

SARAH POWERS

Insight Yoga

Die Synthese von Yoga,
Meditation und traditionellem
chinesischem Heilwissen

MIT FOTOGRAFIEN VON MATTHEW CARDEN



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



© 2008 Sarah Powers
© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with Shambala Publications, Inc.,
300 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*Insight Yoga – An innovative synthesis of traditional yoga,
meditation, and Eastern approaches to healing and well-being*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 Matthew Carden
Übersetzung: Peter Brandenburg
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Fachlektorat: Nancy Jovanovic
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-067-8

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Yoga?	11
2 Meine persönliche Reise	17
3 Die Theorie der Meridiane	25
4 Eine Praxis des Yin/Yang-Yoga beginnen	37
5 Die Gesundheit der Organe im Yin-Yoga	43
6 Nieren und Harnblase	45
7 Yin-Yoga-Sequenzen für die Nieren und die Harnblase	53
8 Leber und Gallenblase	79
9 Yin-Yoga-Sequenzen für Leber und Gallenblase	83
10 Milz und Magen	101
11 Yin-Yoga-Sequenzen für die Organmeridiane von Milz und Magen	103
12 Lungen und Dickdarm	115
13 Herz und Dünndarm	117

14	Yin-Yoga-Sequenzen für die Paare der Organmeridiane von Lunge, Herz und Eingeweiden (Dickdarm und Dünndarm)	119
15	Die Anatomie der inneren Haltung im Yin-Yoga	135
16	Yang-Yoga (Dynamischer Fluss)	143
17	Yang-Sequenzen als Ausgleich mit einer Yin-Praxis	151
18	Pranayama im Sitzen	221
19	Grundlagen des Buddha-Dharma	231
20	Achtsamkeitsmeditation	243
	Anhang	253
	Vorschläge zur vertiefenden Lektüre	257
	Danksagung	259
	Danksagung des Arbor Verlags	260
	Index der Yoga-Haltungen	261

Für meine Mutter, deren kreativer und leidenschaftlicher
Schreibstil mich die Schönheit der Worte gelehrt hat.

Und für meinen ältesten Bruder Conrad,
der mich mit Yoga bekannt gemacht hat.

Vorwort

In Abwandlung eines Satzes von George Martin über die Beatles kann man von Sarah Powers sagen: „Ihre Begabung war von Anfang an sichtbar, aber wir hatten keine Vorstellung, wie gut sie werden würde.“ Sarah ist mit einer schönen Erscheinung und einem Körperbau gesegnet, die für elegante Körperhaltungen wie geschaffen sind. Es ist nur natürlich, dass ihr Bild die Cover von Yogazeitschriften und Plakaten von Vorträgen geziert hat. Es kann einem fast unfair vorkommen, dass sie von Natur aus auch zur Gelehrsamkeit neigt, eine fleißige Leserin ist, unermüdlich praktiziert und übt und eine bescheidene Schülerin jeder Lehre ist, der sie begegnet. Und jetzt entdecken wir, ihre Leser, dass sie auch eine brillante Autorin ist.

Moderne Menschen wollen wissen, warum etwas ist, wie es ist – „Warum sollten Könige herrschen?“ „Warum sollte ich so handeln, wie die Kirche vorschreibt?“ „Warum fällt der Apfel?“ Mit Sicherheit haben alle Völker Fragen nach ihrer Existenz gestellt, aber die meisten waren mit den Antworten zufrieden, die in ihren heiligen Texten oder Traditionen gegeben werden. Moderne Menschen stellen alle Traditionen in Frage, und eigentlich misstrauen sie ihnen. Es ist der moderne Dharma, in Wissenschaft, Medizin und Religion neue

Traditionen zu gründen, die auf erklärbaren, beweisbaren und überprüfbareren Prinzipien beruhen.

Historisch wurde Yoga die „Wissenschaft der Wissenschaften“ genannt. Wenn er treu bleiben soll, wozu er berufen ist, muss er sich nach modernen wissenschaftlichen Grundsätzen neu aufbauen. Bis vor Kurzem wäre das sehr schwer gewesen, weil seine uralten Theorien auf Beschreibungen von Energiezentren und Kanälen im Körper aufbauten, die die Naturwissenschaft nicht anerkannte. Aber dank der Arbeit von Hiroshi Motoyama, Yoshio Manaka, James Oschmann und vielen anderen entdecken wir die Wahrheit hinter diesen uralten Theorien wieder. Und jetzt hat Sarah Powers ein praktisches Handbuch des Yoga geschaffen, das auf diesen neuen/alten yogischen Prinzipien aufbaut.

Was sind Chakren? Wie beeinflussen sie uns? Was ist Qi? Was ist Prana? Wie wirken sich Yogahaltungen auf die Gesundheit aus? Wie auf unsere Emotionen? Auf Gedanken? Was sind Meridiane? Gibt es eine Verbindung von Akupunktur und Yoga? Wie wirken sich Asanas auf die Meditation aus? Wie wirkt sich Meditation auf Asanas aus? Sarahs Buch ist eine persönliche, knappe und klare Antwort auf alle diese Fragen.

Ein Yogabuch sollte persönlich sein. Ein medizinisches Lehrbuch muss nicht persönlich sein, und auch nicht ein Mathematikbuch. Das liegt daran, dass die Ergebnisse dieser Wissenschaften äußerlich und an unpersönlichen – nicht persönlichen – Maßstäben messbar sind. Die Früchte spiritueller Praxis aber sind subjektiv. Der spirituelle Weg ist sogar *die* subjektive Erfahrung. Die Naturwissenschaften können Hirnströme und Herzfrequenz messen, aber der einzig wahre und aussagekräftige Test eines Yogis ist innere Ruhe und tiefes spirituelles Verständnis. Das Sanskritwort für das Zeugnis eines spirituellen Praktizierenden ist *agama* (unmittelbare Wahrnehmung oder unmittelbarer Bericht). Anders als im Falle eines Mathematikbuches würde ich ein Buch über Yoga mit Misstrauen betrachten, wenn es nicht ein persönliches Element enthielte.

Sarahs Buch ist ein Yogabuch. Es ist nicht bloß taoistisch oder buddhistisch und hat nicht nur das zum Gegenstand, was mit dem Sanskritbegriff Yoga im engeren Sinn gemeint ist. Es verkörpert das, wofür der Begriff *Yoga* historisch gestanden hat: ein System von Übungen und Praktiken, das alle Ebenen eines Menschen entwickelt und formt. Sarah verwendet taoistische Begriffe, buddhistische Begriffe und Sanskritbegriffe je nachdem, welche Begriffe die zugrunde liegenden Vorstellungen

und Ideen am klarsten und kurz und knapp beschreiben. Es ist ein historischer Zufall, dass chinesische Taoisten bestimmte Vorstellungen über Energie besser als andere ausarbeiteten, dass die tibetischen Buddhisten subtilere mentale Prozesse erkennen und fassen konnten und dass die Völker, deren Sprache das Sanskrit war, differenzierte innere und äußere Kosmologien entwickelten. Alle diese Systeme beschreiben Aspekte der Realität, die für sie zur Zeit ihrer Entstehung am passendsten und ergiebigsten waren. Das ist ganz so wie bei einem Arzt, der lateinische Wörter verwendet, um Anatomie zu beschreiben, Begriffe aus der Chemie, wenn es um Physiologie geht, und deutsche Wörter, wenn er sich auf das Gebiet der Psychologie zubewegt.

Sarah hat ein Yogabuch geschrieben, das ihrer Erfahrung treu ist und dabei sektiererische Ansprüche irgendeiner bestimmten Tradition vermeidet. Ihre Leser werden von diesem Bemühen, das sehr an der Wahrheit interessiert ist, profitieren. Ich hoffe aufrichtig, dass alle Yogaschüler eine Klärung ihrer Praxis erfahren, wenn sie Sarahs Text lesen, gleich zu welchem Yogastil sie sich erkennen oder welcher Schule sie sich zugehörig fühlen.

PAUL GRILLEY



1 Was ist Yoga?

Man kann Yoga als eine Reihe von Verhaltensweisen verstehen, die eine ganzheitliche Erfahrung des Körpers, des Herzens und des Geistes entwickelt. Es ist ein Prozess, in dessen Verlauf man sich und sein Leben auf eine radikal verbindliche und forschend interessierte Weise bewohnt. Bei diesem Training entwickelt man eine gesunde Fähigkeit, sich in Körper und Geist niederzulassen und einfach präsent und da zu sein. Präsenz ist eine Qualität, zu sein, die offen und bewusst ist. Diese Präsenz von Körper und Geist dient als der Boden dafür, dass Mitgefühl und Weisheit in uns entstehen können.

Obwohl es viele Zweige des Yoga gibt, kann man seine Philosophie als ein Zusammenfügen oder als das Zusammenjochen (Yoga ist abgeleitet von der Wurzel *yuj*, anjochen, anschirren, und ist etymologisch verwandt mit dt. „Joch“) der vielen scheinbar entgegengesetzten Schichten des Seins definieren – Geist und Körper, Innen und Außen, Aktivität und Rezeptivität, Subjekt und Objekt. Ergebnis oder Wirkung ist ein nicht dualer oder inklusiver innerer Zustand, das heißt, ein Zustand, der nichts ausschließt und in dem man in der Lage ist, die schwierigen Dualitäten (und Polaritäten) des Lebens zu erleben, ohne in Dualismus zu verfallen. Dualismus ist eine Sicht der Dinge oder

ein innerer Zustand, in dem man ein Stück Erfahrung vom integralen Ganzen abschneidet und es dann in der Folge als unabhängig und getrennt sieht.

Ergebnis und Erfüllung einer engagierten Yogapraxis ist die Fähigkeit, den inneren Kampf mit den Paradoxien des Lebens ganz loszulassen. Jemand, der völlig in Yoga zu Hause ist, kann die Extreme von Hitze und Kälte, Beweglichkeit und Bewegungslosigkeit, Traurigkeit und Freude besser tolerieren und ist frei von Verwirrung, Widerstand oder Konflikten, die Menschen psychisch umtreiben können. Wer Yoga praktiziert, lernt die Annahme in Frage zu stellen, dass man von dem getrennt ist, was man erlebt und wahrnimmt, und daher danach streben muss, zu sammeln und festzuhalten, was angenehm und beruhigend ist, und zu vermeiden und loszuwerden, was unangenehm, schwierig oder irgendwie bedrohlich ist.

Der Weg des Yoga besteht – trotz aller unterschiedlichen Formen – aus einer Reihe von Übungen, die uns aus Bereichen der Bequemlichkeit in Körper und Geist herausbewegen. Dies ermöglicht, unsere Fähigkeit für Verbundenheit mit und Toleranz von anderem zu vertiefen und zu erweitern, indem wir lernen, mit freundlicher, aber konsequenter Disziplin und in Verbindung mit intimer Anteilnahme in Körper und Geist zu wohnen und zu Hause zu sein. Wir lernen, uns ganz dar-

auf einzulassen, den Körper und geistige Zustände in verschiedenen Körperhaltungen und Formen der Kontemplation zu spüren sowie zu beobachten, wie wir auf die Erfahrung von Moment zu Moment antworten, während sie sich entfaltet. Eine Yogapraxis ist daher ein gründliches Training in teilnehmender Beobachtung und Verbesserung von Körper, Herz und Geist.

Bei körperzentrierten Yogaübungen bringen wir den Körper in Haltungen (*asanas*), die Knochen und Gewebe in bestimmte Muster formen. Dies hilft, die innere belebende Kraft oder den Energiekörper, wie man sie auch nennt, richtig zu bewegen und damit unsere natürliche Vitalität zu unterstützen. Dem Yoga liegt die Vorstellung zugrunde, dass es im unsichtbaren Bereich der Existenz ein ganzes Universum an Erfahrung gibt, das uns ständig beeinflusst. Weil wir diesen Aspekt des Lebens nicht buchstäblich mit Händen berühren können, sind wir uns seiner Existenz, und wie sehr wir von ihm durchdrungen sind, oft nicht bewusst. Diese energetische Dimension, die von den Indern Prana und von den Chinesen Qi genannt wird, belebt alles Leben.

Der Grund, weshalb es von so großer Bedeutung ist, diese Lebensenergie in uns kennenzulernen und sie zu lenken, ist, dass ihre Qualität und wie sie sich durch unseren Körper bewegt, unmittelbar Einfluss darauf hat, wie wir uns körperlich, emotional und geistig fühlen. Deshalb verbessern wir nicht nur unsere Gesundheit, wenn wir den Energiekörper stärken und seine Beweglichkeit verbessern, sondern auch unser Potential für tiefere innere Zustände. Damit es dazu kommen kann, ist es wichtig, dass wir feste Zeiten ansetzen, zu denen wir regelmäßig Yogaübungen praktizieren und meditieren. Nicht nur durch die Teilnahme an Kursen und Gruppen, sondern auch, wenn wir eine Form der Yogapraxis für uns allein zu Hause entwickeln, lernen wir, wie wir unser eigenes Interesse an Selbsterdeckung nähren und lebendig erhalten können. Diese Zeit, die wir für uns allein damit verbringen, nach innen zu gehen, lässt eine innere Haltung der Selbsterforschung für den ganzen Tag entstehen. Wir erfahren dann, dass Yoga eine innere Reise der Sensibilisierung von Körper und Geist sein

kann, und zwar zu der festen, zum Üben angesetzten Zeit wie auch überall sonst. An diesem Punkt ist Yoga nicht mehr auf eine Aktivität beschränkt, der wir nachgehen, wenn wir im Yogazentrum oder im Fitnessstudio bestimmte Kleidung tragen, sondern er wird zu einem lebendigen Mittel, verkörperte Ganzheit zu verwirklichen. Er wird zu einem wirksamen Weg der Transformation.

Yoga als ein Weg der Transformation

Der klassische Begriff für *Weg* in Sanskrit ist *marga*. In buddhistischen Texten bezieht er sich auf den Weg, der vom Buddha gewiesen wurde zu einem Leben in Bewusstheit und zu einem Ausweg aus dem Elend einer Existenz in Täuschungen. Wenn man sich „zu Hause“ als einen inneren Zustand vorstellt, der frei von einem Leben ist in Verzweigung, Getrenntheit und Vereinzelung, dann führt ein *Weg* „nach Hause“.

Einen Weg kann man sich ganz verschieden vorstellen. Stephen Batchelor weist oft darauf hin, dass das englische Wort für Weg oder Pfad, „path“, sowohl ein Substantiv als auch ein Verb ist und sowohl eine Lichtung bedeutet, die freie Bewegung zulässt, als auch diese Bewegung selbst (wie in dem Ausdruck „to path along a clearing“, sich eine freie oder lichte Stelle entlang bewegen). Tenzin Palmo berichtet in ihren Lehren über den Tibetischen Buddhismus, dass man einen Weg auch als den gewundenen Aufstieg auf einen steilen Berg verstehen kann. Wenn wir den Aufstieg beginnen, fühlt sich der Pfad gnadenlos steil an; leicht verliert sich anfängliche naive Begeisterung, und wir suchen oft nach einem Grund, unseren Vorsatz wieder aufzugeben. Vielleicht sind wir sogar unsicher, ob wir überhaupt auf dem richtigen Weg sind, und fragen uns, ob wir alles haben, was wir brauchen, um diese Reise zu machen. Und dann kommen wir um eine Biegung und haben plötzlich den Gipfel vor uns. Das Ziel ist immer noch weit entfernt, aber wir wissen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wenn wir auf der Suche nach wahrer Befreiung unse-

ren „Weg“ leben, können die Schleier der Vergesslichkeit leicht unsere Motivation verdecken. Und doch halten wir durch und werden von den Flügeln des Glaubens weiter getragen, die kurze Blicke der Einsicht uns gegeben haben. Von diesem Punkt an gehen wir von einem gewöhnlichen Leben mit ein wenig Yoga, das wir uns aus gesundheitlichen Gründen verordnet haben, zu dem aufrichtigen inneren Vorsatz über, ein authentisches Leben zu leben, das dem Ziel verpflichtet ist, innerhalb von Bewusstheit zu bleiben, egal, was für Hindernissen wir begegnen mögen. Dies ist eine Verpflichtung, unser Leben in einem Fließen, das frei von Widerstand ist, mit uns selbst und mit der Welt um uns herum zu leben. An diesem Punkt wird unser Leben auf dem Weg wirklich Yoga.

Aber wir wissen nicht immer, wo wir mit dem Weg anfangen sollen. Vielleicht gönnen wir uns ab und zu einen Yogakurs – aber wie gehen wir von da dazu über, ein Leben zu leben, das der Bewusstheit gewidmet ist? Sowohl beim tibetischen als auch beim indischen Yoga müssen wir uns auf drei Ebenen der Entwicklung bewegen, wenn wir einen wahren spirituellen Weg gehen wollen. Der erste Schritt betrifft den Intellekt. Mittels der Lehren anderer müssen wir uns in Selbsterforschung ausbilden. Entweder werden uns diese Lehren direkt vermittelt – was am besten ist –, oder wir lesen über sie oder wir nutzen beides. Der zweite Schritt betrifft den Geist und das Herz. Wir betrachten, was wir gelernt haben, lassen es auf uns wirken und ringen mit dem Material, indem wir es in uns bewegen und darüber nachdenken, was für uns Sinn ergibt und was Fragen auslöst. Wenigstens die Grundannahmen eines Weges müssen wir verstehen und von den Fragen angesprochen sein, die er aufwirft, bevor wir zur nächsten Phase übergehen können. Der dritte und letzte Schritt verlangt eine Entscheidung mit unserem ganzen Wesen. Wir müssen dazu die Übungen und Praktiken selbst aufrichtig und mit einem klaren Verständnis ihres Ziels, ihrer Methoden und ihrer möglichen unmittelbaren und ihrer langfristigen Wirkungen aufnehmen. Ein Spruch aus den Upanishaden beleuchtet diesen Prozess: „Verstehen ohne Praxis ist besser als Praxis ohne Verstehen.

Verstehen mit Praxis ist besser als Verstehen ohne Praxis. In unserer authentischen Natur ruhen ist besser als jedes Verstehen und jede Praxis.“

Um alle drei Ebenen geschickt bewältigen zu können, müssen wir uns bei Lehrern schulen. Bücher können zwar keine Erfahrung in einer Begegnung von Angesicht zu Angesicht ersetzen, aber als ergänzende Unterstützung verwendet werden, die uns helfen kann, bei der Sache zu bleiben. Ein entscheidender erster Schritt auf dem Weg ist die Suche nach einem geeigneten Lehrer, dessen Sprache und Methoden zu unserer Konstitution und unserem Entwicklungsstand passen. Unabhängig davon, ob man Lehrer durch die Lektüre ihrer Bücher oder über die Erzählungen von Freunden findet oder ob man sich im nächsten erreichbaren Yoga- und/oder buddhistischen Zentrum anregen lässt – am Ende müssen wir gründlich prüfen, was ein bestimmter Lehrer anzubieten hat, und bereit sein, seine Lehren in unserer Praxis anzuwenden.

Lehrer können als unschätzbare Führer zu unserem eigenen Weg wirken, wenn sie uns neue Möglichkeiten lehren, wie wir denken, uns verhalten und sein können. Sie ermutigen zu Aufrichtigkeit, Integrität und Selbsterforschung und helfen uns, geschickt mit den Hindernissen umzugehen, denen wir begegnen, wie zum Beispiel mit den unvermeidlichen physischen Grenzen, mit Leiden an negativen Emotionen und inneren Fehleinstellungen. Lehrer helfen uns bei Sturm und hohem Seegang navigieren, wenn wir allein leicht untergehen könnten. Sie machen uns Mut, bei der Praxis zu bleiben, wenn wir sonst vielleicht aufgeben würden, und sie stehen uns bei, wenn wir von Erfahrungen auf dem Weg verwirrt werden oder daran haften. Die Lehrer, für die wir uns für eine gewisse Zeit entscheiden, müssen nicht vollkommen erleuchtet sein; sie müssen hinsichtlich der Aspekte des Weges, die wir von ihnen lernen, nur ein paar Schritte weiter als wir selbst sein. Auch wenn wir auf dieser Reise vielleicht bestimmte Lehrer wieder verlassen und uns anderen anschließen müssen, werden sie weiter als unsere spirituellen Freunde und Mentoren wirken, die uns helfen, unsere Fähigkeit zu vertiefen, auf unsere eigene essentielle Natur zu hören.

Yogische Kosmologie

Indische wie chinesische Yogis sind der Auffassung, dass alle manifeste Realität aus einer unsichtbaren universellen Kraft mit der Tendenz zu unendlicher Ausdehnung stammt. Sie ist ohne Anfang und ohne Ende und ein einziges Pulsieren oder ein unbewegliches Zentrum, dem alle Aktivität und alles Wirken entspringen. Man versteht sie als die Summe des Universums und alles dessen, was darüber hinaus liegt, und sie verweist buchstäblich auf die Kraft hinter aller Form. Dieses Urprinzip wird von den Hindus als Brahman, von den Taoisten als Tao und von den Buddhisten als Shunyata bezeichnet. Jede Tradition beschreibt dieses unbeschreibliche Konzept auf ihre eigene einzigartige Weise. Alle drei aber stimmen – mehr oder weniger – darin überein, dass die Dimension unendlicher Energie der Ursprung und die Entstehung der Schöpfung selbst ist. Oft heißt es von ihr, dass sie ihren Sitz im menschlichen Herzen hat.

Die yogische Kosmologie beschreibt Existenz als einen Ausdruck, als die Erscheinung dreier „Welten“, die aus der unendlichen Weite oder der universellen Kraft hervorgehen. Die roheste und am deutlichsten sichtbare ist die physische Realität der Form. Sie besteht aus allem, was man durch die Sinnesorgane erfahren kann, einschließlich der Erde und aller ihrer Bildungen sowie unseres Körpers mit seinen Flüssigkeiten und Knochen, Geweben, Organen, Muskeln und der Haut. Das Charakteristikum, das dieser vielfältigen Dimension zugrunde liegt, ist Veränderung, da alle Dinge, die entstehen und seiend werden, vielfältige Verwandlungen erfahren und sich dann schließlich auflösen. Diese äußerste Hülle ist der *annamaya kosha* (*kosha* bedeutet „Hülle“ oder „Schicht“, *annamaya* bedeutet „aus Nahrung bestehend“) und bezeichnet unseren Form-Körper.

Die zweite Ebene der Existenz ist die persönliche, zwischen der universellen formlosen Realität und der intimen Erfahrung auf der körperlichen Ebene vermittelnde Welt. Dies ist der pranische Körper (von *prana*: aus *prana* bestehend, *pranamaya*), der in einer subtilen, formlosen Dimension existiert, aber eine unmittelbare

Wirkung auf die Form hat. Er wird durch subtiles Gefühl (am besten beschreibt man es als ein energetisches gefühltes Empfinden, einen energetischen Felt Sense), Intuition, Imagination und Visualisierung wahrgenommen. Er ist der Bereich der Energie und er kann nicht durch Denken und Logik verstanden werden. Er kann nur durch unmittelbare Erfahrung gewusst werden. Er ist eine Art mentales Doppel oder eine mentale Entsprechung der physischen Welt, und wird seit Tausenden von Jahren von Menschen aus allen Weisheitstraditionen erforscht. Dies ist der Bereich des subtilen Körpers, der auch Psyche oder Seele genannt wird und der für den Input von Erfahrung vom physischen System abhängig ist. Er fungiert als Vermittler zwischen der physischen Welt und den mehr formlosen abstrakten Ebenen unseres Seins. Alle manifeste Existenz hat diese subtile Entsprechung, und uns Menschen mit unserem entwickelten Gehirn zeichnet aus, dass wir uns dieses subtilen Körpers bewusst sein und zugleich in ihm ruhen können.

Wenn wir ein Verständnis von dieser energetischen Dimension entwickeln, befreit uns das davon, allein mit der merkurischen körperlichen Dimension identifiziert zu sein. In dem Maße, in dem wir ein Bewusstsein für diesen subtilen Körper entwickeln, können wir beginnen, die auf Angst beruhende Bindung an die physische Erfahrung zu lockern, und unseren wahren Stand und unsere eigentliche Bestimmung als Mensch, unsere essentielle, ungebundene Natur zu erkennen. Den Beschreibungen nach besteht diese Hülle des subtilen Körpers aus drei verfeinerten Schichten: aus dem *pranamaya kosha* (Energiekörper), dem *manomaya kosha* (Geist-Hülle) und dem *vijnanamaya kosha* (Bewusstsein).

Die dritte Dimension ist noch schwerer als der subtilen Körper zu fassen. Der *anandamaya kosha*, der Glückseligkeitskörper oder der kausale Körper, ist frei von Form, Farbe und Geschlecht und ist eine Dimension reiner potentieller Energie, die innerste Quelle der Existenz, auch Geist (*spirit*) genannt. Man kann ihn auf keine sinnvolle Weise quantifizieren, aber er wirkt als Vorläufer aller subtilen und physischen Form. Er ist eine Art Bauplan für alles, was möglich ist. Die Heilmethoden

des indischen Ayurveda, der tibetischen Medizin und der taoistischen chinesischen Medizin stammen alle aus einem Verständnis – und gründen in ihm –, dass unsere menschliche Existenz sich in diesen drei Dimensionen entfaltet.

Es ist normal, dass wir uns zu Beginn einer Yogapraxis nicht bewusst sind, dass wir ungeheure Reserven an Energie und Lebendigkeit besitzen, die unerwacht in uns ruhen. Wir meinen oft, dass unser Körper ohne viel anteilnehmende Aufmerksamkeit oder angemessene Nahrung gut funktionieren sollte. Durch eine verständige Yogapraxis in Verbindung mit einer gesunden Ernährung können wir aber viel gesünder werden. Anfangs werden wir positive Veränderungen allein dadurch wahrnehmen, dass wir unseren Körper auf eine Weise

bewegen, wie wir das noch nie getan haben, und schließlich kommt es zu Veränderung, weil wir uns mehr auf unsere Atmung, unsere Energie-Rhythmen und inneren Zustände und unser innerstes Potential einstimmen.

Wenn wir eine Yogapraxis entwickeln, zu der Körperhaltungen, Atemarbeit und Meditation gehören, kann ein Verständnis einiger Prinzipien des Taoismus und chinesischer Medizin helfen, unsere Beziehung mit uns selbst in unserer täglichen Praxis zu vertiefen. Meine persönliche Erfahrung auf dem Weg des Yoga wurde viel tiefer und bedeutsamer, als ich anfang, die Verbindung und gegenseitige Durchdringung von Yoga, chinesischer Medizin und Buddhismus zu verstehen.

Meine persönliche Reise

Ich praktiziere jetzt seit mehr als 20 Jahren Yoga, und meine Liebe zu dieser Praxis ist mit jedem Schritt auf diesem Weg nur stärker geworden. Mein Interesse begann als junge Erwachsene, als ich darüber nachsann, was ein sinnvolles Leben ausmacht. Ich fing damit an, meinen Hunger nach Sinn intellektuell zu stillen, und las alles, von William Butler Yeats über Carl Gustav Jung, von Carlos Castaneda bis zu Ken Wilber und von Suzuki Roshi bis zu Dilgo Khyentse Rinpoche.

Obwohl ich nicht genau wusste, was ich sein wollte, wenn ich erwachsen war, beschloss ich, einen Abschluss in Transpersonaler Psychologie zu machen, um mein Interesse an psychotherapeutischem Verstehen und Wissen, wie es im Westen entwickelt wurde, mit den traditionellen Meditationsformen im Osten, von denen ich gelesen hatte, zu verbinden. Nach einem Jahr wurde mir klar, dass es an der Zeit war, wirklich etwas mit meinem Körper, meinem Herzen und meinem Geist zu tun. Ich konnte nicht mehr nur einfach lesen und Referate darüber schreiben. Ich war bereit, eine reguläre spirituelle Praxis zu beginnen, und wusste, ich brauchte eine, die sich sowohl in den Körper vertieft als auch Denken und Bewusstsein schult.

Es war Mitte der 80er-Jahre, und ich lebte in Los Angeles, wo Yoga gerade anfing, populär zu werden. An

meinem ersten Tag im Yogazentrum freute ich mich, dass es nur eine kleine Gruppe war. Es gab nur zwei andere Teilnehmer, von denen einer mein Mann, Ty, war. Wir lebten schon seit ein paar Jahren zusammen und lasen uns gern gegenseitig aus esoterischen Büchern vor, in denen es um das Wesen der Realität ging, aber wir waren noch keinen Lehrern begegnet und hatten noch an keinen Kursen oder Gruppen teilgenommen. Da wir beide unser ganzes Leben lang ziemlich sportlich gewesen waren, gingen wir naiverweise davon aus, dass uns diese neue Richtung eines Trainings von Körper und Geist, für die wir uns entschieden hatten, ganz natürlich entgegenkommen und leichtfallen würde.

Ich hatte keine Vorstellung davon, wie roh und unkultiviert mein Bewusstsein war, bis ich sanfte, aber genaue Korrekturen unmittelbar an meinem Körper und Hinweise für jede Yogahaltung bekam, die ich einzunehmen versuchte. Ich war erstaunt, als ich merkte, was für eine übermächtig anstrengende Arbeit es für meinen Körper war, während meine mentale Aufmerksamkeit sich anstrenge mitzuhalten. Ich erinnere mich, dass ich mir schwor, nie wieder zu kommen, auch wenn ich mich von der Herausforderung stimuliert fühlte. Ungeduldig, wie ich war, ging ich davon aus, der einzige Ausweg bestünde darin, dass ich mir ein anderes Sys-

tem zum Studieren suchte. Dankbar blieb ich bis zum Ende, als wir eine verdiente Belohnung bekamen: Zeit für ein Schläfchen.

Mit engelsgleicher Stimme führte die Lehrerin uns in einen Zustand tiefer Entspannung, in dem meine Demütigung, der Schweiß und die Tränen beruhigend zu einer ungewohnten Veränderung im Bewusstsein verschmolzen. Das war, als ich in der Ruuehaltung lag, die Totenhaltung (Savasana) genannt wird. Da hatte ich einen kurzen, aber mein Leben verändernden Blick auf das, was es bedeutet, wirklich lebendig zu sein. Ich erkannte es als eine tiefe ruhige Abwesenheit von Sehnsucht. Die gewohnten selbstbezogenen Bedürfnisse und Wünsche, die permanent meine innere Welt motivierten und in Gang hielten, waren zeitweise aufgehoben. Ich fühlte mich zum ersten Mal tief wohl und doch ganz wach.

Natürlich war das nur ein vorübergehendes Nachlassen des Ichseins. Bald nach dem Kurs stellte mein vertrautes inneres Geplapper seine Vorherrschaft über die Unschuld innerer Stille wieder her, aber das war gut so. Ich erwartete es nicht anders und war einfach dankbar für das Geschenk. Dieses kurze Eintauchen in tiefe Ruhe hatte mich bis zu meinem Kern berührt. Ich wusste jetzt, dass es möglich war, mich ganz zufrieden und ungeteilt in mir zu fühlen. Ich spürte, dass eine regelmäßige Yogapraxis ein unschätzbare Mittel dafür sein konnte, meinen Körper und Geist radikal zu öffnen, mir zu helfen, meine von Konditionierung bestimmten Gewohnheiten zu sehen und den Boden für wahres Verständnis und wahre Einsicht zu bereiten.

Wie ich Yogaschülerin wurde

Während der nächsten Jahre veranlasste mich meine Hingabe an Yoga als transformativen Weg, erfahrene Lehrer aus einer Reihe verschiedener Richtungen aufzusuchen. Ich war daran interessiert, Hilfsmittel zu finden, die mich auf meiner Reise begleiten sollten. Ich entdeckte bald, dass ich mich für einen bestimmten

Lehrstil entscheiden musste, um diese neuen Prinzipien und Praktiken ganz in mein Leben zu integrieren. Ich erkannte auch, dass es viele Disziplinen gab, unter denen ich wählen musste, und wenn ich mich für eine echte Praxis entscheiden wollte, würde ich die Lehren finden müssen, die zu meiner Konstitution und Veranlagung passten. Dies war anfangs eine große und auch einschüchternde Aufgabe.

Ich machte die Entdeckung, dass kein Weg meine vielen Interessen vollständig abdeckte. Manche waren sehr auf Einfühlung in den Körper hin orientiert, was mir jetzt sehr gefiel, aber das Herz und die innere, geistige Einstellung schienen sie nicht anzusprechen. Andere waren auf Ausbildung und Zähmung von Geist und Bewusstsein gerichtet, schienen aber Harmonisieren und Bewohnen des Körpers zu ignorieren. Ich begann zu erkennen, dass ich vielleicht mehrere Stile und Traditionen innerhalb des Yoga würde nutzen müssen, um mich auf vielen Ebenen genährt zu fühlen.

Als ich begann, Yogahaltungen regelmäßig zu üben, fühlte ich mich von der körperbetonten Praxis des Ashtanga- und Iyengar-Yoga angezogen, aber gelegentlich genoss ich auch Yin-Yoga. Weil ich mit diesen Disziplinen begonnen hatte, als ich noch ziemlich jung war, begegnete ich ihnen mit einer fatalen Kombination eines überbeweglichen unteren Rückens mit der ungezügelter Begeisterung, neue Dinge auszuprobieren. Eines Morgens leitete eine ältere sehr erfahrene Yogalehrerin uns an, als erste Haltung in den Kopfstand (Sirsasana) zu kommen. Dann sollten wir uns in eine Rückenbeuge fallen lassen, und danach einfach zurück in den Kopfstand (Sirsasana) schwingen und dann herunterkommen. Kein vorangehendes Aufwärmen wurde angeleitet. „Macht einfach“ war ihr Motto. Das erste Mal machte es Spaß und es fiel mir leicht. Sie schlug vor, wir sollten weitermachen. Als ich das zweite Mal aus der Rückenbeuge vom Boden abhob, in der Hoffnung und Erwartung, ich würde wieder leicht in den Kopfstand (Sirsasana) kommen, hörte ich in mir ein Knacken und spürte im Bereich der unteren Lendenwirbel ein brennendes Stechen. Ich war enttäuscht.

Da ich Anfängerin im Yoga und zudem in meinem unteren Rücken sehr biegsam war, war mir nicht bewusst, wie ich mich durch das Zentrum meines Körpers bewegen sollte. Ich neigte dazu, meine bewegliche Wirbelsäule einfach herumzuwirbeln. Ich hatte mir eine Subluxation der Wirbel, eine spinale Schiefstellung, zugezogen, was zu Störungen in den Nervenbahnen führt und wodurch die Übermittlung von lebenswichtigen Informationen zwischen den Zellen und dem Gehirn behindert werden kann. Es war ein langer Weg bis zur Heilung, und in dem Prozess habe ich viel gelernt. Ich machte die Bekanntschaft von Chiropraktikern und Akupunkteuren und erkannte, dass ich körperliche Stärke in meinem Zentrum aufbauen musste. Ich lernte bei Gary Kraftsow und T. K. V. Desikachar den therapeutischen Yogastil kennen, was mich in eine andere wertvolle Richtung schickte. Bedauerlicherweise hatte ich meine Fähigkeit für fortgeschrittene Rückenbeugen verloren, aber bald war ich in der Lage, meine intensive Praxis ohne Schmerzen wieder aufzunehmen.

Meine Rückenverletzung regte mich dazu an, meine Untersuchung des weniger bekannten Übungsstils, Yin-Yoga genannt, mit Paul Grilley fortzusetzen. (Yin-Yoga ist ein System, bei dem passive Haltungen am Boden lange gehalten werden, und ähnelt zum Teil dem Restorativen Yoga.) Pauls Stil war zu der Zeit ruhig und nach innen gerichtet. Er ging in eine Yogahaltung, und wir folgten dann und machten sie ihm nach, dabei blieben wir nach innen gerichtet, still und bewegungslos, bis er zur nächsten Form weiterging. Das war für uns das Zeichen, es ihm gleich zu tun. Nach ein paar Monaten nahm ich wahr, wie mein unterer Rückenbereich mit jedem Tag gesünder zu werden schien und sich angenehmer anfühlte. Meine aktive Praxis fließender Bewegung entwickelte weiter eine Stabilität des Zentrums in der Muskulatur des Unterbauchs und des unteren Rückenbereichs. Dabei schien die Yin-Praxis die Zirkulation von Qi (Energie der Lebenskraft) ganz tief in meine spinale Region hinein zu stimulieren, was den flüssigen Inhalt in den Gelenken regenerieren half und dabei die Gesundheit meiner Wirbelsäule stärkte.

Mir gefiel sehr, wie ich mich nach jeder Yin-Sitzung fühlte. Das weckte mein Interesse, mehr darüber zu lernen, wie sich diese lange gehaltenen Yogahaltungen nicht nur auf meine körperliche Biegsamkeit, sondern auch auf meine Gesundheit im Ganzen und auf mein seelisches Wohlbefinden auswirkten. Ich hatte beim Yoga etwas über den Energiekörper gelernt, aber auch die Erfahrung gemacht, dass ich meine Fähigkeit, meine Praxis persönlich zu machen, erweitern und vertiefen konnte, wenn ich mehr von den *Meridianen* (der Begriff wird in der chinesischen Medizin für Energiebahnen verwendet) und der Gesundheit der Organe verstand. Es war so, als hätte ich zwei transparente Landkarten, die übereinandergelegt werden konnten und dann ein viel klareres und deutlicheres Bild meines ganzen inneren Terrains ergaben. Als ich lernte, dass sich die Ausgewogenheit des Meridiansystems auf die Integrität im Inneren und zwischen Körper und Geist auswirkt, wurde ich motiviert, die Haltungen des „Yin-Stils“ nicht nur zu üben, um meine körperliche Beweglichkeit zu steigern, sondern auch, um meine energetische Vitalität und mentale Klarheit zu stabilisieren und aufzufrischen.

Obwohl ich mich gesünder fühlte, wenn ich regelmäßig übte, wusste ich nicht, wie bestimmte Haltungen zu bestimmten Veränderungen führten. Ich wusste zum Beispiel nicht, warum meine so oft empfindlichen, roten Augen sich klärten, wenn ich eine Vorbeuge im Sitzen mit gespreizten Beinen gemacht hatte. Ich wusste damals nicht, dass der Lebermeridian an der Innenseite der Beine verläuft und mit der Gesundheit der Augen verbunden ist. Ich wusste nur, dass es mir besser ging und das reichte mir – eine Zeit lang.

Integration der chinesischen Medizin mit Yoga

Als ich anfang, tiefer in die chinesische Medizin einzudringen und Grundwissen über den Taoismus zu erwerben, wurde meine Yogapraxis verbessert und wurde fei-

ner. Es war so, als lernte ich, mein eigener persönlicher Akupunkteur zu sein – nur ohne Nadeln. Ich lernte die zwölf besonderen Meridiane kennen, die meine Praxis positiv beeinflussen konnten, und dass jedes Organ viele energetische Elemente oder Aspekte hat, die uns körperlich, emotional und mental beeinflussen. Ich fing an, meine tägliche Praxis danach einzurichten, was gerade meine Beachtung verlangte. Als ich zum Beispiel etwas über Symptome von Disharmonien des Qi der Niere lernte, erkannte ich sofort meine eigenen Unausgeglichheiten. Wenn das Nieren-Qi nicht ausgewogen ist, kann es zu Schmerzen im unteren Rückenbereich, zu Kreislaufbeschwerden im Unterkörper oder zu gesundheitlichen Problemen mit den Fortpflanzungsorganen kommen.

Mein Rückenproblem war der erste Hinweis darauf, dass ich Probleme mit dem Nieren-Qi hatte, ferner ein Jucken in den Beinen aufgrund schwachen Kreislaufs immer dann, wenn ich einen Lauf machte, und an den Eierstöcken hatte ich eine Zyste. Je mehr ich mich in die Konzepte der Meridiane vertiefte, umso begeisterter machte ich mich daran, meine Yogapraxis so zu gestalten, wie sie mir persönlich entsprach. Aus diesem Grund habe ich die entsprechenden Einzelheiten über Meridian-Gesundheit in dieses Buch aufgenommen, von denen ich das Gefühl habe, dass sie jedem helfen können, empfindsamer und geschickter in der persönlichen Yogapraxis zu werden.

Man muss kein praktizierender Taoist oder Akupunkteur sein, um von der uralten Weisheit zu profitieren, die die chinesischen Yogis angesammelt haben. So wie mein Schwager, der den doppelten Schwarzen Gürtel in Taekwondo besitzt, sehr von der Erfahrung berührt ist und es liebt, wie Yoga seine Praxis ergänzt, so glaube ich, dass jemand der Yoga praktiziert, von einem Verständnis der entsprechenden Aspekte der chinesischen Medizin profitiert.

Durch Yoga und holistische Therapien bin ich ein viel gesünderer Mensch geworden, aber ich staune immer noch, wie sich mein ganzes Immunsystem und meine Vitalität verändert haben, seit ich angefangen habe,

Yin-Yoga in meine tägliche Praxis aufzunehmen. Ich bin so dankbar, dass ich jetzt weiß, wie ich mir selbst eine tägliche Dosis von Qi-Ausgleich verabreichen kann. So braucht mein Körper nicht mehr die exzessive Fürsorge (viele Sitzungen mit Akupunktur und Chiropraktik) wie früher und erlaubt mir, meine Aufmerksamkeit mehr darauf zu richten, meinen Geist und mein Herz zu öffnen.

Integration von Buddhismus und Yoga

Während meiner ersten 10 Jahre Yogapraxis war ich immer noch sehr unbewusst und ruhelos. Ich hatte mir gesagt, dass ich übte, um ein weites yogisches Herz und einen aufmerksamen yogischen Geist sichtbar werden zu lassen, aber in Wirklichkeit war ich von dem Verlangen motiviert, mich körperlich gut zu fühlen. Ich hatte kein Verständnis davon, wie ich meinen Geist trainieren oder ausbilden sollte. Nicht nur war meine Yogapraxis von diesem Mangel an Geistestraining betroffen, sondern mein unbeständiger, unruhiger und abgelenkter Geist war die Quelle eines großen Teils meiner Angst und inneren Not.

Als ich eines Tages nach einem neuen Buch über Meditation suchte, stieß ich auf eine Ankündigung in einem Buchladen, die mein Leben veränderte. Auf einem Tisch war in schöner Kalligrafie ein Spruch zu lesen, der mich praktisch anschrte: „Meditation, the only way in and the only way out!“ (Meditation, der einzige Weg nach innen und der einzige Ausweg!) Ich hatte ein Gefühl, als hätte ich einen Schlag bekommen. Es war Zeit, aufzuhören, mich mit Büchern über Meditation abzuwenden, und wirklich mit der Praxis selbst anzufangen.

Da es in den Yogastudios, die ich besuchte, keine Meditationskurse gab (seltsame Sache), beschloss ich, nach einer buddhistischen Gruppe zu suchen. Ich hatte gelesen, dass sie, anders als die meisten Yogakurse, nicht nur die Vorzüge von Meditation hervorhoben, sondern sie tatsächlich praktizierten, und zwar oft für scheinbar grotesk lange Zeitabschnitte. Nachdem ich

etwa ein Jahr lang einen wöchentlichen Vipassana-Kurs besucht hatte, hatte ich das Gefühl, es wäre jetzt an der Zeit, mich wirklich zu entscheiden. Ich stürzte mich ganz naiv in ein 10 Tage dauerndes Meditationsretreat und saß pro Tag mehr als zehn Stunden. Ich ging von der falschen Annahme aus, mit meinen zehn Jahren ernsthafter Yogapraxis hätte ich anderen ohne eine solche Praxis etwas voraus. Überflüssig zu sagen, dass das die für mich bis dahin stärkste Herausforderung meines Lebens war, nicht nur für meinen äußerst abgelenkten und reizbaren Geist (das hatte ich erwartet), sondern auch für meinen Körper.

Nachdem ich 20 Minuten lang versucht hatte, mit gekreuzten Beinen absolut still auf einem Meditationskissen zu sitzen, hatte ich so quälende Schmerzen, wie sie fast jeder haben würde. Die ersten paar Tage fühlte ich mich wie in meiner eigenen körperlichen Qual eingesperrt und schimpfte oft mit mir, dass ich überhaupt daran teilnahm. Diese dramatische Reaktion erinnerte mich an meine anfängliche Abneigung gegenüber Yoga, deshalb nahm ich mich zusammen und war entschlossen, besser durchzuhalten und diesem Versuch eine Chance zu geben.

Überraschenderweise nahm ich eine gesteigerte Fähigkeit wahr, bei den Schmerzen, die ich überall in meinem Körper empfand, bleiben zu können, ohne mich bewegen zu müssen. Ich war zwar gewohnt, mehrere Minuten lang in Yin-Haltungen zu bleiben, aber ich hatte noch nie stundenlang so still gesessen. Diese Fähigkeit zu immer größerer körperlicher Toleranz sowie die mentale Klarheit, die ich erlebte, hatten eine tiefe Wirkung auf mich. Als das Retreat zu Ende ging, fühlte ich mich so ungewohnt offen, verletzlich und in mir geerdet, wie ich das noch nie erlebt hatte. Ich verließ das Retreat mit dem Gefühl der Entschlossenheit, mir bei meiner Praxis jeden Tag Zeit für Meditation zu nehmen.

Nach dem Retreat dachte ich über die Yin-Praxis nach und wie emotional angespannt ich gewesen war, wenn physische Empfindungen wirklich stark waren, besonders da ich keine Hilfsmittel hatte und nicht wusste, wie ich mit dem Schmerz in meinem Körper oder mit

den Ablenkungen in Form von Gedanken und Vorstellungen umgehen sollte. Jetzt, da ich wusste, wie man meditiert, sah ich voraus, dass meine Yin-Praxis ein Ort sein würde, an dem ich meine Fähigkeiten, zu meditieren, verbessern konnte. Und umgekehrt könnte meine Meditationspraxis meine Fähigkeit verbessern, bei meiner Erfahrung in den Yin-Haltungen zu bleiben.

In dieser Zeit begann ich, einmal pro Woche eine Meditationsgruppe im Berkeley Buddhist Monastery zu besuchen. In jeder Sitzung gab es einen Vortrag, in dem ein Aspekt des buddhistischen Weges behandelt wurde, danach wurde eine Stunde lang gesessen. Nach ein paar Wochen beschloss ich, mir einen Platz ganz hinten in dem Raum zu suchen, wo mich niemand sehen konnte. So konnte ich ein paar Yin-Haltungen einnehmen und lange halten, während ich dem Vortrag zuhörte. Ich war überrascht, wie anders ich mich dann fühlte. Nicht nur war meine Meditationshaltung nach ein paar Yin-Haltungen angenehmer, als sie je gewesen war, sondern ich entdeckte auch, dass meine Aufmerksamkeit mit dem Rhythmus des Vortrags unendlich verbundener war, wenn ich zugleich in meinen Körper hineinspürte. Ich hatte das Gefühl, als nähme ich den Vortrag nicht nur durch die intellektuelle Tür meines Geistes, sondern auch durch die Poren und Zellen meines Körpers auf.

Nach vielen Wochen merkte ich, dass die Dharmavorträge auf eine tief alchemistische Weise in mich einsickerten. Obwohl ich mich nicht an alles erinnern konnte, was ich gehört hatte, gelang mir eine Unmittelbarkeit der Anwendung, wenn ich versuchte, die Lehren in meiner körperlichen Erfahrung sofort in die Praxis umzusetzen. Die Yin-Haltungen lösten unvermeidlich emotionale und physische Probleme aus, deshalb fing ich an, mich gegenüber den starken Empfindungen und meinen Reaktionen auf sie mit weniger Widerstand zu verhalten und mit mehr Bereitschaft zu fühlen. Da der Yin-Stil des Yoga Gelegenheit bietet, eine nicht-defensive innere Haltung gegenüber Empfindungen zu kultivieren, habe ich die Erfahrung gemacht, dass dieser besondere Stil ein perfektes Übungsfeld zum Lernen der buddhistischen Prinzipien der Achtsamkeit ist.

Als sich meine tägliche Praxis um kontemplative Aspekte erweiterte, dachte ich über die Tatsache nach, dass meine bisherige Yogapraxis von einem ständigen Verlangen motiviert gewesen war, mich zu verändern. Obwohl dies ein gesundes Interesse zu sein schien (und natürlich auch in vieler Hinsicht ist), begann ich zu sehen, dass ich so sehr damit beschäftigt war, die Landschaft zu verändern, dass ich oft versäumte, innezuhalten und die Aussicht zu genießen. Ich war unfähig, einfach meinen Körper (und übrigens auch mein Leben) in seinem gegenwärtigen Zustand wertzuschätzen, so wie er war.

Ich sehe jetzt die fundamentale Notwendigkeit, die Yin- wie auch die Yang-Perspektive und die jeweiligen Übungen einzubeziehen, um wahre Reife zu erreichen. Man braucht Zeit, um sich bedingungslos in sich selbst zu entspannen, ebenso wie man Zeit braucht, um neue Fähigkeiten zu nähren und zu meistern. Wenn man immer darauf aus ist, sich zu verbessern, maskiert und füttert man seine inneren Dämonen der Selbstablehnung und des Gefühls der Minderwertigkeit. Viele buddhistische Psychologen stellen fest, dass die meisten Menschen eine Reihe psychischer Wunden verbergen, die sie ständig zu vermeiden oder zu bewältigen versuchen. Das hat eine einengende Wirkung und hält sie davon ab, sich jemals in ihrem Inneren tief unbeschwert und wohlzufühlen. Sogar sehr gut funktionierende und unerschütterlich wirkende Erwachsene haben oft das verzweifelte Bedürfnis, als die Gesehenen zu werden, die sie, unabhängig von allem, was sie geleistet oder erreicht haben, wirklich sind.

Auf der Grundlage des Konzepts des Philosophen Ken Wilber von der kontrastierenden Wichtigkeit sowohl der Mutterliebe als auch der Vaterliebe bin ich der Auffassung, dass die Yin-Übungen unsere innere Mutterliebe entwickeln und die Yang-Übungen eine gesunde innere Vaterliebe fördern. Mutterliebe hat mit Sein (beingness) zu tun und Vaterliebe ist an Evolution orientiert. Durch die Mutterliebe wertschätzen wir uns und andere, wie wir sind, während Vaterliebe weiß, dass es immer noch mehr zu lernen und Raum für Veränderung gibt. Mutterliebe fördert bereitwilliges An-

nehmen, während Vaterliebe Inspiration und Anregung zu Verbesserung entwickelt. Eine kunstreiche Yogapraxis kann ermöglichen, dass beide Seiten unserer Natur bewohnt werden: die rezeptive, zulassende Seite (Yin) und die dynamische, tatkräftige Seite (Yang). Letztlich brauchen wir beide in gesunder Dosierung, damit wir zu gesunden und lebensstüchtigen Erwachsenen heranwachsen können, die authentische Intimität mit sich und mit anderen entwickeln können. Wenn man sich von diesen essentiellen Attributen getrennt hat, ist es so, als würde man auf einem Bein herumhüpfen – die geringste Herausforderung bringt einen leicht aus dem Gleichgewicht.

Die Schattenseite unausgewogener Mutterliebe oder eines Überschusses an Yin drückt sich im Verhalten als Versagen von Motivation, als chronische Selbstzufriedenheit, in der Identifikation mit einer Opferrolle oder als apathische Isolation aus. Ein Beispiel dafür ist eine übermäßig passive Frau, die nicht für sich sorgen kann. Auf der anderen Seite ermutigt ein Überschuss an Vaterliebe, oder von Yang-Einfluss, ruhelose Unzufriedenheit und wertenden Perfektionismus, die den Weg zu intolerantem Fanatismus bereiten. Wo immer es eine Abwesenheit des weiblichen Yin-Prinzips gibt, wird der Körper – und im Weiteren dann die Erde – als ein Objekt behandelt, zarte Gefühle werden verleugnet und alle empfindlichen und verletzlichen Seiten des Lebens aggressiv untergraben. Yin ohne Yang führt zu Unfähigkeit, während Yang ohne Yin sich in kalter Unempfindlichkeit bis zu offenem Missbrauch äußern kann.

Da viele unserer täglichen Aktivitäten auf Verbesserung hin und an Yang orientiert sind, müssen unsere Yoga- und Meditationsübungen ein starkes Yin-Element enthalten, damit wir dieses kulturell verwurzelte Ungleichgewicht ausgleichen oder heilen können. Der buddhistische Psychiater Mark Epstein meint, dass die meditative Stimmung analog zu „einer optimalen Haltung von Eltern“, einer unbedrohlichen haltenden Umgebung ist, die weder invasiv (übermäßig yang) noch vernachlässigend (übermäßig yin) ist.

Nach vielen Jahren der Integration meines Studiums der Transpersonalen Psychologie, meiner Liebe zu vielen Stilen des Yoga und der Praktiken und Einsichten des Buddhismus sehe ich jetzt, wie jede Tradition oder Abstammungslinie eine transparente Landkarte ist, die, wenn sie über die anderen gelegt wird, meine Fähigkeit erweitert, einen Kurs durch mein inneres Labyrinth zu finden. Die verschiedenen Traditionen wirken eher als Führer denn als absolute Autoritäten. In diesem Buch teile ich die Ergebnisse meiner Untersuchung der Synthese dieser spirituellen Disziplinen mit. Ich empfehle

Ihnen, das Buch erst ganz zu lesen, da Ihnen dies ein tieferes Verständnis vermitteln wird, wie Yoga und Achtsamkeit einander ergänzen. Danach können Sie mit den Übungssitzungen mit Yin- und Yang-Yoga und mit der Achtsamkeitsmeditation beginnen. Meine Hoffnung ist, dass Sie dieses Buch ermutigen wird, über rein intellektuelles Verstehen hinauszugehen, und dass Sie sich zu täglicher Selbsterforschung und Praxis entschließen und dadurch Ihr inneres Refugium entdecken, den Sitz wahrer Freiheit.

Die Gesundheit der Organe im Yin-Yoga

Die Gesundheit der Organe ist für unser Wohlbefinden im Ganzen entscheidend. Wenn wir ihre Wichtigkeit auf der körperlichen, energetischen und psychischen Ebene verstehen, werden wir viel motivierter sein, eine Yogapraxis zu entwickeln, die die inneren Organe nährt und schützt und auch hilft, sie zu heilen. Wenn wir anfangen, unsere Konstitution und ihre potentiellen Schwächen zu verstehen, können wir lernen, Haltungen zusammenzustellen, die dem Körper am besten helfen, sein Gleichgewicht zu bewahren.

In der chinesischen Medizin wird die Funktion der Organe nicht allein dadurch definiert, welche Rolle sie physiologisch spielen, sondern auch durch ihre energetische Beschaffenheit und Funktion. Auch wenn die Organe als eine Matrix wechselseitiger Einflüsse fungieren, hat jedes einzelne eine körperliche, eine energetische und eine emotionale Funktion, die unmittelbar zu psychosomatischer Gesundheit beiträgt.

Die Organe sind in der chinesischen Medizin unauflöslich mit der Gesundheit der Meridiane verbunden, die durch sie hindurchfließen. Jedes Yin-Organ mit dem entsprechenden Meridian hat eine unmittelbare Schwester-Bruder-Beziehung mit einem komplementären Yang-Organ und seinem Meridian. Dies bedeutet, dass das, was wir mit dem einen tun, eine unmittelbare

Wirkung auf das andere hat. Obwohl die Paare von Yin/Yang-Organen verschiedene anatomische Funktionen haben, sind ihre energetischen, emotionalen und mentalen Qualitäten so intim miteinander verbunden, dass ich einfach in die Beschreibung jedes Yin-Organ aufgenommen habe, was sie auszeichnet, während ich das komplementäre Yang-Organ nur kurz beschrieben habe.

Es gibt 14 Hauptmeridiane, von denen 12 als regulär betrachtet werden und mit Yogahaltungen positiv beeinflusst werden können. Diese 12 Yin- und Yang-Meridiane sind besonders mit sechs Yin/Yang-Paaren von Organen verbunden. Die Nieren (yin) bilden ein Paar mit der Blase (yang), die Leber (yin) mit der Gallenblase (yang), die Milz (yin) mit dem Magen (yang), die Lungen (yin) mit dem Dickdarm (yang), das Herz (yin) mit dem Dünndarm (yang) und das Pericardium, der Herzbeutel, (yin) mit dem Dreifach-Erwärmer (yang). Die zwei anderen Meridiane, die auch als Hauptmeridiane beschrieben werden und die nicht mit bestimmten Organen verbunden sind, verlaufen entlang des Zentrums des Rumpfes und kontrollieren zusammen Yin und Yang des ganzen Körpers. Man nennt sie das Gouverneursgefäß und das Konzeptionsgefäß.

Es gibt fünf reguläre Yin-Meridian-Organ-Paare (Nieren, Leber, Milz, Lunge und Herz), die mit fünf

grundlegenden Emotionen verbunden sind, die unmittelbar beeinflussen, wie man die Welt erlebt. Jede intensive Emotion, die man empfindet, beeinflusst unmittelbar die Organe und Meridiane und hat eine Wirkung darauf, wie sie funktionieren. (Wenn ich im Folgenden zum Beispiel von der Niere oder der Leber spreche, sind immer die Funktionen von Meridian und Organ gemeint.) Wenn die Nieren aus dem Gleichgewicht sind, haben sie mit Angst und Schrecken zu tun, die Leber mit Wut und Neid, die Milz mit Zwanghaftigkeit und Sorge, die Lungen mit Traurigkeit und Kummer und das Herz mit Hass oder Depression. Unausgeglichene und übermäßige Emotionen führen zu Krankheit, so wie unterernährte Organe und erschöpftes Qi zu störenden oder verstörenden Emotionen. Eine regelmäßige Praxis von Yin- oder Yang-Yoga kann den Fluss des Qi auf diesen elektromagnetischen Bahnen, den Meridianen, anregen, die Funktion jedes einzelnen Organs verbessern, energetische und emotionale Blockierungen

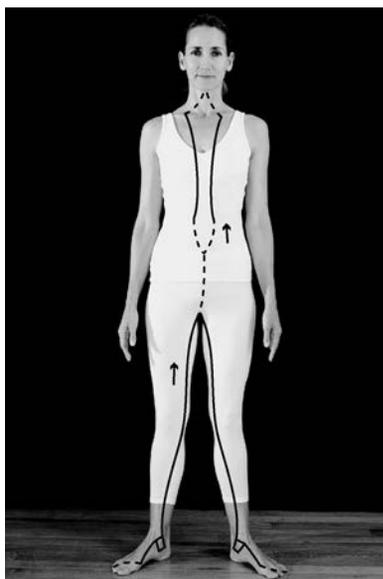
in den Meridianen lösen und eine frische Lebendigkeit darin anregen, wie man denkt und fühlt. Mit ihrer ruhigen Atmosphäre, die von angestrengtem Wollen ungetrübt ist, gibt uns besonders die Yin-Praxis den Raum, Emotionen ganz zu verdauen, die man oft aufnimmt, aber nur unvollkommen verarbeiten kann. In den folgenden Kapiteln werde ich die Bedeutung jedes Organpaares für die Gesundheit im Ganzen beschreiben und vier Yin-Sequenzen zur Revitalisierung und Wiederherstellung der Lebendigkeit eines jeden beschreiben. Da es nur etwa ein Dutzend Yin-Haltungen gibt, die die tieferen Meridiane gut nähren können, werden Sie eine Wiederholung dieser Haltungen feststellen, die in verschiedenen Sequenzen einen Platz haben, um bestimmte Verstärkungen zu bewirken. Jede Haltung wirkt sich auf mehrere Meridiane aus, aber ich habe in jedem Kapitel ein bestimmtes Meridianpaar in den Vordergrund gestellt, das am meisten von der besonderen angebotenen Sequenz profitiert.

Yin-Yoga-Sequenzen für die Nieren und die Harnblase

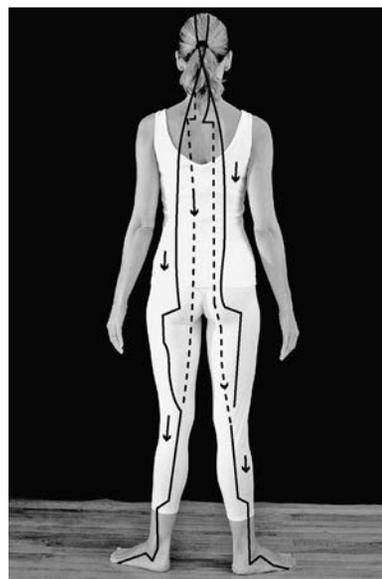
Die Nieren- und Blasenmeridiane

Der Nierenmeridian beginnt in jedem Fuß am kleinen Zeh, verläuft durch die Fußsohle, durch das Fußgewölbe und die Innenseite von Knien und Beinen hinauf und tritt in der Nähe des Steißbeins in den Rumpf ein. Er verläuft entlang der Längsbänder der unteren Wirbelsäule nach oben und berührt im Körperinneren die Blase und die Nieren. Er verläuft auch außen über den Unterbauch und die Brust

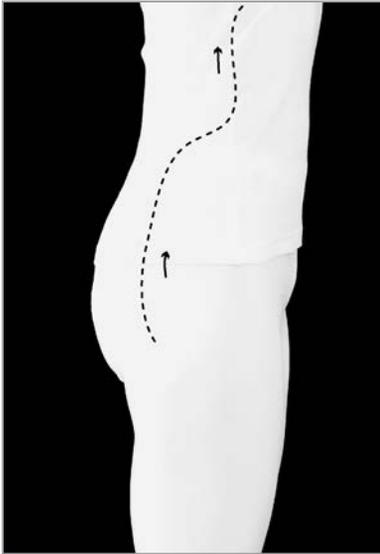
und im Inneren durch die Leber, das Zwerchfell und die Lungen. Er geht durch Hals und Kehle und endet an der Wurzel der Zunge. Diese Meridiane haben oft mehrere Zweige und verlaufen durch beide Beine und Arme, auch wenn die Zeichnung sie nur auf einer Seite wiedergibt. Die durchgezogenen Linien sind Meridiane, die näher an der Oberfläche liegen, die unterbrochenen die im Körperinneren.



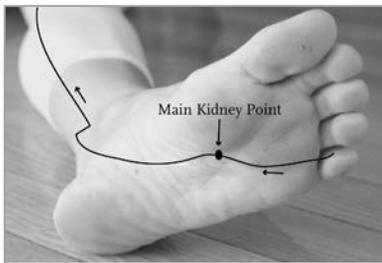
Der Nierenmeridian



Der Blasenmeridian



Der Nierenmeridian, Seitenansicht



Der Nierenmeridian, K1-Punkt

Der Blasenmeridian beginnt an der Innenseite der Augen, geht die Stirn hinauf und über die Schädelskronen und tritt dann in das Gehirn ein. Er verläuft dann parallel zur Wirbelsäule die Rückseite des Körpers hinunter. Ein Zweig tritt an der Lendenwirbelsäule in den Körper ein und berührt die Nieren und die Harnblase. Äußere Zweige verlaufen ganz die Rückseite der Beine hinunter und enden an den kleinen Zehen.

Kurze Übungsreihe zu Nieren und Blase



Schmetterlingshaltung
oder Schmetterlingshaltung
im Liegen



Halbe Libelle oder Einfache
Umkehrhaltung mit den
Beinen an der Wand
(Viparita Karani)



Sattelhaltung oder Sphinxhaltung



Volle Vorbeuge im Sitzen



Seehundhaltung oder
Sphinxhaltung



Totenhaltung (Savasana)



Kinderhaltung

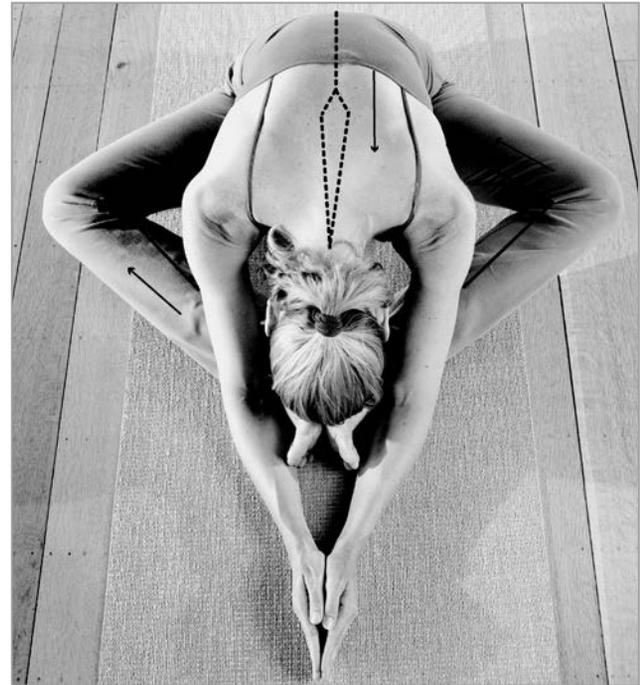
Schmetterlingshaltung

Diese Haltung stimuliert den Nierenmeridian, der an der Innenseite der Beine und durch den Rumpf verläuft (Abb. 7.1).

Beginnen Sie auf dem Boden sitzend mit gleichem Gewicht auf beide Sitzbeinhöcker verteilt (leicht erhöht auf einem Kissen oder einer zusammengerollten Decke) und mit aufrechter Wirbelsäule und ausgestreckten Beinen. Bringen Sie die Fußsohlen zusammen, indem Sie die Knie beugen, die Hände auf den Knöcheln. Bewegen Sie Ihre Füße nach vorne, so dass Ihre Beine eine Raute bilden. Während Sie Ihre Knie wie Schmetterlingsflügel nach außen zu den Seiten sinken lassen, kippen Sie Ihr Gewicht auf die Vorderkante Ihrer Sitzbeinhöcker. (Wenn Sie an einem Bandscheibenvorfall oder an Ischiasbeschwerden leiden oder in der Vergangenheit einmal Verschiebungen im Iliosakralbereich hatten, sollten Sie besser aufrecht bleiben oder sich in die Schmetterlingshaltung im Liegen zurücklehnen, die als Nächstes beschrieben wird.)

Wenn Sie ein schwaches Knie oder eine Knieverletzung oder eine schwache oder verletzte Hüfte haben, legen Sie als Unterstützung ein Kissen unter den betreffenden Oberschenkel (oder unter beide Oberschenkel). Beugen Sie sich mit den Händen auf den Knöcheln aus dem Becken nach vorn, bis Sie ein richtiges Maß an Dehnung in den Geweben außen in Ihrer Hüfte, innen in den Leisten und im unteren Rücken spüren. Lassen Sie Ihren Rücken in die Beugung hinein entspannen, wenn Sie sich nach vorn beugen, und lassen Sie den Kopf entweder auf den Fußgewölben, auf Ihren aufeinander gestellten Fäusten oder in den hohlen Händen ruhen, wobei die Ellbogen auf den Füßen liegen. Sie können den Kopf auch auf einem Polster oder einem Kissen ablegen (Abb. 7.2).

Erinnern Sie sich an die drei Prinzipien der Yin-Praxis. Kommen Sie als Erstes in der Haltung an Ihre eigene Grenze, lassen Sie stimulierende Empfindungen da sein, ohne soweit zugehen, dass Sie sich überwältigt



7.1. Schmetterlingshaltung – Nierenmeridian

oder beunruhigt fühlen. Werden Sie dann still, bewegungslos; die Muskulatur wird nicht genutzt, aber gedehnt, und innerlich sind Sie bereit, sich der Erfahrung zu überlassen. Und drittens bleiben Sie eine Weile in der Haltung. Ich empfehle für den Anfang drei bis fünf Minuten, aber wenn Ihnen eine Minute reicht, fangen Sie damit an. In etwa einem Monat bleiben Sie bis zu zwei Minuten.

Um die Haltung zu beenden, atmen Sie ein, während Sie Ihre Wirbelsäule langsam in eine aufrechte Position bringen. Strecken Sie langsam die Beine vor sich aus und lehnen Sie sich auf Ihre Hände zurück. Pausieren Sie jedes Mal, wenn Sie eine Haltung beenden, die Sie ein paar Minuten gehalten haben, für ein paar Momente in einer neutralen Haltung wie dieser, um dem Körper zu erlauben, ohne Anstrengung den Bereich zu nähren, den Sie eben betont haben.



7.2. Schmetterlingshaltung, Variante 1

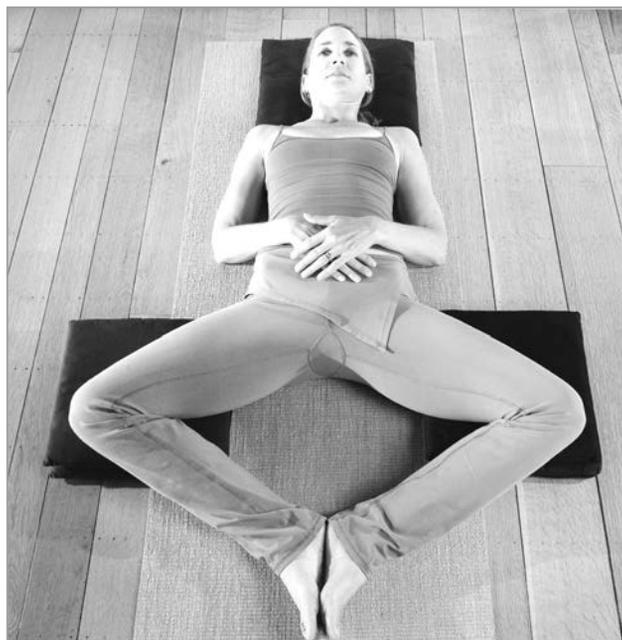
Schmetterlingshaltung im Liegen

Folgen Sie der Anleitung zur Schmetterlingshaltung, bringen Sie Ihre Füße zusammen und lassen Sie die Knie nach außen zu den Seiten fallen. Statt sich aber nach vorn zu beugen, lehnen Sie sich auf Ihre Ellbogen oder auf ein Polster zurück, oder Sie lehnen sich zurück und liegen auf einem Kissen oder auf dem Boden, wobei die Hände auf dem Unterbauch liegen (Abb. 7.3). Sie können als zusätzliche Unterstützung auch Kissen unter die Hüften legen, wenn Sie angespannte Leisten oder empfindliche Knie haben.

Sattelhaltung

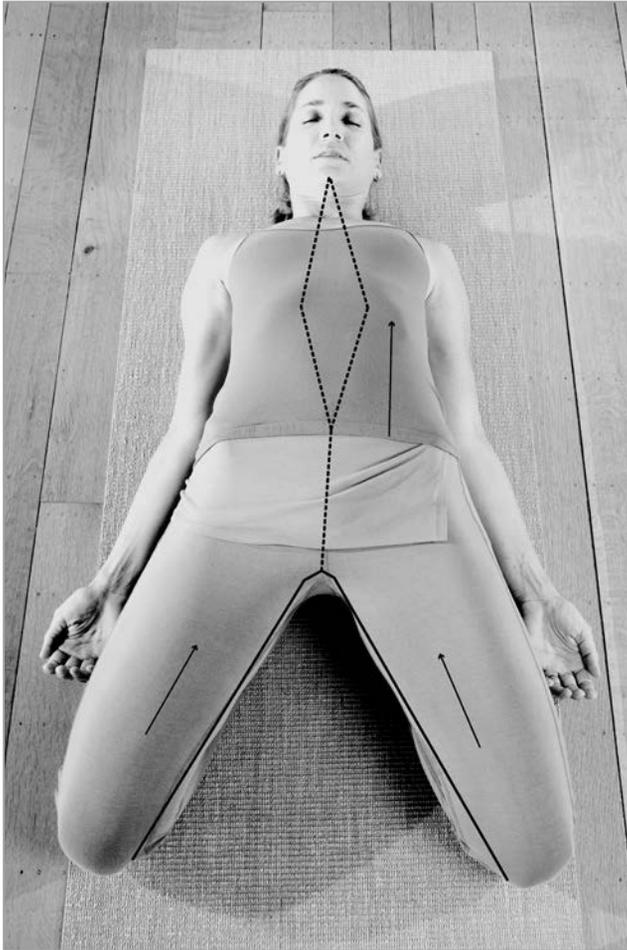
Diese Haltung stimuliert die Nieren und den Nierenmeridian, da der Meridian durch den sakrolumbaren Bereich und die Längsbänder entlang der Lendenwirbelsäule sowie durch die Nieren selbst verläuft (Abb. 7.4).

Beginnen Sie im Sitzen auf Ihren Füßen, wobei Ihre Knie ganz gebeugt und die Oberschenkel einen Winkel von etwa 45 Grad bilden. Lehnen Sie sich auf Ihre Hände zurück. Wenn das für Ihre Knie zu viel ist, können Sie die Sattelhaltung durch die Sphinxhaltung (siehe Beschreibung Seite 59) ersetzen. Lassen Sie Ihren



7.3. Schmetterlingshaltung im Liegen

unteren Rücken einen leicht übertriebenen Bogen bilden, während Sie sich zurücklehnen, und neigen Sie Ihr Sakrum in Richtung Ihrer Lendenwirbelsäule. Wenn es Ihnen Quadrizeps nicht zu sehr dehnt, kommen Sie hinunter auf die Ellbogen oder den oberen Rücken. Sie können sich auch zurück auf ein Polster lehnen, aber ich schlage vor, es unter die Schultern zu legen und den Rücken ununterstützt zu lassen (Abb. 7.5), denn wenn Sie diese Gewebe im richtigen Maß anspannen, werden sie mehr beansprucht und gefordert. Wenn Sie an einem Bandscheibenvorfall oder einer Verletzung leiden, ist es ratsam, das Polster der Länge nach unter den Rücken zu legen, angefangen beim Sakrum, um die Wirbelsäule in voller Länge zu unterstützen (Abb. 7.6). Sie können die Beugung in den Knien auch verringern, wenn Sie eine zusammengerollte Decke in die Beuge der Knie legen. Bei angespannten Fußgelenken legen Sie ein Kissen zwischen Fußgelenke und Boden.



7.4. Sattelhaltung – Nierenmeridian



7.5. Sattelhaltung, Variante 1



7.7. Ruhehaltung im Liegen auf dem Bauch



7.6. Sattelhaltung, Variante 2

Wenn Sie die Haltung da, wo Sie sind, zu schwierig finden, aber die Knie ein gutes Stück beugen können, können Sie die Sequenz abändern und erst auf jedem Bein die Drachenhaltung machen (s. die Beschreibung auf Seite 106). Dann fügen Sie als Nächstes die Halbe Sattelhaltung (s. Seite 108) hinzu, und dann versuchen Sie, die volle Sattelhaltung zu üben.

Lassen Sie die Knie auseinander und bequem ruhen. Sie brauchen nicht zu versuchen, sie zusammenzuhalten, denn es beansprucht sie und/oder Ihr Sakrum, wenn Sie mehr nach außen gedreht sind. Wenn Ihr Kopf nicht auf dem Boden oder auf einem Kissen liegt und wenn Ihre Halswirbelsäule gesund ist, können Sie den Kopf zeitweise oder ganz zurücksinken lassen. Wenn Ihr Nacken empfindlich oder schwach ist, halten Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust geneigt und den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule.

Bleiben Sie drei bis fünf Minuten in dieser Haltung. Um diese Haltung zu beenden, legen Sie die Hände an die Seiten dahin, wo Ihre Ellbogen gelegen haben. Bei Einatmen spannen Sie die untere Bauchmuskulatur an und richten sich auf dieselbe Weise auf, wie Sie sich nach hinten in die Haltung zurückgelehnt haben. (Dies ist sicherer, als wenn Sie Ihre Beine unter sich wegziehen.) Da Sie Ihre Rückenmuskulatur einige Minuten passiv ausgeruht haben, ist es wichtig, dass Sie als Hilfe beim Hochkommen die untere Bauchmuskulatur anspannen, damit Ihr Rücken nicht versucht, das allein zu machen. Liegen Sie einen Moment lang mit gestreckten Beinen auf dem Bauch (Abb. 7.7), bevor Sie zur nächsten Haltung weitergehen.

Sphinxhaltung

Diese Haltung stimuliert die Nieren und den Nierenmeridian, da der Meridian durch den sakrolumbaren Bereich und die Längsbänder neben der Lendenwirbelsäule entlang verläuft (Abb. 7.8).



7.8. Sphinxhaltung – Nierenmeridian

Legen Sie sich auf den Bauch. Richten Sie sich so weit auf, dass Sie sich auf die Ellbogen stützen können, die schulterweit auseinander und zwei, drei Zentimeter vor den Schultern aufgestützt sein sollten. (Wenn Sie zu weit zurück aufgestützt sind, werden sich die Schultern ziemlich schwer anfühlen.) Legen Sie die Handflächen vor sich aneinander oder verschränken Sie die Arme und lassen Sie die Hände auf den Ellbogen ruhen. Erlauben Sie sich, in der Aufrichtung zu ruhen, ohne in die Schultern zu sacken oder zu versuchen, sich an ihnen hochzuziehen. Ihr Rücken wird einen sanften Bogen bilden, der entlang der Vorderseite der Wirbelsäule eine Dehnung oder Langwerden und eine sanfte

Kompression auf der Rückseite hervorruft. Sie können Gesäß und Beinen erlauben, sich zu entspannen, solange Sie keine scharfen oder stechenden Schmerzen empfinden. Wenn das der Fall ist, bringen Sie die Ellbogen weiter nach vorn, so dass die Rippen auch einen Teil des Gewichts tragen, und aktivieren Sie die Innenseite der Oberschenkel (Abb. 7.9). Dies erlaubt Ihrem Rücken, in einem sehr sanften Bogen zu bleiben, ohne zu sehr Ihren begrenzten Bewegungsspielraum zu beanspruchen.

Passive Rückenbeugen stimulieren das Nieren-Qi und revitalisieren damit Ihren Energievorrat. Lassen Sie daher Ihren Bauch und die Organe der Schwerkraft zum Boden folgen und entspannen Sie Gesäß und Beine. Wenn Ihr Rücken jedoch zur Zeit empfindlich ist, können Sie während der ganzen oder eines Teils der Zeit die Muskeln außen im Gesäß und an der Innenseite der

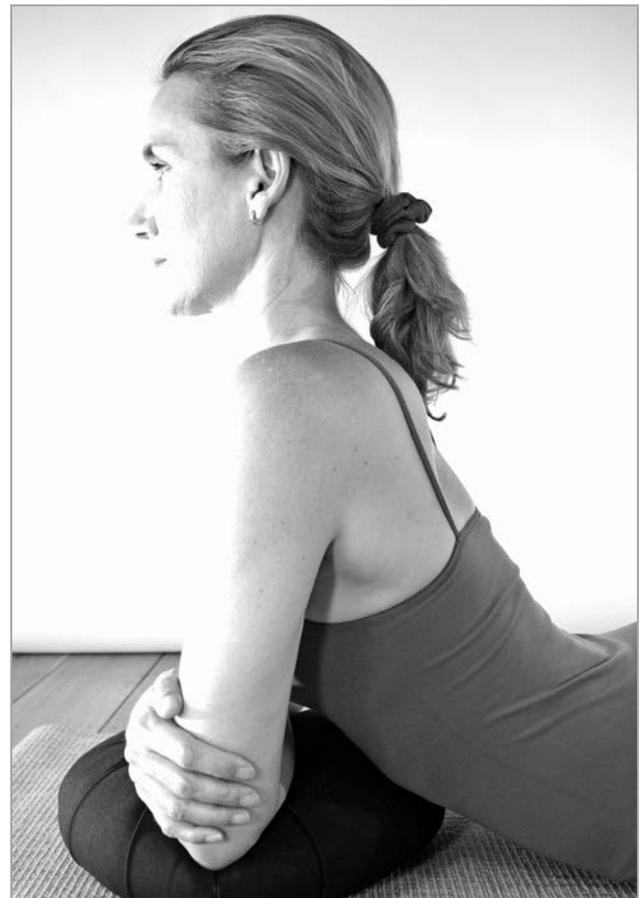
Beine anspannen, um die starken Empfindungen in den Bändern entlang der Wirbelsäule zu mildern. Wenn Sie diese Rückenbeuge gern ein wenig intensivieren möchten, legen Sie ein Kissen unter die Ellbogen (Abb. 7.10).

Bleiben Sie etwa drei bis fünf Minuten in dieser Haltung. Um sie zu beenden, bewegen Sie die Ellbogen beim Ausatmen langsam nach außen zu den Seiten und lassen Sie den Oberkörper auf den Boden herunter. Ruhen Sie etwa eine Minute in dieser Haltung.

Wenn es sich passend anfühlt, sich wieder zu bewegen, schieben Sie die Hände unter Ihre Brust, und drücken Sie beim Einatmen den Oberkörper vom Boden weg. Wenn Sie ausatmen, kommen Sie mit den Hüften zurück zu den Füßen und in die Kinderhaltung.



7.9. Sphinxhaltung, Variante 1



7.10. Sphinxhaltung, Variante 2

Die Kinderhaltung

Knien Sie mit geradem Rücken so, dass Ihre Füße zueinander zeigen und die Arme dabei an Ihren Seiten ruhen. Setzen Sie sich zurück, indem Sie die Hüften zu den Füßen bewegen, Ihre Knie ein wenig geöffnet, und lassen Sie Ihren Kopf entspannt zum Boden sinken. Ihre Hände können entweder an der Seite neben Ihnen liegen oder Sie schieben sie wie ein Kissen unter Ihre Stirn. Bleiben Sie so etwa ein bis zwei Minuten.



7.11. Kinderhaltung

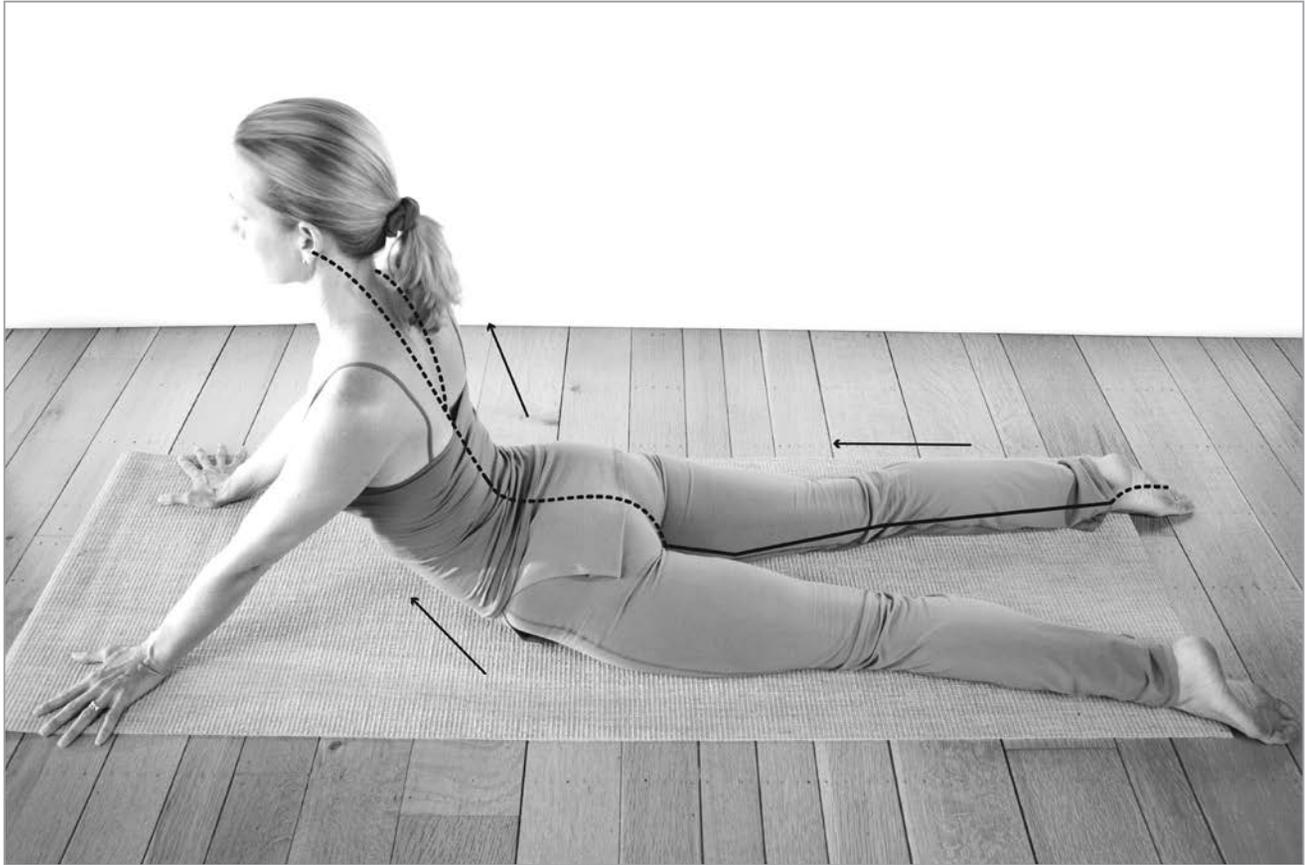
Die Seehundhaltung

Diese Haltung ähnelt der Sphinxhaltung, verursacht aber mehr Druck auf den unteren Rücken und eignet sich deshalb vielleicht nicht für jeden. Wenn dies zu problematisch oder schwierig ist, gehen Sie stattdessen in die Sphinxhaltung. Sie stimuliert den Nierenmeridian, da er durch den sakrolumbaren Bereich und die Längsbänder entlang der Lendenwirbelsäule verläuft (Abb. 7.12).

Beginnen Sie auf dem Bauch liegend, mit den Händen vor sich ausgestreckt. Nutzen Sie Ihre Rückenmuskulatur, wenn Sie mit der Einatmung die Hände näher an Ihren Körper heranziehen, bis sie bei ausgestreckten Armen etwa 10 Zentimeter vor den Schultern liegen. (Hinweis: In dieser Haltung benutzen Sie die Arme wie Pfosten, aber wenn Sie überbewegliche Ellbogen haben, achten Sie darauf, dass Sie eine leichte Beugung zulassen, um eine Überstreckung der Ellbogen zu vermeiden.) Sie können die Hände leicht nach außen richten, wie die Flossen eines Seehundes. Achten Sie auf eine gleichmäßige Verteilung des Gewichts auf beide Hände, um zu vermeiden, Teile Ihrer Handgelenke zu sehr zu beanspruchen.

Ihre Wirbelsäule wird sich in einer deutlichen Rückbeuge befinden, wobei die Betonung der Haltung auf dem sakrolumbaren Bereich liegt. Halten Sie den Kopf aufrecht und in einer Linie mit der Wirbelsäule, damit Ihr Nacken es so bequem wie möglich hat. (Hinweis: Manche lassen bei dieser Haltung gern den Kopf zurücksinken und stimulieren damit die Halswirbel, aber dies kann den Nacken stark belasten, wenn man es zu lange macht.)

Wie bei der Sphinxhaltung erwähnt, kann man entweder den Muskeln in Gesäß und Beinen erlauben, sich zu entspannen, wenn das angenehm ist, oder sie abwechselnd anspannen und loslassen, um einige der intensiven Empfindungen abzuschwächen. Es kann ein paar Monate ununterbrochener Praxis brauchen, bis Sie gesünderes Gewebe im unteren Rückenbereich entwickeln und damit Ihre Fähigkeit steigern, in dieser Haltung in der Muskulatur weich zu bleiben. Haben Sie Geduld und muten Sie sich nicht so viel Empfindung zu, dass



7.12. Seehundhaltung – Nierenmeridian

Sie in dieser Haltung nicht leicht atmen können oder sich unter Stress fühlen.

Denken Sie daran, dass Yin-Haltungen während der Schwangerschaft sehr nützlich und wohltuend sein können, solange Sie nicht in jeder Haltung an Ihre äußerste Grenze gehen, da Sie während der Schwangerschaft in den Gelenken elastischer sind. Während der Schwangerschaft oder wenn man diese intensive Rückenbeuge halten und die Empfindungen des Drucks im unteren Rückenbereich abschwächen möchte, kann man eine gefaltete Decke unter das Schambein legen (Abb. 7.13).

Bleiben Sie drei bis fünf Minuten in dieser Haltung, wenn Sie das ohne Not tun können. Sonst beginnen Sie mit ein bis zwei Minuten in der Seehundhaltung und gehen Sie dann für ein paar Minuten in die Sphinxhaltung.

Um die Haltung zu beenden, beugen Sie beim Ausatmen Ihre Ellbogen und lassen Sie sich langsam herunter. Bleiben Sie ruhig auf dem Bauch liegen und atmen Sie dabei weiter in die ganze Wirbelsäule. Nehmen Sie jetzt, da Sie diese intensive Haltung verlassen haben, wahr, wie sich Ihre Empfindungen verändert haben. Vielleicht entdecken Sie kühlende Empfindungen, Gefühle von innerer Erfrischung oder eine erholsame Ruhe. Nehmen Sie diese ganz auf, bevor Sie langsam zur Kinderhaltung weitergehen.



7.13. Seehundhaltung, Variante 1

Yang-Sequenzen als Ausgleich mit einer Yin-Praxis

Es gibt viele Möglichkeiten, an eine Yang-Praxis heranzugehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr ich daran interessiert bin, Yin und Yang in meiner Körperarbeit auszugleichen, umso mehr muss meine Yang-Praxis darauf ausgerichtet sein, innere Stärke und Beweglichkeit in der Muskulatur zu entwickeln, um all den Richtungen, in die ich mein Skelett während der Yin-Praxis *auseinandergezogen* habe, entgegenzuwirken. In dem Wissen, dass Yang-Gewebe anders als Yin-Gewebe rhythmische Bewegungen lieben, beginne ich oft mit einfachen Bewegungen wie dem Sonnengruß (Surya Namaskar), die wiederholt werden, um den Flüssigkeitsgehalt in den Geweben zu steigern und einen wachen Fokus auf die Ujjayi-Atmung zu entwickeln.

Es folgen vier genau durchdachte Sequenzen, eine für Anfänger oder diejenigen, die eine weniger kraftvolle Praxis haben möchten, und drei andere, die intensiviert werden können, je nachdem, wie oft man die einzelnen Haltungen wiederholt. Die Sequenz für Anfänger integriert Yin- und Yang-Stile und entwickelt ein tieferes Körperbewusstsein und energetische Integrität. Ich finde es nützlicher, für Anfänger ohne Yogenerfahrung die Yang-Haltungen voranzustellen, weil die Bewegungsübungen den Geist und das Nervensystem so weit beruhigen, dass man das anspruchsvollere Training

beginnen kann, die Yin-Haltungen ein wenig länger zu halten. Der Fokus dieser Praxis besteht darin, Bewusstheit zuerst auf eine aktive Weise in das Zentrum des Körpers zu bringen. Dies macht es möglich, dass die Yin-Haltungen am Ende der Sitzung (auf dem Rücken, um Elastizität der Hüften und Meridian-Gesundheit zu fördern) Ihnen helfen, eine meditative Aufmerksamkeit zu entwickeln.

Jemand mit mehr Können und Energie schätzt vielleicht die knappe und sehr ausgewogene Sequenz des Sonnengrußes (Surya Namaskar), die man in 15 Minuten machen oder zu einer längeren Übungsreihe ausweiten kann. Diese vollständige Yang-Praxis kann sehr gut lange Yin-Einheiten ergänzen, denn in allen Bereichen, die man im Yin-Stil öffnet, werden strukturelle Stärke und Stabilität gefördert. Die dritte Sequenz fokussiert darauf, Nieren und Nierenmeridian zu nähren, indem Qi in den unteren Teil des Rumpfes gezogen und eine Kräftigung der Körpermitte erreicht wird. Sie ist eine gute Übungsreihe, wenn man das ganze System beruhigen, sich zentriert und in sich gekräftigt fühlen und das Intensitätsniveau dabei niedrig halten möchte. Die letzte Sitzung wärmt den Körper und hat durch Haltungen im Stehen und Umkehrungen eine Wirkung auf das Organ-Paar Herz und Dünndarm und ihre Meridiane.

Haltungen im Stehen bringen die nötige Stärke, Länge und Erdung in den Unterkörper, während Umkehrungen eine unersetzliche Weise sind, den Blutfluss zum Gehirn zu verbessern, das lymphatische System und die Systeme für Verdauung und Ausscheidung zu stimulieren und Elastizität und Tonus in Venen und Arterien zu erhalten. Diese Einheit verlangt mehr Kraft und Können, aber wenn man sie in Verbindung mit Yin-Haltungen und Meditation übt, hält sie Körper und Geist lebendig und belebt.

Wenn Sie diese vier Yang-Sequenzen regelmäßig in Verbindung mit einer Yin-Praxis und Meditation üben, stellen Sie eine natürliche Kongruenz von oberen und unteren, inneren und äußeren, von Yin- und Yang-Aspekten von Körper und Geist her. Dann bringen Sie sich mit der Möglichkeit in Einklang, Ganzheit wahrhaft zu verkörpern.

Yang/Yin-Übungsreihe für Anfänger

YANG-HALTUNGEN



Kinderhaltung
(Adho Mukha Virasana)



Katze-Kuh-Haltung
(Chakravakasana)



Tiefer Ausfallschritt
mit Händen am Boden



Tiefer Ausfallschritt
mit erhobenen Armen



Nach-unten-schauen-
der-Hund
(Adho Mukha Svanasana)

YANG-SEQUENZEN ALS AUSGLEICH MIT EINER YIN-PRAXIS



Kinderhaltung
(Adho Mukha Virasana)



Heuschreckenhaltung
(Salabhasana)



Katzenhaltung (Marjaryasana)



Knie-zur-Brust-Haltung
(Apanasana)



Katzenhaltung (Marjaryasana)
mit angezogenem Knie



Haltung zur Stärkung der
schrägen Bauchmuskulatur
mit gebeugten Knien



Katzenhaltung
(Marjaryasana) mit
nach hinten gestrecktem Bein



Schulterbrücke
(Setu Bandha Sarvangasana)



Kinderhaltung (Adho Mukha
Virasana)



Knie-zur-Brust-Haltung
(Apanasana)

YIN-HALTUNGEN



Nadelöhrhaltung



Drehung im Liegen
mit gebeugten Knien



Glückliches Baby



Knie-zur-Brust-Haltung



Totenhaltung (Savasana)

YANG-HALTUNGEN

Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)

Beginnen Sie auf Händen und Knien. Setzen Sie sich zurück, indem Sie die Hüften zu Ihren Füßen bringen, die Knie ein wenig gespreizt, und Ihren Kopf zum Boden hin loslassen (Abb. 17.1).

Bleiben Sie fünf Atemzüge lang in dieser Haltung und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Länge und Tiefe jedes Atemzugs. Lassen Sie dabei alle Spannung los, die Sie in Ihrem Körper spüren können.



17.1. Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)

Kuh-Kinder-Haltung (im Wechsel) (Chakravakasana)

Aus der Kinderhaltung, in der Sie Ihre Hände vor sich ausgestreckt haben, kommen Sie mit dem Einatmen langsam nach vorn auf alle viere, bis Ihre Schultern über den Händen und die Hüften über den Knien sind. Heben Sie die Schultern von den Handgelenken weg und ziehen Sie sie den Rücken hinunter (Abb. 17.2). Beim Ausatmen ziehen Sie ihr Steißbein in Richtung Boden, während Sie sich zurückbewegen (Abb. 17.3). Dabei lassen Sie den unteren Rücken rund werden, aber Sie halten den oberen Rücken neutral, und gelangen in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana, Abb. 17.4). Wiederholen Sie diese Hin- und Herbewegung fünfmal, synchron mit der Länge Ihrer Atemzüge von jeweils fünf Sekunden.



17.3. Kuh-Haltung (im Wechsel) (Chakravakasana),
Bewegung nach hinten



17.2. Kuh-Kinder-Haltung (Chakravakasana),



17.4. Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)

Tiefer Ausfallschritt mit Händen am Boden

Bringen Sie das nächste Mal, wenn Sie nach vorn kommen, auch den linken Fuß nach vorn, bis er in einem Ausfallschritt unter Ihrem Knie ist (Abb. 17.5). Lassen Sie die Hüften in Richtung Boden sinken, während Sie Ihr Hauptgewicht in Ihren linken Fuß leiten. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Hände, wo sie zu beiden Seiten des Fußes aufgestellt sind, und belasten Sie dabei auch das hintere Bein. Richten Sie Ihre Brust auf und lassen Sie Ihre Schulterblätter den Rücken hinunter entspannen. Spannen Sie den rechten Gesäßmuskel an. Lassen Sie den rechten Fußrücken am Boden ruhen. Das rechte Knie sollte sich unbelastet anfühlen, aber wenn das für die Kniescheibe (die Patella) unangenehm ist, weil sie gegen den Boden drückt, schieben Sie das rechte Bein ein wenig nach vorn, so dass das Gewicht nicht genau auf dem Knochen, sondern auf dem weichen Gewebe des Oberschenkels ruht. Wenn es immer noch schmerzhaft ist, legen Sie zusätzlich etwas Weiches unter das Knie.

Bleiben Sie fünf Atemzüge lang in dieser Haltung und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf den Bereich Ihres inneren rechten Oberschenkels, wo Sie anfangen, an Ihre Grenze zu atmen. Dabei stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem das innere Bein streichelt, während es gedehnt wird. Nehmen Sie beim Ausatmen den linken Fuß zurück und kommen Sie in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) zurück. Bringen Sie beim Einatmen den rechten Fuß nach vorn und gehen Sie dann mit dieser Seite in den Ausfallschritt.

Machen Sie dies fünfmal.



17.5. Tiefer Ausfallschritt mit Händen am Boden

Tiefer Ausfallschritt mit erhobenen Armen

Kommen Sie aus der Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) in einen anderen Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach vorn und lassen Sie sich wie zuvor in ihm nieder. Lassen Sie dabei Ihre Hüften soweit nach vorn in Richtung Boden sinken, dass es sich interessant anfühlt, ohne zu beunruhigen. Dies ist eine Gelegenheit, bei der Sie Ihre Fähigkeit entwickeln können, ein angemessenes Maß an Belastung, eine für Sie passende Grenze, kennenzulernen (das heißt, es fühlt sich nicht neutral, aber auch nicht zu intensiv an). Heben Sie beim Einatmen die Arme über den Kopf, bis Ihre Hände schulterweit auseinander und die Handflächen einander zugewandt sind (Abb. 17.6). Bleiben Sie bei dem Gefühl, Ihre Hüften zum Boden sinken zu lassen, während Sie die Innenseiten der Oberschenkel zueinander schieben (wobei Sie den rechten Gesäßmuskel weiter anspannen). Erden Sie sich durch die Innenseite des linken Fußes und die rechten Zehen und stellen Sie sich vor, das Steißbein wäre auf das Schambein gerichtet. Lassen Sie sich entlang der Seiten Ihres Körpers nach oben hin lang werden, als begännen Ihre Schultern an Ihrer Taille. Lassen Sie sie am Rücken breit bleiben. Bleiben Sie fünf Atemzüge lang in dieser Haltung.

In dieser Haltung können Sie anfangen, das Konzept der Energielinien zu spüren. Wenn Sie für Ihre Ausrichtung gesorgt haben und bequem eine langsame Ujjayi-Atmung aufrechterhalten können, fangen Sie an, sich einen Tunnel von Energie vorzustellen, der die Wirbelsäule hinauf und aus der Krone Ihres Kopfes und aus den Fingerspitzen hinaus pulsiert, sowie eine Gegenkraft, die durch das Steißbein in den Boden zieht. Lassen Sie diese ausstrahlende Energie Atemzug für Atemzug beeinflussen, wie Ihr Körper länger und weiter wird.

Lassen Sie beim fünften Ausatmen die Arme sinken und bringen Sie die Hände zum Boden. Atmen Sie ein, während Sie den linken Fuß zurücknehmen, und kommen Sie beim Ausatmen in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) zurück. Wiederholen Sie diese Haltung und stellen Sie dabei den rechten Fuß nach vorn.



17.6. Tiefer Ausfallschritt mit erhobenen Armen

Nach-unten-schauender-Hund (Adho Mukha Svanasana)

Atmen Sie in der Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) ein und kommen Sie nach vorn auf alle vier. Stellen Sie Ihre Zehen auf, heben Sie beim Ausatmen die Knie an und schieben Sie Ihr Gewicht zurück in Ihre Beine (Abb. 17.7).

(Hinweis: Der Nach-unten-schauende-Hund wird häufig mit gestreckten Beinen angeleitet, aber ich schlage vor, dass Sie mit gebeugten Knien [Abb. 17.8] anfangen, um den unteren Rücken lang zu machen und leichter die Sitzbeinhöcker anzuheben. Wenn Sie eine gedehnte oder lange hintere Beinmuskulatur haben und die Sitzbeinhöcker leicht anheben können, machen Sie diese Übung stattdessen mit gestreckten Beinen.)

Strecken Sie weiter Ihre Arme, während Sie die Hände mit gespreizten Fingern in den Boden drücken. Lassen Sie den Nacken lang und heben Sie Ihre Sitzbeinhöcker nach hinten und oben, wobei Sie sie voneinander wegbewegen. Bleiben Sie drei bis fünf Atemzüge lang in dieser Haltung. Atmen Sie aus und kommen Sie zurück in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana). Bleiben Sie ein paar Atemzüge lang in der Kinderhaltung.



17.7. Nach-unten-schauender-Hund
(Adho Mukha Svanasana)



17.8. Nach-unten-schauender-Hund
(Adho Mukha Svanasana), Variante

Sonnengruß (Surya Namaskar) am Boden mit dem Nach-unten-schauenden-Hund (Adho Mukha Svanasana)

Fangen Sie damit an, dass Sie sich mit dem Einatmen nach vorn auf alle viere bewegen und mit dem Ausatmen zurück, wie Sie das schon kennen (Abb. 17.9 und 17.10).

Kommen Sie mit dem Einatmen aus der Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) auf Ihre Knie, wobei Sie die Hände zu den Seiten ausstrecken und dann nach oben über den Kopf heben (Abb. 17.11). Beugen Sie beim Ausatmen die Arme und ziehen Sie die Schulterblätter den Rücken hinunter, während Sie die Ellbogen nach unten und zurückziehen und die Finger spreizen. Gehen Sie in eine Rückbeuge, während Sie Ihr Gewicht so weit nach hinten und unten verlagern, dass Sie den halben Weg bis zum Sitzen gehen (Abb. 17.12). Atmen Sie ein und ziehen Sie die Hüften zurück nach oben über die Knie. Heben Sie die Arme wieder gerade nach oben über den Kopf (Abb. 17.13). Atmen Sie aus und lassen Sie sich zurück in Richtung Ihrer Füße sinken, wobei Sie die Hände zu den Seiten und nach unten sinken lassen (Abb. 17.14). Dann senken Sie langsam den Kopf und bringen die Hände nach unten zum Boden, so dass Sie ruhen können; die Hände schieben Sie dabei wieder vor sich in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) (Abb. 17.15).

Richten Sie sich mit dem Einatmen auf und gehen Sie mit dem rechten Fuß nach vorn in einen Ausfallschritt (Abb. 17.16). Atmen Sie aus, während der linke Fußrücken am Boden ruht, und senken Sie die Hüften. Bleiben Sie so fünf Atemzüge lang. Atmen Sie ein und nehmen Sie Ihr rechtes Knie zurück neben das linke. Gehen Sie mit dem Ausatmen zurück in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) (Abb. 17.17).

Atmen Sie ein und wiederholen Sie diesen Ausfallschritt auf der linken Seite (Abb. 17.18). Lassen Sie den hinteren Fuß liegen und bleiben Sie fünf Atemzüge lang in dieser Haltung. Atmen Sie ein, wenn Sie das linke Knie zurück neben das rechte bringen, und gehen Sie mit dem Ausatmen wieder in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana).

Kommen Sie mit dem Einatmen aus der Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana) nach vorn auf alle viere (Abb. 17.19). Dann atmen Sie aus, während Sie sich von den Knien in den Nach-unten-schauenden-Hund (Adho Mukha Svanasana, Abb. 17.20) mit leicht gebeugten Knien erheben. Atmen Sie ein, während Sie den Oberkörper lang machen und die Sitzbeinhöcker heben. Dann kommen Sie mit dem Ausatmen wieder in die Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana, Abb. 17.21).

Sie haben jetzt eine ganze Runde des Sonnengrußes (Surya Namaskar) am Boden abgeschlossen. Wiederholen Sie die ganze Folge noch zwei- oder dreimal, dann ruhen Sie in der Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana).



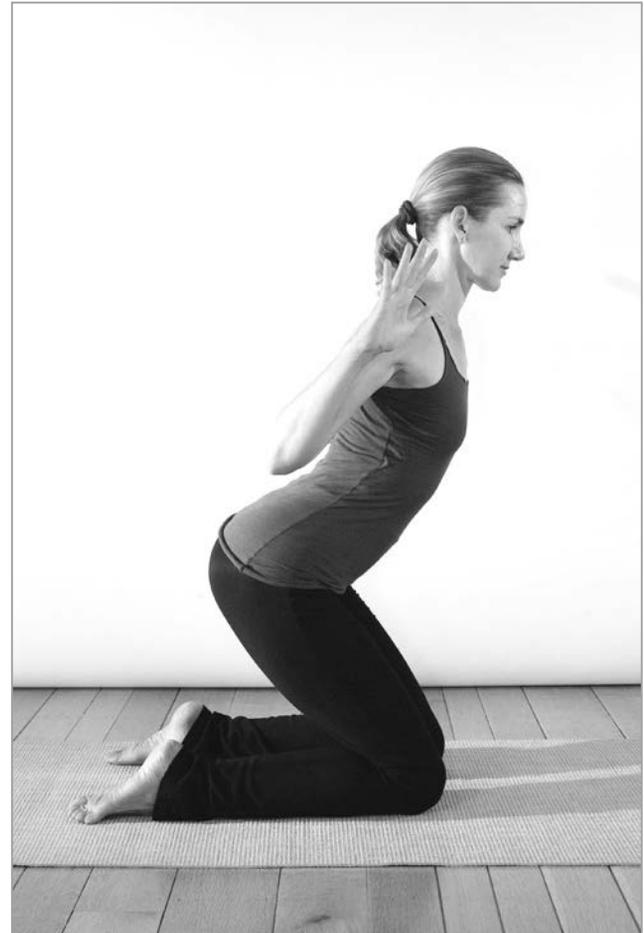
17.9. Sonnengruß / Kuh-Kinder-Haltung (im Wechsel) (Chakravakasana), Bewegung nach vorn



17.10. Sonnengruß / Kuh-Kinder-Haltung (im Wechsel) (Chakravakasana), Bewegung nach hinten



17.11. Sonnengruß auf den Knien / Sonnengruß auf den Knien mit erhobenen Armen



17.12. Sonnengruß / auf den Knien in halber Höhe mit gebeugten Armen



Sonnengruß auf den Knien / Sonnengruß auf den Knien mit erhobenen Armen



17.14. Sonnengruß / zum Sitzen kommen, während die Arme zurück neben den Körper sinken



17.15. Sonnengruß / Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)



17.16. Sonnengruß / Tiefer Ausfallschritt mit dem rechten Fuß nach vorn



17.17. Sonnengruß / Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)



17.18. Sonnengruß / Tiefer Ausfallschritt
mit linkem Fuß nach vorn



17.19. Sonnengruß / Knien auf allen vieren



17.20. Sonnengruß / Nach-unten-schauender-Hund
(Adho Mukha Svanasana)



17.21. Sonnengruß / Kinderhaltung (Adho Mukha Virasana)

Index der Yoga-Haltungen

Yin-Haltungen

- Drachenhaltung 106, 109
Drehung im Liegen mit gebeugten Knien 74, 170, 195, 203, 219
Drehung im Sitzen 95
Einfache Sitzhaltung (Sukhasana) 245
Fischhaltung 133
Glückliches Baby 76–77, 170
Halbe Libelle 64–66
Halbe Sattelhaltung 108–109
Halbe Schnürlenkelhaltung 85–86, 94
Halber Schulterstand oder Schulterstand für Anfänger (Viparita karani) 202
Hundevariante im Vierfüßler 125, 130
Kinderhaltung 61, 88, 124, 129
Kinderhaltung mit weit geöffneten Knien 92
Kinderhaltung mit weit geöffneten Knien und Drehung 107, 128
Knie-zur-Brust-Haltung (Apanasana) 76, 134, 168, 193, 201, 204, 220
Libellenhaltung 72–73, 89, 107, 112
Libellenhaltung mit Drehung 111
Libellenhaltung mit Seitendehnung 73, 131
Nach-unten-schauender-Hund (Adho MukhaSvanasana) 158, 179
Nadelöhrhaltung 86–87, 169
Quadrathaltung 97–98
Ruhehaltung im Liegen auf dem Bauch 58
Sattelhaltung 57–59, 69, 106, 111
Schlafender Schwan 88, 89, 93, 110
Schmetterlingshaltung 56, 57, 69, 112
Schmetterlingshaltung im Liegen 57, 99
Schneckenhaltung 132
Schnürlenkelhaltung 85–86, 93
Schnürlenkelhaltung mit Seitendehnung 94
Seehundhaltung 61–63, 71, 87, 124, 129
Sphinxhaltung 59–60, 71, 87, 92, 128
Totenhaltung (Savasana) 68–69, 78, 90, 99, 107, 112, 126, 134, 204, 220
Vollkommene Sitzhaltung 245
Vorbeuge im Sitzen 67–68, 71, 126, 132

Yang-Haltungen

- Ausfallschritt 185
- Beindehnung im Liegen (Supta Padangusthasana) 194–195
- Berghaltung (Tadasana) 173, 182–183
- Bogenhaltung (Dhanurasana) 177, 191–192
- Bretthaltung (Phalakasana) 175, 179
- Delphinhaltung (Ardha Pincha Mayurasana) 213–214
- Drehung im Liegen mit gebeugten Knien 74, 170, 195, 203, 219
- Ein-Knie-zur-Brust-Haltung (Ardha Apanasana) 196
- Erweiterter Krieger (Parsvakonasana) 211–212
- Glückliches Baby 76–77, 170
- Grätsche im Liegen (Supta Konasana) 199–201
- Halber Handstand, oder, wenn an der Wand ausgeführt, Handstand in L-Form (Ardha Adho Mukha Vrksasana) 215
- Haltung zur Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur 166, 188, 198
- Haltung zur Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur mit gebeugten Knien 153
- Handstand (Adho Mukha Vrksasana) 216
- Heuschreckenhaltung (Salabhasana) 165, 177, 190–191
- Katzenhaltung (Marjaryasana) 163–164
- Katzenhaltung (Marjaryasana) mit nach hinten gestrecktem Bein 163–164
- Kinderhaltung 61, 88, 124, 129
- Kinderhaltung mit weit geöffneten Knien 92
- Knie-zur-Brust-Haltung (Apanasana) 76, 134, 168, 193, 201, 204, 220
- Kobrahaltung (Bhujangasana) 178
- Kopfstand (Sirsasana) 217–218
- Krieger II (Virabhadrasana II) 210–211
- Krieger I (Virabhadrasana I) 209–210
- Kuh-Kinder-Haltung (im Wechsel) (Chakravakasana) 155
- Nach-unten-schauender-Hund (Adho MukhaSvanasana) 158, 179
- Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana) 167, 197, 198
- Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana) mit gehobenem Bein 194
- Sonnengruß (Surya Namaskar) 171–172
- Sonnengruß (Surya Namaskar) mit Ausfallschritt 190, 208
- Spagat 186
- Stuhlhaltung (Utkatasana) 190–191, 208
- Tiefer Ausfallschritt (Anjaneyasana) 161, 162, 171, 172, 175, 180
- Tiefer Ausfallschritt mit angehobenem hinterem Fuß (Anjaneyasana) 185
- Tiefer Ausfallschritt mit Drehung 184
- Tiefer Ausfallschritt mit erhobenen Armen 152, 157, 180
- Tiefer Ausfallschritt mit Händen am Boden 152, 156
- Tiefer Ausfallschritt mit Rückbeuge 184
- Tiefer Liegestütz (Chaturanga Dandasana) 176
- Totenhaltung (Savasana) 68–69, 78, 90, 99, 107, 112, 126, 134, 204, 220
- Vorbeuge im Stehen (Uttanasana) 174, 181, 209
- Weiter Ausfallschritt (Anjaneyasana) Variante 186

Weitere Literatur aus dem Arbor-Verlag

Frank Jude Boccio

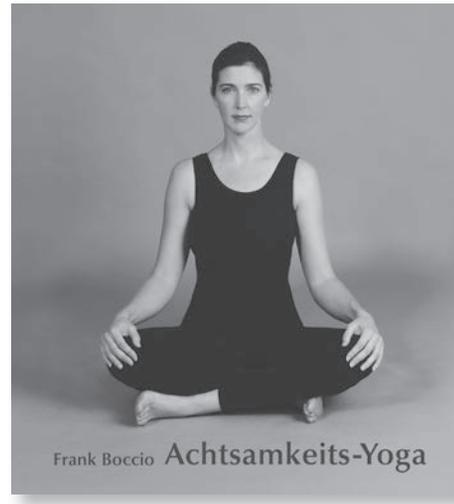
Achtsamkeits-Yoga

Ein Yogabuch, dem die Integration von Yoga und Meditation auf einzigartig neue Art gelingt – in einfach zu folgende Sequenzen, mit über 100 begleitenden Fotos, die die einzigartige Verbindung von Yoga und Meditation illustrieren.

Achtsamkeits-Yoga betont dabei die spirituelle Seite der Yogapraxis, eine Dimension, die zu oft übersehen wird. Yoga und Meditation werden hier zu einer einzigen Praxis – die den Körper belebt, den Geist befreit und Mitgefühl, Gleichmut und Freude weckt. Ein Buch für Anfänger wie Fortgeschrittene, das geeignet ist, Sie in Ihrer täglichen Yogapraxis zu begleiten.

Mit einem Vorwort von Georg Feuerstein

384 Seiten, ISBN 978-3-924195-94-6



„Es wurde Zeit,
dass jemand genau das schreibt.“

Jon Kabat-Zinn

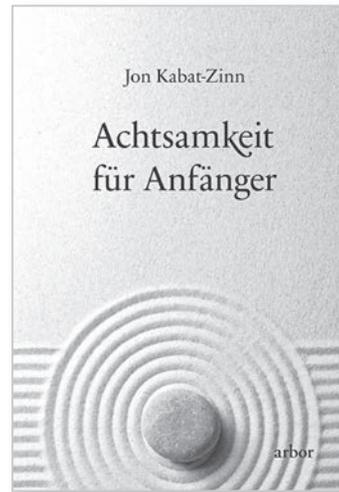
Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit für Anfänger

Der Weg der Achtsamkeit steht jedem von uns offen.

In seinem neuesten Buch zeigt uns Jon Kabat-Zinn, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Leben integrieren können.

Mit seinen begleiteten Übungen und Meditationen bietet Achtsamkeit für Anfänger einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Doch auch den Freunden seiner Arbeit und den Teilnehmern von MBSR-Kursen vermag dieses grundlegende CD-Buch ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein. Die beigelegten Audio-CDs laden uns ein, die Praxis der Achtsamkeit zu entfalten und im Moment zu verweilen. Genau hier, genau jetzt – um so das wahre Potential unseres Menschseins auszuloten.



ISBN 978-3-86781-100-2

Mark Coleman

Die Weisheit der Wildnis

Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur

Unser Menschsein ist untrennbar mit der Natur verwoben. Sie zu hören, zu spüren und zu fühlen kann uns aufwecken und verwandeln.

Ein starker Baum, aquamarinfarbenes Wasser, der weite blaue Himmel, Sonnenstrahlen auf unserer Haut, die frische Kühle einer taubedeckten Wiese ... etwas von all dem ist immer da.

Und doch wird unser Kontakt zur Natur immer seltener und oberflächlicher. Das können wir ändern, indem wir uns mit achtsamem Gewahrsein in die Natur begeben. Sie kann uns lehren, geerdet wie ein Baum, beweglich und leicht wie der Wind und doch so wachsam und flink wie ein scheues Tier zu sein.

Als erfahrener Outdoor-Coach und Meditationslehrer verbindet Mark Coleman buddhistische Techniken und die Kunst der Achtsamkeit mit der jahrtausendelangen Tradition des Erwachens in der Natur. Er zeigt uns nachhaltige Wege, wie wir der postmodernen hektischen Gesellschaft entkommen können, um unseren Körper zu stärken, unseren Geist zu beruhigen und unser Herz zu öffnen.

„In schlichter und zurückhaltender Klarheit zeigt uns Mark Coleman den Weg zurück zu unseren Sinnen. Mit so einem Coach kehrt die Frische des Geistes zurück und wir entdecken ein kostbares Juwel: das lebensverändernde Geschenk reinen Gewahrseins.“

Joanna Macy



ISBN 978-3-86781-075-3

Moh Hardin

Ein kleines Buch der Liebe

Der Weg des Buddha zu einem weiten und weisen Herz

Ein kleines Buch über ein unermessliches Thema
In der buddhistischen Tradition ist Liebe weit mehr als ein Gefühl, sie ist eine Art, vollkommen wach und gegenwärtig in der Welt zu sein. Doch das, was Liebe und die wahre Natur von Liebe wirklich sind, geht über jede Vorstellung hinaus – Liebe kann weder erfasst noch besessen werden. Sie ist die Glut im Herzen aller Menschen, die zwar bedeckt, aber nicht gelöscht werden kann.

Das kleine Buch der Liebe führt uns in die buddhistische Welt der Liebe ein und bringt uns mit der enormen Kraft eines wahrhaft offenen Herzens in Berührung. Moh Hardin zeigt uns, wie wir uns selbst lieben lernen und wie wir uns von destruktiven Verhaltensmustern in Beziehungen lösen. So können wir anderen immer wieder neu und unvoreingenommen begegnen und die wahre Erfüllung tiefer Liebe in unserem Leben finden.

ISBN 978-3-86781-081-4



Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Susan Powers:

www.arbor-verlag.de/sarah-powers