



KATHARINA MIDDENDORF

# FEMALE YOGA

*Entdecke die 7 Urkräfte deiner Weiblichkeit*

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasserin und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung können jedoch nicht übernommen werden.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Innenteilabbildungen: Alle Abbildungen von Jan Rickers

Wir danken dem nachhaltigen und nur in Europa produzierendem Yoga & Lifestyle Yoga Label

Wellicious für die freundliche Unterstützung bei Katharina Middendorfs Outfits.

Grafischen Elemente unter Vorlage nach den Fotos: atelier-sanna.com

Redaktion: Susanne Klein

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Jan Rickers

Layout und Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemdin

ISBN 978-3-426-67565-6

5 4 3 2 1

## INHALT

Vorwort von Anna Trökes 7



Einleitung 9



### **MÄNNER, WEIBLICHKEIT UND YOGA – DIE ENTWICKLUNG ZUM FEMALE YOGA**

Ist Yoga Männersache? 18

Oder ist Yoga weiblich? 22

Female Yoga – die drei Dimensionen der Weiblichkeit 28



### **MOND, YOGA UND DU – DIE GRUNDZUTATEN VON FEMALE YOGA**

Der Mondgruß 32

Tschakka, Tschakka, Chakren – sieben auf einen Streich 112



### **FRAU SEIN, ALLES SEIN, EINS SEIN – DIE FACETTEN DES FEMALE YOGA**

Auf die Plätze, fertig, Urkraft! 124

Urkraft 1 – Die Frau und die Geborgenheit 129

Urkraft 2 – Die Frau und die Sinnlichkeit 141

Urkraft 3 – Die Frau und die Kraft 154

Urkraft 4 – Die Frau und die Liebe 170

Urkraft 5 – Die Frau und die Klarheit 184

Urkraft 6 – Die Frau und die Intuition 200

Urkraft 7 – Die Frau und das Einssein 212

Nachwort 228

Glossar 230

Literatur 236

Anmerkungen 237

Quellennachweis 239



# VORWORT

Heute sind weltweit mehr als 75 Prozent der Yoga-Übenden Frauen – und noch immer geben Männer in allen großen Yoga-Traditionen (Vini-Yoga, Iyengar-Yoga, Ashtanga-Yoga, Anusara-Yoga, Yin-Yoga usw.) den Ton an. So haben wir Frauen – meiner Erfahrung nach – inzwischen ein großes Geschick darin entwickelt, aus diesen männlichen Vorgaben immer das Beste für unsere spezifisch weiblichen Bedürfnisse herauszufiltern. Interessanterweise gibt es aber bis jetzt kaum wichtige Yoga-Strömungen, die neben dem männlichen Pol auch den weiblichen Pol vertreten (wie vielleicht die Übungspraxis von Kali Ray, Shiva Rea oder Gurmukh Kaur Khalsa).

Ebenso fand Katharina Middendorf über ihren Mann den Weg, Yoga auch zu lehren. Als Frau und Mutter erschloss sie sich dabei jedoch allmählich mehr und mehr den weiblichen, den Shakti-Aspekt. Er erschöpft sich nicht in einer leicht veränderten Übungspraxis, sondern integriert vielmehr alles das, was Frauen mit ihrem Sein in die Welt einbringen: ihre Kraft, ihre Fürsorglichkeit und Empathiefähigkeit, ihre Intuition und Klarheit zu erkennen, was die Menschen (und die Menschheit) heute wirklich brauchen, ihre nie ermüdende Kreativität und ihren großen Pragmatismus, der ihnen hilft, auch unter schwierigen Bedingungen die Dinge noch immer irgendwie am Laufen zu halten.

Neben all dieser Tatkraft schenkt uns als Menschheit dieser Shakti-Aspekt auch die Sinnlichkeit und das Anerkennen der Schönheit ihrer Weiblichkeit – und all das braucht es auch im Yoga-Raum.

So, wie ich Katharina Middendorf erlebe, verwirklicht sie alle diese Facetten in bewunderungswürdiger Weise. Deshalb gründet das, was sie schreibt und beschreibt, in ihrem täglichen Leben. Sie erschafft keine neuen Konzepte, sondern zeigt sich auf der Grundlage ihres gelebten Lebens als die eine, die sie ist: als eine Frau, eine Mutter und eine Yogini zugleich.

Das macht ihr Buch so wichtig! Wichtig für andere Frauen, damit sie sich in den verschiedenen Facetten erkennen und sich aus dem reichen Grund ihres Frauseins annehmen und entfalten können.

Ich wünsche mir, dass Katharinas Buch – diese wundervolle Entdeckungsreise durch die Welt der Weiblichkeit – so wie mich auch viele andere Frauen inspirieren möge, anzuerkennen und zu leben, was sie sind: SHAKTI – die bewusste, intelligente und unerschöpfliche Kraft des Lebens.

ANNA TRÖKES



# EINLEITUNG

## Wenn die Sehnsucht plötzlich Hallo sagt

Eigentlich sollte dieses Buch ein Yoga-Buch über den *Mondgruß* werden. Denn schließlich ist dies eine wunderbare Sequenz, die auf dem seit Jahren immer noch wachsenden Yoga-Markt leider ziemlich kurz kommt. Dabei ist der Mondgruß eine Sequenz von Übungsabfolgen, die wie geschaffen ist für den zunehmenden Wunsch der Menschen nach Ruhe und Entschleunigung. Aber mal ganz ehrlich: Wer hat schon vom Mondgruß gehört? Und im Vergleich: Wer kennt den Sonnengruß? Ich würde mal vermuten, dass das Verhältnis hier so ungefähr 1 zu 100 liegt. Wie kommt das?

Als ich vor nun fast schon zehn Jahren im Himalaja das erste Mal vom Mondgruß hörte, ging es mir nicht anders. Ich hatte keine Vorstellung davon, was mich dort erwartete, als mein Yoga-Lehrer Swami Dhayanand den Mondgruß ankündigte. Es ist zwar lang her, aber ich erinnere mich noch genau, wie sich die Härchen an meinem Unterarm aufstellten, mein Puls sich beschleunigte und mein Herz heftiger zu klopfen begann. Es fühlte sich fast so an, als würde ich mich verlieben. Allein das Wort »Mondgruß« versprach einer in mir schon länger schlummern-

den Sehnsucht einen Platz, um sich auszudrücken. Wie das eben manchmal mit Sehnsüchten so ist, sie können lange fast gänzlich unbemerkt schlummern, bis sie, plötzlich und unvermittelt, klar und deutlich »Hallo, hier bin ich!« rufen. Und dann sind sie nicht mehr zu bremsen. So war es zumindest bei mir. Ich konnte es kaum abwarten, bis Swami Dhayanand mit der Demonstration der Übungsabfolge endlich fertig war. Ich wollte das selbst spüren, von dem ich vermutete, dass ich es spüren würde. Ich wollte ausdrücken, was ich fühlte und was ich ausdrücken wollte. Ich wollte erleben, was mit mir passieren würde, wenn ich die Sehnsucht von der Leine ließ. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wollte, waren Antworten auf die unter der Sehnsucht drängende Frage: »Wonach genau sehne ich mich eigentlich?« Das kam mir zu diesem Zeitpunkt unromantisch vor und irgendwie auch störend. Die Sehnsucht und ich, das waren zwei Verliebte, die endlich zueinandergefunden hatten und nicht gestört werden wollten durch Erklärungen oder Fragen, die wegführen könnten von dem Gefühl, das sich so warm und wohligh in mir und um mich herum ausbreitete. Und so tanzte ich erst einmal eine Weile mit dem Mond und genoss jede Bewegung, jede Drehung und den anhaltenden Rhythmus von um sich greifender Erfüllung.



Ich blieb, zusammen mit meinem inzwischen verstorbenen Mann, noch ein paar Monate da oben in den Bergen. 3500 Höhenmeter entfernt von vielem, was meiner Sehnsucht lang im Weg gestanden hatte (und es heute auch immer wieder tut): Stress, Ehrgeiz und der Wunsch, alles richtig machen zu wollen. Jede Nacht unter dem klaren Sternenhimmel wie unter einer Art Glocke konnte ich mich mehr besinnen auf das, was mich zu bewegen begann. Der Mond hatte mein Herz erobert, und mit dem Mond hielt eine weitere Dimension Einzug in mein Bewusstsein: Ich begann mich als Frau zu fühlen. Es waren zarte Knospen, die sich ihren Weg bahnten, und nach den ersten Momenten der Freude darüber kamen auch die ersten Fragen, Unsicherheiten und Zweifel: »Was bedeutet es eigentlich, Frau zu sein?« – »Bin ich da mit 30 Jahren nicht ein bisschen spät dran?« – »Was mache ich nun mit dieser wach geküssten Sehnsucht?«

Mir war klar, dass ich auf etwas gestoßen war, was mein Leben grundlegend verändern würde. Und ich fürchtete die Dimension dieser Veränderung. Ich hatte das Gefühl, unvorbereitet und damit allein zu sein. Außerdem fühlte ich mich etwas albern, denn schließlich befand ich mich nicht mehr in der Pubertät, sondern war eine erwachsene Frau, die gerade ihr ganzes erfolgreiches Leben in Deutschland hinter sich gelassen hatte, mit einem Mann nach Indien gegangen war, diesen

geheiratet hatte und plante, Mutter zu werden. Doch tatsächlich fühlte ich mich dicht unter der Oberfläche dieser »taffen« Schale zart, wund und offen. Ich wusste, dass mit dem Mondgruß eine Reise begonnen hatte, deren Route ich zwar noch nicht kannte, aber deren Ziel sich deutlich vor meinen Augen weit vorn am Horizont abzeichnete: die Entfaltung als Frau. Die Entfaltung einer Identität, für die ich mich entscheiden wollte, und keine, die mir durch mein biologisches Geschlecht mitgegeben worden war. Ich wollte mich als die Frau entfalten, die zu meinem Sein passt. Als die Frau, für die ich hier bin, um in der Welt zu leben, zu lieben und zu wirken.

Dieses Buch ist daher nicht nur ein Yoga-Buch über den Mondgruß, sondern es ist auch ein Buch über das Frausein und den Weg dorthin, eine Frau zu werden. Dies ist etwas, was mich als Frau, die Yoga übt, ganz persönlich angeht, mich aber auch beschäftigt als Lehrerin, die hauptsächlich Frauen im Yoga unterrichtet.

Wenn ich in diesem Zusammenhang von »Frau« spreche, dann ist mir zu Beginn wichtig, deutlich zu machen, dass ich diesen Begriff weniger geschlechtsspezifisch anwende als vielmehr die damit verbundene Gefühlsdimension meine. Denn es liegt nicht in meinem Interesse, die Geschlechterwelt auf getrennte Mann/Frau-Kategorien zu beschränken, und schon gar nicht, sie auf biologische Indikatoren zu reduzieren. Ich verstehe mich als Frau,

und dieses Buch ist für die Menschen, die sich auch als Frau verstehen und/oder Interesse haben an den Dimensionen von Weiblichkeit und Frausein, wie sie im Yoga gemeint sind.

Seit jeher bin ich eine, die ganz schnell aussteigt, wenn mir jemand sagt, wie ich zu sein habe, oder vielleicht sogar meint, mir sagen zu können, wie ich bin. Deshalb habe ich mich auch nie Menschen angeschlossen, die mir erklären wollten, wie das oder jenes zu sein hat. Und ich habe dennoch danach gesucht – nach Inspirationen, Vorbildern, Orten, die mir zeigen, was Frausein eigentlich bedeuten kann. Was ich fand, war mir allerdings stets zu einseitig und zu vorgegeben. Die Festlegung von Weiblichkeit auf bestimmte Attribute, wie es in verschiedenen spirituellen Disziplinen oft gemacht wird, gefiel mir nicht. Denn durch dieses Raster fällt man entweder durch oder bleibt hängen, und beides fühlte sich für mich nicht nach dem an, wonach ich mich sehnte: in der Vielfalt der Möglichkeiten meinem Gefühl Ausdruck zu verleihen.

Der Mondgruß versprach anderes. Hier spürte ich Raum und die Weite der Möglichkeiten, die von einer angenehmen Grundführung durch den Rhythmus und die Komposition der einzelnen Übungen begleitet wurde. Ich machte mir die Sequenz immer mehr zu eigen und öffnete sie gleichzeitig immer weiter für die verschiedenen Charaktere der Frauen, und auch der Männer, die ich unterrichtete.

Was zum Vorschein kam, war mehr, als ich zu hoffen gewagt hatte. Ich habe den Mondgruß wie eine zweite, anschmiegsame Haut erfahren, die sich den Sehnsüchten und Wünschen an das eigene Frausein anpasst und diesen eine innere und äußere Form gibt.

Und so stelle ich hier in diesem Buch zusammen, was ich bisher auf meiner Reise zum Mond erlebt und was ich daraus an Varianten abgeleitet habe, um der Vielfalt und der Fülle Platz zu machen. Das Buch möchte anhand einer fließenden und einfachen Yoga-Sequenz die Fülle und die Möglichkeiten des Weiblichen erlebbar machen, sodass du als Leserin und Leser, als Übende und Übender, bestärkt wirst und herausfinden kannst, was für dich Weiblichkeit bedeutet.

---

Lasst uns zusammen  
das Weibliche erforschen und leben.  
Jede und jeder für sich und  
alle zusammen!

---

## Die Frau in der Schublade

Ich bin wahrlich nicht die Erste, die sich mit den Themen Weiblichkeit und Yoga beschäftigt. Es gibt hier schon eine Menge zu hören, zu lesen, zu üben. Um dir ein Bild davon zu geben, was mir an diesem Buch wichtig ist und was ich zu diesem Thema beitragen möchte, habe ich zunächst nachgeschaut, wie das Thema Weiblichkeit im Yoga bisher beschrieben wird. Dabei ist mir aufgefallen, dass sich Übungen, Lehrinhalte und Bücher rund um Yoga für Frauen auf folgende Themen fokussieren:

### Die Frau und ihre Lebensphasen

Yoga wird bei diesem Ansatz für die unterschiedlichen (meist hormonellen) Lebensphasen der Frau, wie Schwangerschaft, Wechseljahre etc., entwickelt oder daran angepasst. Besonders zu erwähnen ist hier Dinah Rodrigues, die diesem Bereich mit dem von ihr entwickelten »Hormon-Yoga« und dem gleichnamigen Standardwerk einen Namen gegeben hat. Hinzu kommen weitere Bücher über die Lebensphasen, die von prä- bis postnatal über Wechseljahre bis hin zu Golden-Age-Yoga für »reife« Frauen alle Themen abdecken.

### Die Frau und ihre Polarität

Bei diesem Ansatz gilt das Weibliche als eine Seite der yogischen Polarität<sup>1</sup> und wird die Frau entsprechend als ein intuitives, eher passives oder fruchtbar-empfangendes Wesen betrachtet. Es stehen dabei also nicht bestimmte Lebensphasen im Vordergrund, sondern eher bestimmte Eigenschaften. Diese entspringen einem Verständnis von Weiblichkeit in einem Spannungs- oder Ergänzungsfeld zu männlichen Eigenschaften der Linearität und des eher aktiven und gebenden Parts. Im Bereich des Yoga gehört dazu Adelheid Ohlig mit ihrem Konzept »Luna Yoga« ebenso wie die Strömung des »Yin<sup>2</sup> Yoga«, das den Schwerpunkt auf Ruhe und Entspannung als Aspekte von Weiblichkeit legt.

### Die Frau und ihr Körper

Viele Yoga-Richtungen geben innerhalb ihres Systems und ihres Stils der Frau dadurch einen besonderen Stellenwert, indem sie auf spezielle physische (dazu zählen im weitesten Sinn auch physiologische) Eigenarten eingehen, zum Beispiel dass Frauen während der Periode andere Übungen ausführen sollten. Dadurch kommt es auch zu Überschneidungen mit der »Schublade der Lebensphasen«. Gita S. Iyengar hat mit *Yoga für die Frau* hier vermutlich den einschlägigsten Titel und auch eines der umfangreichsten Werke diesbezüglich geschrieben.

## Die Frau im Kleiderschrank

Bei der Einteilung in diese »Schubladen« gibt es, wie schon erwähnt, Überschneidungen, wobei aus meiner Sicht jedoch der jeweilige Fokus klar zu erkennen ist. Meist handelt es sich dabei um eine eher vereinfachende Einteilung in Schwarz und Weiß, mit nur wenigen Grautönen dazwischen.

Bunter wird es dann bei einigen Autoren und Autorinnen aus dem Kundalini Yoga<sup>3</sup> wie zum Beispiel Gurmukh Kaur Khalsa in ihrem Buch *Die acht Gaben des Menschen*. Hier werden bestimmte Facetten des Menschen, also nicht speziell der Frau, anhand der Chakren-Lehre in Qualitäten und Yoga-Sets (Übungsintervalle) zusammengestellt. Da Kundalini Yoga vorrangig mit den feinstofflichen Energien arbeitet (um das Aufsteigen der Kundalini durch den Körper zu ermöglichen), stammen die Yoga-Stellungen aus einem ganz anderen Übungssystem als beim Hatha Yoga und haben, je nach Tradition, wenig mit dem Yoga zu tun, das die meisten von uns kennen.

Ich habe von Beginn an sowohl Hatha Yoga als auch Kundalini Yoga praktiziert und habe mich in beiden sehr wohl gefühlt, besonders in der Kombination. Im Hatha Yoga gefällt mir der Grundklang der Polarität – dazu später mehr. Und im Kundalini Yoga ist es die Vielfalt der Aspekte, die ich alle irgendwie »haben darf«. Ich saß also gerne in Schubladen, besonders in diesen beiden. Welche Schubladen

mir nie besonders gut gefallen haben, auch nicht während der Schwangerschaft, sind diejenigen, die sich auf körperliche Aspekte beziehen. Wieso sollte ich als schwangere Frau anders fühlen, als wenn ich nicht schwanger bin? Sicher ist es wichtig, Übungen sein zu lassen, die Schaden anrichten können, und eher solche Übungen zu machen, die den Körper unterstützen, aber die Gefühle, meine Facetten, die wurden doch nicht weniger oder völlig anders, nur weil ich schwanger war. Ich war doch nicht plötzlich weniger lebendig, weniger sinnlich oder weniger liebesfähig.

Also habe ich mich entschieden, eine neue Schublade aufzumachen bzw. handelt es sich dabei eher um einen Kleiderschrank. Wie bei einem Kleiderschrank kannst du dabei ganz nach deinem eigenen Geschmack auswählen und deine Garderobe jeden Tag neu zusammenstellen. Die »Outfits aus dem Schrank finden sich in den einzelnen Kapiteln. Da es aber kein Buch für Yoga-Übende im Allgemeinen sein soll, sondern ein Buch speziell für Frauen, habe ich den Mondgruß als Grundsequenz unter die Spielarten gelegt. So können wir uns in der Beschäftigung mit dem Frausein des Hatha Yoga und der Aspekte aus der psychologischen Schule des Kundalini Yoga als zwei der sechs Yoga-Wege bedienen, weil der Mondgruß einerseits als Sequenz aus dem Hatha Yoga auftaucht und andererseits um die Spielarten der Chakren aus dem Kundalini Yoga erweitert wird. Das ist die Art,

wie ich übe, und das ist auch die Art, wie ich mir vorstellen kann, dass es der einen oder anderen gefallen könnte, im Yoga die eigene Weiblichkeit zu integrieren.

Dieses Buch kann also funktionieren wie der Kleiderschrank einer Frau: Schaut man hinein, sieht man die Facetten, die diese Frau ausmachen. Und nebenbei lässt es einen erahnen, was sie trotz aller Zwischentöne ganz sie selbst sein lässt. Sie kann wild sein, liebend, klar, zart und kraftvoll. Von jetzt auf gleich. Von null auf hundert. Und sie bleibt dabei immer sie selbst.


Jede Frau verfügt über eine »Jeden-Tag-Garderobe« (ihren Casual Look), die sie anzieht, wenn es einfach losgehen muss, das heißt, wenn sie keine Zeit oder Lust hat, sich zu inszenieren oder einer bestimmten Stimmung nachzugehen. Dieser Grundlage der weiblichen Note entspricht in diesem Buch die Sequenz des Mondgrußes. Diese Grundsequenz wird im weiteren Verlauf dann je nach Kapitel-schwerpunkt variiert.

Zu bestimmten Zeiten nutzt eine Frau den Inhalt ihres Kleiderschranks als »Stimmungsverstärker« oder »Stimmungsöffner«. Entweder möchte sie dann ihrer momentanen Note angemessenen Ausdruck verleihen oder aber durch die Garderobe einen anderen Teil ihrer Persönlichkeit ans Licht holen. Diesem Ausdruck bestimmter Facetten der Persönlichkeit dienen die weiteren Kapitel, indem sie die Sequenz des Mondgrußes variieren und anreichern. Diese verschiedenen Facetten und die unterschiedlichen Stimmungsfärbungen haben die Chakren-Lehre aus dem Kundalini Yoga als Grundlage. Hier ein Beispiel:

Bist du gerade in einer gemütlich-geborgenen Stimmung oder möchtest in diese Stimmung kommen, übe die Mondgruß-Sequenz mit den hierzu passenden Spezifika im Kapitel rund um das erste Chakra. Bevor du ans Üben gehst, kannst du hier auch nachlesen, welche Bedeutungsspielräume sich aus Sicht der Yoga-Psychologie hinter dieser Stimmung oder Persönlichkeitsfacette befinden.

NAMASTE





MÄNNER,  
WEIBLICHKEIT  
UND YOGA –  
die Entwicklung zum  
Female Yoga



# IST YOGA MÄNNERSACHE?

**A**ls ich im Jahr 2000 mit Yoga begann, schwappte gerade die große Power-Yoga-Welle aus den USA nach Deutschland. Und so ist es im Nachhinein gar nicht verwunderlich, dass ich Yoga im Fitnessstudio kennenlernte, wo man nach dem Laufband oder dem Step-Aerobic-Kurs schnell noch auf die Yoga-Matte sprang. Mit »man« meine ich hier allerdings nicht Männer, sondern hauptsächlich Frauen. Die Yoga-Kurse wurden fast ausschließlich von Frauen genutzt, was heute nicht viel anders ist. Diese Kurse waren gut besucht, und zwar Matte an Matte, dicht an dicht. Meistens gab es auch noch drei bis vier Männer im Raum; einer, der von seiner Frau »mitgebracht« worden war, ein anderer, der mitbekommen hatte, dass man hier gut Frauen kennenlernen konnte, und ein weiterer, der als Tänzer an einem Berliner Theater das Stretching suchte und nie fehlte, denn er war der Yoga-Lehrer. Ich lernte Yoga also in einem Raum voller Frauen kennen, in dem diese meistens von einem Mann unterrichtet wurden. Mich wunderte das nicht, denn ich war so aufgewachsen. Schon als Kind beim Reiten waren die Reitschülerinnen meist weiblich und der Reitlehrer männlich gewesen. Und wie das bekanntlich so ist, stellt man Dinge, die man von klein auf gelernt hat und an die man sich gewöhnt hat, erst einmal nicht infrage.

Und so vergingen einige Jahre und Stunden im Yoga-Unterricht, bis mir diese Diskrepanz und damit auch die Tradition des Yoga und seine Entwicklung langsam auffielen.

## Patanjali, Swatmarama, Krishna und Arjuna

Patanjali, der als Autor des *Yoga Sutra* gilt, und Swatmarama, der Verfasser der *Hatha Yoga Pradipika*, sind zentrale Figuren der klassischen yogischen Literatur. An der Begegnung der Protagonisten Krishna und Arjuna werden in der *Bhagavad Gita* wichtige yogische Prinzipien vermittelt. So sind die meistverwendeten und zitierten Schriften des Yoga von Männern verfasst, handeln vorrangig von Männern und scheinen entsprechend auch für diese geschrieben worden zu sein.

Während Patanjali in seinem *Yoga Sutra* mit Raja Yoga den Weg der Meditation beschreibt, einer mentalen Disziplin, die für Männer und vor allem für Mönche gedacht war, beschreibt Swatmarama in der *Hatha Yoga Pradipika*, hauptsächlich körperliche Übungen, die auf die Meditation vorbereiten sollen. Zu Beginn dieser Schrift wird gesagt, dass Shiva, einer der wichtigsten Götter im Hinduismus, Hatha Yoga als die Vorstufe

von Raja Yoga verkündet habe, was ihn zum ernannten »Initiator« dieses Yoga-Weges macht. Der Gott Krishna belehrt den Krieger Arjuna in der *Bhagavad Gita* über einen zweifachen Krieg: den Kampf auf dem äußeren Schlachtfeld, das hauptsächlich besetzt ist von kämpfenden Männern, und den inneren Konflikt in Arjuna selbst. Der Dreiklang dieser drei grundlegenden Schriften des Yoga, auf die sich die verschiedensten Yoga-Wege und Yoga-Stile als Lehre einigen können, entwickelte sich über einen Zeitraum von vielen Jahrhunderten: vom etwa 2. bis 5. Jahrhundert v. Chr. (*Bhagavad Gita*) über das 2. bis 4. Jahrhundert v. Chr. (*Yoga Sutra*) bis ins 14. Jahrhundert (*Hatha Yoga Pradipika*) hinein. Wenn man hier von den Wurzeln des Yoga spricht, dann ist das sicher eine treffende Beschreibung.

## T. Krishnamacharya, Swami Sivananda und Yogananda

Mit diesen drei Herren kam um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhunderts viel Bewegung in den Yoga und seine Verbreitung in Indien und im Westen. Vom Himalaja im Norden bis tief in den Süden Indiens gründeten Yogis Ashrams und Schulen, um den Gedanken des Yoga weiterzugeben. Einige von ihnen reisten auch in den Westen, für kurze oder längere Aufenthalte, und manche von ihnen blieben

sogar für immer. Yoga wurde unterrichtet, praktiziert und gelebt. Es entstanden viele Bücher und Abhandlungen, wobei die einen mehr den körperlichen, die anderen wiederum eher den geistigen Aspekt des Yoga betonten. T. Krishnamacharya, Swami Sivananda und Yogananda sind darunter drei bekannte und weltweit erfolgreiche Vertreter in der Verbreitung von unter anderem Hatha Yoga und Kriya Yoga. Diese Namen fallen oft im Yoga-Kontext, und ihre Formen des Übens und ihr Gedankengut werden auch heute noch weitergetragen, sowohl in Indien als auch im Westen.

Mit dieser Verbreitung, und vermutlich auch mit der Öffnung in den westlichen Kontext, kam nun auch eine neue, weibliche Nuance mit ins Spiel. War der Yoga-Weg bis hierher von Männern geprägt und für Männer entwickelt (und auch wenn ich hier nun andere Schriften oder andere Vertreter des Yoga ausgewählt hätte, wäre das Ergebnis vermutlich nicht viel anders ausgefallen), begann sich diese Situation Mitte des letzten Jahrhunderts in der öffentlichen Wahrnehmung langsam zu ändern.

Swami Sivananda etwa scherte sich nicht um die Kastenzugehörigkeit seiner indischen Schüler und öffnete die Tore seines Ashrams in Rishikesh auch für Frauen. Und zwar nicht nur für Besuche, sondern damit sie auch als Schülerinnen und für ein Leben als Nonne in den Ashram kommen konnten. Zu diesen Schüle-

rinnen gehört zum Beispiel die deutschstämmige Sivananda Radha. T. Krishnamacharya unterrichtete nicht nur seine Töchter, sondern nahm auch Schüler auf, unabhängig von deren Kaste, Religion oder Geschlecht. Zu ihnen gehörte auch seine Schülerin Indra Devi. Und so wurden im letzten Jahrhundert die ersten Yoga-Lehrerinnen ausgebildet, die sich auch als solche in der Öffentlichkeit präsentierten. Geht man von der Entstehung des Yoga um einige Jahrhunderte, vielleicht sogar Jahrtausende v. Chr. aus, und davon, dass die Annahme richtig ist, dass Frauen auch vor den Zeiten der Dokumentation wenig Einfluss auf die Yoga-Welt hatten, dann blickt Yoga als eine Disziplin von Männern für Männer auf eine recht lange Tradition zurück.

## **B. K. S. Iyengar, T. K. V. Desikachar und Yogi Bhajan**

Auch wenn in dieser Erzählung Frauen nun langsam auf die Matte rücken, bleiben die Namen der Hauptprotagonisten doch erst einmal noch maskulin, denn auch Mitte bis Ende des letzten Jahrhunderts sind die Vertreter der verschiedenen Yoga-Traditionen hauptsächlich männlich. Doch die Yoga-Praxis wird nun zeitgemäßer, die Namen vielleicht ein wenig bekannter, und das Feld erweitert sich über die »Dreiklänge« hinaus hin zu zahl-

reichen weiteren bekannten Vertretern. Außerdem entwickelt sich weiter, was sich im vorherigen Abschnitt durch Sivananda Radha und Indra Devi schon andeutete: Frauen beginnen nicht nur, aktiv Yoga zu praktizieren, sondern auch zu unterrichten und so langsam dem Yoga auch ein weibliches Gesicht zu geben.

Die familiäre Tradition der Vermittlung setzt sich fort, und so beginnt die Tochter von B. K. S. Iyengar, Geeta Iyengar, die Lehren ihres Vaters nicht nur zu unterrichten, sondern diese an weibliche körperliche Bedürfnisse anzupassen. Ihr Buch *Yoga für die Frau: Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft* fasst diese über viele Jahre gesammelten Erkenntnisse als Übende und Lehrende zusammen. Damit ist ein großer Schritt in die Richtung der Bewegung des »Female Yoga« getan.

Auch T. K. V. Desikachar, Sohn von T. Krishnamacharya, ging mit seinem yogatherapeutischen Ansatz namens Viniyoga den Weg, Yoga-Übungen individuell anzupassen. Das hatte wiederum den Vorteil, dass auch Frauen, die körperlich nicht wie Männer gebaut sind und deshalb nicht problemlos die auf Männer ausgerichtete Yoga-Praxis mitmachen konnten, einen Zugang zum körperlichen Yoga finden konnten, und das, ohne dabei explizit als »weiblich« gekennzeichnet zu sein.

Yogi Bhajan setzte noch eine andere Note dazu, indem er nicht nur Frauen unterrichtete und Yoga-Programme für

Frauen entwickelte, sondern darüber hinaus in seiner Vermittlung des Kundalini Yoga die weibliche Kraft stark in den Vordergrund stellte. Diese Lehre von der »yogischen Frauen-Power« zog schon zu seinen Lebzeiten viele Frauen aus dem Westen an, die in Workshops und Retreat-Camps von ihm lernten, wie man im Yoga die Kraft der Weiblichkeit nutzen kann. Aus diesem Umfeld kamen viele Lehrerinnen, die, wie zum Beispiel Gurmukh Kaur Khalsa, seine Idee des Kundalini Yoga und Elemente der Sikh-Religion international weitertragen.

## Zeitgenössische Vertreter und Vertreterinnen des Yoga

Mit prominenten Yoga-Lehrern und -lehrerinnen wie Brian Kest, Shiva Rea, Sharon Gannon und David Life geht es um die Jahrtausendwende weiter. Immer mehr Yoga-Lehrerinnen treten nach vorn und auf die Yoga-Matte. Allein im deutschsprachigen Raum werden inzwischen jährlich Hunderte von Lehrerinnen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen ausgebildet. Die Riege der zeitgenössischen Vertreter und Vertreterinnen, die Yoga von Indien oder Amerika aus nach Europa gebracht haben, mischt sich immer mehr: Männer, Frauen, Paare. Und auch die Inhalte der Yoga-Lehre werden nach dem Startschuss von Geeta Iyengar

immer spezifischer an Frauenthemen angepasst und darüber hinaus auch erweitert.

Kurz gefasst kann man also sagen, dass es über die Jahre, Jahrzehnte und Jahrhunderte zu zwei Entwicklungen gekommen ist:

- 
1. Immer mehr Frauen praktizieren und unterrichten den ursprünglich »männlichen« Yoga-Weg.
  2. Der männliche Yoga wird »weiblicher«.
- 

Dabei bleiben jedoch einige Fragen offen: Ist die Yoga-Lehre tatsächlich so männlich geprägt? Ist Yoga dann weiblich, wenn es von Frauen unterrichtet wird? Und was ist eigentlich im Yoga mit »männlich« und was mit »weiblich« gemeint?

Und so gehen wir, nach diesem kurzen historischen Abriss über die Lehrenden des Yoga und die Rolle der Frauen dabei, nun ein bisschen tiefer in die Lehre des Yoga hinein – zu den Konzepten von »männlich« und »weiblich«. Auf geht's!

# ODER IST YOGA WEIBLICH?

## Die zwei Seiten des Hatha Yoga

**B**evor ich mit Yoga anfang, hatte ich, außer vielleicht im Erdkunde- oder Physikunterricht, noch nie etwas vom Konzept der Polarität gehört. Und das, was ich in der Schule gelernt hatte, hatte bis dahin keinen großen Einfluss auf mein Leben bzw. die bessere Bewältigung meines Alltags gehabt. Das änderte sich allerdings schlagartig, als ich erfuhr, dass Polarität im Yoga ein wichtiges, wenn nicht sogar eines der wichtigsten Prinzipien ist, wenn es darum geht, Balance und Ausgeglichenheit herzustellen und gleichzeitig Transformation auszulösen.

Zunächst bemerkte ich das nicht bewusst, sondern nahm eher unterschwellig wahr, dass auf eine Übung mit der linken Körperseite die gleiche Übung auf der rechten Seite folgte, nach einer Vorbeuge eine Rückbeuge kam oder dass sich einer dynamischen Sequenz eine statische anschloss. Was ich jedoch nach jeder Yoga-Stunde deutlich spürte, war zum einen das Gefühl der Ausgeglichenheit und zum anderen eine erhöhte Bereitschaft zur Akzeptanz von Dingen, die im Lauf des Tages nicht so rund gelaufen waren. Und damit hatte ich, wie die meisten, die mit Yoga anfangen, schon zu Beginn und

ohne es zu wissen, ziemlich viel über Polarität und das Ausbalancieren verstanden.

»Yoga« ist ein Wort aus dem Sanskrit, das sich in seiner wörtlichen Bedeutung mit »zusammengebunden« übersetzen lässt. Yoga ist entsprechend ein Weg in die Erkenntnis, dass alles zusammenhängt und nicht voneinander getrennt werden kann, und vor dieser Erkenntnis spielt die Auseinandersetzung mit der scheinbaren Getrenntheit eine wichtige Rolle. Diese Getrenntheit wird im Yoga durch Polarität beschrieben, was für mich persönlich ein sehr romantisches Konzept darstellt: Unterschiedliches und scheinbar Gegensätzliches kann hier zusammengehören wie ein Topf und sein Deckel.

In der Philosophie gilt Polarität als ein Ausdruck für das Verhältnis sich gegenseitig bedingender Größen. Anders als beim Dualismus, bei dem diese Größen als nicht miteinander vereinbar angesehen werden, ist mit der Polarität also ein komplementäres Verhältnis gemeint. Es geht nicht nur um das Gegensatzpaar an den Enden beider Pole, sondern um deren Beziehung zueinander und auch um das Feld dazwischen. Das eine lässt sich hier nur im Kontrast zum anderen definieren, was die beiden Pole zu den sich gegenüberstehenden Enden ein und derselben Sache macht und diese in ihrem Kontrast miteinander verbindet. Es gibt links nur

mit rechts, Liebe nur mit Hass und männlich nur mit weiblich – und dazwischen jede Menge bunter Zwischentöne.

Das Empfinden dieser Polarität übte bei mir, wie wohl bei vielen Menschen, den stärksten Einfluss auf die beiden Aspekte Eigenständigkeit und Zusammengehörigkeit aus. Ich liebe es, allein und ganz mit mir zu sein. Als Kind soll mein zweites Wort nach »Mama« »leine« (allein) gewesen sein. Aber ich liebe es fast noch mehr, im nahen oder fröhlichen Austausch mit anderen zu sein. »Guck mal!« oder wahlweise »Komm spielen!« folgten dicht auf das Allein-Prinzip in Kindertagen. So entwickelte sich ein Tanz zwischen Nähe und Distanz, der, noch bevor ich mit Yoga begann, viele Fragen aufwarf und meine Identitätssuche als Frau und Mensch prägte und durch meine Unwissenheit in Bezug auf den Umgang mit zwei Polen zum Stocken brachte. In der Rückschau hat dies auch zu einigen ungunstigen Entscheidungen im Zwischenmenschlichen geführt.

Im Yoga, allein auf meiner Matte und doch zusammen mit anderen, hatten die beiden Pole von Beginn an Platz. Diese erlaubte Mischung aus Alleinsein und Mit-anderen-Sein, aus Autonomie und Verschmelzung, Individualität und Gleichheit beruhigte mich von Anfang an und gab mir Halt. Deshalb wollte ich unbedingt mehr darüber wissen, warum das für mich hier, im Yoga, möglich war und »da draußen« nicht.

Und so tat ich, was viele tun, die sich schon von Beginn an in der Yoga-Stunde wie zu Hause fühlen: Ich übte mehr Yoga und besuchte schließlich auch verschiedene Aus- und Fortbildungen.

## Ida, die mit dem Mond tanzt

Und so lernte ich im Hatha Yoga zwei der wichtigsten *Nadis* kennen, *Ida* und *Pingala*.

Nadis kann man nicht sehen. Sie sind, ähnlich wie Meridiane, Energiebahnen, die sich durch den ganzen Körper ziehen und Prana, einen Ausdruck für Lebenskraft oder Vitalität, transportieren. Während in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Meridiane minutiös verortet sind und mittels Akupressur und Akupunktur entlang dieser Meridiane den Organen geholfen werden kann, besser zu arbeiten, sind die Nadis im Yoga nicht so genau verortet und werden weniger punktuell als flächendeckend durch Körper- oder Atemübungen angeregt.

Dass ich die indische Mentalität liebe und diese mich zugleich auch immer wieder irritiert, wird für mich in diesem Zusammenhang an folgendem Satz deutlich, den ich im Rahmen meiner Ausbildung an der *Bihar School of Yoga* hörte: »Wir haben im Yoga 72 000 Nadis, aber konzentriere dich besser nur auf drei.«

Und diese drei hier angesprochenen und im Yoga viel verwendeten Nadis, Ida, Pingala und Sushumna, bringen die Idee von Polarität und Einheit symbolisch sehr gut auf den Punkt. Ida und Pingala stehen sich hier als Pole gegenüber. Beide zusammen stehen für die Getrenntheit der Dinge und ihren Kontext miteinander. *Sushumna* hingegen ist die Energielinie für den direkten Weg der Einheit. Wie eine Art Autobahn führt sie in der Mitte des Körpers und durch die Wirbelsäule schnurstracks vom Beckenboden hinauf bis zur Kopfkronen, und von da in den Zustand der Nondualität, da, wo alles eins ist. Allerdings sind auf dem Weg dorthin mehrere »Stops« eingefügt, und zwar in Form der Chakren, die als Wegmarken – oder manchmal auch wie Baustellen oder Straßensperrungen – auf dem Weg liegen und passiert werden wollen.

Ida und Pingala hingegen sind da eher wie zwei Landstraßen oder Serpentinien, die sich gegenläufig von links nach rechts, wie eine Helix, immer wieder in *Sushumna* auf der Höhe der einzelnen Chakren kreuzend nach oben bewegen. Ida startet links, Pingala rechts. Und sie treffen sich schließlich am Punkt zwischen den Augenbrauen und münden final in *Sushumna* für die letzte Etappe auf dem Weg in die Erleuchtung. So das grobe Prinzip, das in sich ziemlich klar ist. Schwierig wird es nun, wenn verschiedene Interpretationen hinzukommen, wofür die Pole Ida und Pingala jeweils stehen. Für uns hier in diesem Buch gehört die Auseinander-

setzung damit unausweichlich dazu, denn Ida wird mit der weiblichen Seite in Verbindung gebracht und als »Mondseite« bezeichnet.

## Sind Frauen passiv?

Das vorherrschende Merkmal an Ida ist, dass sie in erster Linie passiv ist. Es ist die energetische Seite im Menschen, die, laut Yoga, empfängt statt gibt, sich nach innen wendet, statt sich nach außen zu exponieren und sich eher kühl als warm anfühlt. Wenn du Vorbeugen lange hältst, dann kannst du diese Attribute spüren, egal ob du eine Frau oder ein Mann bist. Und das ist auch mit »weiblich« und »männlich« in der Welt des Yoga, in der Welt von Ida und Pingala gemeint: energetische Felder, die sich durch die groben und feinen Körperempfindungen ausdrücken. Was nicht gemeint ist, ist das biologische Geschlecht oder darauf bezogene psychologische Interpretationen wie: »Frausein heißt empfangen« oder »Frausein heißt passiv zu sein«. Das sind meines Erachtens Deutungen, die erst in unserer Zeit entstanden sind, um da Orientierung zu schaffen, wo es an Orientierung fehlt, und um dort Eindeutigkeit zu schaffen, wo der Wunsch nach Halt besteht. Aber genau darin liegt für mich die Schönheit des Yoga: Er lässt sich in seiner Klarheit nicht so vereinfachen, dass er eindeutig wird. Er bleibt eine Disziplin der messerscharfen Unter-

scheidungskraft, und wir kommen in Teufels Küche, wenn wir Yoga dazu nutzen, ihn für unsere Zwecke auszulegen. Denn dann wird es eng, und wenn es eng wird, dann sind wir zwar die Herausforderung der Komplexität los, aber in der innerlichen Suche nach Orientierung eigentlich keinen Schritt weiter. Ich erlebe es zwar auch immer als kurzzeitige Erleichterung, wenn ich Konzepte aus dem Yoga nutze, um Komplexität zu vereinfachen, merke aber mittlerweile recht schnell, wie es dann unter der Oberfläche brodelt und sich etwas wehrt, weil, laut Yoga, der Weg zu innerer Ausgeglichenheit und Frieden in der Annahme der Komplexität besteht, wodurch, und das ist fast poetisch, alles in sich ganz einfach wird.

Vor diesem Hintergrund ist das Prinzip von Ida also passiv, und dies meint: empfangend, introvertiert, kühl. Der Mond, im Sanskrit *Chandra* genannt, bekommt hier als Symbol eine zentrale Bedeutung.

Das Prinzip von Pingala ist hingegen aktiv, und dies meint: extrovertiert und warm. Hier hat die Sonne, auf Sanskrit *Surya* genannt, als Bild eine zentrale Bedeutung.

Und um die Frage aus der Überschrift zu beantworten: Nein, Frauen sind nicht passiv. Und ja, im Yoga ist die weibliche Energie empfangend.

## Shakti, die dem Mond seine Gesichter gibt

Im Yoga gibt es neben dem philosophischen Prinzip der Polarität auch die Psychologie der Vielfalt. Besonders wenn man einen Blick in den Götterhimmel wirft, wird deutlich: Hier gibt es alles! Und ähnlich wie bei den Nadis hört man, wenn man hier einen Inder fragt, wieder recht hohe, aber nicht recht nachvollziehbare Zahlenangaben: »In Indien haben wir drei Millionen Götter.«

Etwas genauer kriegt man es dann aber doch noch raus, wenn man in den *Puranas* nachschaut. Dort steht dann etwas von 330 Millionen Göttern. Und auch hier treffen wir erneut auf die Polarität. Jeder Gott hat in seiner *Shakti* seinen femininen Gegenpol:

Brahma hat Saraswati, Vishnu hat Lakshmi. Und Shiva? Ja, hier wird es interessant, denn jetzt kommt Komplexität in die Polarität und damit Fahrt ins Spiel. Shiva hat Parvati, und Shiva hat Kali. Polyamorie? Nein, Shiva hat einfach eine Frau mit zwei Gesichtern. Bei Parvati ist es ähnlich wie bei Bruce Banner und Hulk<sup>1</sup> in der bekannten Comicserie. Wenn Sie wütend ist oder das Weltgeschehen es erfordert, verwandelt sie sich in Kali und metzelt alles nieder. Als Parvati hingegen ist sie die liebende, gütige Ehefrau und Mutter.



## Sind Frauen wild?

Shakti ist also ganz anders als Ida. Wenn wir uns Ida in der Farbe Blau vorstellen, ist Shakti bunt. Für Ida gibt es keine konkrete Form wie etwa Göttergestalten, sondern sie ist und bleibt Energie. Shakti ist hingegen, trotz ihrer göttlichen Verkörperungen, ebenfalls eine Energie, wenn auch deutlich aktiver als Ida. Sie zeigt sich aber auch schillernd in unterschiedlichen Gewändern. Typisch für sie ist die ihr zugeschriebene Urkraft, die als nichts weniger als die Urkraft des Universums gilt. Und diese Urkraft wird nicht nur im Hinduismus der Weiblichkeit in den Schoß gelegt, auch im Yoga, besonders im Kundalini Yoga und im *Tantra*, hören wir von dieser Kraft. Da heißt sie *Kundalini* oder auch *Kundalini Shakti* und ist eine Art ätherische Kraft im Menschen, die aus der Materie entspringt, von da aufsteigt und Transformationsprozesse in den Chakren auslösen kann. So kann sie dafür sorgen, dass wir alles Greifbare hinter uns lassen, um uns mit dem Kosmos, Gott, der Glückseligkeit zu verbinden. Und die Kraft, die all das möglich

machen soll, wird im Kundalini Yoga und auch im Hatha Yoga ganz klar als weiblich angesehen. Es liegt auf der Hand, dass diese Energie eines nicht sein kann: passiv. Es braucht schon eine ganze Menge Power, um unsere inneren Widerstände um den kleinen Finger zu wickeln oder in die Flucht zu schlagen. Und jeder dieser Widerstände, die sich auch in den Chakren befinden, braucht einen anderen »Kniff« oder Zugang. Gut also, dass Shakti so viele Gesichter hat.

Shakti wird oft als wild beschrieben. Ich bin der Meinung, dass auch das nur eine Seite von ihr ist und als Definition zu kurz greift. Vielmehr empfinde ich diese Festschreibung als einengend und als Versuch, die Frau als »intuitives, wildes Wesen« einzuordnen, was genauso wenig stimmt wie im Fall von Ida die Zuschreibung eines »passiven, empfangenden Geschöpfes«.

Während Shiva, der nicht nur ein Gott ist, sondern auch für eine Form von Energie steht, die linear und einpunktig gerichtet ist, wird Shakti als kreativ und raumgreifend angesehen. Wenn Shiva die Zeit ist, dann ist Shakti der Raum.



# FEMALE YOGA – DIE DREI DIMENSIONEN DER WEIBLICHKEIT

## Die zwei Seiten der Medaille im Yoga

Da stand ich damals – zwischen Ida und Pingala, Shiva und Shakti. Ida, die Passive – Shakti, die Wilde. Einzeln betrachtet gaben mir diese Konzepte Orientierung und ließen sich jeweils sehr gut in die Yoga-Praxis und meine neue Weltanschauung integrieren, doch zusammen betrachtet verwirrten mich diese Konzepte. Sie waren sich ähnlich, aber in vielen Punkten grundverschieden. Und die Antworten, die ich hier auf meine Fragen erhielt, waren entweder so vereinfachend, dass sie bei mir wenig Vertrauen erweckten, oder so philosophisch-abstrakt, dass ich damit für meine innere, praktische Ordnung nichts anfangen konnte.

Ich finde, dass Vereinfachungen eine große Hilfe für das erste Einordnen sein können, weil damit Grundprinzipien verdeutlicht werden können. Man kann aber, wenn man dabei bleibt, die Schönheit der Ambivalenz verpassen. Außerdem können diese Vereinfachungen, nach meinem Eindruck, auch Ablehnungs- und Ausschlussgefühle hervorrufen, gerade auch wenn es um ein solch starkes Identifikationsthema wie das Geschlecht<sup>2</sup> geht.

Eine eher abstrakt-philosophische Herangehensweise hingegen, derer man sich im Yoga gut bedienen kann, weil so viel zum Thema zur Verfügung steht, ist zwar intelligent und wird der Tiefgründigkeit des Yoga vermutlich auch sehr gerecht, kann aber auch dazu führen, dass man am eigentlichen Kern vorbeidiskutiert. Und das hilft dann wiederum praktisch auch wieder keinem so richtig weiter.

Also begann ich mit dem, was ich auch meinen Schülerinnen und Schülern immer empfehle: eine für mich selbst nachvollziehbare Struktur zu schaffen. Denn das, was ich selbst verstehe, ist auch das, was ich in mein Leben integrieren kann, ohne immer darüber nachdenken zu müssen. Es geht sozusagen schneller ins Blut und dann vielleicht sogar auch in die DNA über. Und dann hat man es eigentlich geschafft, denn dann gehört es zu einem dazu und macht keine Mühe mehr. Und das nenne ich »die dritte Dimension« und meine damit das, was wir selbst daraus machen. Aber dazu später mehr ... Hier folgen zunächst einmal meine beiden Schubladen, die die Grundlage dieses Buches darstellen.

## Ida und der Mond

Für *Female Yoga* greife ich auf das weiter vorn beschriebene Prinzip der Polarität im Yoga zurück und wähle das energetische Prinzip *Ida* als ruhigen Grundklang des Hatha Yoga. Es ist der Pol in dir, der deinem Wunsch nach Gelassenheit und einer gewissen Grundruhe Ausdruck verleihen kann. Dieses Prinzip wird durch die Grundsequenz des Mondgrußes umgesetzt. Und weil ich nicht weiß, wie gelenkig oder aufrecht, kraftvoll oder filigran du bist und ob du vielleicht schwanger oder verletzt bist, gibt es verschiedene Varianten dieses Grußes, aus denen du für dich auswählen kannst.

## Shakti und die Chakren

*Shakti* steht für die ungeheure Kraft der Vielfalt in uns. Wir können uns heute so fühlen und morgen so, jetzt so aussehen und im nächsten Moment schon wieder anders. Dazu braucht es verschiedene Facetten und die Fähigkeit, diese abzurufen. Aus dieser Vielfalt stelle ich, nach dem Prinzip der Chakren im Kundalini Yoga, sieben Grundfacetten vor.

## Weiblich ist, was du daraus machst


Die dritte Dimension jenseits der beiden Schubladen bist du selbst. Denn es geht um deine Wahl und deine Wahrnehmung. Durch sieben spezielle Körper-

und Wahrnehmungsübungen, die ich in den jeweiligen Kapiteln vorstelle, kannst du ins Spielen kommen. Tanzend auf dem Grundrhythmus des Mondgrußes, wählst du deine Spielart mit dem Mond. Du interpretierst für dich, was zu deiner Weiblichkeit passt, wo du dich wohl- und zu Hause fühlst. Es ist ein bisschen so, wie wenn du morgens in den Kleiderschrank schaut. Du kannst in der »Basic-Garderobe« gehen, dann wählst du den Mondgruß ohne weitere Ausprägungen und schaut, was passiert und was der Tag so bringt.

Oder du inszenierst dich und wählst ein ganz bestimmtes Outfit, das zu deiner Stimmung passt oder das dafür sorgen soll, dass du in die jeweilige, gewünschte Stimmung kommst. Danach wählst du ein bestimmtes Kapitel aus den Spielarten des Mondgrußes aus. Oder aber dir fällt die Entscheidung, was du anziehen sollst, eher schwer und du hast auch keine Lust auf »Basic Style«; dann kannst du entweder einfach irgendeine Seite im Buch aufschlagen und dich davon anregen lassen, oder du machst einfach alle sieben Varianten hintereinander!

Und so ist *Female Yoga* ein Buch über Facetten und Inspirationen, mit dem An-sinnen, das eigene »Female Yoga« entstehen zu lassen bzw. die eigene Weiblichkeit ins Yoga zu bringen, egal welches biologische Geschlecht du hast oder in welchem Geschlecht du dich aktuell zu Hause fühlst. Viel Spaß!





MOND, YOGA  
UND DU –  
die Grundzutaten  
von Female Yoga

# DER MONDGRUSS

## Aus dem Schatten ins Licht

Der Sonnengruß ist es, der im Yoga der Pingala Nadi einheizt, und entsprechend küsst der Mondgruß (*Chandra Namaskar*) die Ida Nadi wach. Und doch ist der Mondgruß nur wenig verbreitet und fristet eher ein Schattendasein im Yoga-Kosmos. Er ist also fast schon eine Rarität. Noch vor ein paar Jahren hätte ich gemutmaßt, dass es daran liegen könnte, dass unsere Gesellschaft und auch die Yoga-Welt eher der aktiven Kraft ihre Wertschätzung entgegenbringt. Man merkt aber gerade in den letzten Jahren, dass ruhigere Yoga-Stile wie *Yin Yoga*, die besonders auf den Aspekt der Passivität Wert legen, sehr stark im Kommen sind. Das scheint zu zeigen, dass das Bedürfnis nach Einkehr nicht nur in Bezug auf den Geist – wie etwa in der Meditation –, sondern auch in der Körperlichkeit größer geworden ist.

Was mich vor etwa zehn Jahren so in seinen Bann zog, als ich den Mondgruß in der Stadt Leh in Ladakh, hoch oben im Himalaja, das erste Mal praktiziert habe, war die Kombination aus Passivität und Bewegung. Ich erlebte also Passivität in der Bewegung, und das bedeutete, dass ich mich bewegen durfte, ohne mich zu

verausgaben, und dass ich mich entspannen durfte, ohne dabei still sein zu müssen. Darin liegt für mich auch heute noch der Zauber dieser Yoga-Sequenz.

»Praktiziert man den Mondgruß, fühlt es sich an, als würde man sich einmal um sich selbst drehen«, sagte einmal ein Schüler und Yoga-Lehrer, der sich ebenso in den Mondgruß verliebt hat wie ich und heute einer der geschätztesten Lehrer für Yin Yoga in Deutschland ist. »So wie der Mond um die Erde«, ergänzte ich damals. Der Mondgruß ist eine fließende, hingebungsvolle Yoga-Sequenz, die der yogischen Sonne das zurückgibt, was sie schon lange vermisst: ihren kühlen Begleiter.

Wo der Mondgruß ursprünglich herkommt, weiß ich nicht. Und googelt man die Begriffe »Mondgruß« oder »Chandra Namaskar«, finden sich, je nach Schule und Yoga-Stil, verschiedene Formen dieser Sequenz. Zwar existieren wohl deutlich weniger Varianten als beim Sonnengruß, aber auch hier gibt es nicht *den einen* Mondgruß. Was aber die Ausprägungen, die ich gesehen habe, gemeinsam haben, ist die Ruhe, die sie vermitteln. Es scheint also einheitlich darum zu gehen, Ida Nadi durch eine fließende Sequenz in die Yoga-Praxis zu integrieren.

Es wird oft gesagt, dass man den Mondgruß abends machen sollte und den Son-

nengruß eher am Morgen. Ich selbst sehe das ein wenig bedürfnisorientierter. Es kann gut sein, dass ich morgens, nach einer stressigen, schlaflosen Nacht, eine andere Art von »Wake-up-Call« brauche als den Sonnengruß und mir der Mondgruß hilft, die fliegenden Gedanken der Nacht wieder auf den Boden der Tatsachen zu bringen. Dann mache ich den Mondgruß auch morgens. Einfach ausprobieren!

## Die Sequenz

Stelle dir vor, du hast eine Verabredung. Ihr kennt euch noch nicht lange, aber irgendwie ist da eine ganz tiefe Verbundenheit. Als wärt ihr füreinander bestimmt. Die wenigen Male, die ihr zusammen wart, haben sich von Anfang an angefühlt wie »zu Hause«. Und trotzdem bist du angenehm aufgeregt, so als würde sich ein kühler Schauer auf deine Haut legen. Es kribbelt vielleicht sogar auf der Haut, unter dem Herzen oder in deinem Schoß. Du bist ganz wach und bei dir. Es kann losgehen ... und bei mir sieht das so aus: Ich rolle meine Matte aus. Bei uns in der Wohnung ist zu wenig Platz, als dass meine Matte an einem festen Ort liegen bleiben könnte. Aber das macht nichts. Das Ausrollen der Matte gehört für mich bereits mit zur Praxis.

Der Tag liegt hinter mir, die Kinder schlafen, mein Liebster sitzt auf dem Sofa und hört Musik. Eine Kerze brennt auf der Fensterbank neben Shiva. Es braucht nicht viel, um sich mit sich selbst oder dem Mond zu treffen. Für dieses wunderbare Date braucht man eigentlich nicht mal eine Matte. Ich mache leise Musik an, nur um sie kurz danach wieder auszumachen. Meine Freude auf die Begegnung mit dem Mond ist heute so präsent, dass ich sie fast hören kann. »Vielleicht später«, denke ich. Und das ist eigentlich auch schon das Letzte, was ich denke. Die Stille um mich herum beginnt.



# 1 TADASANA

## Berghaltung

**AUSATMEN:** große Zehen berühren sich – Fersen leicht geöffnet –  
Arme neben dem Körper – Finger aktiv – Handflächen nach vorn



Ich trete auf die Matte, und zwar genau in die Mitte. Dieses Gefühl von Raum, das hier entsteht, ist wie eine erste Umarmung, mit der Gewissheit, dass das unausgesprochene Versprechen, das man sich gegeben hat, nun verheißungsvoll eintritt.

Ich schließe die Füße, sodass sich meine großen Zehen seitlich berühren. Die Fersen öffnen sich dabei fast automatisch ein wenig. Ich hebe meine Zehen noch einmal an und spreize sie weit auseinander. Der Raum, der hier entsteht, überträgt sich auf meinen ganzen Körper, der dadurch auch offener wird, ohne dass ich dazu etwas beitragen muss. Es passiert einfach. Dieses Gefühl von Weite ist die Grundlinie der kommenden Bewegungs-choreografie: grenzenlos, raumgreifend und dennoch zentriert. Wie ein Gravitationszentrum, das über unbegrenzte Reichweite verfügt. Spüre ich in meine bis in die Fingerspitzen ausgedehnten Handflächen, die leicht nach vorn zeigen, kann ich diese Reichweite in ihrer Dimension fühlen.

Für ein paar Atemzüge schließe ich die Augen und richte meine Wahrnehmung auf diesen Moment der Ausdehnung, der in meinem Inneren das Gefühl von Freisein auslöst. Dann beginne ich, meine Sinne nach innen zu ziehen und das grenzenlose Spüren auf meinen Körper zu übertragen. Ich spüre meine Fußsohlen im Kontakt mit dem Boden, nehme die angenehme Kühle wahr, die von unten nach oben aufsteigt und in meinem Becken kurz haltmacht. Damit dieser Fluss nicht unterbrochen wird, ziehe ich mein Schambein leicht nach innen und kann fast zusehen, wie dadurch der Strom, der von der Erde beginnend aufgestiegen ist, weiter nach oben steigt. Als Nächstes kommt der Fluss in meinem Herzraum an, wird da ein wenig langsamer, bis ich meine Handflächen noch ein wenig mehr nach vorn wende, wodurch mein Brustraum sich ausdehnt und die Energie wieder an Fahrt aufnimmt, meinen Halsbereich passiert, indem ich mein Kinn ein wenig zum Brustbein senke, und dann mein ganzes Gesicht emporsteigt und sich am Punkt zwischen den Augenbrauen niederlässt. Mein Körper hat sich durch diese Wahrnehmungsreise wie von selbst aufgerichtet. Ich öffne meine Augen, der Blick geht Richtung Horizont. Ich bin bereit. – Du auch?

## 2 TADASANA

### Berghaltung

**EINATMEN:** Arme über die Seite nach oben führen –  
Handflächen berühren sich über dem Kopf – Blick nach oben richten



Ich atme ein. Dabei spüre ich, wie die Luft leicht kühl in die Nasenlöcher einströmt. Das kitzelt fast ein bisschen. Die feinen Nasenhärchen stellen sich nach innen hin auf. Der Weg ins Innere beginnt. Ich führe die Arme gestreckt über die Seite nach oben, als würde ich durch Wasser tauchen oder einen Schwimmzug nach oben in die Lüfte machen. Dabei achte ich darauf, nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Trotz der Aufwärtsbewegung der Arme und der Atmung schenke ich meinen Fußsohlen für einen kurzen Moment meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Dann fließe ich weiter nach oben, streife dabei gedanklich mein Becken, um sicherzugehen, dass mein Schambein noch für Aufrichtung sorgt, und lasse dann meinen Blick der fließenden Aufwärtsbewegung folgen, während sich der Kopf leicht in den Nacken legt. Meine Handflächen kommen gleichmäßig aufeinander zu und berühren sich genau über meinem Kopf, wie zwei Verliebte, die langsam und den Blick nicht voneinander lassend aufeinander zugehen. Von den Fingerspitzen über die Handflächen bis zu den Handballen schmiegt sich hier Haut an Haut, und der Blick richtet sich auf dieses nahtlose Einssein der beiden Hände. Oder ich übertrage diese körperliche Vereinigung der Hände auf die gespürte Vereinigung von Ida und Pingala am Punkt zwischen den Augenbrauen, indem ich meine Wahrnehmung und vielleicht auch die Augen selbst auf diesen Punkt richte. Hier wird alles eins, und doch bleiben die zwei. Die Schönheit der Polarität als Hochzeit der Gegensätze lädt zum Innehalten ein. Und so entscheide ich mich manchmal, diese Verbindung für einige Momente zu genießen und zur Trauzeugin zu werden. Entweder indem ich im Atem innehalte und die Stille genieße oder indem ich wie beiläufig sanft weiteratme. Aber auch wenn ich weder den Atem anhalte noch ein paar Atemzüge verweile, lasse ich mir den kurzen Moment im Bemerken dieser Vereinigung nicht entgehen.

# 3 TADASANA

## Berghaltung

**AUSATMEN:** Arme bleiben gestreckt – Kopf zentrieren – Blick nach vorn richten

