

## A wie Anfang

Jetzt beginnt Yoga. So lautet der erste Vers der etwa zweitausend Jahre alten Yogasutren des Patanjali, in der es mehr noch als um die körperliche Praxis um den Geist geht, mit dem man Yoga übt bzw. den man durch Yoga verändern kann – um unsere Art zu fühlen und zu denken, zu urteilen und zu entscheiden.

Und es stimmt: Um etwas zu tun oder zu betreiben, muss man sich erst einmal entschließen anzufangen. Jetzt beginnt Yoga. Heute wollen viele, die sich für Yoga interessieren, sofort starten. Flexibilität seitens der Studios und Lehrenden ist gefragt. Kaum jemand ist noch bereit zu warten, bis der nächste Kurs beginnt. Und dann möchten manche Yoga-Aspiranten am liebsten kommen, wann es ihnen ins Konzept passt, und nicht darauf festgelegt sein, jede Woche einen Kurs zu besuchen.

In Indien war das bis vor kurzem noch anders: Da ließen Yoga-Gurus der Legende nach die Schüler auch gerne einmal warten. Entweder auf der Türschwelle oder indem sie ihnen erklärten, sie sollten zu einem

anderen Zeitpunkt wiederkommen, und der konnte durchaus ein paar Monate in der Zukunft liegen. Auf diese Weise prüften sie, ob die Schüler auch wirklich an Yoga interessiert waren. Ob sie bereit waren, sich dem Yoga hinzugeben.

Heute ist die Situation eine andere. Immer mehr Menschen unterliegen so vielen Verpflichtungen, dass sie kaum Zeit für sich selbst freischaufeln können. Und die Schwierigkeit besteht nicht darin, von einem Guru akzeptiert zu werden, sondern in der Vielzahl der Yogastile denjenigen zu finden, der seriös ist und zu einem passt. Womöglich braucht es dazu noch viel mehr Determination und Geduld.

Auf dem Weg dorthin kann es schon einmal passieren, dass man denkt: Vielleicht ist Yoga doch nichts für mich. Und wieder aufhören will, bevor man noch so richtig angefangen hat. Yoga ist das Ineinander von Beharrlichkeit und Loslassen, lautet eine wichtige Definition. Diese beiden Eigenschaften braucht es manchmal schon, um mit Yoga überhaupt anfangen zu können.





## L wie Leichtigkeit

Yoga erdet. Zum Beispiel mit Gleichgewichtsübungen wie dem Klassiker „Baum“, bei dem man auf einem Bein steht und den Fuß des zweiten Beins an die Innenseite des Oberschenkels presst. Dazu hebt man die Arme und damit die Organe. Es scheint paradox, sich vom Boden zu lösen, um sich mit dem Boden zu verwurzeln.

Aber da der Mensch nicht fliegen kann, erlangt er Leichtigkeit nur durch Erdung, das heißt durch Schwere und durch **> Kraft**, besonders in Form der Spannkraft. Wer keine Kraft hat, klebt am Boden. Nur wer Erdung hat, kann abheben. Zumindest mit einem Bein.

Die Notwendigkeit, sich in Gleichgewichtsübungen wie dem Baum durch kleine, austarierende Muskelbewegungen auszubalancieren, stärkt die Intuition. Wer leicht ist, kann nicht hart fallen, sondern wird aufgefangen von seinem vegetativen Nervensystem, das auch autonom genannt wird, weil die innerkörperlichen Vorgänge, die es regelt, nicht willentlich beeinflusst werden können.

Yogaübungen wie Balancehaltungen, aber auch Atemtechniken und Energieverschlüsse beeinflussen es indirekt. Und stärken damit das innere Gleichgewicht, die lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Stoffwechsel ebenso wie die Organe und Drüsen.

Yoga stimuliert, und die Energie kommt ins Fließen. Dabei wird nicht nur der Körper von Verspannungen und falschen Atemmustern erlöst und durch die Entwicklung von Spannkraft weniger erdschwer, sondern auch der Geist befreit.

Die Yogasutren des Patanjali widmen den Körperhaltungen, den Asanas, die das Kernstück des modernen Hatha-Yoga bilden, nur wenig Aufmerksamkeit. „Asana ist eine Körperhaltung, die stabil und leicht zugleich ist“, heißt es im dritten Vers.

Yoga erdet. Aber es macht nicht schwer, sondern überwindet die Trägheit durch den Aufbau von Kraft und Leichtigkeit. Es gibt Stabilität und ermöglicht gerade dadurch eine Entwicklung hin zu mehr Aufmerksamkeit und **> Neugier**, mit einem Wort: zu mehr Leichtigkeit im Geist.



## Z wie Ziel

„Wie lange dauert es, bis man Yoga kann?“, fragen Yoga-Neulinge manchmal. Aber die Frage ist falsch gestellt. Denn Yoga kann man nicht, Yoga praktiziert man.

Man muss nicht alle Yogaübungen beherrschen, um die Früchte des Übens zu ernten, denn manche erfordern tatsächlich eine stupende Beweglichkeit, Geschicklichkeit und **> Kraft**. Aber auch einfache Übungen führen zu mehr Belebung und **> Entspannung** sowie einer größeren Geistesgegenwart.

„Yoga ist nichts für mich“, sagen manche, „denn ich kann keinen Kopfstand.“ Darauf lässt sich erwidern: Wenn man etwas schon kann, muss man keinen Kurs besuchen. Für das Yogaüben gibt es keine Voraussetzungen außer einem guten Willen, einer Portion Durchhaltekraft und einer genügenden körperlichen und psychischen Gesundheit.

Yoga kann man nicht beherrschen, aber Yoga hat ein Ziel. Dieses wird manchmal Erleuchtung genannt, manchmal **> Freiheit**. Vermutlich kann man es nicht ein für alle Mal erreichen, sondern nur für Momente. Man kann es nicht erzwingen, aber anstre-

ben. Wenn man es zu sehr will, wird es sich nicht einstellen.

Yoga fordert Geduld. Mit sich selbst und den Bedingungen des Menschseins. Und es fördert Geduld. Mit ihrer Hilfe vermag man seine Freiräume kontinuierlich zu vergrößern. Durch Schulung der **> Unterscheidungskraft**, durch das Sichlösen von Unwissenheit oder falschem Wissen, von Egozentrik und einer falschen Einschätzung der eigenen Person, von **> Gier** bzw. dem Verlangen, etwas unbedingt haben zu wollen, von **> Vorlieben**, Abneigungen und Ängsten.

Das sind große Aufgaben, Ziele, denen man sich vermutlich nur annähern kann und die man immer wieder aus den Augen verlieren wird. Jeder Mensch gerät manchmal in Sackgassen oder auf Irrwege. Glücklicherweise gibt es einen Lotsen, der einen zurückzuholen vermag: den Körper.

Der Körper ist nicht stumm. Er spricht mit einem, gibt einem Signale und Warnhinweise, die man durch das Yogaüben immer besser, immer schneller wahrzunehmen vermag. Yoga übt man, wenn man Glück hat, ein Leben lang. Der Weg ist das Ziel.

