

WOCHENTHEMA

KOPFKINOSTOPP mit YOGA: sanft, aber intensiv



Ein viertel Jahrhundert Yoga unterrichten – vieles hat sich in dieser Zeit verändert. Als ich begann, Yogakurse anzubieten, wurde Yoga noch von vielen skeptisch betrachtet - aus verschiedenen Gründen.

Für viele war der Yoga

- eine fernöstliche Methode oder Technik, um den Körper wie eine Brezel zu verknoten
- oder vor allem auf dem Kopf zu stehen,
- religiöse Mantras zu chanten
- oder willenlos einem Guru nachzurrennen

Dieses Bild hat sich heute glücklicherweise korrigiert. Natürlich findet sich alles genannte in der Szene, aber es gibt daneben eben auch genügend andere Angebote, die den Yoga eher

- als eine unschlagbare Methode zur Harmonisierung der Körperkräfte,
- zum Ausgleich für anstrengende oder einseitige Arbeitstage
- oder zur Reduktion von Stress anbieten.

Angebote, welche die yogischen Methoden kultivieren,

- um mehr Achtsamkeit für sich und die Umwelt zu entwickeln,
- und um für sich ganz einfach regelmässig etwas Gutes zu tun.

Daneben hat sich der Yoga auch im Westen zur akzeptierten Therapiemethode entwickelt - aber ebenso zum Lifestyle-Boom: Neue, verlockend klingende „Yogamethoden“ verwirren viele Yogainteressierte.

Wir sollten wissen, dass der Körper über eine unglaubliche Vielzahl an Mechanismen verfügt, zu heilen, zu regenerieren und immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen, vorausgesetzt wir unterstützen ihn dabei, nur schon, indem wir beispielsweise diesen Prozess nicht stören durch stressige, sorgen- und kummervolle Gedanken.

Leichter gesagt, als getan, speziell in Zeiten, wo sich alles verändert und wo wir nicht wissen, wohin der Weg uns führt.

Vielem ist die heutige Wissenschaft bereits auf der Spur - wahrscheinlich ist das nur die Spitze des Eisberges. Immerhin wissen wir bereits, dass unser Bewusstsein, unsere Gedanken und unsere Fähigkeit zu visualisieren eine nicht unbedeutende Rolle spielt bei Entwicklungs-, Genesungs- oder Heilungsprozessen.

Yoga kann auf eine sanfte, dennoch intensive Weise, bis in die kleinste hinterste Zelle Veränderungsprozesse initiieren und auslösen. Und diese sanfte, intensive Arbeitsweise ist oftmals eine grosse Herausforderung, denn sich immer wieder fokussieren zu können oder sich nicht durch innere Unruhen ablenken zu lassen, bedarf einiges an Geduld und viel Durchhaltewillen.



Eine kurze Geschichte dient als Einstieg, sie kann uns inspirieren und unseren Gedanken eine Richtung geben. Ebenso kann diese Geschichte als roter Faden genutzt werden und wir können uns im Alltag, bei einer Tätigkeit, in einer Yogapraxis darauf beziehen.

Unser „Hirn“ hat die Tendenz, sich dauernd zu beschäftigen, und je ruhiger es „ausen“ wird - sprich der Alltag, eine Tätigkeit oder eine Übungspraxis gestaltet ist - desto grösser ist die Herausforderung, möchte man das „Kopfkino“ willentlich stoppen.

Gerade hierbei kann eine Geschichte helfen, sich immer wieder zu fokussieren.

Das perfekte Haus

Ein Einsiedlerkrebs lebte auf dem Meeresboden ganz in der Nähe einer schönen Koralle. Er besaß ein feines Schneckenhaus, in das er sich jederzeit zurückziehen konnte.

Doch eines Tages schien ihm sein Schneckenhaus nicht mehr gut genug zu sein: „Ich bin ein angesehener Einsiedlerkrebs und sollte mir ein neues Haus suchen“, sagte er zu sich. „Ich habe einfach etwas Besseres verdient.“

Und so verließ er sein Schneckenhaus und machte sich auf die Suche. Dutzende, ja, sogar hunderte von Schneckenhäusern probierte der Krebs aus, aber keines erfüllte seine Erwartungen. Das eine war zu groß, das andere zu klein, wieder ein anderes hatte einen Riss und das nächste nicht die richtigen Farben.

Entmutigt setzte er sich in den Sand. Da fiel sein Blick auf ein weiteres Schneckenhaus. Er mobilisierte noch einmal alle Kräfte, kroch zu diesem Schneckenhaus und schlüpfte hinein.

Und ja, das war das perfekte Schneckenhaus! Es passte genau, es sah wunderschön aus und er fühlte sich auf Anhieb ganz zu Hause. Selig schief er ein.

Als er am nächsten Morgen aufwachte, fiel sein Blick auf die schöne Koralle ganz in seiner Nähe. Darauf besah er sich das Schneckenhaus genauer ... und es war exakt das Haus, das er verlassen hatte, um sich ein besseres zu suchen.

aus: Tania Konnerth / Aus der Schatzkiste des Lebens

Der HATHA YOGA basiert auf der Anschauung, dass der Körper das Haus oder der Tempel ist, mittels dessen die Seele Erfahrungen machen kann in diesem Erdendasein. Deshalb wird in dieser Tradition sehr viel Wert auf die Reinigung und Gesunderhaltung des Körpers gelegt.

Die vielen entsprechenden Körper-, Atem- und Reinigungsübungen stammen aus dieser Tradition. Dabei dürfen wir uns aber auch immer wieder kritisch fragen, ob es denn Sinn macht, mit hinter dem Kopf verknöteten Beinen herumzuhüpfen oder möglichst lange im Kopfstand zu stehen.

Oftmals sind solche Posen nicht nur dem Umstand zuzuschreiben, dass wir in unserer Jugend in einer ganz anderen Partnerschaft mit dem Körper stehen, als in reiferen Jahren. Manchmal sind es auch einfach Auswüchse einer seltsam verstandenen Yogapraxis.

Selbst in Indien gibt es eine ASANA-Weltmeisterschaft und gar nicht mal so selten, sind Bodybuilder oder Akrobaten von dieser Disziplin sehr angetan.

In jungen Jahren mag dein Körper all diese



„Kunststücke“ gerne mitmachen, vielleicht braucht er es auch, um sich gut wahrzunehmen.

Aber jeder Körper altert, und wir können lernen, mit „Rissen , Defiziten, Unpässlichkeiten“ umzugehen.

Vielleicht stimmt auch die Farbe nicht mehr und - wer kennt das nicht - manchmal hätte man Lust, gewisse Teile einfach auszutauschen, um wieder fit wie ein junges Reh herumzuspringen.

Unsere Medizin hat da ja auch Fortschritte gemacht und es ist uns sogar möglich.

Dennoch, dem natürlichen Alterungs- und Abnutzungsprozess können wir nicht ausweichen. Die vielen Körper- Reinigungs- und Atemübungen können diese Prozesse zwar relevant verzögern und in gute Bahnen lenken, aber ganz stoppen können sie diese definitiv nicht.

Wir können aber mit Sicherheit lernen, mit dem Umstand umzugehen, dass wir altern und irgendwann sterben, aber auch lernen, nicht daran zu verzweifeln.

Wir können lernen, immer wieder das wertzuschätzen, was gut oder sogar immer besser funktioniert, was leichter wird oder - wenn wir etwas abgeben können.

Diese kostbaren Momente zu genießen,
sie überhaupt zu realisieren,
ist vielleicht eine viel grössere Herausforderung,
als 30 Minuten Kopf zu stehen