

Yoga üben

Acht Elemente der Yoga-Übungspraxis (Ashtanga Sadhana)

0

1. Mudra: Ankommen

Setze an den Anfang einige einfache Übungen, um deine ganze Aufmerksamkeit in den Körper und zu deinem Atem zu bringen. Komm mehr in das Spüren und Fühlen, und raus aus dem Kopf und dem Grübeln.

Dazu eignen sich insbesondere die sanften **Übungen in der Rückenlage** oder Atemtechniken. Nimm darin wahr, wie es dir aktuell geht und was du brauchst.

3. Mantra

Mantra direkt übersetzt bedeutet „Werkzeug für den Geist“. Es kann ein Wort sein, ein Vers, oder einfach auch nur eine Silbe oder ein Klang sein, der deinen Geist „in die richtige Spur bringt“. Mantras können still rezitiert, also gedacht werden, gesprochen oder gesungen. Nutze ein Mantra, um dich auf die Übungen einzustimmen und deine innere Absicht zu bekräftigen. Nutze den **Mantra „OM“** als Symbol für all deine besten Absichten.

5. Asana: Haltung

Begib dich in verschiedene Körperhaltungen, die du länger hältst (10 tiefe Atmungen bis zu mehrere Minuten). Prüfe deine **äußere Haltung** in allen Gelenkbereichen, und nimm deine **innere Haltung** in den Positionen wahr: Wie fühlt es sich an? Wie atmet es? Jeder Asana ist sowohl **stabil** als auch **angenehm**. Ggf. passe die Übungen an mit Hilfsmitteln (Klötze etc.). Übungsmöglichkeiten für Asanas sind z.B. **Standhaltungen, Krafthaltungen, Drehungen, Rückbeugen, Vorbeugen, Gleichgewichtshaltungen und Umkehrhaltungen**.

7. Nishpanda: Entspannung

Diese Phase ist eine der wichtigsten in der Übungspraxis: Gib deinem System Zeit, die Übungen in Ruhe auszugleichen, ohne dass du deinen Organen, deinem Nervensystem etc. „dazwischenfunkst“ durch irgendwelche Ablenkungen. Gönn dir Stille! Lass alle Muskeln los, lass den Atem frei fließen!

Dafür eignet sich die **Rückenlage** (Shantiasana) oder andere liegende, ganz loslassende Positionen. Ein geeignetes Hilfsmittel ist darin der **Bodyscan** (Körperwahrnehmung Schritt für Schritt).

Eine Entspannungsphase kannst du hinter die Atemübungen, hinter die Meditation oder an jede Stelle setzen, wo du sie brauchst.

2. Puja: Innere Ausrichtung

Vor den intensiveren Übungen gönne dir noch einem Moment Ruhe und fokussiere dich, in welcher **inneren Haltung** du üben möchtest. *Verinnerliche*, was jetzt für dich wichtig ist. *Erinnere dich* deiner Ziele und besten Absichten, oder *widme* deine Praxis einem Menschen, der dir viel bedeutet.

Mach dir klar, welchen *Samen* du mit deiner Praxis säen willst. Möglicherweise findest du dafür ein Stichwort, ein inneres Bild, oder ein Mantra (siehe Punkt 3).

4. Kriya: Bewegung

Mobilisiere und erwärme den Körper über achtsame, tief atmende Bewegungen (Kriyas) und Bewegungsabfolgen (Vinyasas). Klassisches Beispiel hierfür ist der **Sonnengruß**. Beginne sanft, und wiederhole, bis dein Atem tiefer und die Bewegungen geschmeidiger werden. Wenn du Routine in den Bewegungsabfolgen bekommen hast, kannst du hier spielerisch deinem Bewegungsdrang Ausdruck geben, oder auch angesammelter Spannung ein achtsames „Ventil“ geben.

6. Pranayama: Atemführung

Übe zunächst einige aktivierende, die Atmung vertiefende Techniken (z.B. **Kapalabhati** oder **Nasen-Wechselatmung**), im Anschluss beruhigende, beobachtende Atemübungen (z.B. Sukha Pranayama 4:4 mit **Ujjayi**). Diese Kombination ist eine wunderbare Vorbereitung auf Meditation und Entspannung. Die vitalisierenden Übungen haben einen wirksamen positiven Effekt auf die gesamte körperliche Gesundheit, sie machen innerlich wach und gleichzeitig äußerlich ruhiger und gelassener. Die meditativen Atemübungen sind ein hervorragendes Mittel zum Loslassen von Gedanken, für die Selbstwahrnehmung und zur Erforschung deines Fühlens und Denkens.

8. Samyama: Meditation

Meditation ist unmittelbares Gewahrsein: Nimm wahr, was sich spüren, fühlen, empfinden lässt. Nimm auch wahr, welche Gedanken kommen - doch lass sie auch immer wieder los, indem du wieder in den Körper und den Atem spürst.

Übe dich darin, in Stille zu sein!

Wenn du beschlossen hast, aufrichtig deinen Atem, deine Gefühle, deinen Körper, deine Gedanken wahrzunehmen, gibt es nichts, was du falsch machen könntest. Meistens sind es nur unsere Erwartungen, wie Meditation "sein müsste", die uns davon abhalten, sie zu üben. Immer wieder verankere dich in deinem Atem.

Zum Abschluss lenke deine Gedanken gezielt auf das, wofür du in diesem Moment **dankbar sein** kannst, und atme es in deinem Herzen.

Jedliches Üben geschieht in eigener Verantwortung. Bei Unsicherheit befrage deinen Yogalehrer oder Arzt.

Steffen Katz, Yogalehrer BDY / EYU 2017 www.steffenkatz.de

Übe achtsam, regelmäßig und mit Freude!

