
ABSCHLUSSARBEIT

Prüfungsfragen gemäß Lehrprobe Nr. 8

22. Januar 2019

Mareike Sophie Schnell

Paracelsus Heilpraktikerschule Essen

Inhalt

Physiologie / Anatomie	1
Makroanatomie: Wirbelsäule und umgebende Muskulatur (Rückenmuskeln).....	1
Beschreibe die Biomechanik des Atemgeschehens	5
Yoga-Therapie.....	7
Beschreibe Möglichkeiten, Anfängern die Erfahrung des Atems zu vermitteln.	7
Konzept Kursserie.....	9
Asana / Pranayama / Mudra / Bandha in Praxis und Theorie	14
Asana: Seitendehnung.....	14
Asana: Gleichgewichtshaltungen	16
Yoga – Philosophie / Didaktik.....	17
Beschreibe kurz den 8-Stufenweg des Patanjali.	17
Erläutere dann die Grundbedingungen für das Betreten des Yoga-Weges nach Patanjali.	18
Pflanzliche Ernährung aus ethischer und gesundheitlicher Sicht	19
Erfahrungsbericht.....	23
Brahmari Pranayama.....	23
Beschreibe deinen persönlichen Entwicklungsweg mit Yoga.	29
Quellenverzeichnis	32

Physiologie / Anatomie

Makroanatomie: Wirbelsäule und umgebende Muskulatur (Rückenmuskeln)

Die Wirbelsäule als tragendes Element des oberen Körperabschnitts, dem Rumpf, stellt die maßgebliche Verknüpfung nicht nur von Kopf zu Becken, sondern auch von Gehirn zum restlichen Körper her, weil die Wirbelsäule das dort verlaufende Rückenmark schützt. Die 24 knöchernen Wirbel sind im gesamten Rumpf von oben nach unten verteilt und nehmen damit über die Hälfte der Körperlänge ein. Dadurch kann die Wirbelsäule auch als Anknüpfung für verschiedene Muskeln und Organe fungieren, die an unterschiedlichen Stellen des Rumpfes liegen.

Ein Wirbel besteht zum einen aus dem Wirbelkörper selbst und hat außerdem eine Gelenkfläche, an der der darüberliegende Wirbel anliegt, in einigen Fällen auch verwachsen ist. Grundsätzlich ist aber der einzelne Wirbel auch ein einzelner Knochen.

Außerhalb der Gelenkflächen befinden sich die Querfortsätze, an denen weitere Knochen oder Muskeln ansetzen, wie beispielsweise Rippen. Innerhalb der Gelenkflächen sitzt der Dornfortsatz, der auch von außen durch die Haut zu erkennen oder zu erfühlen ist.

Zwischen dem Wirbelkörper und den Fortsätzen entsteht ein Leerraum, der sich durch den von oben nach unten laufendem Aufbau aller Wirbel zu einem schützenden Tunnel für das Rückenmark formt. Das Rückenmark führt die Nervenverbindung vom Gehirn fort. Zwischen zwei Wirbeln ergibt sich durch die Formung der Fortsätze die sogenannten Zwischenwirbellöcher, wo jeweils auf beiden Seiten Spinalnerven austreten, die direkt vom Rückenmark aus die Nervenimpulse weiterleiten.



Wirbelkörper¹

Von diesem Aufbau ausgenommen sind die obersten beiden Wirbel. Der erste Wirbel, der Atlas, hat keinen Wirbelkörper, dafür aber zwei ausgeprägte Knochenverdickungen, die den Schädel tragen. Der zweite Wirbel Axis ist über einen zahnartigen Fortsatz angeknüpft, der die Auf- und Ab- sowie Seitwärtsbewegung beim Kopfnicken und -schütteln ermöglicht. Neben diesen beiden gibt es noch fünf weitere der Halswirbel, die allesamt eine sehr ausführliche Drehbewegung im Hals mechanisch ermöglichen. Der unterste der sieben Halswirbeln ist der Vertebra prominens, der passend zu seiner Namensgebung der gut sichtbare Wirbel unterhalb des Nackens ist und auch bei Menschen, deren Knochenbau nicht ausgeprägt sichtbar ist, leicht zu erkennen ist.

Die Halswirbel sitzen untereinander, haben allerdings eine konvexe Beugung nach ventral (vorne). Diese Beugung ist die so genannte Halslordose.

¹ Vgl. wissen.de: Wirbelsäule, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:35 Uhr in: <https://www.wissen.de/medizin/wirbelsaeule-0>

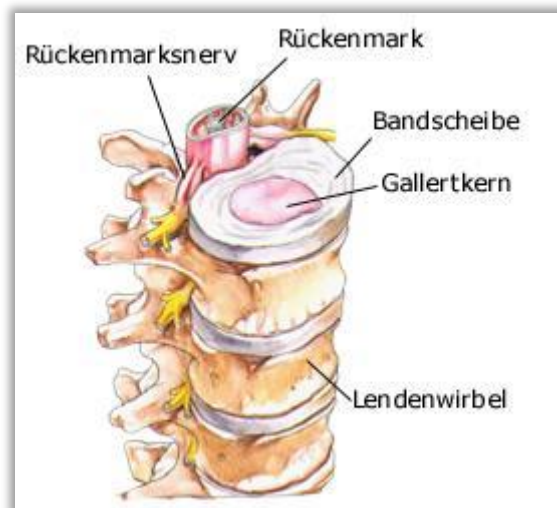
Unterhalb der sieben Halswirbel schließen zwölf Brustwirbel an. Deren Querfortsätze sind die dorsalen (hinteren) Kontaktflächen der Rippen. Die Wirbel werden in der gesamten Wirbelsäule von oben nach unten größer, was im Bereich der Brustwirbelsäule aufgrund der höchsten Anzahl von Wirbeln besonders zum Tragen kommt.

Auch die Brustwirbel sind nicht in einer geraden Linie aufeinander aufgebaut, sondern in einer konkaven Beugung nach ventral: die Brustkyphose.

Der dritte Wirbelbereich ist die Lendenwirbelsäule, die aus weiteren fünf Wirbeln besteht. Da sie das meiste Gewicht tragen, ist die wachsende Größe der Wirbel hier auch deutlich ausgeprägt. Die Querfortsätze sind allerdings weniger stark ausgeprägt und werden daher auch Rippenfortsätze genannt. Es gibt auch hier eine konvexe Beugung, die Lendenlordose, die zusätzlich zur Halslordose, der Brustkyphose und der wachsenden Wirbelgröße das Körpergewicht sowie Erschütterungen besser abfangen. In ihrer Längsachse ist die Wirbelsäule jedoch gerade.

Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern befinden sich daher außerdem die Bandscheiben, die wie kleine Schwämme Stöße dämpfen und verhindern, dass die Wirbel direkt aufeinanderstoßen oder aneinander reiben.

Bandscheiben bestehen vorwiegend aus Knorpel und haben im Inneren den so genannten Gallertkern, der mit Flüssigkeit vollgesaugt ist und im Wesentlichen die schwammartige Funktion erfüllt. Wenn der Kern durch Laufen, Tragen und Stöße Flüssigkeit verliert, kann das sogar messbare Auswirkungen von wenigen Zentimetern auf die Körpergröße haben. Im Ruhezustand saugt der Kern sich dann wieder voll.



Ansicht Bandscheibe, Übersicht Wirbel mit Bandscheibe, Spinalnerven und Fortsätzen²

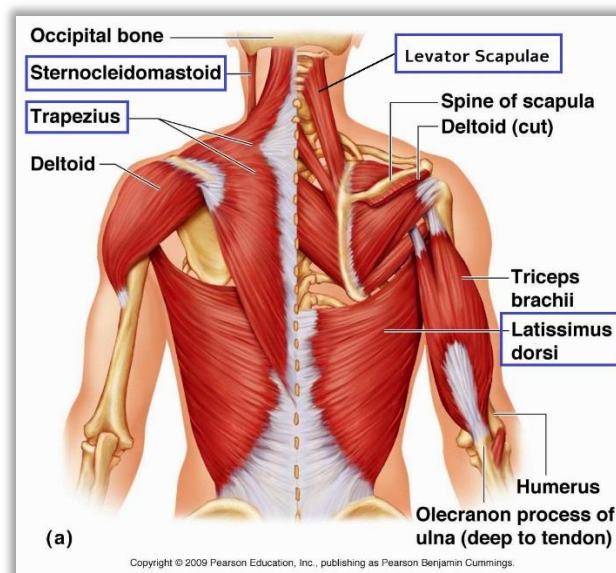
Unterhalb der 24 Wirbel mit Bandscheibe sitzt das Kreuzbein, das flächiger als die Wirbel nach unten verläuft und den Übergang zum Becken bildet. An den Außenseiten sind über die Iliosakralgelenke die großen Beckenschaufeln angebunden. Das Kreuzbein verlängert sich nach unten hin noch weiter, aber schmaler zum Steißbein. Auch Kreuzbein und Steißbein sind konkav zur Sakral- und Kokzygeal Kyphose gebogen.

² Vgl. [gesundheits.de](https://www.gesundheit.de): Bandscheiben, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:40 Uhr in: <https://www.gesundheit.de/lexika/anatomie-lexikon/skelett/bandscheiben>

Die Beweglichkeit der Wirbel gibt die Mechanik vor. Für Neigungen, Drehungen und Bewegungen sorgen verschiedene Muskeln, die unter anderem auch an der Wirbelsäule entlanglaufen oder sogar dort befestigt sind.

Der Musculus sternocleidomastoideus (Seitneigung des Halses) gehört zwar nicht zu den Muskeln, die direkt mit der Wirbelsäule verbunden sind. Er ist aber ein wichtiger Mitspieler des Musculus trapezius, der wiederum am Schädel beginnt, von dort verbreitert er sich bis zur Höhe der Schultern und läuft dann spitz an der Brustwirbelsäule entlang, was ihm seine trapezartige Form und seinen Namen verleiht. Er endet auf Höhe der Schulterblätter. In Zusammenarbeit mit Musculus sternocleidomastoideus verbindet er Kopf und Rumpf. Außerdem beugt er den Nacken und bewegt die Schultern auf- und abwärts. Die Bewegung der Schultern wird unterstützt vom Musculus levator scapulae, der von den ersten vier Halswirbeln aus bis zum Schulterblatt führt.

Die Spitze des Musculus trapezius überlappt den breiten Rückenmuskel Musculus latissimus dorsi. Beginnend unterhalb der Oberarme erstreckt er sich großflächig in zwei Dreiecken bis zum Übergang der Brust- und Lendenwirbelsäule. Neben der Einwärtsdrehung des Armes ist er vor allem für Auf- und Abwärtsbewegungen und auch Rückwärtsbewegungen im Arm zuständig.



Oberflächliche Rückenmuskulatur wie oben beschrieben (blau markiert)³

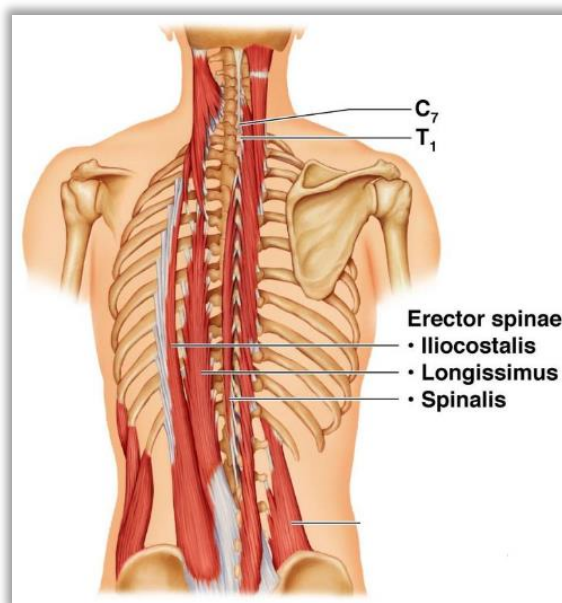
Unter diesen Muskeln, die den wesentlichen Bestandteil der oberflächlichen Rückenmuskulatur bilden, liegen die tiefen Rückenmuskeln, die sich wiederum in den lateralen und den medialen Muskelstrang verzweigen.

Der laterale Muskelstrang ist nach seinem Verlauf seitlich der Wirbelsäule benannt. Der Musculus iliocostalis hat einen Hals-, Brust- und Lendenteil, der die Seitwärtsneigung im jeweiligen Bereich steuert. Der Musculus longissimus, der längste Rückenmuskel, ist ebenfalls für Seitwärtsneigungen zuständig, allerdings für Kopf, Hals und Brust. Der Bewegungsumfang im Kopf schließt auch die Rückwärtsneigung und das Drehen des Gesichtes ein.

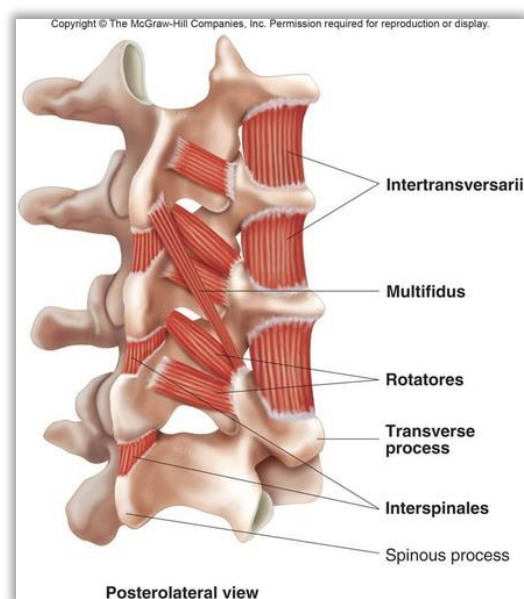
³ Vgl. Pearson Benjamin Cummings: Abbildung a, Pearson Education, 2009 (via <http://allhandsonfitness.blogspot.com/2015/05/3-reasons-why-are-your-neck-is-always.html>, Zugriff am 17.01.2019 um 16:45 Uhr)

Der dritte Muskel des lateralen Strangs ist der *Musculus splenius* in Kopf und Hals, der ebenfalls an der Rückwärtsneigung und Drehung des Kopfes beteiligt ist.

Der zweite Teil der tiefen Rückenmuskulatur, der mediale Muskelstrang, ist noch einmal unterteilt in den geraden und den schrägen Strang. Beide Stränge sind zur Rückwärts- und Seitwärtsneigung des Rumpfes, der Streckung desselbigen sowie auch zur Stabilisierung der Wirbelsäule und bestehen aus den *Musculi interspinales*, *Musculi intertransversarii*, *Musculus spinalis* (Gradsystem), *Musculi rotatores*, *Musculus multifidus* und dem *Musculus semispinalis* (Schrägsystem). Die gerade verlaufenden Muskelstränge verbinden die Quer- und Dornfortsätze miteinander, ihre deutschen Namen Zwischendornmuskeln, Zwischenquerfortsatzmuskel und Dornmuskel sind entsprechend gewählt.



Laterale Rückenmuskulatur⁴



Mediale Rückenmuskulatur⁵

Die lateralen und medialen Rückenmuskeln der tiefen Rückenmuskulatur werden durch die kurzen Nackenmuskeln ergänzt. Da sie die Rückwärtsneigungen und Drehbewegungen des Kopfes, insbesondere der ersten beiden Halswirbel Atlas und Axis steuern, wurden sie in der deutschen Übersetzung danach benannt: der hintere große und kleine grader Kopfmuskel (*Musculus rectus capitis posterior major / minor*) und der obere sowie untere schräge Kopfmuskel gehören daher nicht zur Halsmuskulatur, denn diese hat ihren Wirkungskreis hauptsächlich auf Hals, Zunge und Kehlkopf. Die ventrale Halsmuskulatur unterstützt aber die Aufgaben der kurzen Nackenmuskulatur.

Nicht zur Rückenmuskulatur gehörend, aber an den Lendenwirbeln beginnend sei noch der *Psoas* oder auch *Musculi psoas major* sowie *minor* genannt. An den Bewegungsoptionen des Rückens und der Wirbelsäule ist diese Muskelgruppe zwar nicht beteiligt, sie stabilisiert die Wirbelsäule aber und

⁴ Vgl. How to relief: Intermediate Back Muscles, 22.05.2017, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:50 Uhr in: <https://www.howtorelief.com/intermediate-back-muscles-origin-insertion-nerve-supply-action/>

⁵ Vgl. Brookbush Institute: Rotatores, Interspinales and Intertransversarii, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:55 Uhr

ermöglicht die aufrechte Haltung des Menschen. Als Übergang von Rumpf zu den Beinen beendet er den Bereich der Rückenmuskulatur.^{6 7 8 9 10 11 12 13}

Beschreibe die Biomechanik des Atemgeschehens

Atmen ist die Bewegung von Luft der Umgebung in die Lungen und von dort zurück aus den Lungen in die Umgebung sowie der Sauerstoffstoffwechsel, bei dem zum einen zwischen Lunge und Blut, zum anderen zwischen dem Blut und den Zellen des Körpers Sauerstoff und Kohlendioxid getauscht werden.

An diesem Vorgang sind einige Organe und Muskeln beteiligt, die die chemischen und / oder biomechanischen Prozesse durchleben. Der Weg beginnt bei der Nase, die als Eintrittstor zwischen Umgebung und Körper die mit Sauerstoff angereicherte Luft einatmet. In den Nasenhöhlen wird die Luft über kleine Härchen von Schmutz befreit und in den Nasennebenhöhlen angewärmt. Durch den Rachen gelangt die Luft in den Kehlkopf, ein komplexes, knorpeliges Skelett mit verschiedenen Bändern und Gelenken. Durch die Öffnung zwischen den Stimmbändern, die Glottis, gelangt die Luft über die Luftröhre und den bronchialen Verästelungen in die Lunge. Dort übergeben die Kapillaren Sauerstoff an das Blut, das damit die Körperzellen versorgt. Das dabei entstehende Kohlendioxid wird dann vom Blut zurück in die Lunge transportiert und verfolgt von dort den Weg rückwärts.

Den Stimmbändern kommt in dieser sonst oberflächlich gehaltenen Übersicht eine besondere Bedeutung zu, weil sie aus yogischer Sicht relevant sind. Die vier Positionen, die den Stimmbändern möglich sind, können die mechanische Belastung der Atmung umverteilen. Das kann für die Qualität der Atmung einen enormen Unterschied machen und ist daher insbesondere beim Yoga, wenn der Atem fortwährend betrachtet wird, zu beachten.

Der wichtigste Muskel bei der Atmung ist das Zwerchfell. Das Zwerchfell beginnt zwischen der 3. und 4. Rippe und ist am Herzen befestigt. Nach oben hin geht es in eine Sehnenplatte über. Das Zwerchfell ist wie ein Fallschirm rund aufgespannt, allerdings asymmetrisch, da links das Herz nach unten und rechts die Leber nach oben drückt. Die Kuppel reicht in bleibender Asymmetrie bis zum 2. bzw. 3. Lendenwirbel und ist dort an vier Punkten befestigt, nämlich Brustbein, Rippen, Rippenbögen und Lenden.

Das Zwerchfell trennt den Brustraum mit Lunge und Herz vom Bauchraum, in dem die inneren Organe liegen. Die inneren Organe wie Magen, Darm, Milz, Leber, Nieren und weiteren sind nicht direkt an der Mechanik der Atmung beteiligt (sie werden aber natürlich auch mit Sauerstoff versorgt). Wenn die Lungen sich beim Einatmen aber mit neuer, Sauerstoff angereicherter Luft füllen, so vergrößert sich deren Volumen und die Lungenflügel dehnen sich in alle Richtungen aus, auch nach unten. Das Zwerchfell und die oberhalb des Zwerchfells liegenden Zwischenrippenmuskeln drücken dann die Organe von oben her weg, damit die Lungen sich ausbreiten können. Da die

⁶ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 45 – 53

⁷ Vgl. ebd. S. 309

⁸ Vgl. Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht: Deutschland hat Rücken, Mosaik Verlag, 2018, S. 53

⁹ Vgl. Prof. Dr. Udo M. Spornitz: Anatomie und Physiologie, Springer, 2007, 5. Auflage, S. 87 - 93

¹⁰ Vgl. ebd. S. 109 - 112

¹¹ Vgl. Donna Rae Siegfried: Anatomie und Physiologie für Dummies, Wiley-Vch Verlag GmbH & Co. KGaA, 2006, 1. Auflage, S. 88

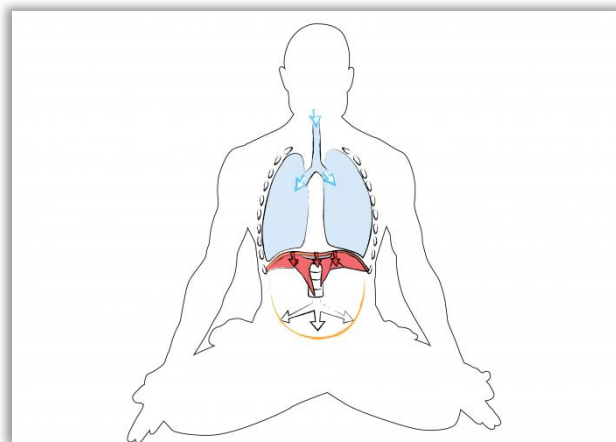
¹² Vgl. ebd. S. 117 - 119

¹³ Vgl. Bhajan Noam: Psoas, der Muskel der Seele, 30.05.2015, Web, Zugriff am 06.01.2019 um 19:53 Uhr in: <https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/psoas-der-muskel-der-seele>

Bauchorgane keinen innen liegenden Raum zum Ausweichen haben, dehnen sie sich von außen sichtbar aus, die Bauchdecke hebt sich.

Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell von den schrägen Bauchmuskeln und dem Musculus transversus abdominis unterstützt wieder und drückt damit die Luft aus den Lungen. Die Atemhilfsmuskeln der Zwischenrippe und die schrägen Bauchmuskeln gehen ineinander über, was zur Folge hat, dass immer nur einer der beiden aktiv ist, während der andere entspannt. Ein tiefes Einatmen mit angespanntem Bauch ist daher sehr schwierig.

Durch Anspannen der unteren Bauchmuskeln oder auch physischen Hindernisse wie ein Baby in der Schwangerschaft, ein überdurchschnittlich gefüllter Magen-Darm-Trakt oder wenn die Bauchdecke sich durch ein äußeres Hindernis z.B. in der Bauchlage nicht frei bewegen kann, expandieren die Lungen stärker zu den Seiten und nach oben. Diese Atmung wird dann auch im Gegensatz zur Bauchatmung Brustatmung genannt.



Bewegungseinfluss der Luft bei Bauchatmung auf Lunge, Zwerchfell und Bauchraum¹⁴

Durch die unterschiedlichen Atmungsweisen werden die Muskelgruppen in unterschiedlicher Intensität angesprochen. Eine weitere Möglichkeit, die dort wirkenden Kräfte umzuverteilen, ist, wie oben bereits erwähnt, ein (teilweiser) Verschluss des Kehlkopfes. Das kann durch zwei der vier möglichen Positionen in den Stimmbändern erfolgen: im wachen und im schlafenden Zustand sind die Stimmbänder leicht bzw. etwas weiter geöffnet und die Luft wird durch die Muskeln der Zwischenrippen, den oben genannten Bauchmuskeln und dem Zwerchfell auf und ab transportiert. Durch einen teilweisen Verschluss (im Sanskrit Ujjayi) der Stimmbänder werden die Atemzüge verlangsamt und in Folge der bewussten Atmung automatisch oder gezielt vertieft. Bei dieser Atmung ist der Atemstrom sowohl spür- als auch hörbar. Die Aktivität der Muskeln wird dadurch vollständig ausgeführt und in Folge der nach unten drückenden Zwischenrippenmuskeln streckt sich die Wirbelsäule beinahe mühelos in eine aufrechte Position. Auch die Ausatmung wird bewusst vollständig ausgeführt und die Organe und Muskeln können den Bewegungsablauf vollständig ausführen.

Der vollständige Verschluss des Kehlkopfes heißt im Sanskrit Jalandara Bandha. Um die Stimmbänder ganz zu schließen und das Anhalten des Atems zu vereinfachen, wird hier zusätzlich das Kinn zum Brustbein gezogen.

¹⁴ Vgl. Dr. Ronald Steiner: Bauchatmung – So machen Sie es richtig!, 19.05.2015, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 17:00 Uhr in <https://yogaworld.de/bauchatmung-so-machen-sie-es-richtig/>

Der Effekt, durch nicht direkt an der Mechanik beteiligte Körperteile einen mechanischen Ausgleich zu schaffen ist neben dem Kehlkopfverschluss auch durch den Beckenbodenverschluss (Mula Bandha) möglich.

Beim Beckenbodenverschluss wird die Beckenmuskulatur nach oben gezogen, dadurch erhält der Moment, in dem die Bauchorgane nach unten und außen gedrückt werden, einen Gegendruck und so verteilt sich wiederum die wirkende Kraft auf mehrere Punkte.

Durch den gleichzeitigen Kehlkopf- und Beckenbodenverschluss kann die wirkende Energie für die Dauer der Ausführung gehalten werden. Die notwendige Muskelkraft, die sonst unbemerkt ihren Dienst verrichtet, kann durch diese Übung spürbar gemacht werden.

Die Wechselwirkung der Organbewegungen und des Atems beschränkt sich nicht auf die mechanische Eben. Wem ein tiefes Durchatmen nicht mögliches ist, dessen Bauchorgane werden nicht vollständig in den Prozess miteinbezogen. Anders herum wird jemand mit Organleiden nicht tief durchatmen, um den zusätzlichen Druck durch die Atemmuskulatur zu vermeiden. Der Atem und gesunde Bauchorgane bedingen sich dabei gegenseitig.^{15 16 17}

Yoga-Therapie

Beschreibe Möglichkeiten, Anfängern die Erfahrung des Atems zu vermitteln.

Der Atem gehört zu den Funktionen des Körpers, die vom vegetativen Nervensystem, also ohne unsere bewusste Einflussnahme ablaufen. Im Gegensatz zu anderen autonomen Funktionen des Körpers wie Verdauung, Herzschlag oder Blutdruck können wir auf den Atem aber Einfluss nehmen. Das ist innerhalb von vier Phasen möglich:

Einatmung | Pause nach der Einatmung | Ausatmung | Pause nach der Ausatmung

Bevor die Einflussnahme geübt wird, können im allerersten Schritt diese vier Phasen wahrgenommen und beobachtet werden. Es geht dabei nicht um die Bewertung der Tiefe oder Länger der Atemzüge, sondern um die reine Beobachtung. Mögliche Impulse in diesem ersten Schritt können der Vergleich von Länge der Einatmung zur Ausatmung oder auch der beiden Atempausen sein.

Im zweiten Schritt kann dazu eingeladen werden, die Körperbereiche zu entdecken, die atmen. Die eigene Suche der Teilnehmer kann dann erweitert werden durch das angeleitete Auflegen der Hände auf Bauch und Brust oder auch Ober- und Unterbauch. Während die Teilnehmer mithilfe ihrer Hände die Bewegungen des Atems spüren, kann der Weg des Atems durch die Wegbeschreibung in Nase, Rachen und Lunge hinzugenommen werden. Ein Impuls in diesem Schritt kann auf die Temperatur der Luft bei der Ein- und Ausatmung sein. Durch die Erwärmung der Atemluft auf Körpertemperatur ist die Ausatmung spürbar wärmer als die Einatmung.

Durch die ersten beiden Schritte wird der Fluss des Atems, die Phasen und die Bewegung des Körpers, die sonst unbemerkt ablaufen, in die Wahrnehmung der Teilnehmer geleitet. Im nächsten Schritt kann der Übergang zum bewegten Erleben angeleitet werden. Durch eine einfache, für Anfänger geeignete Sequenz mit wiederkehrenden Impulsen zum Atem kann die Beschleunigung und

¹⁵ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 13 - 38

¹⁶ Vgl. Prof. Dr. Udo M. Spornitz: Anatomie und Physiologie, Springer, 2007, 5. Auflage, S. 265 - 279

¹⁷ Vgl. Inge Schöps: Yoga for EveryBody, Knauer, 2018, Kapitel: Die Bandhas: Alte Tradition trifft wissenschaftliche Erkenntnis

Tiefe noch intensiver erlebt werden. Um die Teilnehmer auch wieder in Verbindung mit ihrem eigenen Atemrhythmus zu bringen, können kleine Einheiten mit der Geschwindigkeit des eigenen Atems angeboten werden, so wie Katze und Kuh im Wechsel mit der Aus- und Einatmung oder Öffnungen zur Seite im Lotussitz. Alternativ können auch Übungsreihen wie Surya Namaskar, der Sonnengruß angeleitet werden, um einen tiefen, gleichmäßigen Atem vorzugeben.

Nach dem bewegten Erleben bietet es sich an, die ersten beiden Schritte noch einmal zu wiederholen und in den Unterschied zu spüren. Gerade für Anfänger ist die Wahrnehmung der Einflussnahme auf den eigenen Körper ein neues und großartiges Erlebnis. Yoga kann so ohne viele Worte direkt erlebt werden – ganz im Sinne von 1% Theorie, 99% Praxis.

Das bewusste Atmen ist nach diesen Schritten für die meisten Teilnehmer mühelos durchführbar. Neue Impulse durch den Atemverhalt sind jetzt oder auch als Fortsetzung denkbar. Dazu wird zunächst die Pause nach der Einatmung und nach einigen Durchläufen auch die Pause nach der Ausatmung verlängert. Gerade für Anfänger ist es wichtig, dass sie durch die Kraft der Einatmung nicht zu viel Druck auf die Bauchorgane ausüben, sondern sanft die Ausatmung hinauszögern. Dabei können durch die Dauer der Verhaltung die Grenzen ausgetestet werden. Das Erleben von Atemnot sollte für Anfänger nicht herausgefordert werden.

Wenn der Ablauf bis hierhin vertraut ist, können nach einigen Wiederholungen Pranayamas vorgestellt werden. Eine Übung für Beginner ist Nadi Shodana, die Nasenwechselatmung. In einem bequemen, aufrechten Sitz ruht die linke Hand auf dem Oberschenkel. Dann werden zunächst Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand eingerollt und gegen den Daumenballen gepresst. Ring- und kleiner Finger sind nebeneinander und gesteckt, der Daumen weit abgespreizt. Für die Durchführung wird der Daumen der rechten Hand auf das rechte Nasenloch gebracht, Einatmung über das linke Nasenloch. Der Daumen löst, der Ringfinger der rechten Hand verschließt das linke Nasenloch, Ausatmung über rechts. Einatmung hier über rechts, dann nochmal Fingerwechsel, Daumen verschließt rechts, Ausatmung über linkes Nasenloch.

Nach einigen Wiederholungen können die Atempausen verlängert werden. Auch die frequentierte Einatmung stellt ein ergänzendes Element dar.

Die konkrete Umsetzung der dargestellten Übungen hängt vom Umfang der Kurseinheit und auch der Anzahl der Kurseinheiten ab. Ebenso ist der Kontext relevant – handelt es sich um einen Yogakurs, sind die ersten beiden Schritte sinnvoll, damit die tiefe Atmung in den Asanas nicht zusätzlich zur ungewohnten Körperhaltung vorgestellt werden muss, sondern auf das bereits Kennengelernte Bezug genommen werden kann. Die weiteren Schritte können dann im Laufe des Kurses hinzugenommen werden. Die Atemübungen können dann im Laufe des Kurses hinzugenommen werden.

Da das intensive Erleben des Atems den Fokus vom Außen ins Innen rückt, ist es eine gute Vorbereitung für Meditationen. Eine Übungsreihe der Atmung mit einer Meditation abzuschließen, bietet sich daher an. Denkbar wäre, in die innere Ruhe zu lauschen. Wenn diese sich dann mit Gedanken füllt, kann die Atmung ein Anker sein, um zu ihr zurückzukehren.

Die beruhigende Wirkung, die sich von den Teilnehmern auch ohne Übungsleiter Zuhause und im Alltag reproduzieren lässt, runden das Erleben ab.^{18 19 20}

Konzept Kursserie

Die Erzieherinnen des Gemeindekindergartens haben dich angesprochen: Um deine Arbeit kennenzulernen, sollst du ein schriftliches Konzept deiner geplanten Kursserie (10 KE) einreichen, damit die Gemeindegewestern eine Vorstellung von deiner Arbeit bekommen.

„Sie müssen springen, laufen, schreien dürfen, so oft sie Lust dazu verspüren. Bei allen ihren Bewegungen folgen sie den Bedürfnissen der Natur, die sich zu stärken sucht; sehr achtsam muß man aber sein, sobald sich bei ihnen Wünsche regen, die sie nicht selbst zu befriedigen vermögen, sondern bei deren Erfüllung sie auf fremde Hilfe angewiesen sind.“ – Jean- Jacques Rousseau in Emil oder über die Erziehung²¹



Kind in Glückseligkeit²²

Yoga bietet Kindern, gerade im sehr jungen Alter von 3 – 6 Jahren, die Möglichkeit, ihre Energie und Aktivität, aber auch Ruhephasen bewusst zu erleben. Mir ist es dabei ein besonderes Anliegen, auf die Dynamik der individuellen Gruppe, das einzelne Kind und seine Tagesform in die Übungen miteinzubeziehen. Dazu gibt es zu Beginn jeder Stunde eine Eingangsrunde, in der die Gruppe zueinander finden und ich mich auf die aktuellen Bedürfnisse einstellen kann. Dadurch lernen wir uns nicht nur untereinander besser kennen, wir können gemeinsam einen geeigneten Rahmen erschaffen, in dem alle Bedürfnisse und Wünsche nach Möglichkeit respektiert werden. Das schafft nicht nur Vertrauen und Verständnis, sondern auch Stabilität.

¹⁸ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 13 - 38

¹⁹ Vgl. Prof. Dr. Udo M. Spornitz: Anatomie und Physiologie, Springer, 2007, 5. Auflage, S. 265 - 279

²⁰ Vgl. Inge Schöps: Yoga for EveryBody, Knaur, 2018, Kapitel: Die Bandhas: Alte Tradition trifft wissenschaftliche Erkenntnis

²¹ Jean-Jacques Rousseau: Emil oder über die Erziehung – Erster Band, tredition GmbH, 2011 (erschienen 1762), S. 102

²² Vgl. Jinti Fell: A couple of days ago, 03.06.2018, Web, Zugriff am 18.01.2019 um 16:05 Uhr in: <https://www.instagram.com/p/Bjkzmr5FvCT/>

Ich habe fünf verschiedene Themen erarbeitet. Je nach Gruppendynamik oder auch Wünschen der Kinder wähle ich während der Eingangsrunde das Thema des Tages aus. Bei zehn Kurseinheiten findet so jedes Thema mindestens einmal, aber nicht häufiger als dreimal Raum. Die Wiederholung von Stunden fördert die Kreativität der Kinder, sich individuell auf die Übungen einzulassen. Durch den wiederkehrenden Grundaufbau befinden sich die Teilnehmer in einer sicheren Umgebung.

1. Erde

a. Meditation

In der Themenstunde Erde beginnen wir mit einer kurzen Sitzmeditation. Die Aufmerksamkeit wird in die aufliegenden Körperteile Beine und Gesäß geleitet.

b. Atemübung

Nach wenigen Minuten atmen wir gemeinsam ein und nehmen dabei Gottes Liebe auf, mit der Ausatmung lassen wir Müdigkeit los.

c. Aufwärmübungen

Seitliche Drehung im Sitz. Der Fokus wird nochmal auf den Sitz gelenkt, der von der Erde getragen wird. Von hier aus Übergang auf Knie und Hände, der Rücken wird nun abwechselnd nach oben und unten gebeugt: Katze und Kuh.

d. Highlights

Nun werden die Knie angehoben zum Hund und von hier springen wir einige Mal in einen angedeuteten Handstand. Die Erde trägt uns verlässlich, wir können vertrauen. Nach einer kurzen Zwischenentspannung, in der wir dem Tempo des Herzschlags durch Auflegen der eigenen Hand verfolgen, stellen wir uns wie ein starker Berg auf. Wir sind eins mit der Erde, wir sind stark und stabil. Ein Bein wird angewinkelt, der Fuß des angewinkelten Beins an die Beininnenseite des Standbeins gebracht, wir verweilen kurz im Baum. Seitenwechsel.

e. Ausklang

Es ist nun Raum, den eigenen Bewegungswünschen nachzugehen: die Äste des Baums wiegen im Wind. Wir lösen den Baum auf, lassen uns wieder von Mutter Erde tragen. Im Liegen wird eine Traumreise unternommen, in der wir einem Wurm durch die Schichten des Erdreichs bis in seine sichere, geborgene Höhle folgen.

Wenn eine leichte Unruhe, aber generelles Interesse herrscht, kann diese Einheit Erdung bringen. Wichtige christliche Werte wie Vertrauen stehen hier im Fokus.

2. Feuer

a. Meditation

In der Themenstunde Feuer beginnen wir mit einer kurzen Sitzmeditation. Die Aufmerksamkeit wird in den Bauch geleitet. Die Hände werden oberhalb und unterhalb des Bauchnabels aufgelegt.

b. Atemübung

Die Hände bleiben auf dem Bauch und wir atmen einige Male durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wir spüren, wie uns warm im Bauch wird.

c. Aufwärmübungen

Seitliche Drehung im Sitz. Der Fokus wird nochmal auf den Bauch gelenkt, in dem die Wärme nun glüht. Von hier aus Übergang auf Knie und Hände, der Rücken wird nun abwechselnd nach oben und unten gebeugt: Katze und Kuh.

d. Highlights

Nun werden die Knie angehoben zum Hund und von hier bringen wir ein Bein nach vorne zwischen die Hände. Wir richten uns nun auf, das vordere Knie bleibt gebeugt. Die Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne und hinten ausgestreckt, der tapfere Krieger. Mit der Einatmung heben die Arme über den Kopf, kühner Krieger. Die Hitze in unserem Bauch macht uns stark und kraftvoll, aber auch beweglich.

e. Ausklang

Mit den Händen vorwärts tauchen wir in die Bauchlage. Dort geben wir alle überflüssige Hitze an den Boden ab, bis wir uns wohl fühlen. Von hier drehen wir uns in Rückenlage, spüren den kühlen Boden unter uns, während wir uns noch ganz warm, aber angenehm fühlen. Wir enden mit einer Traumreise, bei der wir als Adler kraftvoll im Sonnenschein die Umgebung erkunden.

Bei viel Energie, vielleicht auch Unmut oder Wut kann diese Übung den Kindern zeigen, dass sie ihre Aktivität einsetzen können, ohne sich Ärger einzuhandeln. Es macht sie handlungsfähig und stärkt ihre Ausdauer. Auf der Kirchenbank kann es gerade sehr aktiven Kindern helfen, wenn sie spielerisch und zwanglos lernen, sich für absehbare Zeiträume zu konzentrieren.

3. Luft

a. Meditation

In der Themenstunde Luft beginnen wir mit einer kurzen Sitzmeditation. Die Aufmerksamkeit wird in den geraden Rücken und den Scheitel gelenkt.

b. Atemübung

Nach wenigen Minuten atmen wir gemeinsam ein und nehmen dabei Gottes Liebe auf, mit der Ausatmung verweilen wir für einen Augenblick bewegungslos.

c. Aufwärmübungen

Seitliche Drehung im Sitz, die Seiten werden einige Male gewechselt. Der Fokus wird auf die Arme gelegt, die beim Seitenwechsel wie zarte Federn in die Luft steigen und sich ebenso leise wieder abwärts bewegen. Von hier aus Übergang auf Knie und Hände, der Rücken wird nun abwechselnd nach oben und unten gebeugt: Katze und Kuh.

d. Highlights

Nun werden die Knie angehoben zum Hund und von hier springen wir einige Mal in einen angedeuteten Handstand. Unsere Beine können dabei wirbeln und wir spüren die Luft an unseren nackten Füßen.

e. Ausklang

Von hier verweilen wir kurz im Sitz, um den Atem zu beruhigen. Dann bringen wir die Fußinnenflächen zueinander in einen Schmetterlingssitz, der sachte mit den Flügeln

schlägt. Wir öffnen ein Bein als Flügel zu einer Seite und wechseln dann die Seiten. Zum Abschluss bringen wir nochmal die Fußinnenflächen zusammen und verfolgen mit geschlossenen Augen einen Schmetterling auf seiner Reise durch den Kindergarten. Die eigenen Flügel dürfen dabei noch einige Male geschlagen werden.

Wenn die Kinder aufmerksam, aber voller Bewegungsdrang sind, können sie durch die Mischung aus zarten Bewegungen und kraftvollem Handstand ihre Energie erleben, ohne aufzudrehen oder sich zu stark auszutoben.

4. Wasser

a. Meditation

In der Themenstunde Wasser beginnen wir mit einer kurzen Sitzmeditation. Eventuell kann Meeresrauschen abgespielt und in den Fokus der Aufmerksamkeit gelenkt werden.

b. Atemübung

Nach wenigen Minuten atmen wir gemeinsam ein, indem wir die Arme über die Seiten heben und aus, die Hände werden vor dem Herzen zusammengenommen. Dabei bewegen wir die Arme sehr langsam, so als müssten wir sie durch Wasser bewegen.

c. Aufwärmübungen

Von hier aus Übergang auf Knie und Hände, der Rücken wird nun abwechselnd nach oben und unten gebeugt: Katze und Kuh.

d. Highlights

Wir tauchen ein in das kühle Wasser, indem wir den Bauch zum Boden bringen und uns dort wie eine Wasserschlange schlängeln. Die Schlange taucht für einige Atemzüge aus dem Wasser auf, die Hände werden aufgestützt, der Oberkörper hebt. Nochmal wiederholen. Danach lassen wir die Schlange ihrer Wege ziehen und verwandeln uns in einen Schwan. Die Hände bleiben aufgestützt, der Kopf biegt noch etwas weiter nach hinten und wir heben die Unterschenkel, so dass Fuß und Kopf sich fast berühren.

e. Ausklang

Ein letztes Mal verwandeln wir uns, dieses Mal in einen Frosch. Wer mag, darf auch durch den Raum hüpfen. Zum Schluss hüpf wieder jeder auf seinen Platz und wir schließen mit einer Atemübung: Einatmung, Arme über die Seiten heben, Ausatmung, mit den Fingern malen wir vor uns Regentropfen in die Luft. Einige Wiederholungen.

Wenn die Kinder etwas müde oder träge sind, bringen die schwingenden und schlängelnden Bewegungen Leben in die Glieder. Im Wasser ist Leben und im Leben ist Gott. Während der Abschlussatmung können wir erfahren, dass Gott sogar im Regen ist.

5. Himmel

a. Meditation

In der Themenstunde Himmel beginnen wir mit einer kurzen Sitzmeditation. Je nach Tageszeit simulieren wir in Gedanken den Sonnenauf- oder -untergang.

b. Atemübung

Nach wenigen Minuten atmen wir gemeinsam tief ein und aus. Wir verfolgen den Weg des Atems durch Hals und Bauch in die Arme und Beine, Hände und Füße.

c. Aufwärmübungen

Seitliche Drehung im Sitz. Wenn wir die Arme heben, machen wir uns ganz lang und greifen nach den Sternen. Von hier aus Übergang auf Knie und Hände, der Rücken wird nun abwechselnd nach oben und unten gebeugt: Katze und Kuh.

d. Highlights

Über den 4-Fuß-Stand kommen wir in einen aufrechten Stand. Wir öffnen die Arme in einen Halbmond, der entweder am Nachthimmel leuchtet oder als Sichel in der Morgenröte zu sehen ist. Seitenwechsel. Dann beide Arme rund nach oben heben in den Vollmond. Von hier Beine grätschen, Arme auf Schulterhöhe nach außen strecken zu einem Stern.

e. Ausklang

Wir kommen von hier in eine liegende Position und lassen die angewinkelten Beine zu der einen Seite fallen, während der Kopf in die andere Richtung blickt. Die Arme sind wieder auf Schulterhöhe ausgestreckt. Die kleine Eule hat ihre Flügel ausgebreitet und lässt nun ihren Blick in der Dämmerung schweifen. Seitenwechsel. Danach entspannt liegen, Vorlesen einer kurzen Eulengeschichte.

Diese Einheit eignet sich besonders am Morgen oder vor bzw. nach einem Mittagsschlaf. Das Energielevel kann so ausgeglichen werden und ein Gebet kann gut angehängt werden, um uns gemeinsam für einen ruhigen Schlaf zu bedanken.



Kind in Glückseligkeit 2²³

Die Einheiten sind jeweils 30 Minuten lang, damit ausreichend Zeit ist, die Übungen auszutesten und auch zu variieren. Durch die vielseitigen Übungen mit verschiedenen Schwerpunkten werden Motorik, Körperhaltung und auch geistige Entwicklung gefördert und unterstützt. Die Übungen werden gemeinsam mit den Kindern durchgeführt und nicht präsentiert – wir üben gemeinsam, um das Gefühl für ICH und WIR zu sensibilisieren und das Herz für Gottes Liebe zu

²³ Vgl. Jinti Fell: Aya PaPaYa, 08.10.2018, Web, Zugriff am 18.01.2019 um 16:05 Uhr in: <https://www.instagram.com/p/Bjkzmr5FvCT/>

öffnen. Yoga steht Entwicklung, Güte, Sensibilität und lässt sich daher gut in den Rahmen einer christlichen Erziehung einbinden.^{24 25 26 27 28 29 30}

Asana / Pranayama / Mudra / Bandha in Praxis und Theorie

Asana: Seitendehnung

Eine sehr intensive, aber effektive Methode zur Dehnung der Seiten ist Parivrtta Janu Sirsasana, die gedrehte Kopf-an-Knie-Haltung. Da nicht nur die seitlichen Bauchmuskeln, die Musculi obliquus internus & externus adominis sowie die Beinrückseiten, tief gedehnt werden, sondern auch Schultern und Hüften weit geöffnet werden, ist sie für Geübte und auch nur nach entsprechenden Aufwärmübungen zu empfehlen.

Um die Intensität der Dehnungen abzumildern, kann auf Mahamudra, das große Siegel, und / oder Janu Sirsasana, also Kopf-an-Knie-Haltung ohne Drehung, ausgewichen werden. Viele der Muskelaktionen sind identisch, die saubere Ausführung, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln, ist leichter zu überprüfen. Mahamudra kann daher auch ideal als vorbereitende Übung eingesetzt werden.

In Parivrtta Janu Sirsasana wird ein Bein ausgestreckt, der Fuß des anderen, angewinkelten Beins wird an die Innenseiten des gestreckten Oberschenkels geführt. Um die Öffnung der Hüfte auf beiden Seiten, besonders aber auf der gebeugten Seite, ohne Schmerzen oder Beeinträchtigungen durchzuführen, sollten in Aufwärmphase vorbereitende Übungen des Beckens wie Baddaj Konasana enthalten sein.

Auch die Streckung der Beinrückseiten zur späteren Streckung der Knie des ausgestreckten Beins sollte Bestandteil der Vorbereitungen sein. Dazu eigenen sich die beiden Übungen, die auch als Alternative vorgestellt wurden, aber auch Upavistha Konasana, die sitzende Winkelhaltung.

Die Seitneigung wird durchgeführt, indem der Kopf zum Knie des ausgestreckten Beins strebt. Der Rückenstrecker auf der gestreckten Beinseite bringt den Oberkörper näher Richtung Knie. Die inneren und äußeren seitlichen Muskeln des Oberkörpers öffnen sich durch die Seitneigung nach oben. Die Hände unterstützen die Rotation weg vom Bein, in dem sie den Fuß des gestreckten Beins greifen. Durch diese Bewegung werden auch die Schultern mit einbezogen und intensiv geöffnet. Gezielte Aufwärmübungen für die Musculi rhomboidei wie der halbe Drehsitz lassen sich ohne viel Aufwand in die Übungsreihe einbauen. Auch Halasana wäre denkbar, der Bonus hier: die ischiokrurale Muskulatur im Oberschenkel wird auch angesprochen.

²⁴ Vgl. Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten, riva Verlag, 2014, 1. Auflage, S. 187 – 193

²⁵ Vgl. Dr. Natalie Trent Bruce: Jesus. Yoga Pants. Homeschool., WestBow Press, 2018, Kapitel: Jesus. Yoga Pants. Homeschool.

²⁶ Vgl. Nina Onawa: Familien-Studie: Yoga und Ideen-Pool der Kommunikation mit einem ADHS-Kind, BoD – Books on Demand, 2015, S. 31

²⁷ Vgl. ebd. S. 101 - 120

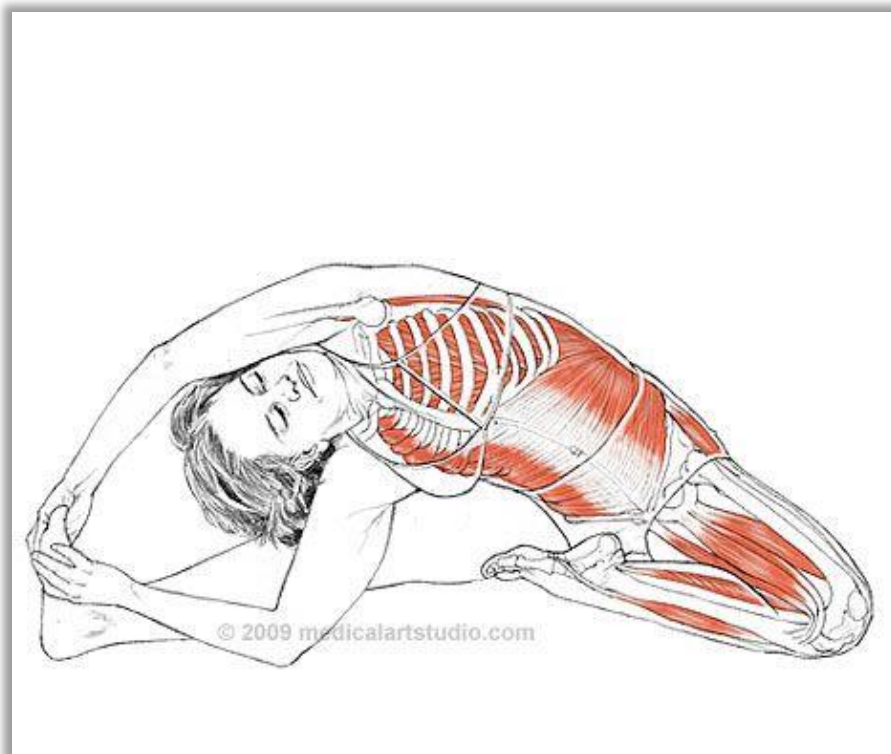
²⁸ Vgl. Jennifer Cohen Harper: Little Flower Yoga for Kids, New Harbinger Publications Inc., 2013, Kapitel: The Five Elements of Little Flower Yoga, Grounding: Mountain Pose, Strength: Warrior Poses, Balance: Half Moon Pose

²⁹ Vgl. Thomas Bannenberg: Yoga für Kinder, Gräfer und Unzer Verlag GmbH, 2013, Kapitel: Kinder üben nicht, sie sind Yoga

³⁰ Vgl. Britta Oßenbrüggen: Yoga & Shiatsu mit Kindern, Books on Demand, 2009, Kapitel: Teilaspekte der Bewegungsentwicklung

Um die Aufmerksamkeit gezielt auf die Seitdehnung zu lenken, kann die Einatmung in die lange Seite geschickt werden, die Ausatmung erfolgt über die kurze Seite am gestreckten Bein. Da die schrägen Bauchmuskeln ohnehin an der Bauchatmung beteiligt sind, wird der Atem vermutlich ohnehin gut spürbar für die Teilnehmer sein. Durch die Fokussierung kann also auch eine Verlangsamung und Vertiefung erreicht werden, um Stress und Verkrampfung durch beschleunigte Atmung zu vermeiden.

So kann die Dehnung fokussiert werden, der stabile Sitz mit verwurzelten Sitzbeinhöckern sollte nicht vernachlässigt werden und bei Bedarf kann der Fokus auch auf das Öffnen der Schulter oder Hüften gelenkt werden. Die Seitdehnung wird dadurch nicht aufgelöst, nur weniger stark fokussiert. Aufgrund des asymmetrischen Aufbaus der Haltung sind beide Seiten zu üben. Als Ausgleich bietet sich im ersten Schritt Apanasana an. Um den Teilnehmern ein Erfolgserlebnis mit ihren gut gedehnten Beinrückseiten zu ermöglichen, sind auch symmetrische Vorbeugen denkbar. Vor oder für die Endentspannung kann die passive Variante des Schmetterlingsitzes, Supta Baddha Konasana gewählt werden.^{31 32 33}



Parivrtta Janu Sirsasana³⁴

³¹ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 170 - 176

³² Vgl. B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2017, 7. Auflage, S. 136 - 138

³³ Vgl. Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten, riva Verlag, 2014, 1. Auflage, S. 327

³⁴ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 170

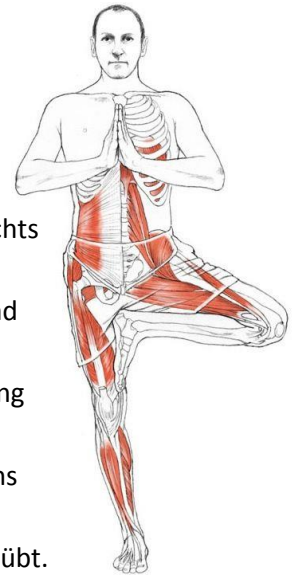
Asana: Gleichgewichtshaltungen

Ein Klassiker und auch viel gewähltes Yoga-Motiv, Gleichgewichtshaltung für Anfänger und Geübte ist der Baum, Vrksasana.

Das Gewicht wird auf einen Fuß verlagert. Um ein sicheres Standgefühl zu vermitteln, kann die Aufmerksamkeit vorab in die Füße geschickt werden, indem der Stand, möglicherweise auch Tadasana, und die kleinen Bewegungen in den Fußinnenflächen bewusst gemacht werden. Kreisende Bewegungen, das wechselnde Verlagern des Gewichts auf die Zehen und Ballen kann das Spüren der Füße und Fußgelenke erleichtern.

Die Beininnenseite des belasteten Beins bleibt gestreckt. Entsprechende Vorübungen sind denkbar, müssen aber nicht zwingend intensiv geübt werden.

Der unbelastete Fuß wird angehoben und an die Beininnenseite gebracht. Je nach Öffnung in Knie und Hüfte kann das unter- oder oberhalb des Knies, niemals aber auf dem Knie erfolgen. Durch Druck zwischen Fuß und Beininnenseite wird die Ausrichtung des Beckens kontrolliert, dieses sollte auf einer Ebene und nach vorne ausgerichtet bleiben. Je nach Konstitution kann für einige Sekunden verweilt werden, danach wird die andere Seite geübt.



Vrksasana³⁵

Wenn die Übung angenehm gehalten werden kann, ist zusätzlich das Heben der gestreckten Arme über den Kopf, Handinnenflächen zueinander, sinnvoll. Dabei werden Schultern und Ellbogen geflext und die Wahrnehmung des Atems intensiviert.

Für besonders geübte ist Vrksasana eine gute Ausgangsposition um in Garudasana, den Adler, oder den dritten Krieger überzugehen. Von hier wiederum wäre der Übergang zu Natarajasana möglich, so dass sich insgesamt eine anspruchsvolle Übungsreihe zum Gleichgewicht aufbauen ließe. Hierbei sind zwingend die entsprechenden Aufwärmübungen für die fortgeschrittenen Haltungen notwendig: Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur werden auf unterschiedlichste Art und Weise beansprucht.

Vrksasana lässt sich aber auch von Anfängern gut und sogar als Höhepunkt einer Serie üben. Das Erleben ist intensiv, kann aber durch die Dauer auch sehr gut verträglich dosiert werden. Ein weiterer Vorteil ist das Erlebnis im Psoas, dem Lendenmuskel. Dieser ist durch häufiges Sitzen bei vielen Teilnehmern dauerhaft angespannt, was in intensiven Dehnungen in dem Bereich, wie beispielsweise der Taube (vollständig oder gebeugt), Eka Pada Rajakpotasana, sehr schmerzhaft sein kann, was dann gelegentlich zum Abbruch der Übung führt. Im Baum ist die Öffnung dagegen zwar hilfreich, aber kann ohne zusätzliches Eigengewicht ausgetestet werden.

Nachdem beide Seiten geübt wurden, sollte eine Zwischenentspannung folgen, um die statisch genutzten Knie-, Hüft- und möglicherweise auch Schultergelenke durchzubewegen sowie die Beinmuskulatur zu entlasten.^{36 37 38 39 40 41}

³⁵ Vgl. Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage, S. 110

³⁶ Vgl. ebd. S. 110 – 119

³⁷ Vgl. ebd. S. 127 - 129

³⁸ Vgl. ebd. S. 207 - 210

³⁹ Vgl. B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2017, 7. Auflage, S. 54 - 55

⁴⁰ Vgl. Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten, riva Verlag, 2014, 1. Auflage, S. 163

⁴¹ Vgl. Bhajan Noam: Psoas, der Muskel der Seele, 30.05.2015, Web, Zugriff am 06.01.2019 um 19:53 Uhr in: <https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/psoas-der-muskel-der-seele>

Yoga – Philosophie / Didaktik

Beschreibe kurz den 8-Stufenweg des Patanjali.

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali kann als Essenz des Yogas betrachtet werden. In ihm werden die wesentlichen Stufen zusammengefasst, die es zu überwinden gilt, wenn wir wahre Erkenntnis suchen.

Dabei steht es nicht im Fokus, die acht Stufen abzuhaken, sondern vielmehr Einklang in unsere Lebensweise als inkarnierte Menschen, unsere Seele und unseren Körper zu bringen.

Indem wir uns von äußeren Formen wie Zeit, Schönheit, Selbstverwirklichung lösen, können wir das Leiden überwinden. Patanjali gibt uns mit dem achtgliedrigen Pfad einen Leitfaden, um Körper und Geist darauf vorzubereiten:

1. Yama | Der Umgang mit anderen, Ethik
 - (1) Ahimsa | keinem Leben, keinem Körper, keiner Seele Schaden in Wort oder Tat zufügen
 - (2) Satya | die Wahrheit sprechen, das Wort halten
 - (3) Asteya | sachliches und geistiges Eigentum respektieren
 - (4) Brahmacharya | Selbstbeherrschung, Enthaltensamkeit
 - (5) Aparigraha | Zurückhaltung, Bescheidenheit

Die fünf Yamas beschreiben den Umgang mit unserer Umwelt. Sie halten uns an, gütig und weise zu handeln, aber auch zu denken. Sie erinnern uns, freundlich, ehrlich und bescheiden zu sein, nicht nur so aufzutreten, sondern uns wirklich in diesen Eigenschaften zu üben und diese zu verinnerlichen. Nur wenn wir unserer Umwelt gut gesinnt sind und reine Absichten haben, können wir auch Inneren wahre Güte erleben.

2. Niyamas | Lebensstil, Umgang mit uns selbst
 - (1) Saucha und Sattva | Reinheit von Körper, Geist und Umgebung
 - (2) Santosha | Zufriedenheit, Annehmen
 - (3) Tapas | Energie, Disziplin
 - (4) Swadhyaya | Studium von Schriften, aber auch dem Selbst
 - (5) Ishvara Pranidhana | Vertrauen, Hingabe

Die fünf Niyamas helfen bei der Reinheit des eigenen Geistes. Zusammen mit dem obenstehenden Yamas bilden sie die Grundlage für eine spirituelle Lebensweise.

3. Asana | Körperhaltung, Körperhaltung

Die dritte Stufe bezieht sich in erster Linie auf den richtigen Sitz, der auf die nächsten Stufen vorbereitet. Mittlerweile fällt aber auch (Hatha-)Yoga darunter, der ebenfalls als Vorbereitung dient, um den Körper auf das richtige Energielevel zu heben.

4. Pranayama | Atemübung

Pranayama ist die Atemlehre. Durch das Bewusstwerden und auch bewusste Verhalten der Energie wird der Geist beruhigt – ebenfalls eine Vorbereitung für die kommenden Stufen.

5. Pratyahara | Zurückziehen

Um sich auf die wahre Meditation vorzubereiten, werden in dieser Stufe die Sinneswahrnehmungen zurückgezogen oder nach innen gelenkt.

6. Dharna | Konzentration, Meditation

Die Ruhe, die in Stufe 5 durch das Zurückziehen der Sinne erreicht wurde, wird nun gehalten, um auch im Alltag bewusst zu bleiben. Auch die Fokussierung auf ein Objekt ist möglich.

7. Dhyana | Vertiefung der Konzentration, wahre Meditation

Die Ruhe und Konzentration werden so weit vertieft, dass alles, was in dieser Stufe noch geschieht, direkt vom Universum gesendet wird. Die Ruhe wird vollkommen.

8. Samadhi | Glückseligkeit

Die Erfüllung vom universalen Wissen verschmilzt in der achten Stufe mit unserem Geist, so dass die Ganzheit des Universums dauerhaft wird. Die Erfahrung dieser Stufe übertrifft die Beschreibungen.

Als Yogi ist die Integration der acht Stufen und seiner Aspekte die Verbindung vom irdischen Leben zum Göttlichen. Es begleitet ihn auf seinem Lebensweg, abhängig von seinen aktuellen Umständen.^{42 43 44 45 46 47 48}

Erläutere dann die Grundbedingungen für das Betreten des Yoga-Weges nach Patanjali.

Wie oben beschrieben handelt es sich bei den acht Stufen nicht um Aspekte, die im Außen bewertet werden. Ein sonntäglicher Besuch in der Gemeinde und das höfliche Grüßen der Nachbarn können Ausdruck von Yama sein. Wesentlich ist dabei nur nicht die im Außen sichtbare Geste, sondern die innere Haltung. So kann ich einen Kirchenbesuch damit verbringen, nach innen zu schauen, mich frei zu machen von meinen Sinneseindrücken und Gedanken, um mich inspirieren zu lassen und mich füllen zu lassen mit Liebe, Reinheit, Glückseligkeit. Oder ich verbringe die Zeit damit, das Göttliche an die Schubladen meines irdischen Denkens anzupassen, bereite mich innerlich schon einmal auf das Kochen des Mittagssessen vor, plane die kommende Woche, sinniere über die vergangene. Ebenso kann das höfliche Grüßen von meinem bewertenden Blick (positiv wie negativ) ablenken, oder aber es kommt von Herzen.

Nur wenn ich bereit bin, mein Herz zu öffnen, mich dem zu stellen, was mich hindert und das zu pflegen, was Liebe schafft, bin ich wirklich bereit dazu, den Weg zu betreten. Dabei sollte mich keine Religion, gesellschaftliche Konvention oder auch nur der Name hindern.

⁴² Vgl. B. Ravikanth: Yoga Sutras of Patanjali, Sanskrit Works, 2012, S. 138 - 172

⁴³ Vgl. Kalashatra Govinda: Grundlagen des Atem-Yoga, Irisiana Verlag, 2017, 1. Auflage, Kapitel: Der Atem in Patanjalis Yoga-Sutras & Konzentration, Achtsamkeit und Meditation

⁴⁴ Vgl. R. Sriram: Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung, Thesus Verlag, 2006

⁴⁵ Vgl. Yoga Vidya: Patanjali, Yoga Vidya WIKI, 03.01.2019, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: <https://wiki.yoga-vidya.de/Patanjali>

⁴⁶ Vgl. Yoga Vidya: Ashtanga-Yoga – Ashtanga Yoga nach Patanjali, 11.07.2017, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: https://wiki.yoga-vidya.de/Ashtanga-Yoga#Ashtanga_Yoga_nach_Patanjali

⁴⁷ Vgl. Anna Trökes: Patanjali: Der achtgliedrige Pfad des Yoga, 14.09.2018, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: <https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

⁴⁸ Vgl. T.K.V. Desikachar: The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice, Inner Traditions, 1999, Kapitel: Part III The Yoga Sutra of Patanjali

Die reine Liebe kann in jeder Form und in jedem Wort existieren. Letztendlich ist die Sprache ein Hilfsmittel für uns, die Wahrheit ist jedoch für das Auge und das Ohr unsichtbar. Die Absicht macht den Unterschied aus. Und dann spielt es nur noch eine untergeordnete Rolle, ob ich Gott, Allah oder dem Universum vertraue. Wenn ich bereit bin, die Form loszulassen und meinen Blick nach innen zu wenden, meine Worte und Taten von dort entspringen lasse, dann bin ich bereit, Stück für Stück, den Weg zu gehen.⁴⁹

Pflanzliche Ernährung aus ethischer und gesundheitlicher Sicht

„Fünftes Gebot: Du sollst nicht töten.“ – Exodus, 20, 13 und Deuteronomium 5,17

"Ich werde eure vielen Gebete nicht hören, weil eure Hände voller Blut sind" – Jesaja 1, 15

„Der Leib, der mit Fleischspeisen beschwert wird, wird von Krankheiten heimgesucht, eine mässige Lebensweise macht ihn gesünder und stärker und schneidet dem Übel die Wurzel ab. Die Dünste der Fleischspeisen verdunkeln das Licht des Geistes. Man kann schwerlich die Tugend lieben, wenn man sich an Fleischgerichten und Festmahlen erfreut. Unser Tisch muss zum Denkmal der Tafel wahrer Christen dienen.“ – Basilius der Grosse (329–379), Kirchenvater und Erzbischof von Cäsarea

„Jene edlen Seelen, die Meditation und andere Arten von Yoga üben, die Rücksicht allen Wesen walten lassen, die alle Tiere schützen – sie sind es, die geistige Übung wirklich ernst nehmen.“
– Atharva Veda

„Kein Getier gibt es auf Erden, keinen Vogel, der auf seinen zwei Schwingen dahinfliegt, die nicht Gemeinschaften wären gleich euch. Alle Geschöpfe Allahs sind seine Familie.“ – 6. Sure des Korans

„Ahimsa, wörtlich Nicht-Verletzen, bedeutet Gewaltlosigkeit – eines der wichtigsten Prinzipien in Hinduismus, Jainismus und Buddhismus. Es handelt sich um eine Verhaltensregel, die das Töten oder Verletzen von Lebewesen untersagt bzw. auf ein unumgängliches Minimum beschränkt.“ – Ahimsa, 1. Yama im achthgliedrigen Pfad nach Patanjali

Diese Zitate sind alle im Rahmen der heute am weitesten verbreiteten Religion entstanden. So soll Mohammed gesagt haben, wer 40 Tage Fleisch esse, dem werde das Herz zu Stein und wenn man den historischen Details folgt, hat Jesus sein letztes Abendmahl in einem vegetarischen Haushalt eingenommen.

Auch aus atheistischer ethischer Sicht spricht vieles dafür, das Leben des Tieres ebenso zu schützen, wie das des Menschen: Tiere sind physisch und emotional fühlende Lebewesen, sie erleben nicht nur Schmerz, sondern auch Freude und Trauer. Sie leben in Gruppen, die nicht selten menschlichen Familien ähneln. Sie betrauern Tod und Verlust, sie erkennen einander. Aus welchen Gründen ist die Tötung eines Menschen illegal, warum unterscheiden wir einen Unfall von Tötungen aus niederen Gründen und unter Vorsatz? Und warum machen wir bei Tieren ein anderes Recht geltend? Warum sind wir besorgt, wenn ein Kind Tierquälerei oder Tötung von Tieren begeht, bezahlen aber eine Industrie dafür, ebendies zu tun?

⁴⁹ Vgl. ebd. 8 - 14

Während diese Fragen eine Anregung zur Diskussion sein sollen, haben sich in im Rahmen solcher auch schon Antworten und Gegenargumente gefunden. Die beliebtesten: Tradition, Geschmack und Protein. Die Menschheit hat schon häufig mit Traditionen gebrochen, aber wie verhält es sich aus yogischer Sicht?

Im Yama, dem Umgang mit anderen, steht an erster Stelle Ahimsa, die Gewaltfreiheit allen Wesen gegenüber. Die Tötung eines Lebewesens ist damit nicht zu vereinen. Ein weiterer Aspekt des Yoga ist die Reinheit unserer Absicht. Nur wenn unsere Freundlichkeit von Herzen kommt, wir Asanas mit voller Aufmerksamkeit üben und unsere Gedanken und Taten aus Güte entspringen, erfahren wir wahre Glückseligkeit. In diesem Zustand ist es nicht möglich, die Hand zu erheben. Eine vegetarische Lebensweise ist daher für einen Yogi nur die logische Konsequenz.

Die Krux des 21. Jahrhunderts ist das Wachstum, das zur Folge hat, dass es für jedes Objekt, jedes Produkt einen Experten gibt, der es unnötig und unmöglich macht, ohne genaue Recherche zu wissen, was wir nach einem Supermarkteinkauf (und übrigens nicht nur dort) wissen, was wir in den Händen halten. Aus diesem Umstand hat sich eine Industrie entwickelt, die auf die Fleischproduktion spezialisiert ist. In Massenabfertigung werden dort Tiere getötet und für die menschliche Nahrungsaufnahme aufbereitet – Massenabfertigung kann dabei als Gegensatz von Yoga betrachtet werden, wenn Yoga Aufmerksamkeit in jeden Moment, jede Bewegung bringt.

Es bringt außerdem die Frage auf: benötigt der Mensch denn diese Massen? Bringt man die dazu erhobenen Studien in eine Gesamtauswertung, dann zeigt sich, dass der tägliche Konsum von Fleisch und Wurstwaren im direkten Zusammenhang mit Übergewicht, Diabetes, Herzleiden, Arterienverstopfung und Krebs steht. Auch der mäßige Konsum von Fleisch und Wurstwaren führt bereits zu erhöhten Cholesterinwerten, Übersäuerung und Rückständen der Medikamente, die in der Tierhaltung von Masttieren präventiv vergeben werden.

Bei einer fleischfreien Ernährung dagegen gibt es keine Nachteile: die Versorgung von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ist vielen Fällen durch die erhöhte Aufnahme von Gemüse und Obst sogar verbessert.

Es gibt also auch aus gesundheitlicher Sicht gute Gründe, Tiere nicht zu essen. Aus yogischer Sicht geht es aber vor allem darum, Tiere nicht zu töten. Mit erneutem Verweis auf das Jahrhundert ist es daher zusätzlich notwendig, sich die Produktion von Milch, Milchprodukten und Eiern anzusehen. Historisch gesehen wurden diese vor allem dann vom Menschen verzehrt, wenn es ein Überangebot gab. Nicht aus jedem Ei wächst ein Huhn und eine Säugetiermutter produziert nur selten die exakt richtige Menge Milch, die ihr Neugeborenes benötigt – aus diesem Umstand entstand auf den ersten Bauernhöfen der Menschen die Gewohnheit, die Überproduktion im eigenen Bedarf unterzubringen. Aus dieser Gewohnheit ist ebenfalls ein eigener Industriezweig entstanden: Hühner und Kühe sind heute so herangezüchtet, dass aus ihren biologischen Prozessen Leistungen erbracht werden und die Leistung wird auf das Maximum gesteigert. Durch die vielfache Leistung, die die Tiere mit ihren Körpern erbringen, schrumpft ihre Lebenserwartung massiv. Argumente, tierische Bestandteile in der menschlichen Nahrung seien natürlich, werden daher ad absurdum geführt, wenn diese aus der konventionellen Massentierhaltung stammen. Da ein Selbstversorgungsbetrieb aber eben genau dafür ausgelegt, sich selbst zu versorgen, ist es nicht möglich, im Supermarkt ein Produkt zu erwerben, das nicht aus der Massentierhaltung stammt.

Die Massentierhaltung hat einen weiteren Nachteil: wenn von der Produktion der Eier und der Milch nicht mehr der Überschuss, sondern die gesamte Leistung ist den Lebensmittelverkehr gebracht wird, rottet sich das System selbst aus. Denn wenn es kein Ei mehr gibt, das befruchtet werden kann, schlüpft auch kein neues, eierlegendes Huhn. Und wenn ein Kalb nicht durch seine Mutter aufgezogen wird, kann es nicht zu einer Kuh heranwachsen, die ein neues Kalb gebärt und ihre eigene Milchproduktion startet.

Aus diesem Grund wurde ein zweiter Bereich geschaffen. Dieser sorgt gewissermaßen für die Folgegeneration. Da es für die die Milch- und Eierproduktion aber hauptsächlich weibliche Nachkommen braucht, werden die männlichen getötet. Wer also aus yogischer Sicht den Entschluss fasst, nicht mehr zu töten und auch nicht töten zu lassen, verzichtet auf tierische Produkte aus der Massentierhaltung (Stand heute verzichtet er also auf tierische Produkte).



Vielfalt aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Wurzelgemüse u.a.⁵⁰

Das Prinzip, keinem Körper Schaden zuzufügen, gilt selbstverständlich auch für den eigenen Körper. Aus diesem Grund soll auch der Einfluss einer rein pflanzlichen Ernährung auf die Gesundheit in Betracht gezogen werden.

Alle Nährstoffe, die für einen gesunden menschlichen Körper notwendig sind, können mit Ausnahme von Vitamin B12 über rein pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden. Vitamin B12 sollte substituiert werden. Die Kritik an Substituten oder auch der Notwendigkeit dieser soll berücksichtigt werden: die Schlussfolgerung, dass eine rein pflanzliche Ernährung aus yogischer Sicht die Konsequenz ist, wurde im Rahmen der westlichen Gesellschaft im 21. Jahrhundert getroffen. Unter diesen Rahmenbedingungen ist eine omnivore Ernährung ohne Substitute ebenfalls nicht möglich.

⁵⁰ Vgl. Chloe Best: 10 top tips to succeed at Veganuary from BOSH, 14.01.2019, Web, Zugriff am 20.01.2019 um 11:00 Uhr in: <https://www.hellomagazine.com/cuisine/2019011466596/veganuary-how-to-go-vegan-tips-bosh/>

Auch in der ökologischen Nutztierhaltung werden Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel verwendet. Die Substituierung eines Vitamins ist also vergleichsweise gering.

Für eine gesunde Ernährung gilt es vor allem, ausgewogen zu essen. Der eigene Bedarf hängt dabei von Körpergröße, Gewicht, körperlicher Aktivität und nicht zuletzt auch von unseren Genen ab. Die Empfehlung zu einer rein pflanzlichen Ernährung ist kein medizinischer Rat, sondern die Interpretation der ersten yogischen Prämisse im achtgliedrigen Pfad nach Patanjali sowie auch vielen anderen historisch relevanten Texten, die Empfehlungen zur Lebensführung des Menschen beinhalten.

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung kann nicht nur gesund, sondern auch gesünder als die omnivore Ernährung sein. In vielen Kontexten hat sie sogar präventiv und kurativ bei Krankheitsbildern gewirkt, während Empfehlungen zu mehr Fleisch oder Milch nicht nahezu, sondern ausschließlich Lobbyarbeit sind.

Eine bewusste Auseinandersetzung mit der Nahrung ist daher auch aus gesundheitlicher Sicht empfohlen. Aus yogischer Sicht gilt weiterhin: handele aus Zufriedenheit, nicht aus Mangel, Verbitterung oder Gier (Santosha).^{51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62}

„Es gibt einen Grund, warum wir mit unseren Kindern Äpfel pflücken, aber keinen Ausflug in ein Schlachthaus unternehmen.“ – Unbekannt

⁵¹ Vgl. Bas Kast: Ernährungskompass, C. Bertelsmann, 2018, Kapitel: Kapitel 1 – 6, Kapitel 8 - 11

⁵² Vgl. B.K.S. Iyengar: Licht fürs Leben, W. Barth Verlag, 2005 (Neuausgabe 2014), S. 113 - 117

⁵³ Vgl. ebd. S. 145 - 155

⁵⁴ Vgl. Michael Bernard Beckwith: Entscheide dich für Freiheit, Kailash, 2010, Kapitel: Die Schlüssel für beruflichen und privaten Erfolg

⁵⁵ Vgl. Elisabeth Steinbacher: Fünftes Gebot: Du sollst nicht töten, 02.12.2016, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:00 Uhr in: <https://www.erzdioezese-wien.at/10-gebote/5-gebote>

⁵⁶ Vgl. vegetarismus.ch: Christentum, Bibel und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:05 Uhr in: <http://www.vegetarismus.ch/info/19.htm>

⁵⁷ Vgl. Dr. M. O. Bruker: Vegetarismus in den Weltreligionen, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:10 Uhr in: <http://veggie.utopiex.org/religionen2.html>

⁵⁸ Vgl. swissveg.ch: Islam und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:15 Uhr in: <https://www.swissveg.ch/islam>

⁵⁹ Vgl. ebd.: Hinduismus und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:15 Uhr in: <https://www.swissveg.ch/hinduismus>

⁶⁰ Vgl. alimentarium: Der Vegetarismus im Hinduismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:20 Uhr in: <https://www.alimentarium.org/de/wissen/der-vegetarismus-im-hinduismus>

⁶¹ Vgl. Dipl. oec. Troph. Andrea Barth: Fleisch – wie viel ist gesund?, 2009, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:25 Uhr in: <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/fleisch-wie-viel-ist-gesund/?fleisch-purine>

⁶² Vgl. Ratgeber vegan: Mangelernährung im veganen Lifestyle vermeiden, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:30 Uhr in: <https://ich-lebe-vegan.de/vegane-ernaehrung/wie-man-eine-mangelernaehrung-vermeidet/>

Erfahrungsbericht

Brahmari Pranayama

Übe täglich, 4 Wochen lang und beschreibe deinen Erfahrungen im Tagebuchstil.

<p>Sonntag, 23. Dezember 2018 Zeit: ca. 21:45 Uhr vor dem Schlafengehen</p>	<p>Einlesen in die Übung mittels der Paracelsus Unterlagen „Med_Brahmari.pdf“⁶³, Bereitlegen einer Uhr ohne Timerfunktion. Ausprobieren der Technik sowie Variationen durch Kiefer- und Zungenbewegungen. Einige Minuten Ruhe, dann Beginn der Übung für acht Minuten ohne Variationen nach kurzer Zeitüberprüfung. Erste Unterbrechung zum Zeitprüfen nach ca. vier Minuten, leichte Ungeduld über die Dauer. Weitere Prüfung der Zeit nach ca. sechs Minuten, es hat sich mittlerweile eine angenehme Ruhe eingestellt. Nach achteinhalb Minuten Übung beendet, als sich eine Vibration der Ohren wie durch Klangschalen eingestellt hat. Danach war ein ruhiges und leichtes Einschlafen möglich. Auswirkungen auf den Schlaf sind nicht zu beobachten gewesen.</p>
<p>Montag, 24. Dezember 2018 Zeit: ca. 18:00 Uhr nach einem Spaziergang</p>	<p>Bereitlegen einer Uhr ohne Timerfunktion. Einfühlen in die Übung durch Ausprobieren der Technik und Variationen s.o. Einige Momente der Stille, dann Beginn der Übung für acht Minuten ohne Variationen nach kurzer Zeitüberprüfung. Erste Unterbrechung zum Zeitüberprüfen nach ca. zweieinhalb Minuten, starke Ungeduld mit Gedanken an das bevorstehende Abendprogramm. Weitere Zeitüberprüfung nach ca. vier Minuten, leicht Anspannung im Kiefer spürbar. Beenden der Übung nach sechs Minuten. Deutlich mehr innere Ruhe und weniger Ungeduld, aber kein Klangschaleneffekt.</p>
<p>Dienstag, 25. Dezember 2018 Zeit: ca. 7:30 Uhr nach dem Aufstehen</p>	<p>Nach dem Aufstehen den ersten Teil meiner Morgenroutine (Ölziehen, Zähne putzen, Jala Neti, Trockenbürsten) erledigt. Aufgrund bevorstehender Termine Timer für fünf Minuten vorbereitet. Einige Momente der Ruhe ersetzt durch sieben Runden Nadi Shodana, danach fünf Minuten Brahmari. Keine Unterbrechung zum Zeitprüfen, aber das Bedürfnis danach wahrgenommen. Danach deutlich mehr Ruhe spürbar und weitere drei Minuten in Ruhe sitzen geblieben. Danach habe ich mich dem zweiten Teil meiner Morgenroutine gewidmet (Lesen, Schreiben, mindestens 30 Minuten Yoga) und habe mehr Konzentration bemerkt. Weihnachtliche Hektik für den restlichen Morgen abgelegt!</p>
<p>Mittwoch, 26. Dezember 2018</p>	<p>Nach dem Aufstehen den ersten Teil meiner Morgenroutine (s.o.) erledigt. Timer für acht Minuten vorbereitet. Einige leichte</p>

⁶³ Vgl. Uwe Schmidt, Meditation – Methoden und Erfahrungen >> Atem-Meditation >> Brahmari („Bienensummen“), Version vom 24.09.2018 für Ausbildung Entspannungstrainer /-therapeut/in an Deutsche Paracelsus Heilpraktiker Schule, Essen

Zeit: ca. 11 Uhr nach dem Aufstehen	Dehnübungen ⁶⁴ und sieben Runden Nadi Shodana zur Vorbereitung, dann Starten des Timers und der Übung. Ruhige Ausführung ohne Unterbrechungen oder Widerstände bis zum Ende der Zeit. Danach konnte ich wieder viel tiefer in die nachfolgenden Rituale hineinspüren.
Donnerstag, 27. Dezember 2018 Zeit: ca. 18 Uhr	Bereitlegen des Timers, Starten der Übung nach einigen Momenten der Ruhe. Keine Unterbrechungen, am Ende deutlich spürbare Ruhe und mehr Konzentration beim anschließenden Lesen möglich. Für die abschließenden Zeilen, die ich meistens abends schreibe, um den Tag hinter mir zu lassen, ist mir dann nichts eingefallen, so als hätte ich den Tag schon beendet.
Freitag, 28. Dezember 2018 Zeit: ca. 18 Uhr	Starten der Übung nach einigen Momenten der Ruhe ohne Timer. Übung für sechs Minuten ausgeführt und nach erster Zeitüberprüfung beendet. Danach wieder deutlich spürbare Ruhe und mehr Konzentration beim anschließenden Lesen. Das abschließende Schreiben habe ich ausfallen lassen, um die innere Ruhe nicht zu stören, in dem ich Tag nochmal aufbohre. Ich spüre, dass das Lesen mir nichts ausmacht, solange ich mich darauf beschränke, keine emotionalen Themen anzufassen – auch Sachbücher, die mich konkret zu einem Thema wie der Abschlussarbeit beschäftigen, sind schwierig. Sachbücher, die ich aus neutralem Interesse heraus lese, kann ich auch nach der Übung noch gut verdauen.
Samstag, 29. Dezember 2018 Zeit: ca. 9 Uhr	Morgenroutine und einige Dehnübungen durchgeführt. Danach zehn Minuten mit Timer geübt. Durch den ruhigen Start in den Tag habe ich mich lange erholt gefühlt, war achtsam mit meinem Körper, wann er eine Pause oder etwas zu Essen braucht. Alle Aufgaben des Tages konnte ich ohne Streß nach und nach abarbeiten (hauptsächlich das Weihnachtschaos beseitigen und mit dem Aussortieren beginnen, was ich von meinen Gegenständen/Besitztümern aus 2018 nicht mitnehmen möchte)
Sonntag, 30. Dezember 2018 Zeit: ca. 8 Uhr	Morgenroutine und einige Dehnübungen durchgeführt. Danach 10 Minuten mit Timer geübt. Den restlichen Tag habe ich weiter aussortiert und es ist mir jeweils erstaunlich leichtgefallen, Entscheidungen zu treffen, weil das Ja und Nein meiner inneren Stimme sehr gut zu hören war.
Montag, 31. Dezember 2018 Zeit: 8 Uhr, 14 Uhr, 23 Uhr	Schriftliches Abschließen des Jahres 2018 mit 10-minütiger Übung eingeleitet. Mittagspause mit weiteren zehn Minuten abgeschlossen und das schriftliche Vorbereiten des Jahres 2019

⁶⁴ Vgl. Mady Morrison: Aufwärmen vor dem Yoga | Perfekt nach dem Aufstehen | Warm Up Morgen Routine. YouTube, 26.03.2017, Web, Zugriff am 26.12.2018 um 11 Uhr, in: https://www.youtube.com/watch?v=KIYaZcLu_I8&t=7s

	<p>eingeleitet. Jahreswechselmeditation mit Nadi Shodana und Brahmari begonnen.</p> <p>Mit dem Jahreswechsel konnte ich sehr präsent sein. Ich habe gespürt, welche Themen mich auch im neuen Jahr noch begleiten werden, aber auch, wie mir einiges an Last von den Schultern gefallen ist, als ich es zum richtigen Zeitpunkt losgelassen habe. Ich bin dankbar, dass ich den Widerstand gegen das Feuerwerk loslassen und mich auch trotz gesellschaftlicher Ansprüche ganz auf meine Bedürfnisse einlassen konnte.</p>
<p>Dienstag, 01. Januar 2019 Zeit: ca. 7 Uhr</p>	<p>Morgenroutine und einige Dehnübungen durchgeführt. Danach 15 Minuten mit Timer geübt. Ich konnte sehr konzentriert lesen und schreiben. Durch einen langen Spaziergang am Nachmittag bin ich noch aufmerksamer mit meinem Körper geworden (Durst- und Hungergefühl (nicht nur wann, sondern auch was), Müdigkeit / benötigte Pausen).</p>
<p>Mittwoch, 02. Januar 2019 Zeit: ca. 5 Uhr</p>	<p>Morgenroutine und einige Dehnübungen durchgeführt. Danach für zehn Minuten mit Timer geübt. Ich bin sehr ausgeruht aufgewacht und habe gedacht, die Übung würde mir leichtfallen. Stattdessen war ich vorher sehr fahrig und bei der Übung dann in Gedanken schon bei der Arbeit. Ich habe dennoch die vollen zehn Minuten geübt und mich immer wieder zum Summen zurückgeholt.</p>
<p>Donnerstag, 03. Januar 2019 Zeit: ca. 6 Uhr</p>	<p>Ich bin heute nur schwer aus dem Bett gekommen. Nach den vielen freien Tagen, in denen ich keinen Wecker brauchte, fällt es mir schwer, so weit vor der Dämmerung aufzustehen. Die Übung habe ich noch im Bett sitzend und ohne Timer begonnen, um meine Lebensgeister zu wecken. Es war ein sehr sanfter Start, obwohl ich etwas verspätet aufgestanden bin. So bin ich dennoch achtsam gestartet.</p>
<p>Freitag, 04. Januar 2019 Zeit: ca. 5 Uhr</p>	<p>Um 8 Uhr ist mein wöchentlicher Yogatermin. Normalerweise verzichte ich daher freitags aus zeitlichen Gründen auf meine eigene spirituelle Praxis. Nach der Nasenspülung habe ich dieses Mal aber Nadi Shodana und Brahmari für insgesamt 15 Minuten mit Timer geübt. Für die anschließende intensive Praxis war das vielleicht etwas zu viel, ich hatte mehr Mühe als gewöhnlich, meinen Körper zu spüren. Eventuell kann ich es einrichten, mir nach dem Yoga noch etwas Zeit zu nehmen, bevor es mit dem Tag weiter geht. Vielleicht lasse ich mich freitags aber auch wie bisher vollkommen auf die Praxis und die Gruppe ein und beschränke meinen eigenen Übungen auf den Nachmittags- und Abendbereich. Ich werde das mal ausprobieren.</p>
<p>Samstag, 05. Januar 2019 Zeit: ca. 9 Uhr</p>	<p>Lange ausgeschlafen, danach noch im Bett sitzend ohne Timer etwa acht Minuten geübt und danach nicht nur einige Minuten sitzend ausklingen lassen, sondern 15 Minuten Shavasana bei</p>

	<p>geöffnet Fenstern geübt. Dadurch bin ich trotz der Müdigkeit der vorherigen Tage sehr erfrischt und erholt in den Tag gestartet. An manchen Wochenenden brauche ich einige Zeit, um dort anzukommen, das ging wie schon in den Vorwochen sehr einfach. Ich habe auch wieder den Klangschaleneffekt erlebt!</p>
<p>Sonntag, 06. Januar 2019 Zeit: ca. 12 Uhr</p>	<p>Heute habe ich zum ersten Mal in der Natur geübt. Ich habe einen langen Spaziergang unternommen und an einem Bach, der aufgrund des Regens sehr voll war und auch eine starke Strömung hatte, für etwas fünf Minuten ohne Timer geübt. Ich möchte das Erlebnis in der Natur gerne noch einmal wiederholen, denn das war sehr kraftvoll und reinigend, vor allem bei dem leichten Regen. Ich war allerdings sehr mit meinem Stand beschäftigt, der schnell anstrengend wurde, mir Schmerzen abwechselnd im unteren Rücken, Schultern und Nacken machte und in Folge darauf von mir bewertet und korrigiert wurde. Vielleicht muss ich Übungen im Freien auch auf Tage mit trockenerem Wetter beschränken, damit ich mich setzen kann.</p>
<p>Montag, 07. Januar 2019 Zeit: ca. 16 Uhr</p>	<p>Ich bin am Morgen nicht gut aus dem Bett gekommen und habe meinen Morgen daher sehr abgekürzt. Ich spüre an solchen Tagen immer, wie ich von Termin zu Mahlzeit zu Gespräch getrieben werde und benötige daher entweder den Nachmittag, um mich neu zu sortieren. Oder aber ich bin dann völlig erschöpft von den vielen Eindrücken und brauche einen Mittagsschlaf.</p> <p>Heute habe ich zuerst geschrieben, dann einige Yin Yoga Übungen gemacht und im Anschluss Nadi Shodana und Brahmari geübt. Das hat insgesamt zwei Stunden gedauert, ich habe bewusst nicht zwischendurch auf die Uhr geschaut. Ich fühle mich jetzt aber wieder bei mir selbst angekommen. Heute Abend unterrichte ich eine Stunde Yoga und ich fühle mich nun bereit, diese von Herzen zu geben.</p>
<p>Dienstag, 08. Januar 2019 Zeit: ca. 5:30 und 20:30 Uhr</p>	<p>Heute Morgen habe ich nach meiner Morgenroutine und einigen Dehnübungen für 12 Minuten mit Timer geübt. Ich habe morgen einen wichtigen Termin und es fällt mir daher schwer, im Heute zu bleiben. Im Anschluss habe ich mich aber viel ruhiger gefühlt und ich konnte mich ebenso entspannt wie produktiv auf morgen vorbereiten. Ich habe außerdem bemerkt, dass ich trotz erhöhter Sensibilität bei mir bleiben konnte, wenn der Strudel des Tages mich mitzuziehen drohte – erfahrungsgemäß überträgt sich meine Stimmung dann eher auf andere oder umgekehrt kann ich die Gefühle anderer nicht so leicht von meinen abgrenzen. Ich konnte aber mehr bei mir bleiben.</p>

	Vor dem Zubettgehen habe ich die Übung wiederholt und konnte trotz etwas Nervosität rasch einschlafen.
Mittwoch, 09. Januar 2019 Zeit: ca. 4:30 Uhr	<p>Ich bin heute von allein sehr früh aufgewacht und konnte meine Vorbereitungen überprüfen und Yoga üben (108 Sonnengrüße). Ich werde mich heute einem kleinen Eingriff unterziehen müssen, um meinen Körper nach zweieinhalb Jahren von dem Versuch, sich selbst zu heilen, zu entlasten. Seit etwa einem Jahr habe ich versucht, ihm durch naturheilkundliche Unterstützung meiner Heilpraktikerin unter die Arme zu greifen. Mittlerweile schränkt es mich in meinem Alltag aber immer weiter ein und nach Rücksprache mit drei Ärzten und auch meiner Heilpraktikerin habe ich mich schweren Herzens, aber doch vollständig für diesen Eingriff entschieden. Er ist minimalinvasiv, wird aber unter Vollnarkose durchgeführt, was meine größte Sorge ist.</p> <p>Nach den Sonnengrüßen, sieben Runden Nadi Shodana, zwölf Minuten Brahmari und 15 Minuten geführter Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte fühle ich mich aber bereit. Ich habe mich auf allen Ebenen dafür entschieden.</p>
Donnerstag, 10. Januar 2019	Ich fühle mich heute unerwartet gut. Die Narkose und den Eingriff hat mein Körper sehr gut vertragen, ich hatte keine Übelkeit und auch keine Schmerzen. Ich bin allerdings sehr sensibel in meiner Körperwahrnehmung und verzichte daher heute bewusst. Ich habe sehr zurückhaltend gegessen, keine Filme oder Serien geschaut, nicht gelesen, nicht geschrieben. Ich habe viel geschlafen und bin sonst achtsam in der reinen Wahrnehmung geblieben. Es fühlt sich gerade am besten an.
Freitag, 11. Januar 2019 Zeit: ca. 9 Uhr	Morgenroutine ohne Körperübungen durchgeführt, danach sieben Minuten mit Timer geübt. Ich fühle mich nun geistig und körperlich in der Lage, den Tag langsam, aber produktiv angehen zu lassen.
Samstag, 12. Januar 2019 Zeit: ca. 8 Uhr	Morgenroutine ohne Körperübungen durchgeführt, danach zehn Minuten mit Timer geübt. Nachdem ich gestern konzentriert schreiben konnte, bin ich heute sehr motiviert, weiterzumachen.
Sonntag, 13. Januar 2019 Zeit: ca. 9 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Nadi Shodana, zehn Minuten Brahmari geübt und für 15 Minuten meditiert. Heute ist der erste Tag, an dem ich mich auch emotional wieder bei mir selbst angekommen fühle. Ich freue mich auf einen langen Spaziergang, die Ruhe, die sich nach der Bewegung und der Natur meistens einstellt.
Montag, 14. Januar 2019 Zeit: ca. 6 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Brahmari geübt und 20 Minuten meditiert. Montags ist es mir besonders wichtig, mir

	Zeit für die Übungen zu nehmen, damit ich die Yogastunde am Abend achtsam und aufmerksam geben kann.
Dienstag, 15. Januar 2019 Zeit: ca. 5 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Brahmari geübt und 20 Minuten meditiert. Obwohl sich meine Zeit zur Vervollständigung der Abschlussarbeit dem Ende neigt, fühle ich mich ruhig und konzentriert. Ich habe in den letzten Wochen zu den richtigen Zeiten Energie und Impulse gespürt, aber auch Pausenzeiten erfühlt. Durch die Übungen kommt es zu mir.
Mittwoch, 16. Januar 2019 Zeit: ca. 5:30 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Brahmari geübt und zehn Minuten meditiert. Ich habe einen ruhigen Tag vor mir, fühle mich aber dennoch produktiv und motiviert.
Donnerstag, 17. Januar 2019 Zeit: ca. 6 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Brahmari geübt und 15 Minuten meditiert. Ich habe gestern noch länger als geplant an der Abschlussarbeit geschrieben, die in den letzten und auch kommenden Tagen mein Fokus ist. Ich bin trotz wenig Schlaf sehr erfrischt und wach.
Freitag, 18. Januar 2019 Zeit: ca. 6 Uhr	Morgenroutine und leichte, intuitive Dehnübungen durchgeführt, danach zehn Minuten Brahmari geübt und zehn Minuten meditiert. In Verbindung mit der sehr kalten, aber klaren Luft fühle ich mich ruhig, ausgeglichen und dankbar. Mir ist außerdem aufgefallen, dass ich seit einigen Tagen morgens nicht mehr schreibe, weil nicht bereits beim Aufwachen die Gedanken auf mich einprasseln. Am Montag habe ich das letzte Mal morgens geschrieben, seither nur abends am Ende des Tages.
Samstag, 19. Januar 2019 Zeit: ca. 18 Uhr	Ich habe heute nochmal die beiden Kapitel zum Thema Atmung durchgearbeitet. Dadurch bin ich bereits seit dem frühen Vormittag durchgehend in Kontakt mit meiner Atmung und damit auch im Jetzt. Ein Spaziergang war daher sehr belebend, aber auch beruhigend, weil ich meine Konzentration mühelos auf meine Schritte richten konnte. Das Erleben von einem Bach, zwei Falken am Himmel, dem Sonnenuntergang, Gräsern, spielenden Hunden ist mir auch jetzt noch ganz klar vor Augen. Im Anschluss habe ich Zuhause das erste Mal seit dem Eingriff einige Runden Surya Namaskar für etwa 45 Minuten geübt, danach habe ich zehn Minuten Nadi Shodana, zehn Minuten Brahmari und zehn Minuten Shavasana geübt. Auf den Boden der Tatsachen hat es mich zurückgeholt, als der Fernseher der Nachbarn plötzlich einen markerschütternden Schrei (vermutlich eines Horrorfilms) zu mir herübertrug.

	<p>Obwohl ich der Geräuschkulisse entnehmen kann, dass es ein Film sein muss, hat es mich so unerwartet erreicht, dass ich mich nun von dem Gefühl von Todesangst zu distanzieren versuche.</p> <p>Eines meiner Vorhaben für 2019 ist es, mich selbst besser zu schützen. Ich möchte mich nicht durch eine Mauer abschotten, aber um mein eigenes Energieniveau zu halten, möchte ich üben, in mir selbst ein Zuhause zu finden, das mich dann davor bewahrt, unbemerkt und ungewollt in Resonanz mit anderen zu gehen. Ich habe bereits früher die Erfahrung gemacht, dass morgendliches Üben dabei sehr hilfreich ist. Brahmari werde ich dazu in die Auswahl meiner liebsten Übungen aufnehmen. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht und durch die Tonerzeugung hat es auch einen anderen, ergänzenden Aspekt zu Asanas, Pranayama und Meditation.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Beschreibe deinen persönlichen Entwicklungsweg mit Yoga.

Mein Yogaweg begann 2013. Ich hatte gerade mein erstes von drei Ausbildungsjahren in einem kaufmännischen Beruf beendet. Während der ersten Monate dieser Tätigkeit hatte ich häufig im Sportklettern sowie im Modernen Jazztanz den Ausgleich zum vielen Sitzen in Büro, Bahn und Berufsschule gesucht. Ich hatte damit meine Freizeitaktivitäten aus Schulzeiten fortgeführt. Im Frühling 2013 war ich jedoch aufgrund einer nicht schweren, aber anhaltenden Erkältung gezwungen, anspruchsvolle Körperbetätigungen, insbesondere diejenigen, die sich auf mein Herz-Kreislauf-System auswirkten, zu pausieren. Da sich Nackenschmerzen schon nach wenigen Wochen der Büroarbeit zu meinem ständigen Begleiter entwickelt hatten, die sich nur im Anschluss an eine intensive Übungseinheit legten, wollte ich nicht zu lange aussetzen. Von Yoga hatte ich schon viel gehört, hielt es bis dahin trotz fehlender Eigenerfahrung für ein paar Entspannungsübung. Daher hatte Yoga bis dahin mein Interesse noch nicht geweckt, aber jetzt, körperlich angeschlagen und auf der Suche nach eher ruhigen Bewegungen, schien es mir das richtige zu sein. Mithilfe einer Videosequenz für Anfänger legte ich daher los. Und war positiv überrascht! Nicht nur erkannte ich viele Übungen aus den Vorübungen des Tanzunterrichts wieder, durch die gleichzeitige achtsame sowie länger anhaltende Ausübung spürte ich gleich, wie viel tiefer diese Bewegungen doch gehen konnten, wenn sie mit Aufmerksamkeit und Geduld geübt wurden.

In den darauffolgenden Tagen und Wochen suchte ich immer neue Videoanleitungen und übte allein, aber bald mit eigener Matte, regelmäßig die Asanas. Endentspannungen und Meditationen übersprang ich dabei konsequent 😊 Dass ich morgens leichter wach wurde und nicht nur erholt, sondern auch voller Vorfreude als erstes auf die Matte sprang, mehr Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit reichten mir als nette Nebenwirkungen meines „Sports“ vollkommen aus.

Zum Ende des Jahres besuchte ich dann zum ersten Mal einen geführten Kurs. Ich hatte für mich die Erfahrung gemacht, dass der mir selbst auferlegte Leistungsdruck beim Klettern und Tanzen das nicht benennbare, aber gute Gefühl einer Yogaeinheit nicht mit sich brachte.

Im Kurs erfuhr ich zum ersten Mal, dass Yoga aus mehr als den Asanas besteht. Durch die Endentspannungen und auch wiederkehrende Meditationsübungen vertieften sich alle Eindrücke, die

ich bereits gesammelt hatte. Außerdem bekam ich nach meiner ersten Stunde ein kleines Handout, das kleine Hilfestellungen abseits des Yogaunterrichts enthielt: wie lange sollte ich nach einer Mahlzeit warten, bevor ich Yoga über, warum kann eine Dusche auch vor einer Yogastunde sinnvoll sein, die Empfehlung sich vegetarisch zu ernähren und noch einiges mehr.

Für meinen Yogaweg war der Moment, in dem ich die unscheinbare Kopie erhielt, sehr wichtig. Denn ich erkannte nun ganz mühelos meine Ganzheit als Person. Die einzelnen dort aufgeführten Aspekte, unabhängig davon ob und wie tief ich sie schon in meinem Leben verwurzelt hatte, waren bisher dahin in meiner Wahrnehmung getrennt. Nun erkannte ich, dass jeder einzelne dieser Bereiche mich als gesamte Person und auch meinen Lebensweg erst vollkommen machen. Ab diesem Zeitpunkt war Yoga für mich mehr als nur ein wöchentliches Sportprogramm (mit netten Nebenwirkungen). Ich besuchte zusätzlich noch eine weitere Yogaschule, bei der Yogaphilosophie immer wieder eingebunden und auch zusätzliche Workshops angeboten wurden. Ich beschäftigte mich in den folgenden Monaten immer mehr mit Yoga als Ganzes, nahm neue Gewohnheiten in meinem Leben auf und legte alte ab.

Rückblickend kann ich erkennen, wie der Weg mich durch die einzelnen Stufen nach Patanjali führte, auch wenn jeder Tag, jede Woche, jedes Jahr für sich betrachtet nicht gradlinig verlief.

Yama

Kurz bevor ich im Frühjahr 2013 mit Yoga begann, hatte ich mich aus ethischen Gründen dazu entschlossen, mich rein pflanzlich zu ernähren. Meine euphorische Begeisterung zu Beginn entwickelte sich durch die Yogapraxis zu einem festen, tief in mir verwurzelteten Bestandteil. Zum einen hat mir die Achtsamkeit mit meinem Körper und Geist ermöglicht, zu spüren, welche Nahrungsmittel mit Energie, Ausdauer, Leichtigkeit schenken und welche mich träge, verbittert und antriebslos werden lassen. Zum anderen haben sich meine Beziehung zu diesem Lebensumstand um 180 Grad gewandelt. Zu Beginn sah ich das Leid, die Ungerechtigkeit, die den Tieren widerfahren. Und für den Anfang war es sicherlich auch sinnvoll, wenn nicht sogar notwendig, dass ich mich der Grausamkeit und Gewalt in Form von Bildern und Dokumentationen stellte, die durch meinen einfachen Supermarktbesuch in Auftrag gegeben werden. Heute spüre ich aber statt Scham und Traurigkeit (bis auf wenige Ausnahmen) eine tiefe Ruhe in mir, wenn ich meinen Essensplan erstelle. Wenn ich beim Grillfest Nein zur Bratwurst sage, schwanken meine Gefühle nicht mehr zwischen dem Gefühl, verzichten zu müssen und Ekel. Ich bin voller Freude und Dankbarkeit.

Niyama

Den Tanzunterricht hatte ich im Sommer 2013 aufgegeben. Zu dem Zeitpunkt sagte ich dem Tanzlehrer und mir selbst, es sei aus zeitlichen Gründen, wegen des Jobs. Zum Yoga ging ich umso lieber und ich wunderte mich, dann obwohl beides mir die Möglichkeit gab, mit meinem Körper in Kontakt zu kommen, meine Bewegungen bewusst wahrzunehmen, fühlte ich mich nach einer Stunde grundverschieden. Ich erkannte, dass die Erklärung mal einen guten und mal einen schlechten Tag gehabt zu haben, sehr oberflächlich war. Und begann zu hinterfragen, was tut mir wirklich gut? „Was macht mir wirkliche Freude?“⁶⁵ Dabei näherte ich mich, über einige Irrtümer und Umwege, dem Prinzip der Genügsamkeit. In der westlichen Welt, in der ich groß geworden bin und lebe, genießen die Attribute Genügsamkeit und Bescheidenheit keinen populären Ruf. Doch über den

⁶⁵ Marie Kondo: Marie Kondo explains Spark Joy“, YouTube, 19.02.2016, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 19:38 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=9AvWs2X-bEA>

achtsamen Umgang mit mir, meiner Wohnumgebung, meinem Alltag lernte ich, wie viel mehr Freude ein gelegentlicher Impuls bringt.

Erst in den vergangenen Wochen ist mir klar geworden, dass das nicht nur für Besitztümer gilt, sondern auch für Gefühle. Die andauernde Beschallung aus Freude, Enttäuschung, Traurigkeit, Aufregung, Erwartung, Wut hat mich abgelenkt von der tiefen Ruhe. Zwar habe ich in den vergangenen Jahren Zugang dazu gefunden, um meine Gefühle zu erkennen und teilweise auch deren Ursachen zu bestimmen, um nach Möglichkeit keine Projektion auf andere Menschen oder Situationen vorzunehmen. Doch fiel es mir größtenteils doch sehr schwer, ihnen nicht dennoch nachzugehen. In den seltenen Momenten, in denen ich in Resonanz mit meinen Gefühlen blieb, erlebte ich häufig, dass sich diese nur zu einem späteren Zeitpunkt, wenn ich unaufmerksam wurde, ihren Weg suchten. Nicht selten auch mit mehr Kraft, die sich je nach Ausmaß der Verzögerung zu potenzieren schien. Wann immer ich mich „nicht gut“ fühlte, wollte ich dem entkommen und sobald es mir „gut“ ging, wollte ich den Zustand möglichst lange aufrechterhalten.

Die Einsicht, dass ich mich auch bei Gefühlen und Reaktionen in Bescheidenheit üben kann, ist sicher keine neue. Dennoch halte ich es für sinnvoll, dass ich mich dieser und auch allen anderen und ebenso allen kommenden Einsichten stückweise nähere.

Diese beiden, für mich bedeutendsten Beispiele, sind aus heutiger Sicht gut in Worte zu fassen. Sie machen nur einen kleinen Teil von dem aus, was Yoga für mich bedeutet und was es mit mir gemacht hat. Sie sind aber anschaulich und ermöglichen mir, das niederzuschreiben, was sich in mir bewegt.

Nicht alles, was ich lese oder höre oder sehe, findet gleich Zugang zu mir. Aber alles, was zu mir findet, bereitet mich auf das kommende vor.

Seit fünf Jahre übe ich Yoga nahezu täglich und das größte Geschenk, dass ich dadurch erhalten habe, ist Integrität. Ich fühle mich in mir Zuhause, weil ich mit und von Herzen hier bin. Ich bin nicht 24/7 bei mir und in meiner Mitte, aber wann immer mir auffällt, dass ich es nicht bin, kann ich mühelos dahin zurückkehren.⁶⁶ Ich führe keinen Kampf mehr gegen mich selbst, gegen meinen Körper, gegen meine Gefühle, gegen mein Sein. Aber ich bleibe aufmerksam, um stetig zu wachsen. Stetig. Nur statt mit geballten Händen mit einem Lächeln.

Namasté.

⁶⁶ Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Hörbuch, Kamphausen Verlag, 2012, Kapitel: Bewegung tief in die Gegenwart hinein

Quellenverzeichnis

In verwendeter Reihenfolge

- wissen.de: Wirbelsäule, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:35 Uhr in: <https://www.wissen.de/medizin/wirbelsaeule-0>
- gesundheit.de: Bandscheiben, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:40 Uhr in: <https://www.gesundheit.de/lexika/anatomie-lexikon/skelett/bandscheiben>
- Pearson Benjamin Cummings: Abbildung a, Pearson Education, 2009 (via <http://allhandsonfitness.blogspot.com/2015/05/3-reasons-why-are-your-neck-is-always.html>, Zugriff am 17.01.2019 um 16:45 Uhr)
- How to relief: Intermediate Back Muscles, 22.05.2017, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:50 Uhr in: <https://www.howtorelief.com/intermediate-back-muscles-origin-insertion-nerve-supply-action/>
- Brookbush Institute: Rotatores, Interspinales and Intertransversarii, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 16:55 Uhr
- Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie, riva Verlag, 2018, 4. Auflage
- Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht: Deutschland hat Rücken, Mosaik Verlag, 2018
- Prof. Dr. Udo M. Spornitz: Anatomie und Physiologie, Springer, 2007, 5. Auflage
- Donna Rae Siegfried: Anatomie und Physiologie für Dummies, Wiley-Vch Verlag GmbH & Co. KGaA, 2006, 1. Auflage
- . Bhajan Noam: Psoas, der Muskel der Seele, 30.05.2015, Web, Zugriff am 06.01.2019 um 19:53 Uhr in: <https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/psoas-der-muskel-der-seele>
- Dr. Ronald Steiner: Bauchatmung – So machen Sie es richtig!, 19.05.2015, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 17:00 Uhr in <https://yogaworld.de/bauchatmung-so-machen-sie-es-richtig/>
- Inge Schöps: Yoga for EveryBody, Knauer, 2018, Kapitel: Die Bandhas: Alte Tradition trifft wissenschaftliche Erkenntnis
- Jean-Jacques Rousseau: Emil oder über die Erziehung – Erster Band, tredition GmbH, 2011 (erschienen 1762)
- Jinti Fell: <https://www.instagram.com/p/Bjkzmr5FvCT/>
- Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten, riva Verlag, 2014, 1. Auflage
- Dr. Natalie Trent Bruce: Jesus. Yoga Pants. Homeschool., WestBow Press, 2018
- Nina Onawa: Familien-Studie: Yoga und Ideen-Pool der Kommunikation mit einem ADHS-Kind, BoD – Books on Demand, 2015
- Jennifer Cohen Harper: Little Flower Yoga for Kids, New Harbinger Publications Inc., 2013
- Thomas Bannenber: Yoga für Kinder, Gräfer und Unzer Verlag GmbH, 2013
- Britta Oßenbrüggen: Yoga & Shiatsu mit Kindern, Books on Demand, 2009
- B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Nikol Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 2017
- Mark Stephens: Yoga-Workouts gestalten, riva Verlag, 2014
- Bhajan Noam: Psoas, der Muskel der Seele, 30.05.2015, Web, Zugriff am 06.01.2019 um 19:53 Uhr in: <https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/psoas-der-muskel-der-seele>
- B. Ravikanth: Yoga Sutras of Patanjali, Sanskrit Works, 2012
- Kalashatra Govinda: Grundlagen des Atem-Yoga, Irisiana Verlag, 2017, 1. Auflage
- R. Sriram: Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung, Thesus Verlag, 2006

- Yoga Vidya: Patanjali, Yoga Vidya WIKI, 03.01.2019, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: <https://wiki.yoga-vidya.de/Patanjali>
- Yoga Vidya: Ashtanga-Yoga – Ashtanga Yoga nach Patanjali, 11.07.2017, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: https://wiki.yoga-vidya.de/Ashtanga-Yoga#Ashtanga_Yoga_nach_Patanjali
- Anna Trökes: Patanjali: Der achtegliedrige Pfad des Yoga, 14.09.2018, Web, Zugriff am 11.01.2019 um 14 Uhr, in: <https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>
- T.K.V. Desikachar: The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice, Inner Traditions, 1999
- Bas Kast: Ernährungskompass, C. Bertelsmann, 2018, Kapitel: Kapitel 1 – 6, Kapitel 8 - 11
- B.K.S. Iyengar: Licht fürs Leben, W. Barth Verlag, 2005 (Neuausgabe 2014), S. 113 - 117
- Michael Bernard Beckwith: Entscheide dich für Freiheit, Kailash, 2010, Kapitel: Die Schlüssel für beruflichen und privaten Erfolg
- Elisabeth Steinbacher: Fünftes Gebot: Du sollst nicht töten, 02.12.2016, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:00 Uhr in: <https://www.erzdioezese-wien.at/10-gebote/5-gebot>
- vegetarismus.ch: Christentum, Bibel und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:05 Uhr in: <http://www.vegetarismus.ch/info/19.htm>
- Dr. M. O. Bruker: Vegetarismus in den Weltreligionen, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:10 Uhr in: <http://veggie.utopiix.org/religionen2.html>
- swissveg.ch: Islam und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:15 Uhr in: <https://www.swissveg.ch/islam>
- Hinduismus und Vegetarismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:15 Uhr in: <https://www.swissveg.ch/hinduismus>
- alimentarium: Der Vegetarismus im Hinduismus, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:20 Uhr in: <https://www.alimentarium.org/de/wissen/der-vegetarismus-im-hinduismus>
- Dipl. oec. Troph. Andrea Barth: Fleisch – wie viel ist gesund?, 2009, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:25 Uhr in: <https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/fleisch-wie-viel-ist-gesund/?fleisch-purine>
- Ratgeber vegan: Mangelernährung im veganen Lifestyle vermeiden, unbekanntes Erstellungsdatum, Web, Zugriff am 30.12.2018 um 10:30 Uhr in: <https://ich-lebe-vegan.de/vegane-ernaehrung/wie-man-eine-mangelernaehrung-vermeidet/>
- Uwe Schmidt, Meditation – Methoden und Erfahrungen >> Atem-Meditation >> Brahmari („Bienensummen“), Version vom 24.09.2018 für Ausbildung Entspannungstrainer /-therapeut/in an Deutsche Paracelsus Heilpraktiker Schule, Essen
- Mady Morrison: Aufwärmen vor dem Yoga | Perfekt nach dem Aufstehen | Warm Up Morgen Routine. YouTube, 26.03.2017, Web, Zugriff am 26.12.2018 um 11 Uhr, in: https://www.youtube.com/watch?v=KIYaZcLu_l8&t=7s
- Marie Kondo: Marie Kondo explains Spark Joy“, YouTube, 19.02.2016, Web, Zugriff am 17.01.2019 um 19:38 Uhr, in: <https://www.youtube.com/watch?v=9AvWs2X-bEA>
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Hörbuch, Kamphausen Verlag, 2012, Kapitel: Bewegung tief in die Gegenwart hinein