohne chemische Zusatzstoffe. Man sollte sie jedoch erst nach genauen Anleitungen durchführen.*

Im Frühjahr ist Heilfasten für viele ein Thema, um sich vielleicht vom „Winterpelz“ zu verabschieden. Ganz allgemein gilt: Wollen wir auf der körperlichen Ebene seriös fasten oder entschlacken, wird empfohlen, den Darm zu reinigen. Allfällig auftretende Kopfschmerzen oder Hungergefühle werden dadurch vermieden.

Viele benutzen dazu spezielle Kräutermischungen oder chemische Zusatzstoffe.

Dabei gibt es im Yoga eine verblüffend wirksame Technik, die ohne diese Mittel auskommt.

*Wollen wir auf der körperlichen Ebene seriös fasten oder entschlacken, wird empfohlen, den Darm zu reinigen.*

Es braucht dazu lediglich: Wasser, Salz, eine Toilette die möglichst ohne Aufwand erreichbar ist und - Zeit: Man sollte sich **mindestens zwei bis drei Tage Ruhe einplanen.**

Die Technik ist unter dem Namen Shankaprakshalana bekannt. Sie ist eine der vollständigsten Reinigungsübungen im Yoga.

Wer sich entschlossen hat, diese Darm-reinigung anzuwenden, sollte am Tag vorher nur leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen. Die Anwendung selbst führt man am Vormittag auf nüchternen Magen durch.

Bis der Darm vollständig entleert ist, dauert es etwa 1-3 Stunden. Man braucht dazu 5 -7 Liter warmes Salzwasser. Auf 7 Liter Wasser kommen 7 gestrichene Teelöffel Salz. Das entspricht ungefähr einer physiologischen Kochsalzlösung. Die gleiche Konzentration befindet sich in unserem Körper. Das Wasser sollte warm und angenehm zum Trinken sein. Der Darm wird vollständig durchgespült und nach einer Ruhezeit von 45 Minuten, isst man vorher zubereitetes Khichari, ein aus Mungbohnen, Reis und Ghee zubereiteter Brei.

Es empfiehlt sich für die Durchführung selbst, bequeme unkomplizierte Kleidung zu tragen und jegliche äusseren Störungen auszuschalten.

Der Ablauf ist immer gleich: Zuerst trinkt man zügig zwei Gläser des vorbereiteten, warmen Salzwassers, so als hätte man grossen Durst. Danach absolviert man der Reihe nach die nachfolgend beschriebenen fünf Übungen:

- Tadasana,
- Tiryaka Tadasana,
- Kati Chakrasana,
- Tiryaka Bhujangasana,
- Udarakarshanasana.

Diese helfen mit, das Wasser durch den Verdauungstrakt zu bewegen. Dann wieder zwei Gläser Wasser zügig trinken und danach wieder die fünf Übungen.-

Nach drei Durchgängen sollte man die Toilette aufsuchen, auch wenn man noch keinen zwingenden Drang verspürt. Nach ungefähr 1,5 – 2 Liter Wasser setzt in der Regel die Darmentleerung ein, falls nicht bereits ein Toilettengang stattgefunden hat (dann kann es länger dauern).

Man fährt mit dem Trinken, den Übungen und den Toilettengängen so lange fort, bis das Wasser relativ klar den Darm verlässt. Das sollte nach 5 bis maximal 7 Liter Wasser trinken der Fall sein. Gegen Ende setzt die Darmentleerung meist schon nach der ersten Übung ein, deshalb sollte die Toilette nicht all zu weit entfernt sein!

Danach ruht man 45 Minuten – **nicht schlafen!**, sonst können Kopfschmerzen auftreten – ohne etwas zu sich zu nehmen! Erst dann isst man eine mässige Portion des vorher zubereiteten Khechari, langsam und löffelweise. Dies baut

wieder eine Schutzschicht auf. Nach ein paar Bissen darf man wieder etwas Wasser oder Kräutertee trinken.

Nach dieser ersten Mahlzeit sollte man mindestens 3 Stunden lang nichts mehr essen. Bei Hunger nimmt man danach nur gut Gekochtes und einfach Verdauliches zu sich, kein Obst, keine Rohkost, keine

Gewürze, keine Milchprodukte ausser Ghee, eingesottene Butter.

Anschliessend hält man für mindestens 10 Tage einen Diätplan ein mit leicht verdaulicher und bekömmlicher Nahrung. Auf Speisen mit Zusatzstoffen und Genussmittel wie Alkohol und Kaffee sollte verzichtet werden. Ebenso sollte man nur in Massen essen und schwere Kombinationen meiden. Bitte auf die Konstitution achten, man sollte sich nicht erschöpft und ausgelaugt fühlen!

Shankaprakshalana sollte man höchstens zweimal im Jahr praktizieren, im Frühling und im Herbst. Nicht anwenden bei einer Schwangerschaft, während der Menstruation oder einer akuten Krankheit und bei zu hohem Blutdruck. Ebenso sollte man psychisch stabil sein. Im Zweifelsfall sollte man sich vorher mit seinem Arzt besprechen

Verzicht auf  
Genussmittel  
wie Kaffee und  
Alkohol

#### KHICHARIREZEPT

1 Tasse geschälten Reis mit 1/4 Tasse geschältem Mungbohnen in 5 Tassen Wasser etwa eine Stunde lang kochen lassen, d.h. so lange, bis er zu einer Art Brei zerfallen ist. Alternative: Nur geschälten Reis mit der 4-fachen Menge Wasser solange kochen, bis der Reis zu einer klebrigen Masse geworden ist. So ist er sehr leicht verdaulich. Dann isst man den zubereiteten Khichari zusammen mit etwa 1-2 Esslöffel Ghee (eingesottene Butter vom Bioladen) oder Butter. Mässig essen. Zum Würzen ist wenig Salz oder Tamari erlaubt. Nach den ersten Löffeln kann man wieder Wasser oder Kräutertee trinken.

**Wichtig!**

**Die fünf Übungen** dienen dazu, dass das Wasser den gesamten Verdauungskanal zügig durchläuft.

**Die Übungen daher in der angegebenen Reihenfolge durchführen.**

**1. Tadasana**, Palmhaltung:

Man steht hüftbreit, faltet die Hände und führt sie mit den Handflächen gegen aussen gedreht einatmend nach oben. Dabei auf die Zehenspitzen kommen, die Balance finden und nach Möglichkeit für ein paar Sekunden den Atem anhalten. Mit der Ausatmung senkt man sich wieder auf die Fusssohle und die Arme lockern, bis die Hände auf dem Scheitel ruhen. Entspannt einen Moment so stehen und dann diese Übung insgesamt achtmal wiederholen.

**2. Tiryaka Tadasana**, Palme im Wind:

Mit den Beinen in einer leichten Grätsche stehen, die Hände falten und mit den Handflächen nach aussen die Arme über den Kopf heben. Dann aus dem Becken heraus, ohne den Körper zu drehen, den Oberkörper nach rechts und links neigen. Wer eine gute Balance hat, kann diese Übung auf den Zehenspitzen durchführen. Falls möglich acht Mal zu jeder Seite. Den Atem natürlich fließen lassen. Danach für einige Sekunden pausieren

**3. Kati Chakrasana**, die Taillendrehung:

In einer leichten Grätsche stehen und die Arme hängen lassen. Den ganzen Oberkörper aus dem Becken heraus schwingvoll drehen und dabei die Arme locker von Seite zu Seite zu schwingen; bei der Rechtsdrehung die rechte Hand über den Rücken so weit als möglich zur linken Hüfte schwingen, die linke Hand über die rechte Schulter legen und nach hinten schauen, so weit wie möglich. Einen kurzen Moment so stehen bleiben und dann auf die linke Seite schwingen. Den Atem fließen lassen. Diese Übung wird achtmal zu jeder Seite gemacht.

**4. Tiryaka Bhujangasana**, die drehende Kobra:

Auf dem Bauch am Boden liegen, die Beine entweder zusammen oder leicht gegrätscht. Den Oberkörper falls möglich soweit heben, dass die Arme sich gestreckt abstützen können. Den Kopf und Oberkörper ohne Anstrengung drehen, sodass man falls möglich über die rechte Schulter hinunter zur linken Ferse sehen kann. Einen kurzen Moment anhalten, in den Armen etwas entspannen und danach zur anderen Seite drehen. Danach wieder auf den Bauch legen und wieder beginnen. Einatmen, während man den Oberkörper hebt und dreht, kurz den Atem anhalten, danach wieder Ausatmen, während man entspannt. Gut auf den unteren Rücken achten und die Übung nur so viele Male wiederholen, wie man mag, höchstens achtmal. Achtung bei Rückenproblemen, hier unbedingt eine Yogalehrperson hinzuziehen.

**5. Udarakarshanasana**, die Bauchmassage:

Sich in die Hocke senken mit den Füßen in einem schrittgrossen Abstand, linker Fuss vorne, die Hände liegen auf den Knien. Der Oberkörper und der Kopf bleiben aufrecht. Das rechte Knie hinunter zum linken Fuss senken und gleichzeitig den Oberkörper nach links gegen den linken Oberschenkel drehen. Dabei so weit nach hinten sehen wie möglich. Gleichzeitig wird das linke Bein gegen den Körper gedrückt, sodass unten an den Leisten ein Druck im Bauch entsteht. Einen kurzen Moment innehalten und dann einen kleinen Schritt mit dem rechten Fuss nach vorne und die Übung zur anderen Seite durchführen. Wiederhole auch diese Übung einige Male zu jeder Seite. Der Atem fliesst natürlich. Es braucht etwas Geduld um die Balance zu halten und kleine Schritte in der Hocke zu gehen.

# WOCHENTHEMA

Februar 2016 Nr 2



## SAUCA - Reinigung, Klärung

Klärungsprozesse - nicht nur auf der körperlichen Ebene, sich auch den ‚Kopf frei machen‘.

Dabei können wir ein einfaches Ritual als Einstieg nutzen:

**Wohltuende, Grundhaltung**, sich selbst, seiner momentanen Situation und seiner Person gegenüber

**Ankommen**: Wahrnehmen des Körpers, der Stimmung, der Themen

**Beobachten**: Alles was aufsteigt, ohne zu werten, wo und wie nehme ich eine Stimmung im Körper wahr, sich Zeit lassen.

**Aufmerksamkeit**; Lenken auf Körper, Atem - in Bereiche wo ich Spannungen, Empfindlichkeiten wahrnehme.

In **Bewegung** kommen: Eigener Rhythmus, Variante finden bis ein stimmiger Fluss entsteht..

Mancher findet sein Herz  
nicht eher,  
als bis er seinen Kopf  
verliert.

*(Friedrich W. Nietzsche)*



**AGNI**  
Verdauungsfeuer

ist (auf allen Ebenen) zuständig für das Sortieren der aufgenommenen Nahrung in ihre brauchbaren und unbrauchbaren Bestandteile, spaltet die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile auf, damit wir sie verwerten können und hilft beim sog. Aufbau der jeweiligen Gewebe oder der Integration von Erkenntnissen

**MALA**

sind Abfallprodukte, die der Körper produziert und die dauernd ausgeschieden werden müssen. Es gibt verschiedene Formen: von gasförmig, flüssig, halbfest, fest bis hin zu feinstofflich. (Stuhl, Urin, Schweiß, Winde, Tränen, Schleim, Stoffwechselprodukte etc.) Keinesfalls sollte deren Ausscheidung verhindert werden!

**AMA,**  
Unverdaut

Stoffwechselschlacken; AMA ist ein Produkt eines gestörten Stoffwechsels und setzt sich im Gewebe und an den Gelenken als Schlacke fest, verstopft die Leitbahnen, verhindert die optimale Verwertung der Nahrung und Versorgung der Gewebe. Auf der mentalen Ebene verhindert AMA die Entwicklung unserer Erkenntnisfähigkeit und führt zu falschen Identifikationen.

Je nachdem, wie unser Verdauungsfeuer (AGNI) arbeitet und wir uns ernähren, können sich Stoffe (AMA) in unserem Körper ablagern, die uns nicht gut tun. Auch sind wir Sinneseindrücken ausgesetzt, die nach yogischem aber auch unserem Verständnis genauso AMA produzieren, indem sie uns ‚schwer aufliegen‘ oder ‚kaum zu verdauen sind‘.

Worte, Eindrücke, Beobachtungen können uns beunruhigen und diverse Gefühle hervorrufen. Wir entwickeln Strategien, machen Erfahrungen, bewerten diese, bilden unsere Meinungen - natürliche Entwicklungsprozesse, Ressourcen werden aufgebaut.

*Diese  
Geschichte  
ist schwer  
zu verdauen*

Neben dem körperlichen Wachstum wachsen wir auf der emotionalen und mentalen Ebene parallel.

Wir sprechen dann von sozialen und emotionalen Kompetenzen, die man sich auf diesem Weg aneignet.

AMA entsteht, wenn wir im geschäftigen Alltag nicht die Zeit finden, etwas ausreichend zu verdauen, genauer hinzuschauen oder gebildete Meinungen zu aktualisieren.

Wenn wir realisieren, dass wir ruhelos, verwirrt oder unaufmerksam und zerstreut sind, ist das ein Anzeichen dafür, dass wir gezielte ‚psychohygienische‘ Massnahmen anwenden sollten, um AMA zu beseitigen.

Es gibt verschiedenen Methoden aus unserer Kultur z.B. gute Gespräche mit Freunden, Kollegen, Reflexionen, psychologische Begleitung, Supervision, Coaching, Therapien und aus der östlichen Kultur z.B: Hatha- oder psychologischer Pantanjali-Yoga. Achtsamkeitsübungen, Innenschau, Konzentration, Meditationen

Im Yoga nennt man diese Unruhe ‚Vrittis‘, Wellen. Ähnlich wie beim aufgewühlten Wasser wird alles trüb, unscharf und verzerrt.

Erst wenn keine Wellen mehr produziert werden und sich das Wasser geklärt und beruhigt hat, ist es möglich, bis auf den Grund zu sehen, das ‚Wesen-tliche‘ zu erblicken -

oder die Stimme des Herzens wahrzunehmen!.

Solche Bilder sind uns bekannt: Wir sprechen davon, dass jemand bei einer Entscheidung ‚nicht bei klarem Verstand war‘, dass wir eine ‚Matt-scheibe‘ hatten.

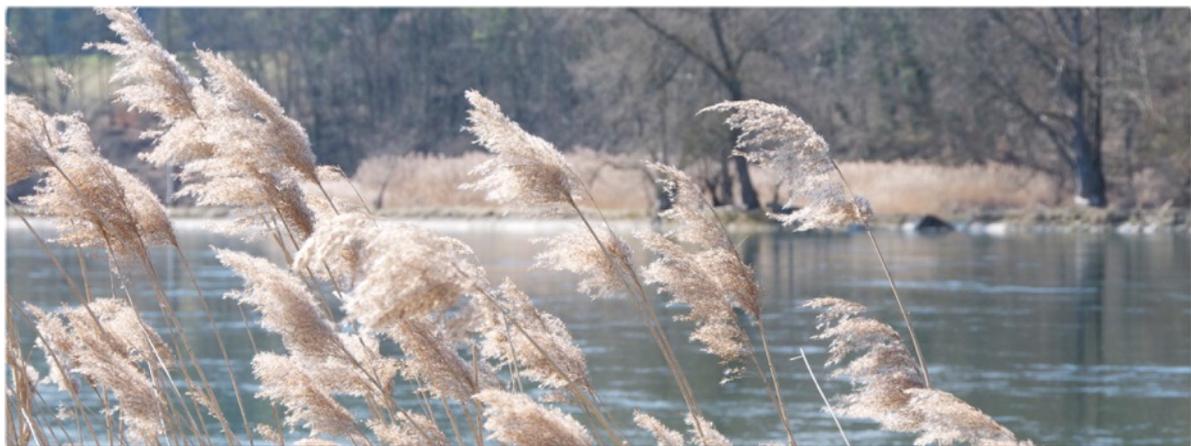
Shankaparakshalana ist eine Methode, um eine umfassende Reinigung einzuleiten – um sich von AMA lösen zu können, so dass das Wesentliche wieder sichtbar wird.

Wenn wir uns dazu entschliessen, sollten wir uns deshalb gut vorbereiten. Es ist ratsam für mindestens 10 Tage danach einen Diätplan einzuhalten (siehe Thema Nr 1) und sich während dieser Zeit gut zu schauen – auch im privaten und beruflichen Umfeld sollte man auf ‚schwere Kost‘ verzichten und ein ‚Reizklima‘ meiden:

Die Sinne werden geschärft und das hat Folgen!

## Übung

- Aufwachen: den ersten Gedanken erblicken, ihn wahrnehmen, wie er sich uns zeigt ohne Interpretation, ohne sogleich das Gedankenkarussell zu starten
- Aufmerksamkeit in den Körper lenken: Füße, Hände bewegen, sich strecken, dehnen, räkeln
- Aufmerksamkeit auf die Atmung, einige tiefe Atemzüge - bewusst Ankommen im Wachzustand
- Mit den ersten Schritten bewusst in den Alltag starten
- Danach ein Glas warmes Wasser trinken und die 5 Übungen von Shankaparakshalana praktizieren, nur ein Durchgang um die Ausscheidung anzuregen.
- wer noch etwas Zeit und Musse hat, kann das nachfolgende Programm VOR dem Wasser trinken und VOR den Shankaparakshalana Übungen durchführen.



# WOCHENTHEMA

Februar 2016 Nr 3



## Ein Wochenende für sich!

Natürlich ist es eine Herausforderung, sich im gewohnten Umfeld zurückziehen zu können, um sich Ruhe und Entspannung zu gönnen. Wenn man dann noch von 10 Tagen Entschlacken ausgeht, scheint das unmöglich. Aber manchmal ist weniger mehr!

Möchte man zu Hause **entschlacken**, wird eine dreitägige kurze Kur empfohlen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das **Verdauungsfeuer** nie ganz „verlöscht“.

Den Puls des eigenen  
Herzens fühlen.  
Ruhe im Innern,  
Ruhe im Äussern.  
Wieder Atem holen lernen,  
das ist es.“

*(Christian Morgenstern)*

**Sich drei Tage Zeit nehmen** - wenn es sich einmal im Monat einrichten lässt, wäre dies eine ideale Gesundheitsvorsorge. Für diejenigen, die zu „Verschleimungen“ neigen, (Kapha- Typ) sollte ein Fastentag auch gut einmal pro Woche durchgeführt werden.

Für das kleine Entschlacken zu Hause bitte folgende Regeln beachten:

- Man sollte sich nicht hungrig fühlen
- Getränke zu sich nehmen wie z.B. frischgepresste Obstsäfte (nicht abends) frischgepresster Karotten- od. Randensaft, Kräutertees, heisses Wasser
- Speisen wie fettlose Gemüse- od. Reissuppe

NACH dem „bewussten Start in den Tag“ (siehe Thema Nr 2) und VOR dem kleinen SHANKAPRAKSHALANA sind folgende Anwendungen sehr unterstützend:

### **Gurgeln mit Öl (Öl „ziehen“)**

Fülle den Mund mit einem Schluck Öl (z.B. kaltgepresstem Sesam-, Mandel- oder Olivenöl) und bewege das Öl ca. 5 - 10 Min. im Mund hin und her. Spucke dann aus und spüle gut nach.

### **Zungenreinigen**

mit einem Zungenschaber reinige man gründlich die Zunge von allen Ablagerungen.

### **Nasenspülung (JALNETI)**

mit einer physiologischen Salzlösung (es eignet sich lauwarmes Wasser mit Meersalz – (1Teelöffel auf 1l Wasser - oder einer Prise Emsersalz oder eine sterile Kochsalzlösung) fülle man ein „Nasenkännchen“ (erhältlich im Fachhandel) und lasse die Flüssigkeit langsam in ein Nasenloch fließen. Halte den Kopf so, dass es zum anderen Nasenloch wieder hinausfließt. Atme durch den Mund und schneutze danach kräftig über dem Spülbecken, indem du das noch nicht gespülte Nasenloch zuhältst (nicht beide, wie man das oft sieht!). Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Nasenloch.

### **Ölmassage**

vor dem Waschen den ganzen Körper mit Öl massieren (beginne mit der Kopfhaut, den Ohren und dem Gesicht, dann folgen Rumpf, Arme, Hände, Beine und Füße). Alle geraden Körperpartien wie Ober- und Unterarme, Ober- und Unterschenkel sowie der Rücken werden mit grossen Längsstrichen massiert, die Gelenke mit kreisenden Bewegungen, der Bauch wird im Uhrzeigersinn im Verlauf des Dickdarms massiert. Die Massage dauert ca. 5 - 10 Min. Dann ist genau soviel Öl eingesogen, wie die Haut aufnehmen kann und in dieser Zeit kann auch der Austausch von Schlacken stattfinden.

Mit einer warmen Dusche überschüssiges Öl entfernen

### Sitzen in der 7-Punkte Haltung

Achte bei ALLEN nachfolgenden Übungen auf einen bequemen, stabilen Sitz und dass der Rücken gerade und aufgerichtet bleibt.

1. Becken gut verankert
2. Beine so, dass weder Fuss- noch Knie- und Hüftgelenke schmerzen
3. Rücken aufgerichtet
4. Herzraum weit und geöffnet
5. Schultern breit und entspannt
6. Nacken lang, Kinn freundlich im Raum
7. Kopf leicht wie ein Ballon, zentriert auf Halswirbelsäule

### Unverwandtes Schauen (TRATAK)

Ohne mit den Augen zu blinzeln schaut man auf einen Gegenstand (z.B. eine Kerzenflamme) der ca. 30cm vor einem steht. Am Anfang genügen zwei Minuten, die man dann vorsichtig steigern kann. Schliesse dann die Augen und warte, bis das Geschaute vor dem inneren Auge auftaucht.

### Schädelleuchte (KAPALABHATI)

Indem man kräftig die Bauchmuskeln zusammenzieht, stosse (schneutze) man den Atem kräftig durch die Nase aus der Lunge. Das Einatmen lasse geschehen. Wiederhole dies in schneller Folge 10 - 20x. Lasse dann den Atem für eine Weile frei fließen. Wiederhole diesen Zyklus 3x.

### Wechselatmung, Nadi - Reinigung (Nadi Shodana)

Mit der rechten Hand schliesse man mit dem kleinen- und dem Ringfingerbeeren das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus. Dann langsam durch dasselbe Nasenloch einatmen. Wenn die Lunge voll ist mit dem Daumenbeeren das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke Nasenloch aus- und wieder einatmen. Der Wechsel erfolgt immer nach der Einatmung. Man beginnt mit ca. 5 Minuten und steigert bis zu 15 Minuten. Mit einer Einatmung durch das re Nasenloch beende man die Übung. Versuche, den Atem fein und langsam fließen zu lassen, wie einen „gleichmässig, fließenden Ölstrahl“. Diese Übung kann man gut vor einer Yoga Nidra Sequenz oder erst am Abend durchführen und nachher in Shavasana ruhen.

### Alle diese Übungen solltest Du erst nach genauer Instruktion einer Lehrkraft ausführen!

Nun bist Du ideal vorbereitet für den SHANKAPRAKSHALANA Übungszyklus oder für eine Übungsreihe wie z.B. die „5 Lu Jong Elemente-Übungen“



# WOCHENTHEMA

Februar 2016 Nr 4



## KOSHAS und SHARIRAS

Im YOGA begegnen wir dem **Hüllenkonzept**. Es sind deren drei - respektive fünf - Hüllen, die unseren Wesenskern ummanteln:

Die **grobstoffliche Hülle**, sie entspricht dem Körper.

Die **feinstoffliche Hülle**, sie wird unterteilt in den Energie- und Gefühlskörper und das Denkorgan.

Die **ursächliche Hülle**, der Grund, weshalb wir hier sind

Wenn wir es recht überdenken,  
so stecken wir doch alle nackt  
in unseren Kleidern.

*(Heinrich Heine)*

Obwohl die Hüllen - **KOSHAS** - oder Körper - **SHARIRAS** - einzeln beschrieben werden, muss man sie immer als Ganzes betrachten. Sie sind miteinander verwoben.

So zielen denn die Reinigungsübungen auch darauf ab, diese Hüllen so zu klären und „Granthis“ (Knoten) zu lösen, dass jederzeit der ungehinderte **Zugang zu unserem Wesenskern** gewährleistet ist.

Auf der körperlichen Ebene, sind es Körperübungen wie z.B. **Yoga** und die alljährlichen **Entschlackungs-** oder **Fastenkuren**, die für einen freien Fluss, beispielsweise im Gewebe, in den Blutgefässen und den Gelenken, sorgen.

Auf der feinstofflichen Ebene, bedienen wir uns der Atem-, Beobachtungs- und Konzentrationsübungen.

Auf der ursächlichen Ebene sind es **Kontemplations-**, **Meditations-**, aber auch **spirituelle** Erfahrungen oder Erkenntnisse über die **Gesetzmässigkeiten des Lebens**.

Wir können natürlich auf der körperlichen Ebene die Hülle eines **Adonis** oder einer **Aphrodite** aufbauen, und uns in wunderschöne Gewänder hüllen, um dann darunter zu leiden, wenn natürliche Lebensprozesse dem Idealbild nicht mehr entsprechen.

Wir können uns im feinstofflichen Bereich in **Scheinwelten** und **Illusionen** flüchten, Denkmodelle aufbauen und verteidigen — wenn diese platzen oder sich als Irrtum erweisen, sind wir unglücklich.

Bei Sinnfragen sind es oftmals **Glaubensrichtungen**, die uns den Umstand, dass wir nicht ewig leben, erträglicher machen.

Auch hier erleben wir, wie diese als Hülle erstarren und zu Leid führen können, indem sie keine anderen Ideen tolerieren.

Doch letztlich geht es darum, sich von Illusionen zu lösen, um durch alle Hüllen hindurch immer wieder zum **Wesenskern** vorzudringen: Hüllenlos das Leben auf sich einwirken zu lassen, das Spiel oder den Tanz der Hüllen immer wieder zu durchschauen. Denn solange wir leben wird ‚getanzt‘!

So hat denn jede Kultur ihre Methoden, und Instrumente, um diesem Treiben **nicht willenlos** ausgeliefert zu sein.

Ruhe im Innern, Ruhe im Äussern - wie Christian Morgenstern das beschrieben hat. Bereits hier sind wir verschieden:

Die einen brauchen ausreichende **Bewegung**, um den Körper ‚gluschtig‘ zu machen auf ‚endlich ausruhen‘, bevor sie sich auf die Ruhe im Innern einlassen können. Andere können sich problemlos hin-setzen, um dem **Gedankentreiben** zu zuschauen: Nicht wertend, nicht interpretierend - einfach so.

Und wieder welche sind mitten im Leben präsent und wach, sie sehen in **allen Ereignissen** Möglichkeiten um zu neuen Erkenntnissen vorzustossen.

Finde heraus, was für Dich gut ist, welchen Rahmen Du brauchst, wie Du Ruhe im Innern, im Äussern findest um dem Treiben zuschauen zu können, um so allmählich die Hüllen zu durchdringen und zu Deiner Ursprünglichkeit - **NACKTHEIT** - zu gelangen.

Nutze dazu die Begebenheiten des Alltags, sie bieten ausreichend Gelegenheit dazu - wie folgende Geschichte zeigt!

Eine schöne Bescherung, wenn eine Yogafräule, die regelmässig publiziert, nicht etwa ihrer schönen Formulierungen wegen zum Thema „Schönheit“ etwas schreiben sollte, sondern deshalb, weil sie dem mittlerweile yogisch-athletischen Schönheitsideal genussvoll weich geformt entgegentritt und weil sie es kaum für erstrebenswert hält, durch eine regelmässige Yogapraxis in anmutig verknoteten Haltungen die Alltagswelt durch die Erleuchtungsbrille zu betrachten.

Das Ego meldet sich. Getrieben vom Wunsch nach Anerkennung ist es kaum wertefrei.

„Von dem, wie der Yoga anscheinend in der Öffentlichkeit repräsentiert wird – durch junge, gestylte, biegsam-trainierte schlanke Schönheiten – hast du rein gar nichts!“, stichelt es süffisant im Hinterkopf. Und hämisch setzt es obendrauf: „Die Kehrseite der Münze Schönheit heisst Hässlichkeit.“

Da meldet sich – wie schön – der grosse Bruder Verstand und vermutet lapidar, dass irgend etwas am Ganzen doch irgendwie schön sein muss, sonst wäre man ja nicht angefragt worden – wahre Schönheit sei ja nicht von Äusserlichkeiten abhängig, sondern zeige sich erst in der Stille.

„Ha, genau das ist die tröstende Rechtfertigung der Alten und der Hässlichen!“, antwortet schlagfertig das Ego. So geht das hin und her, bis beide sich erschöpfen.

„Schönheit ist ein Mysterium!“, lacht Mutter Weisheit nun, erzählt dem zankenden Geschwisterpaar vom Tanz der Sinne, die ewig sich verfangen im Spinnennetz der mannigfaltigen Natur des Alltags.

„Du, mein Egokind, stillst deinen Durst durch Bestätigung, nährst dich durch Schmeicheleien und blähst dich auf, als gäb's nur dich – fehlt dir in deinem Sinne die Beachtung, ziehst du dich dann gekränkt zurück. Du, lieber Verstand, willst immer ordnen, klären, analysieren – verzettelst dich trotz messerscharfen Argumenten. Schönheit hat nichts mit alledem zu tun.“

Es sei der Mut, die Alltagskleider abzustreifen, erzählt sie weiter, die Freude, anzukommen in Mutters Schoss, im Raum der Hüllenlosigkeit. Die Dinge hören, fühlen, sehen, riechen, schmecken – als wäre es das erste Mal. Sich ständig zu befreien, vom ‚Wunsch zu Haben‘ und von der ‚Furcht zu Scheitern‘.

„Schönheit“, erklärt die Mutter ihren

Kindern, „muss man nicht suchen, sie ist den Dingen eigen!“ Genau das sei das Mysterium:

„Ihr Beiden könnt entscheiden, wie ihr die Schönheit nutzt. Ist dies zum blossen Selbstzweck, altert auch sie, verblasst, genauso wie ihr selbst. Wenn ihr jedoch die Herzen öffnet, die Schönheit lieben lernt, ihr Raum gebt, dann erst kann sie erstrahlen, sich frei entfalten – und das in einem fort, in allen Dingen“.

Und während sie erzählt, sind beide eingeschlafen, vereint in Mutters Schoss. Sie liegen da, befreit von Furcht und jeglichem Verlangen. Die Weisheit weiss, dass bald der Morgen graut und dann der Alltag wieder neckisch lockt. Sie kennt das Alltagsspiel, das Leid, Verzweiflung oder Freude bringt, wenn sich das Ego oder der Verstand verfängt. Sie lächelt weise – hüllenlos und dennoch strahlend schön!

## Die Schönheit des Yoga:

Hüllenlos im  
ewigen Spiel  
des Alltags

## zusätzliche Wahrnehmungsübungen

Die folgende Übung kann in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen oder im Sitzen durchgeführt werden.

- **Bewusstes Ankommen**, Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. EA (Einatmung) und AA (Ausatmung) Bauchdecke, Nacken, Rücken und Kreuzbereich entspannen. Ganze Zuwendung in den Körper lenken, beobachten wie „wir körperlich unterwegs sind“, gibt es Auffälligkeiten, Spannungen, „Granthis“ oder ist es entspannt unauffällig? Nur beobachten - nicht werten oder interpretieren. Mit AA Hände langsam wegziehen, ausschütteln und wieder aneinander reiben.
- **Hände auf Brustbereich legen**, ganze Zuwendung auf die emotionale Ebene lenken, tiefes EA und AA, in unseren Brustkasten entspannen. Gefühle, Stimmungen betrachten, als wären es Gäste, die kommen und gehen. Beobachten, welche Gäste sich momentan um unseren Tisch versammelt haben: Es gibt vielleicht Gäste, die wir gerne um uns haben, Gäste bei denen wir froh sind, wenn sie bald wieder gehen, ungebetene Gäste oder solche, die sich immer wieder unbemerkt durchs Hintertürchen reinschleichen. Sie gehören zum Alltag, sie geben unserem Leben Farbe und Lebendigkeit. Beobachten, nicht werten, nicht interpretieren und mit AA Hände langsam entfernen, diese ausschütteln und wieder aneinander reiben bis sie warm sind.
- **Hände über Gesicht legen** und mit tiefem EA und AA Gesichtszüge entspannen. Auch hier beobachten welche Gäste sich an unserem Tisch befinden, Gedanken, Themen, die uns „nicht aus dem Kopf gehen“. Vielleicht finden angeregte Diskussionen statt, gibt es Meinungsverschiedenheiten. Das Treiben beobachten ohne zu werten und zu interpretieren. Kopfhaut entspannen und dem Treiben eine Ruhepause gönnen. Hände langsam entfernen, ausschütteln, Aufmerksamkeit wieder in den Körper lenken, sich strecken dehnen und in Bewegung (oder Alltag zurück-) kommen.

## Freie Variante: Kapalabhati mit Bewusstseinslenkung

Sitzen in der 7-Punkte Haltung.

- Bei dem ersten Durchgang die ganze Zuwendung auf den Körper ausrichten. Reinigendes Feuer visualisieren, dieses wird mit Kapalabhati entfacht. Bei der anschließenden Stille visualisieren wie das Feuer den ganzen Körper reinigt von „Granthis“ und Schlackstoffen.
- Beim zweiten Durchgang die ganze Zuwendung auf die emotionale Ebene ausrichten. Reinigendes Feuer visualisieren, mit Kapalabhati entfachen. Bei der anschließenden Stille visualisieren wie das Feuer den emotionalen Bereich „be-reinigt“.
- Beim dritten Durchgang ganze Zuwendung auf die mentale Ebene ausrichten. Reinigendes Feuer visualisieren, mit Kapalabhati entfachen. Bei der anschließenden Stille visualisieren, wie das Feuer den mentalen Bereich klärt.

