

IN IHNEN ALLERDINGS NICHT, SIND SIE DER MEINUNG? WEIT GEFEHLT! DENN YOGA IST WENIGER DAS ERLERNEN VERSCHIEDENER PRAKTIKEN, SONDERN VIELMEHR EIN ZURÜCKERINNERN VON KÖRPER, GEIST UND SEELE, WAS SIE ALLES KÖNNEN – UND WELCH IMMENSE POWER IHR ZUSAMMENWIRKEN MIT SICH BRINGT. WIR ALLE SIND MIT DEN TOOLS „KÖRPER“, „GEIST“ UND „SEELE“ AUSGESTATTET. WIE SIE SIE NUTZEN, UM SICH VOLLKOMMENER FITNESS, GESUNDHEIT UND GRÖSSTEM LEBENSGLÜCK ZU ERFREUEN? KOMMEN SIE MIT, WIR ZEIGEN ES IHNEN!

TEXT URSULA HOLZINGER

Ob Vollblut-Yogi, blutiger Anfänger – oder irgendwas dazwischen: Ganz gleich, wo Sie sich gerade befinden, der Yoga-
weg bietet jedem die Möglichkeit, die nächsthöhere Stufe zu erreichen. Der Beginn auf diesem Weg ist jedem von uns in die Wiege gelegt: Körper, Geist und Seele. Jeder von uns ist damit von Beginn an ausgestattet. Sie sind schließlich das, was unser menschliches Dasein ausmacht. Blöd nur, dass wir mit keiner Anleitung zur Welt gekommen sind, wie wir sie am besten nutzen – und dabei auch noch unsere individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse berücksichtigen. Nein, das müssen wir schon selbst angehen. Das ist aber auch die einzig schlechte Nachricht. Die guten Aspekte überwiegen, wenn Sie die spannende Reise zu sich selbst antreten: Sie werden mit körperlicher Kraft und Flexibilität, geistiger Klar-

heit, Ruhe und Konzentration sowie seelischer Ausgeglichenheit belohnt – und das sind nur ein paar Beispiele. Mehr noch erstrahlt Gesundheit durch sie sozusagen in höchster Vollendung! Dass wir dabei beim Hatha-Yoga, also dem körperbetonten Yogaweg, ansetzen, kommt nicht von ungefähr. Immerhin ist der Körper der nachvollziehbarste Teil dieser Trilogie menschlichen Daseins. Wir spüren ihn, sehen ihn und brauchen ihn, um unseren Alltag zu bewältigen. Welche Voraussetzungen müssen diese Übungen erfüllen und wie verbessern sie nicht nur unsere körperliche Verfassung, sondern entfalten auch geistig und seelisch ihre positive Wirkung? Sehen wir uns das genauer an ...

BACK TO BASICS

Um zu verstehen, wie Hatha-Yoga wirkt, ist es allen voran notwendig zu wissen, auf welchen naturgegebenen Gesetzmäßigkeiten Yoga aufgebaut ist. Eine Grundlage lautet: Alles ist Energie – und zwar Energie in unterschiedlicher Dichte. Während sie bei einem Stein dicht und niederfrequent ist, ist sie bei Pflanzen, Tieren und Menschen höher und feiner. Bei unsichtbaren Dingen, wie zum Beispiel einem Gedanken oder einem Gefühl, zeichnet sich diese Energie schließlich durch eine hohe, schnelle Schwingung aus. Die Übungen im Hatha-Yoga setzen bei der niedrigsten Schwingung, dem Körper an. Durch das Ausführen der Übungen allein wird sozusagen die strukturelle Energie im

Hatha-Yoga

In jedem von uns steckt ein Yogi ...

Foto: insta, photos/Getty Images





Alles ist Energie –
und zwar Energie
in unterschiedli-
cher Dichte.

Foto: Koldunov/Getty Images

Körper angeregt: Der Blutfluss verbessert sich, der Stoffwechsel wird angekurbelt, Verspannungen werden gelöst und so weiter. Das allein ist noch kein Yoga. Dazu wird es erst, wenn Sie auch den Geist voll und ganz auf die Übung und das, was Sie damit bewirken möchten, lenken. Worauf es dabei konkret ankommt, darauf kommen wir noch ...

Ein weiterer Grundsatz, auf dem Hatha-Yoga beruht, ist die Widerspiegelung vom Kleinen (dem Mikrokosmos) im Großen (dem Makrokosmos) und umgekehrt. Demnach ist unser Körper

den Gesetzen, die den Makrokosmos regieren, unterworfen. „Beide Systeme, das größte und das kleinste, beziehen sich ständig aufeinander. Alles ist miteinander in Beziehung, voneinander abhängig und miteinander verwoben. [...] Körper, Geist und Seele beziehen sich ständig aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig“, schreibt Anna Trökes in Das große Yoga-Buch. Kein Wunder, dass Hatha-Yoga sehr mit der tantrischen Weltsicht verbunden ist, die genau auf diesen Grundsätzen aufbaut, denn Tantra bedeutet übersetzt „Gewebe, Netz“. Über den Körper auf unsere psychische Verfassung Einfluss zu nehmen, liegt also nahe und geschieht ganz im Sinne der tantrischen Lehre. Dieser „Weg des Körpers“, wie er im Hatha-Yoga verfolgt wird, bleibt allerdings nicht bei der Physis stehen, sondern schließt immer die Gesamtheit des Menschen mit Geist und Seele ein. Immerhin dient der Körper den beiden anderen „Teilen“ als Behausung. Ohne ihn wäre weder eine körperliche noch eine geistige beziehungsweise seelische Erfahrung in dieser Welt möglich. Und der beste Weg, um den Zugang zu unserem Körper und unseren Bedürf-

nissen zu verbessern, ist, ihn achtsam zu benutzen – so wie es im Hatha-Yoga geschieht. Denn: „Wenn wir unser Körpergefühl verlieren, verliert der Geist alle Anhaltspunkte, und die Gefühlsebene verkümmert. Wir verlieren das Gefühl dafür, wer wir sind“, ist Anna Trökes überzeugt.

Im Hatha-Yoga geht es darum, Gegensätzliches zu vereinen und zwischen den herrschenden Elementen einen Ausgleich zu schaffen. Das ist bereits im Namen festgelegt: „Hatha kommt aus dem Sanskrit, wobei ‚Ha‘ mit Sonne und ‚Tha‘ mit Mond übersetzt werden kann. Es beschreibt die Verbindung von zwei entgegengesetzten Kräften, wie die von Körper und Geist. Der Körper wird als Instrument gesehen, um mit sich selbst und seiner Umwelt in Kontakt zu treten“, erklärt Claudia Sekardi, Yogalehrende und -ausbildende in Wien. „Die körperliche Praxis wirkt sich in Folge nachhaltig auf den Geist aus. Das langfristige Ziel ist somit ein ausgeglichener Geist durch einen gesunden und stabilen Körper“, führt sie weiter aus. Dieser Prozess ist im Hatha-Yoga ein subtiler. Durch die regelmäßige körperliche Praxis wird der Körper nicht nur in einem harmonischen Verhältnis kräftiger und flexibler, sondern automatisch auch durchlässiger für feinstoffliche Energien, die uns schließ-

Yoga für Einsteiger:
So finden Sie Schritt
für Schritt zur Yoga-
Routine





Rundum gesund
mit Yoga: Wie ist
das möglich?

lich Zugang zu unseren seelischen Bedürfnissen gewähren. Prämisse dafür ist das regelmäßige Üben.

Die wundersame Wirkung der Asanas

Die Körperübungen, auch Asanas genannt, machen den Körper im ersten Schritt beweglicher. Durch das achtsame Hineingehen in die Übungen werden strukturelle Blockaden und Verspannungen gelöst und die Gelenke in ihrer eigentlichen Funktion genutzt. In weiterer Folge vergrößert sich ihr Bewegungsradius – oder vielmehr gewinnen sie in der Regel wieder ihren ursprünglichen Spielraum zurück. Die gelenksumgebende, lokale Muskulatur wird ebenso gekräftigt wie die oberflächlichen, globalen Muskeln. Das passiert einerseits durch die Achtsamkeit und andererseits durch die körperliche Betätigung an sich, die den gesamten Stoffwechsel im Körper verbessert. Muskeln und Faszien werden durchlässiger für die Nährstoffe und dadurch geschmeidiger. Ist das einmal auf körperlicher Ebene erreicht, kann in weiterer Folge auch der Geist empfänglicher für höhere Energien werden und das Bewusstsein erweitert sich.

Während also der Körper an seiner Basis, den tiefliegenden Muskeln, von

innen nach außen kräftiger wird, richtet sich der Fokus beim Yogaüben nach und nach und immer mehr von außen nach innen. Hatha-Yoga hält dazu auch gleich die nächsten Tools bereit: „Ist der Körper eines Tages rein, stark und von Lebensenergie durchströmt, dann bietet der Hatha Yoga (sic!) uns als nächsten Schritt nach den Haltungen (Asanas) und Bewegungsabläufen (Karanas) Methoden an, die Energie zu lenken“, erklärt Anna Trökes in ihrem Buch. Das seien dann vor allem Atemübungen (Pranayama), Muskelkontraktionen an Schlüsselstellen des Körpers (Bandhas, sogenannte Energieverschlüsse), Körper- und Fingerstellungen zur Bündelung der Energie im Inneren (Mudras) und Visualisierungen. Nach und nach wendet sich der Übende damit bewusst der feinstofflichen Energie zu, die durch die Energiekanäle des Körpers (im Yoga „Nadis“ genannt) fließt und sich in den Energieknotenpunkten (den Chakras, lesen Sie dazu auch unseren Artikel auf Seite) bündelt. Freilich können Sie viele der genannten Tools, wie zum Beispiel einfaches Pranayama, Mudras und Co,

auch schon von Beginn an in Ihre Yogapraxis miteinfließen lassen. Im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise ist das sogar wünschenswert. Idealerweise sollte es aber immer entsprechend Ihren individuellen Voraussetzungen und Gegebenheiten passieren, um von den Übungen maximal zu profitieren. Es bietet sich an, dass Sie sich am Beginn Ihrer Yogareise von einem erfahrenen Yoga-Lehrer Unterstützung holen, entweder im Einzelcoaching oder in der Gruppe in einer regulären angebotenen Yogastunde für Einsteiger.

SO EINFACH – UND DOCH SO SCHWER?

Hatha-Yoga ist das bewusste Ausführen von Asanas. Aber was macht eine Körperübung zu einer Asana im yogischen Sinne?

Im Hatha-Yoga, das seinen Ursprung übrigens in Indien hatte und dort seit über 3.500 Jahren bekannt ist, entsprechen sämtliche Übungen dem zuvor erwähnten Grundsatz „Alles ist Energie“. Jede Übung zielt darauf ab, den Energiehaushalt auszugleichen. So können die Übungen sowohl anregend als auch harmonisierend wirken, je nachdem, welche Qualität individuell gerade ge-

Foto: fizkes/Getty Images





Das Ziel im Yoga ist es nicht, seinen Körper zu dehnen, sondern Bewusstsein für seinen Körper zu schaffen – durch einen gesunden und stabilen Körper auch einen klaren Geist zu erlangen.

CLAUDIA SEKARDI

Fotos: Sergey Chayko (Getty Images, DK Verlag)

braucht wird, um energetisch wieder in Balance zu kommen. Dazu bedient sich der Hatha-Yoga Sitzhaltungen, Standhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Stütz-, Umkehr- und Gleichgewichtshaltungen sowie Drehungen. Vom herabschauen den Hund (Umkehrhaltung), der Kobra (Rückbeuge) oder der Kindeshaltung (Vorbeuge) haben Sie wahrscheinlich schon einmal gehört – oder sie selbst ausgeführt. Sie zählen zu den bekanntesten Yogaübungen.

Manche Übungen erscheinen in der Praxis nicht schwer – oder erfordern zumindest auf den ersten Blick betrachtet nicht viel körperliche Fitness –, wie zum Beispiel die gerade erwähnte Kindeshaltung oder die Bergstellung (aufrechter Stand) oder die Krokodilhaltung (Verdrehen des Unterkörpers in der Rückenlage). Was aber kann diese Positionen trotzdem so schwer machen? Nun, häu-

fig sind es die individuellen Gewohnheiten und Voraussetzungen, die beispielsweise auch den „Berg“ herausfordernd gestalten können.

Eine gesund ausgerichtete, aufrechte Körperhaltung ist nicht bei jedem Menschen die „Grundeinstellung“, sondern wurde bei so manchem im Laufe des Lebens verlernt – oder durch eine Schonhaltung abgelöst. Die „Position des Kindes“ erfordert zum Beispiel eine gute Beweglichkeit in den Hüftgelenken und vor allem im unteren Bereich der Wirbelsäule. Gibt es hier diverse Einschränkungen oder gesundheitliche Problematiken, kann auch diese Position eine gewisse Aufgabe bedeuten. Es gibt allerdings einen Aspekt, der alle yogischen Körperübungen zu einer Herausforderung macht. Ganz gleich, ob es sich um die Krähe handelt (das Ausbalancieren des Körpergewichts auf den Händen, was in der Tat eine Herausforderung für Kraft und Gleichgewicht darstellt) oder eine

tatsächlich körperlich einfache Asana wie die Totenstellung (einfache Rückenlage, Arme und Beine sind etwas geöffnet beziehungsweise vom Körper weg abgelegt). Es ist das Loslassen. Es ist das zentrale Element, was aus einer reinen physischen Übung schließlich Yoga macht, eine Übung, wo nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele miteinbezogen sind.

Sie kennen sicherlich das Ziehen in der Muskulatur beziehungsweise in den Faszien, wenn Sie vom Stand aus in die Vorbeuge gehen, nicht wahr? Im Yoga wird die Übung stehende Vorwärtsbeuge genannt. Ganz gleich, wo es da bei Ihnen am meisten zieht, ob Oberschenkelrückseite, Waden oder Rücken, und wie weit Sie mit dem Oberkörper nach vorn kommen, Sie können in dieser Position auf drei Ebenen loslassen. Schaffen Sie das, haben Sie erreicht, dass die Körperhaltung den yogischen Anforderungen an eine Körperübung vollends gerecht wird.

EBENE 1: DER KÖRPER

Nehmen Sie die Stelle wahr, wo bei Ihnen am meisten Zug zu spüren ist, und lassen Sie die Anspannung bewusst los.

EBENE 2: DER GEIST

Atmen Sie in dieser Haltung tief ein und aus. Die Atmung ist die Verbindung zwischen Geist und Körper. Lassen Sie Ihren Oberkörper mit jeder Ausatmung mehr und mehr los. Sie werden nicht nur merken, dass Sie dem Boden damit ein Stückchen näher kommen – Ihr Körper lässt buchstäblich los –, sondern auch mental ist es Ihnen nun möglich, in dieser Haltung zu entspannen.

Buchtipps

15 Minuten Yoga für jeden Tag

Grime Louise, Dorling Kindersley Verlag (DK Verlag), 2020

Bebilderte und detaillierte Anleitungen führen Sie in diesem anschaulichen Yoga-Buch Schritt für Schritt in die faszinierende Welt des Hatha-Yoga ein. In vier intensiven Workouts finden Sie den Weg zu mehr Körperbewusstsein sowie zu einer verbesserten körperlichen und geistigen Gesundheit – ganz ohne Fitnessstudio! Zusätzlich gibt es die Yoga-Übungen auf DVD und online.



Hatha-Yoga ist der „Weg des Körpers“. Dieser bleibt allerdings nicht bei der Physis stehen, sondern schließt immer die Gesamtheit des Menschen mit Geist und Seele ein.

EBENE 3: DIE SEELE

Um das seelische Loslassen zu begreifen, ist das Wissen um die Energielehre, das Chakrensystem, hilfreich. Sie können zu diesem Thema auf Seite 102 zur weiteren Vertiefung nachlesen. Fakt ist, dass unsere Chakren Energieknotenpunkte sind, wovon jeder Mensch sieben Hauptenergiezentren entlang der Wirbelsäule aufweist. Jedes Chakra spiegelt unter anderem bestimmte Lebens- und Seelenthemen wider. Die stehende Vorwärtsbeuge wirkt zum Beispiel intensiv auf das Dritte-Auge-Chakra (Ajna-Chakra; der Bereich zwischen den Augenbrauen, etwa zwei Zentimeter stirnwärts), aber auch in gewisser Weise auf das Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra; angesiedelt beim Beginn der Wirbelsäule, dem Steißbein). Während im Ajna-Chakra Themen wie Bewusstsein und Bewusstheit in unseren Handlungen, (Selbst-) Reflexion und Neuorientierung angesiedelt sind, sind es im Muladhara-Chakra besonders Urvertrauen, Erdung und Stabilität. Haben wir negative Lebenserfahrungen in diesen Bereichen

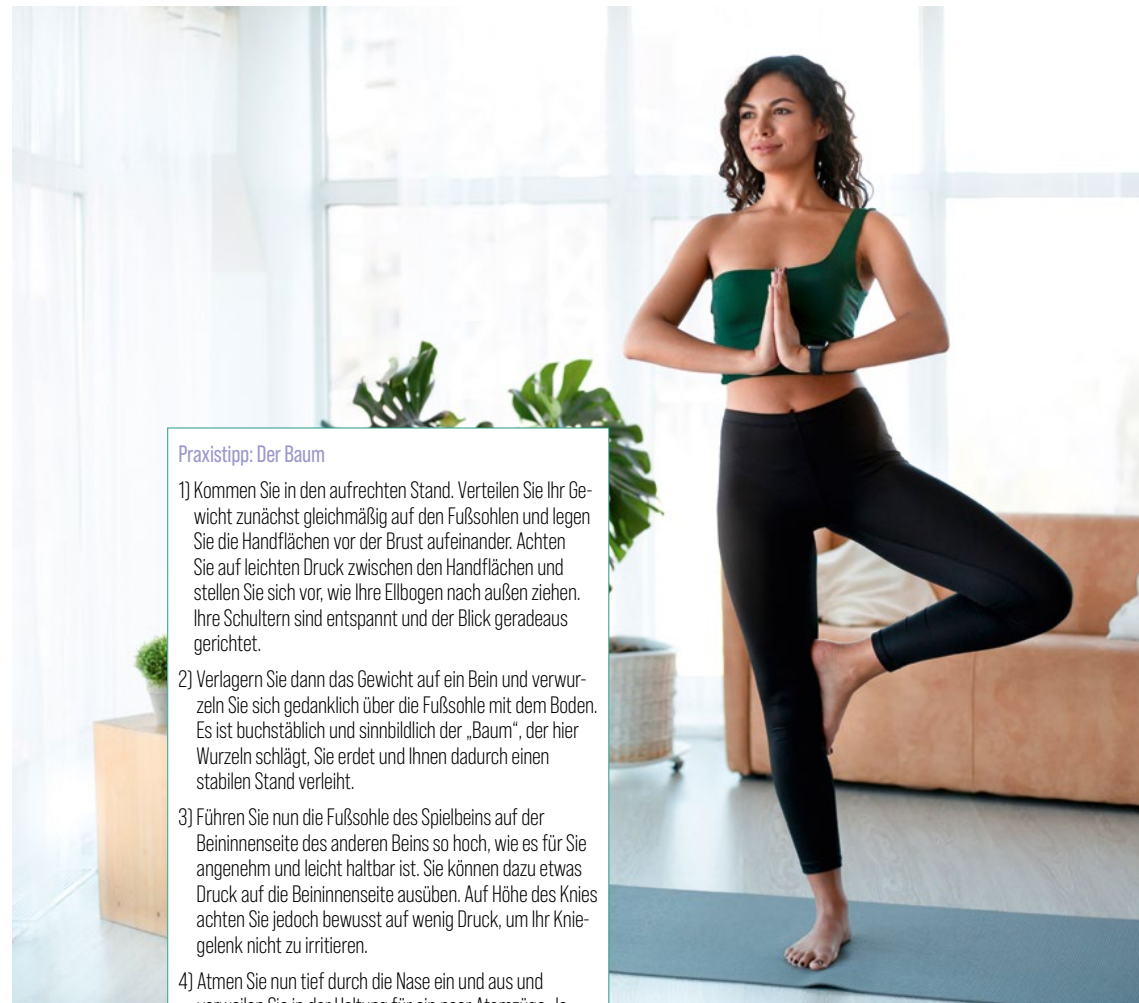
gemacht und in uns (unbewusst) verankert, so können diese Themen beim Ausführen der entsprechenden Yogaübungen getriggert werden. Lassen Sie beispielsweise bewusst in der Vorbeuge los, wirkt sich das nach und nach auch auf die Seele aus und emotionale Themen, die mit der Vorbeuge beziehungsweise dem Ajna-Chakra oder Muladhara-Chakra in Verbindung stehen, können sich lösen. Das äußert sich nicht selten in Tränen. Sie wirken befreiend und sind das physische Zeichen des Körpers, dass sich etwas gelöst hat oder losgelassen wurde. Der wundersame Wirkungskreis von Körper, Geist und Seele schließt sich somit.

Claudia Sekardi weiß, worauf es ankommt, um in den Genuss dieser ganzheitlichen und sehr heilsamen Wirkung von Hatha-Yoga zu kommen: „Ein sehr wichtiger Aspekt ist eine regelmäßige Praxis, weil dadurch das Bewusstsein für den eigenen Körper wächst. Die meisten, die mit Yoga beginnen, sind sehr angegan von den positiven Auswirkungen der Praxis. Viele verlieren aber nach dem ersten ‚High‘ oft die Motivation weiterzumachen. Doch im Yoga geht es eben nicht darum, Glücksgefühle zu kreieren, sondern das Loslassen zu üben.“ Ein gesteigertes Glücksempfinden ist dann viel mehr die Folge. Dann, wenn Körper, Geist und Seele wieder im Einklang

sind, ist die Stimmung automatisch besser und die empfundene Lebensqualität höher.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, die individuellen Voraussetzungen stets zu berücksichtigen, denn Dehnung muss nicht per se für alle gleichermaßen gut sein. Es kommt immer darauf an, wie der jeweilige Körper aufgrund seiner Nutzung im Alltag beschaffen ist. Claudia Sekardi nennt ein Beispiel: „Eine Frau arbeitet den ganzen Tag im Büro. Dort sitzt sie sicher nicht durchgehend aufrecht auf ihrem Sessel, sondern fällt immer wieder in eine etwas gekrümmte Haltung nach vorn. Sie praktiziert am Abend Yoga und führt dort weitere Vorbeugen sitzend oder stehend aus. Ist die Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule nicht gut gestärkt, kann dies zu Problemen in der Wirbelsäule führen. Daher lautet einer meiner Grundsätze immer, zuerst die Muskeln zu stärken und erst dann zu dehnen, damit die Gelenke entlastet werden.“

Foto: Prostock-Studio/Getty Images



Praxistipp: Der Baum

- 1) Kommen Sie in den aufrechten Stand. Verteilen Sie Ihr Gewicht zunächst gleichmäßig auf den Fußsohlen und legen Sie die Handflächen vor der Brust aufeinander. Achten Sie auf leichten Druck zwischen den Handflächen und stellen Sie sich vor, wie Ihre Ellbogen nach außen ziehen. Ihre Schultern sind entspannt und der Blick geradeaus gerichtet.
- 2) Verlagern Sie dann das Gewicht auf ein Bein und verwurzeln Sie sich gedanklich über die Fußsohle mit dem Boden. Es ist buchstäblich und sinnbildlich der „Baum“, der hier Wurzeln schlägt. Sie erdet und Ihnen dadurch einen stabilen Stand verleiht.
- 3) Führen Sie nun die Fußsohle des Spielbeins auf der Beininnenseite des anderen Beins so hoch, wie es für Sie angenehm und leicht haltbar ist. Sie können dazu etwas Druck auf die Beininnenseite ausüben. Auf Höhe des Knies achten Sie jedoch bewusst auf wenig Druck, um Ihr Kniegelenk nicht zu irritieren.
- 4) Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und aus und verweilen Sie in der Haltung für ein paar Atemzüge. Je nach Übungslevel können das drei Atemzüge sein, oder aber auch sieben oder zehn – oder eine Zahl dazwischen. Verbinden Sie sich währenddessen über die Fußsohle des Standbeins bewusst mit dem Element Erde. Mit jeder Einatmung lassen Sie die Erdenergie über Ihre Fußsohle in den Körper hinein. Spüren Sie, wie sie sich allmählich im ganzen Körper ausbreitet. Das harmonisiert Ihr Wurzel-Chakra und fördert innere Stabilität und Urvertrauen.
- 5) Stellen Sie dann das Bein wieder auf dem Boden ab und wechseln Sie die Seite. Halten Sie auch auf dieser Seite für die Anzahl der Atemzüge wie auf der vorherigen Seite.



YOLO FAZIT

Obwohl Hatha-Yoga so viel mehr ist als „nur“ Körperübungen, sind es aber gerade diese, die entscheidend sind, um den Zugang zu unserem Körper und seinen Bedürfnissen zu finden. Die Muskulatur wird stärker, das Bindegewebe elastischer, Gelenke beweglicher, das Hormonsystem ausgeglichen und der Stoffwechsel angeregt. Mit kontinuierlicher Übungspraxis werden aber auch geistige Fähigkeiten, wie Konzentration und Gelassenheit, sowie die Kompetenz, sich von Gedanken zu lösen, gestärkt und die seelische Gesundheit verbessert. „Man lernt Schritt für Schritt sich so anzunehmen, wie man ist, und seinem Seelenweg zu folgen“, beschreibt Claudia Sekardi die seelischen Auswirkungen von Yoga. Dabei ist es wichtig, Yoga nicht als Wettbewerb zu sehen und sich nicht mit anderen zu vergleichen, denn jeder Mensch ist ein Individuum und jede Seele hat

ihren eigenen Weg. „Jeder kann mit Hatha-Yoga seine persönliche Reise zu sich selbst antreten, denn alle Übungen sind abwandbar und können an die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen angepasst werden“, betont die Yogalehrerin. Dabei entscheide jeder selbst, wie weit er gehen möchte und wann er für den nächsten Schritt bereit sei. Wie steht's mit Ihnen? Sind Sie es? Probieren Sie doch gleich die im Text beschriebene Yogaübung (stehende Vorwärtsbeuge) aus oder wählen Sie die Übung von unserem „Praxistipp“ – und genießen Sie diesen Moment des Eintauchens in Ihren Körper, hin zu Ihrer Innenwelt, die Sie damit anregen, sich auszudrücken. Denn nichts anderes ist Yoga: Eine Einladung an Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Vergnügen dabei, sondern auch viele hilfreiche Erkenntnisse über Sie selbst.

QUELLEN

- Holzinger Ursula, Fitness-Blog „Endlich richtig trainieren“, www.sulafitness.com
- Kaminoff Leslie, 2013, Yoga-Anatomie, erweiterte und überarbeitete Neuauflage, riva Verlag, München
- Tatzky Boris, Trökes Anna, Pinter-Neise Jutta, 2013, Theorie und Praxis des Hatha-Yoga, 4. Auflage, Verlag Via Nova, Petersberg
- Trökes Anna, 2014, Das große Yoga-Buch, 5. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

EXPERTIN



Claudia Sekardi
Zertifizierte E-RYT 500 Yogalehrerin
www.wieneryogaschule.at

Fotos: fizkes/Getty Images, Bianca Kübler

NEU HOME COLLECTION *Verwandeln Sie Ihr Haus in ein Zuhause*

Schenken Sie Ihrem Zuhause die Aufmerksamkeit, die es verdient und verwandeln Sie es in einen Ort des Wohlbefindens mit unseren einzigartigen Home Collection Düften. Kommen Sie zur Ruhe – Sie sind zu Hause.

RITUALS.COM

YOUR BODY. YOUR SOUL. YOUR RITUALS.