

STARK MIT YOGA

CATHY HUMMELS

MIT FLORA FINK

*Stark mit
Yoga*

INHALT

| | |
|---|----|
| VORWORT | 9 |
| WAS IST YOGA – UND WER BIN ICH EIGENTLICH? | 11 |
| YOGA – EINE KURZE EINFÜHRUNG | 14 |
| WER BIN ICH? WER SIND WIR? UND SIND WIR NICHT ALLE MAL FAST PERFEKT – UND ALLE EINS? | 24 |
| WIE ÜBE ICH YOGA? | 33 |
| ALLGEMEINES ZUR ASANA-PRAXIS | 35 |
| PRAKTISCHES RUND UM DIE PRAXIS | 39 |
| Deine Grundausstattung | 39 |
| Der ideale Ort für deine Yogapraxis | 41 |
| Die ideale Zeit für deine Yogapraxis | 42 |
| Allein, One-to-One oder in der Gruppe üben | 44 |
| Mit diesem Buch üben | 47 |
| WIE WIRKT YOGA? | 49 |
| SPECIAL 1 DISZIPLIN ODER BEGEISTERUNG: ANFANGEN UND DRANBLEIBEN | 64 |
| PRAXISTEIL: HALTUNGEN & BEWEGUNGEN, ENTSPANNUNG, ATEM & MEDITATION | 69 |
| GRUNDLAGEN DER PRAXIS – ELEMENTE EINER ÜBUNGSEINHEIT | 70 |
| ASANAS: ALLE MÖGLICHEN KÖRPERHALTUNGEN UND UNZÄHLIGE VARIANTEN UND ÜBERGÄNGE | 72 |

| | |
|--|------------|
| EINE STABILE BASIS BAUEN – STEHEN UND SITZEN | 80 |
| Aufrecht stehen | 80 |
| Aufrecht sitzen mit gekreuzten Beinen | 84 |
| Symmetrisch auf den Fersen sitzen | 86 |
| Symmetrisch zwischen den Fersen sitzen | 88 |
| WEITERFÜHRENDE HALTUNGEN | 90 |
| Stehhaltungen | 90 |
| Sitzhaltungen | 118 |
| Stützhaltungen und Haltungen aus der Bauchlage | 136 |
| Haltungen aus der Rückenlage | 166 |
| SURYA NAMASKAR – SONNENGRUSS | 188 |
| ENTSPANNUNG | 192 |
| ATEM | 194 |
| MEDITATION | 196 |
| SEQUENZEN: SINNVOLLE ÜBUNGSREIHEN | 197 |
| Sanft in Schwung kommen | 200 |
| Für einen guten Start – aktivieren mit dem Sonnengruß | 204 |
| Für den Abend – den Tag langsam abschließen | 208 |
| Den ganzen Körper durchbewegen | 212 |
| Während der Menstruation – loslassen und ausruhen | 216 |
| SPECIAL 2 | |
| YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT – YOGA UND WEIBLICHKEIT | 220 |
| NACHWORT | 228 |
| REGISTER | 234 |
| IMPRESSUM | 239 |



VORWORT

Dieses Buch ist ein persönliches. Wir, Cathy und Flora, bringen dir nahe – und hoffentlich ist das persönliche „Du“ für dich in Ordnung –, was uns verbindet: Yoga. Wir wollen dir zeigen, wie wir gemeinsam Yoga üben, Cathy (zumindest zunächst) als Schülerin, Flora als Lehrerin, denn in diesen Rollen haben wir uns kennengelernt – wobei wir nach unserem Verständnis von Yoga immer üben, immer Schüler sind. Und wir alle sind auch immer Lehrer, uns selbst und anderen, und als solche können wir – was wir ohnehin ständig in mehr oder weniger großem Umfang tun – unsere Erfahrungen mit anderen teilen. Wir können erzählen und erklären, „gute“ oder „schlechte“ Vorbilder sein und damit unsere Mitmenschen beeinflussen. Dabei lernen die Lehrenden meist mindestens ebenso viel von den Lernenden wie andersherum. Wir entwickeln uns also miteinander und wachsen aneinander, und dieses Buch spiegelt dieses gemeinsame Tun: Cathys persönliche Erfahrungen beleuchten und beleben Floras eher allgemein gehaltene Erläuterungen zum Yoga als Übungsweg und Lebensstil.

Yoga war und ist also *unsere* Verbindung, wir haben uns und einander über Yoga näher kennengelernt, und wir freuen uns, dass auch *du* dich dafür interessierst – dich dafür interessierst, wie du eine gesunde, liebevolle Beziehung zu dir selbst aufbauen und pflegen kannst, zu deinem Körper, deinem Geist mit all seinen wilden, verworrenen Gedanken, zu deiner Seele – was auch immer du darunter verstehst – und nicht zuletzt zu anderen, zu dieser wunderbaren Welt, die wir uns teilen. Patrick Broome, Floras langjähriger Lehrer und Mentor (und der Yogalehrer der Fußballnationalmannschaft) hat uns beide zusammengebracht, dafür an dieser Stelle ein großes DANKE! Patrick sagt, was immer wir auf der Matte tun, ist kein Yoga, wenn es sich nicht gut anfühlt, und das ist auch zentral für uns und damit in diesem Buch: Tu das, was sich für dich gut anfühlt. Wir glauben mit Patrick, dass Yoga für *alle Menschen* zugänglich und machbar ist und dass es so allerhand mit uns machen kann, was sich dann wiederum auf unsere Mitwelt auswirkt.

Unsere persönlichen Erfahrungen können dich hoffentlich unterstützen, etwas für dich zu tun, Kraft und Beweglichkeit und Weichheit zu entwickeln, auf verschiedenen Ebenen. Und dahinter steht die alte Tradition des Yoga, die wir so getreu, so lebendig und einfach und ehrlich vermitteln, wie wir nun eben können – so wie sie uns tagtäglich unterstützt in unserem Leben, wie wir sie leben.

Viel Freude mit dem Buch und beim Üben & Leben!
Eure Cathy und Flora





**WAS IST YOGA –
UND WER BIN ICH
EIGENTLICH?**



CATHY

„Warum ich wirklich allen Yoga ans Herz legen möchte? Weil ich denke, dass es bestimmt auch anderen hilft, wenn es mir so gut geholfen hat. Ich bin wirklich ein schwieriger Fall gewesen, was Gelassenheit und Ausgeglichenheit angeht. Die große Herausforderung war, meine Rastlosigkeit zu dämpfen, eine Eigenschaft, die mich eigentlich mein Leben lang begleitet hat. Und wenn Yoga es geschafft hat, mich in der Hinsicht sozusagen zu bändigen, mich auch spontaner zu machen und mich ein wenig mehr in die Balance zu bringen, dann schafft es das wohl mit jedem Menschen. Seitdem ich regelmäßig Yoga mache, ist dieses ständige Denken weniger geworden, es können jetzt auch mal zwei, drei Stunden ohne Nachdenken und Grübeln vergehen, und das tut so gut. Ich spreche da wirklich aus tiefstem Herzen, das ist ein ganz, ganz großes Glück für mich, dass ich die Praxis gefunden habe. Und ich wünsche mir, dass in Zukunft noch viel mehr Menschen Yoga machen, und deswegen auch dieses Buch:

Yoga beginnt immer im Jetzt. Also tatsächlich JETZT. Bevor dich die folgende theoretische Einführung ermüden oder abschrecken könnte, nimm dir bitte kurz Zeit für ein kleines Experiment, nichts Spannendes – oder vielleicht doch: Es geht darum, still zu sitzen und nichts zu tun – dafür brauchst du keine exotische Haltung einzunehmen, du brauchst keine Matte, kein Meditationskissen. Stelle dir einfach einen Timer auf drei Minuten, setze dich aufrecht, ob du nun auf einem Stuhl sitzt, in einem Sessel oder auf dem Sofa, am besten ohne dich anzulehnen, stelle deine Füße flach auf den Boden, finde einen guten Platz für deine Hände – nachdem du dieses Buch beiseitegelegt hast – und schließe die Augen. In diesem kurzen Zeitfenster bewege dich nicht und schau, was sich, was dich innerlich bewegt – die ganze Zeit, die dir vielleicht lang, vielleicht auch kurz vorkommen wird ...

Und jetzt, danach: Wie (schlimm) war es? Konntest du so etwas wie Ruhe finden? Oder war da ein großer Drang, dich zu bewegen? Auch reichlich innere Bewegung: Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen und kaum die Möglichkeit, diese Fülle zu überblicken, zu beobachten? Wie geht es dir mit dir, wenn du für ein paar Minuten innehältst und nach innen blickst?

Vielleicht nicht nur gut – und das ist völlig normal. Unter anderem deshalb üben wir Yoga, es geht darum, gut mit sich sein zu können. Und je mehr Ablenkung und Hektik im Außen wir gewohnt sind, desto schwieriger, aber auch lohnender kann es sein, diesen Weg nach innen und in die Ruhe zu gehen. Nicht nur im Stillsitzen, auch durch bewusste Bewegung.

Einer der Grundlagentexte des Yoga, Patanjalis *Yogasutra*, beginnt mit den Sätzen: „Nun ist es so weit: Die Einführung in Yoga beginnt“ und „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der dauernd sich verändernden mentalen Muster“. Es handelt sich um ein frühes Selbsthilfebuch, um einen rund zweitausend Jahre alten Ratgeber – wobei die Datierungsansätze stark voneinander abweichen –, der heute nicht weniger aktuell ist als damals. Vielleicht würden wir in unserer Zeit

manches anders formulieren, und das wollen wir hier versuchen, sodass Yoga dir heute helfen kann, mehr Gelassenheit und Freude in dein Leben zu bringen. Und du kannst es jetzt, „nun“, erfahren: wie schwierig es zunächst ist, in sich zur Ruhe zu kommen, sich selbst wirklich kennenzulernen und vollkommen anzunehmen, mit allen vermeintlichen Unvollkommenheiten, und wie sehr es sich lohnt, es dennoch zu versuchen. Mit Yoga.

Durch Yoga schaffen wir eine (höhere) Ordnung in unserem System – wir bringen den Körper in Form(en) und die Energien in uns ins Fließen, und wir erreichen Klarheit in unseren Gedanken und Gefühlen. So wie Wasser, das sich kochend sehr stark bewegt und erst in absoluter Ruhe seine schönste Form zeigt – in der Ordnung von Eiskristallen –, so gewinnen auch wir, wenn wir uns auf dieses „Rundum-Aufräumen“ einlassen.

Wir beide, Cathy und Flora, haben – wie so viele andere vor uns – erfahren, wie sehr Yoga zur Verbesserung des Lebens beitragen kann, in vielerlei Hinsicht. Und es gibt nicht den Fall, dass wir für Yoga „nicht geeignet“ wären, du brauchst nichts mitzubringen, wichtig ist nur, dass du *deinen eigenen Zugang* zu dieser Praxis findest, und dabei soll dich dieses Buch unterstützen.

Ich hoffe, dass wir, dass Flora und ich, genau diese wertvolle Erfahrung weitergeben können, dass wir damit andere Menschen genauso glücklich machen, wie wir es sind, dass wir auch anderen zu einem Lächeln verhelfen, zu einem besseren Körpergefühl, zu einem harmonischeren Körperbild – das geht natürlich auch einher mit Yoga –, zu mehr Zufriedenheit, nicht zuletzt mit sich selbst. Deswegen würde ich allen empfehlen, Yoga zu machen. Versuch es einfach mal, bleib ein bisschen am Ball, und dann wirst du sehen, was Yoga mit dir macht – und mit der Welt um dich herum.“



YOGA – EINE KURZE EINFÜHRUNG



CATHY

„Keine andere Form von Sport oder Bewegung gibt mir so viel innere Zufriedenheit und so viel Gelassenheit wie Yoga. Ich habe schon ganz Unterschiedliches angefangen und manches auch beibehalten, ich laufe viel, ich habe früher Kickboxen gemacht, auch Aerobic und zeitweise richtig intensives Krafttraining. Ich habe eigentlich von A bis Z alles mal ausprobiert, weil ich Sport generell liebe und ich mich gerne herausfordere bis zur Erschöpfung. Aber ich bin eben nicht nur körperlich sehr aktiv, sondern es ist auch mein Geist sehr aktiv, will eigentlich immer kreativ sein, immer denken und weiterkommen – und das ist das Einzigartige an Yoga:

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele anspricht und „trainiert“, mit Wurzeln im Osten, in Indien. Warum, kann man sich fragen, üben heute immer mehr Menschen im Westen Yoga? Es gibt doch so viele Möglichkeiten, sich gesund zu halten – körperlich, geistig, seelisch –, sich auf all diesen Ebenen etwas Gutes zu tun. Wohin kann uns der Yoga-Weg heute führen? Was kann ich, ganz individuell, am Ende des Weges oder auch schon unterwegs erwarten?

Der Begriff „Yoga“ bezeichnet sowohl das Ziel als auch den Weg dorthin und lässt sich übersetzen mit „Verbindung“ oder „Einheit“. Es gibt verschiedene Deutungsmöglichkeiten, was hier miteinander verbunden oder vereint werden kann: Körper und Geist oder Körper, Geist und Seele, die oder der Übende mit sich selbst oder auch mit dem, was man gerne als das „große Selbst“ bezeichnet. Das „kleine Selbst“ verbindet sich mit dem, was größer ist, ganz gleich, was das für die Einzelne oder den Einzelnen sein mag: Gott, die Gesamtheit des Lebens, die Mitwelt, das Universum, Energie, Liebe. Die individuelle Seele – im Sanskrit, der Sprache des Yoga, lautet das Wort dafür *jiva* – findet zurück zu *atman*, der Weltseele, oder findet dieses Große in sich wieder. Das mag für uns heute seltsam klingen, vielleicht sogar befremdlich, aber wir können Yoga (anfangen zu) üben, ohne dabei gleich irgendetwas „Größeres“ anzustreben.

Yoga ist keine Religion im Sinne eines institutionalisierten Glaubens, Gott (wie der christliche, der islamische oder eine der Gottheiten des Hinduismus) braucht keinerlei Rolle zu spielen, auch wenn Spiritualität und die Suche nach etwas Höherem untrennbar zur Yoga-Tradition gehören – und vielleicht interessierst du dich (irgendwann) dafür, vielleicht auch nicht. Übrigens beschreibt unser Begriff „Religion“ dem Wortsinn nach auch nichts anderes – wenngleich es hier unterschiedliche Deutungen und Übersetzungen gibt – als ein Zusammenführen, ein Wieder-Verbinden, ein Zurückfinden. Und durch ein solches Wieder-Verbinden mit einer (Kraft-)Quelle können wir (uns) heilen, heil(ig) werden, uns ganz und rundum wohl fühlen. Vielleicht reicht es dafür auch vollkommen aus, beim körperlichen

Üben die Verbindung der Hände und Füße zur Yogamatte zu spüren. Diese sehr greifbaren, konkreten kleinen Erfahrungen können tiefer gehende „größere“ Erfahrungen einladen – und das Schöne: Du brauchst dafür an nichts zu glauben, nichts zu wissen, es reicht, wenn du einfach übst. Yoga, so heißt es, ist zu 99 Prozent Praxis und nur zu einem Prozent Theorie.

Deshalb erlaube dir auch gerne, ganz frei in diesem, deinem Buch zu springen – hin zum praktischen Teil (Kapitel 4), um dann später oder zwischendurch immer wieder zur Theorie zurückzukehren. Vielleicht möchtest du dich gleich darauf vorbereiten, dir Schritt für Schritt eine der vorgeschlagenen Sequenzen anzueignen, vielleicht lässt du dir mehr Zeit. Damit du schnell ins Tun und Erleben kommst, haben wir kurze Übungseinheiten in diese ansonsten vielleicht ein wenig trockenen ersten Seiten eingebaut.

Die Asana-Praxis, die für uns einen zentralen Stellenwert hat (aber nicht Selbstzweck ist – Yoga ist und kann so viel mehr als Turnen!), also das Üben von Körperhaltungen, aber auch von einfachen bis komplexen Bewegungsabfolgen, gehört zu dem Zweig des Yoga, der *Hatha Yoga* genannt wird. Dies lässt sich deuten als „Yoga der Energie, der Kraft, der kraftvollen Anstrengung“ oder auch in etwa als „Yoga, das zur Vereinigung von Sonne und Mond führt“ – es bringt Polaritäten zusammen, die Hitze der Sonne oder des Tages, die Kraft des Mannes mit der Kühle des Mondes oder der Nacht, der Weichheit oder Stille der Frau. Dabei geht es allerdings um Tendenzen, die in jedem Menschen, gleich welchen Geschlechts, zu finden sind. In der Yogapraxis können Yogini (Frau) und Yogi (Mann) Harmonie und Ausgleich anstreben, sodass sich ein ganzheitliches Wohlbefinden, ein Zustand der Balance, einstellt. Du kennst es vielleicht von dir selbst oder aus der Beobachtung von Menschen in deinem Umfeld: In der Regel sind wir von Grund auf entweder eher ruhig und passiv, vielleicht introvertiert, oder wir sind eher rege und aktiv und extrovertiert, vielleicht durchleben wir auch gerade eine träge oder trubelige Phase. Nur wenigen Menschen gelingt es, hier dauerhaft ein gutes Gleichgewicht zu finden – und genau das streben wir

dass es meinen Körper beruhigt, einmal richtig auspowert, ohne mich auszulaugen, und gleichzeitig auch meinen Geist beruhigt. Genau diese Balance, dass man Körper und Geist in Ruhe und Einklang bringt, das macht Yoga so besonders. Und das habe ich bislang mit keiner anderen Praxis oder Bewegungsform auch nur annäherungsweise geschafft, deshalb ist Yoga für mich das Allerbeste, was ich für mich tun und auch anderen empfehlen kann.“



mithilfe von Yoga an. Dadurch verändern wir uns natürlich, unser Körper verändert sich, unser Geist verändert sich, womöglich auch unsere Weltsicht. Doch es ist nicht unser Ziel, uns im Yoga ganz und gar zu verbiegen, auch wenn einige der Körperhaltungen eben dies nahelegen, sich als für „normale“ Körper unerreichbar scheinende Verrenkungen präsentieren ... Wir üben Yoga vielmehr mit Rücksicht auf unsere Konstitution, auf das, was wir mitbringen, und unsere Bedürfnisse, die jeden Tag, morgens, mittags, abends, unterschiedlich sein können. Deshalb ist eine achtsame Verbindung zu uns selbst, ein liebevolles Hineinspüren in unseren Körper, ein neugieriges Beobachten unseres Geistes, vielleicht der wichtigste Aspekt der Yogapraxis. Schließlich geht es um Selbst-Erkenntnis – ob wir nun das „kleine“ oder das „große Selbst“ meinen – oder vielleicht noch schöner: um Selbst-Liebe.

INFO YIN & YANG

Yin und *Yang* sind Begriffe aus der chinesischen Philosophie, dem Daoismus; vereinfacht betrachtet entsprechen sie den Prinzipien von *tha* und *ha*, die zusammenkommen im *Hatha Yoga*. Weithin bekannt ist das Yin-und-Yang-Symbol, das *Taijitu*. Hier ist das weiße Yang dem schwarzen Yin gegenübergestellt, zugleich sind sie aber auch verschlungen und einander gegenseitig beinhaltend – im Weißen ist ein schwarzer Punkt wie im Schwarzen ein weißer. Yang steht für die Qualitäten hell, hart, heiß, männlich, aktiv, Bewegung, Yin für dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv, Ruhe. Oder Sonne und Mond. Wir könnten das eine Extrem nicht ohne das andere erkennen und benennen, und wir brauchen beides für ein ausgewogenes Leben, Frau wie Mann gleichermaßen. Die Polaritäten können uns helfen einzuschätzen, wo im Leben wir uns befinden, wovon wir mehr brauchen könnten, wovon weniger. Eine Yogapraxis, die das in uns verstärkt, was uns gerade eher fehlt, bringt uns in die Mitte.

„Yang Yoga“ wird gewöhnlich nicht ausdrücklich so bezeichnet, weil es für uns – gerade im Westen – inzwischen so normal geworden ist, sehr Yang-lastig zu praktizieren, unserem Lebensstil und -rhythmus

entsprechend. Doch Yoga sollte immer die Verbindung und Aufhebung der Polaritäten sein und bewirken. Deshalb mag es erst einmal verwundern, dass ein Stil wie „Yin Yoga“ existiert – zumindest werden in vielen Yogaschulen und -studios seit einigen Jahren so benannte Klassen angeboten. Um das Zuviel an Yang, an Hektik und Stress, in unserem Alltag und auch in mancher (sehr heißen, dynamischen) Yogapraxis auszugleichen, brauchen wir das (kühlende) Yin: ohne Kraftanstrengung geübte Haltungen, Langsamkeit, Stille, Meditation. Man kann davon ausgehen, dass die traditionelle Yogapraxis deutlich Yin-betonter war als die Yogapraxis, wie wir sie heute deuten und leben.

In diesem Buch versuchen wir, dir eine ausgewogene Yogapraxis nahezubringen, die du deinen Bedürfnissen anpassen kannst. Lass dich dabei nicht verwirren von Kategorien und Etiketten, sondern folge deinem Bauchgefühl, das nicht nur Schwarz und Weiß, sondern allerlei Nuancen kennt.

Manche mögen Yoga mit Askese und Rückzug von der Welt verbinden. Sie haben Bilder vor Augen von dünnen Menschen, die ihre Körper schlangengleich verbiegen, die jahrelang auf einem Bein stehen, wobei Fingernägel und Haare immer länger werden, oder die in tiefe Meditation versunken allein in Höhlen im Himalaya sitzen. Derart „kasteien“ wollen wir uns sicherlich nicht, der Aspekt des Rückzugs, der Ruhe, ist aber heute bestimmt nicht weniger wichtig als damals: Durch die Praxis können wir bei uns ankommen, in der relativen Stille mit uns in Verbindung gehen, uns körperlich spüren, unsere Gefühle und Gedanken wahrnehmen, die im hektischen Alltag manchmal zu zahlreich und zu schnell und zu laut oder gerade nicht laut genug sind, um bei uns wirklich Gehör zu finden. Vielleicht können wir auch erleben, wie Denken und Fühlen immer tiefer in Einklang kommen – auch dies wäre eine mögliche Beschreibung des Prinzips von Yoga. Und gerade in unserer westlichen Kultur ist die Aufhebung der Trennung von Gedanken und Gefühlen, vielmehr aber noch von Körper und Geist, ein großer Gewinn, den wir durch Yoga erzielen können.



Descartes' berühmten Satz „Ich denke, also bin ich“ wandeln wir lieber um in ein „Ich spüre mich, ich fühle mich, ich liebe mich, also bin ich (heil und ganz und glücklich)“. Traditionell gehört zum körperlichen Üben, zum Tun, auch immer die Meditationspraxis, das Üben des Nichts-Tuns und Beobachtens – die Asana-Praxis dient der Vorbereitung auf die Stille, und wir üben alle in unserem Tempo, gehen einen Schritt nach dem anderen, so weit wir eben gehen wollen.

INFO



DER ACHTGLIEDRIGE PFAD – ASHTANGA YOGA

In Patanjalis *Yogasutra* werden acht Glieder des Yogaweges benannt, die durchaus als Abfolge (vom Grobstofflichen hin zum Feinstofflichen), aber nicht unbedingt als aufeinander aufbauende Stufen aufgefasst werden können – alles darf zeitgleich geübt werden, wobei eine gewisse Erfahrung in der Asana-Praxis förderlich ist für das Üben der folgenden Glieder der Praxis:

Yama – fünf Empfehlungen für den Umgang mit unserer Mitwelt:
Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Respekt vor dem Eigentum anderer, Ausrichtung auf das Wesentliche (sie wird in Teilen der überlieferten Tradition auch als sexuelle Enthaltsamkeit beschrieben – generell geschieht beim Lesen und Leben der alten Schriften natürlich immer Übersetzung und damit Interpretation, so wie wir hier ja auch die Tradition deuten ...) und Mäßigkeit

Niyama – fünf Empfehlungen für den Umgang mit sich selbst:
Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Selbsterforschung, Hinwendung zu Gott beziehungsweise Gott-/Urvertrauen

Asana – das Üben von Körperhaltungen

Pranayama – das bewusste Atmen beziehungsweise das Üben von Atemtechniken

Pratyahara – der Rückzug der Sinne von der Außenwelt

Dharana – die Konzentration

Dhyana – die Meditation

Samadhi – die Erfahrung der Einheit, des Eins-Seins, Selbsterkenntnis

Grundlage der Yogapraxis sind also ethische Empfehlungen, die der äußeren wie der inneren Ruhe zuträglich sind. In der Asana-Praxis „reinigen“ wir den Körper, befreien ihn von Spannungen, (energetischen) Blockaden, unverarbeitet gespeicherten Erinnerungen. Durch Pranayama lenken wir den Atem, kontrollieren ihn und ermöglichen schließlich den freien Fluss des Atems und von Lebensenergie, im Sanskrit *prana* genannt. Die weitere Reise führt tiefer nach innen: Wir ziehen unsere Wahrnehmung vom Äußeren ab, finden einen Fokus, beispielsweise auf die Atembewegung, und erleben in der Konzentration zunehmend Stille, Meditation – das Wort ist übrigens mit „Medizin“ verwandt, und das heilsame Potenzial dieser „inneren Versenkung“ gilt heute als wissenschaftlich erwiesen. Dadurch erreichen wir einen Zustand, in dem wir uns womöglich für eine Weile verlieren, um uns zu finden.

Manche Yoga-Praktizierende suchen, in ihren Höhlen oder wo auch immer, vielleicht die endgültige Selbsterkenntnis, die oft zitierte Erleuchtung, finden Gott (in sich) selbst. Manche suchen und finden auf der Matte einfach nur ein Workout, ein Training für den Körper, das dann doch gleichzeitig auch eines für den Geist ist. Selbst wenn sie es nicht anstreben oder erwarten, können wohl die meisten Yoga-Praktizierenden eine nicht nur körperliche positive Veränderung, ein zufriedenstellendes Trainingsresultat in einem weiteren Sinne und Umfang wahrnehmen. Und es ist auch bestimmt nichts falsch daran, zunächst allein um der körperlichen Kraft und Gesundheit willen zu üben, für ein strahlendes Äußeres, das dann aber immer auch aus einem leuchtenden Inneren resultiert. Es gibt so viele Gründe und verschiedene Weisen, Yoga zu praktizieren, und solange es sich gut anfühlt, ist es auch gut für dich.

Also probiere es einfach aus, vielleicht zum ersten Mal heute, am besten gleich, bevor du das nächste Kapitel beginnst. Lies die Beschreibung durch und steig dann ein, ohne zu versuchen, dir alles zu merken, irgendetwas theoretisch zu verstehen oder richtig zu machen.



CATHY

Ich habe mit Yoga angefangen, um etwas für meinen Körper zu tun, um Kraft zu entwickeln. Das war in einer Zeit, als ich unglaublich viel unterwegs und völlig ausgelaugt war. Mein Körper hat sich dadurch recht schnell verändert, und ich mochte die Veränderungen, aber viel wichtiger wurden mir dann bald die Wirkungen, die Yoga auf mein Seelenleben hat. Auf einmal konnte ich Jobangebote absagen, ich habe viel mehr innere Ruhe entwickelt und ein Gefühl dafür, was ich will und was nicht, wann mir etwas zu viel wird, wann ich Zeit für mich brauche – und für Yoga.



MINI-PRAXIS 1: STEHEN UND ATMEN

Stelle dich bequem und aufrecht hin, genau so, wie du gerade bist, du brauchst keine Matte, keine besondere Kleidung, nur ein bisschen Platz um dich herum. Schließ die Augen und nimm spürend die Verbindung zu deinen Füßen auf. Vielleicht magst du ein wenig über die Fußsohlen schaukeln, dich wiegen, dein Gewicht verlagern, von einem Fuß auf den anderen, von vorne nach hinten – und finde durch die Bewegung einen mittigen, stabilen Stand. Dann nimm spürend die Verbindung zu deinen Händen und Fingern auf, sie sind für dich vielleicht deutlicher wahrzunehmen als deine Füße, nachdem wir es eher gewohnt sind, mit den Händen zu tasten.

Die Arme dürfen schwer und ruhig neben dem Körper hängen, an den Seiten, und deine Schultern dürfen entspannt nach hinten-unten sinken. Kannst du die Luft an deinen Handrücken spüren, an den Innenflächen und um die Finger herum? Während deine Füße in einem guten Kontakt mit dem Boden sind, der Erde, spürst du an den Händen Luft, und deine Hände können dir helfen, Kontakt zu deinem Atem aufzunehmen. Lege dafür die Handflächen auf deinen Körper, eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust, und nimm die Bewegungen unter deinen Händen wahr.

Vielleicht spürst du, wie sich beim Einatmen die Hände etwas anheben, Bauch und Brust sich nach vorne-oben schieben, und wie sich beim Ausatmen die Hände wieder etwas senken. Du brauchst deinen Atem nicht zu lenken, aber vielleicht willst du bewusst langsam und tief und ruhig atmen. Lass dir Zeit. Wenn du noch einen Schritt weitergehen möchtest, kannst du die Arme mit dem Atem bewegen: Einatmend hebe die Arme nach oben – ganz gleich wie, über die Seiten, über vorne ... finde deinen Weg –, und ausatmend lass sie wieder sinken. Wiederhole das einige Male, und anschließend finde einen bequemen Sitz und lausche nach innen, wie du dich jetzt fühlst. Ist irgendetwas anders als vorher?





CATHY

Mein Lebensmotto: Der Glaube
ist der Weg zum Ziel.

Das Rückbesinnen auf dein Fühlen ist zentral im Yoga – die Praxis ist dazu da, dich selbst, dein Selbst, zu erforschen und in dir, im vermeintlich Kleinen, das große Ganze zu erspüren, oder auch nur Wohlbefinden. Und das Ziel wie auch der Weg dorthin ist einer der Freiheit. Wenn *jiva* zu *atman* zurückfindet, sich in *atman* erkennt oder *atman* in sich erkennt, nennen die Yogaschriften dies auch *moksha* oder *jivanmukti*, „die Befreiung der Seele“. (Daher auch der Name eines Yogastils, *Jivamukti Yoga*, in dessen Tradition ich, Flora, unter anderem gelernt habe.)

Und *dein* Gefühl sagt dir, wie du diesen Weg am besten gehst, schließlich führt er zu dir. Probiere also diese Praxis an, wie du ein Kleidungsstück anprobierst, bevor du es kaufst. Wenn du es dir zu eigen machen willst, lässt du es vielleicht ändern, damit es dir besser passt oder noch besser gefällt, oder vielleicht greifst du selbst zu Schere, Nadel und Faden. Und du kannst dein Lieblingsstück dann nach Belieben kombinieren – wie du magst, ganz nach deinem Geschmack. Und bitte verstehe so auch unsere Vorschläge, wie du Yoga üben kannst, und setze sie auf deine Art und Weise um. Vertraue uns und vertraue dir noch mehr!



WER BIN ICH? WER SIND WIR? UND SIND WIR NICHT ALLE MAL FAST PERFEKT – UND ALLE EINS?



CATHY

„Eine gute Frage: ‚Wer bin ich eigentlich?‘ Ich bin ein sehr offener Mensch, sehr ehrlich und oft auch unbedacht. Vielleicht bin ich hin und wieder ein bisschen sehr gutgläubig, in dem Sinne, dass ich eigentlich immer das Gute im Menschen sehe und nicht das Gefühl habe, ich könnte dabei irgendwie auf die Schnauze fliegen, auf gut Deutsch gesagt. Gleichzeitig bin ich aber auch ein sehr nachdenklicher Mensch, ich denke gerne über die Dinge nach. Und ich habe auch gerne alles im Griff, weil ich sehr ehrgeizig bin, und wenn ich mir irgendein Ziel setze, dann möchte ich das auch erreichen, und dafür bin ich auch immer bereit, sehr hart zu arbeiten. Gut ist für mich eigentlich nie gut genug. Ich hatte schon immer einen Hang zum Perfektionismus, und ich glaube, dass mir das in meinem bisherigen Leben schon oft sehr hinderlich war, weil ich immer das Bestreben hatte, perfekt zu sein, und immer alles perfekt machen wollte.“

Aber was ist nun *deine* Art und Weise? Vielleicht hast du das Gefühl, du wüsstest jetzt, vermeintlich am Anfang des Weges stehend, nicht so recht, wohin mit dir und wie „dorthin“ kommen – aber ganz bestimmt hast du – immer schon – ein Gespür dafür, was du magst, was sich gut, stimmig, richtig anfühlt. Oder hast du jemals angezweifelt, welche Farben du magst und welche nicht, und warum das so ist, und ob das anders sein sollte und so weiter? Manche Farben mögen wir, manche stehen uns, andere nicht – ganz einfach. Vertraue deinem Gefühl, und vielleicht wirst du feststellen, dass es ein körperliches Spüren ist, das bekannte „Bauchgefühl“, eine Gewissheit, die in dir sitzt – wir könnten dieses innere Wissen auch *Intuition* nennen.

In einem Spiegel können wir uns betrachten – und doch wirst du die Reflexion nur durch deine Augen sehen. Als Spiegel kann ein anderer Mensch in unserem Leben wirken, eine Begegnung, die uns, wenn wir sehen wollen, zeigt, wie wir sind, ähnlich wie der andere oder anders. Auch Yoga kann ein solcher Spiegel sein: Was zeigt dir die Begegnung mit dieser Praxis, mit einer Asana, einer Atem- oder Meditationsübung? Erkennst du dich sofort in ihr wieder, fällt sie dir ganz leicht, oder stellt dich ihre Form vor Herausforderungen?

Wo ist dein Körper (beziehungsweise dein „System“) eher schwach, weich, wo hart oder eng? Äußere Haltungen helfen uns, unsere inneren Haltungen wie in einem Spiegel zu erkennen – und sie auszugleichen. Dieses Reflektieren geschieht weniger durch Denken als durch dein Spüren und Fühlen. Suche und finde Wohlgefühl in der Praxis, auch und gerade da, wo sie dich vielleicht herausfordert.

Yoga kann dich damit mehr in deine Mitte bringen und dir zu Selbst(er)kenntnis verhelfen und schließlich zu wahren Selbst-Vertrauen. Und das ist in unserer Zeit mit ihren vielen verwirrenden Eindrücken und Einflüssen gar nicht so einfach: all die Möglichkeiten, all die Bilder, die wir im Kopf haben, die uns sagen, wie wir sein und aussehen sollen, unsere Körper, unsere Kleidung, allerlei Äußerlichkeiten und Moden. Oft genug sind wir mit unserem ei-

genen (Spiegel-)Bild unzufrieden, ganz gleich wie schön wir „objektiv“ oder mit liebenden Augen betrachtet sind – was uns nicht verwundern sollte, wenn wir uns bewusst oder unbewusst ständig mit „den Schönsten der Schönen“ vergleichen und uns mit überkritischem Blick mustern. Die Verunsicherung betrifft ebenso unsere inneren Einstellungen: Was meinst und willst du wirklich, wer bist du? Was ist dir wichtig? Was fühlt sich richtig und stimmig an? Und wo liegen deine individuellen Stärken, wo deine (vermeintlichen) Schwächen? Was willst du im Leben erreichen? Und wie willst du ans Ziel kommen, wenn du dir da (deiner selbst) nicht sicher bist? Yoga kann dir bei dieser Selbsterkundung und auch beim Annehmen und Ausgleichen deiner Stärken und Schwächen helfen. Dabei geht es in gewissem Sinne durchaus um Selbstoptimierung, aber immer auf der Basis von Selbstakzeptanz – was sich vielleicht nach einem Widerspruch anhört, doch im Yoga wirst du auf einiges stoßen, was zunächst widersprüchlich wirkt, schließlich wollen wir Sonne und Mond zusammenbringen, Polaritäten vereinen. Wir sind suchende, strebende Wesen (hin zur Sonne!) – aber wir dürfen und müssen auch in uns ruhen (Mond): Wir sind so, wie wir sind, mehr als gut genug, wir brauchen nicht perfekt zu sein. Die Praxis unterstützt dich darin, deine Eigenheiten zu sehen und zuzulassen, sie ganz gelassen anzuerkennen und sie auszugleichen, wo du dir (und anderen vielleicht auch) schadest, aber vor allem sollte sie eines bewirken: dass du mit dir selbst im Frieden, dass du zu-frieden bist. Mit all deinen Schrägheiten. In *deiner* Perfektion, in *deinem* Jetzt.

Die folgende Mini-Praxis holt dich über den Atem ins Jetzt, diesmal im Liegen. Vielleicht möchtest du vorher die Mini-Praxis 1 (S. 20) im aufrechten Stand wiederholen und dich anschließend bequem auf den Rücken legen – auf deine Yogamatte oder eine andere angenehme Unterlage.

Und ich glaube, diese Gelassenheit musste ich erst einmal lernen – dass ich auch mal loslassen kann, dass ich sagen kann: ‚Okay, jetzt hast du mal nicht alles geschafft, und es ist nicht alles perfekt, und das ist auch okay‘. Dabei hat mir Yoga ganz bestimmt geholfen, auch dabei, dass ich zwischendurch einfach mal abschalten kann, mir Zeit für mich nehme, egal, was noch ansteht und ob das Telefon klingelt und irgendjemand irgendwas von mir will, ich kann auch einfach mal off sein.“





Cathy Hummels

Stark mit Yoga

Die besten Übungen für jede Lebenslage
Inkl. Spezial: Yoga in der Schwangerschaft

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 19,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-517-09687-2

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2018

Im Yoga liegt die Kraft

Cathy Hummels, erfolgreiche Moderatorin und Ehefrau des Spitzenfußballers Mats Hummels, kennt den Druck, jeden Tag Leistung zu bringen, gut auszusehen und sich entspannt zu präsentieren. Die Gefahr, sich zu überfordern, ohne es selbst zu merken, ist hoch. Auf einmal ist der eigene Akku leer und die Ausgeglichenheit nur noch Fassade. Cathy Hummels hat ihren ganz persönlichen Weg gefunden, um mit diesen Belastungen klar zu kommen: Seit Jahren hat sie sich dem Yoga verschrieben. Cathy Hummels schreibt in diesem Buch über ihre persönlichen Erfahrungen und zeigt zusammen mit ihrer Freundin und Yoga-Lehrerin Flora Fink die besten Übungen für ein starkes Selbst. Als Special präsentiert die junge Mutter ihre Lieblings-Übungen während der Schwangerschaft.

 [Der Titel im Katalog](#)