



Prinzipien der Yogapraxis

Argumente für die Yoga-Praxis

Die Welt des Yoga ist nicht nur aufregend sondern auch viel versprechend. Wer sich eingehender mit Yoga beschäftigt, wird eine Reihe von wunderbaren Erkenntnissen gewinnen, die er nicht mehr missen will. Hier einige Argumente:

Gesund werden und bleiben mit Yoga. Dass Yoga hilft mit Stress fertig zu werden, ist bekannt. Aber er hilft auch in einem ganzheitlichen Ansatz, die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Hierbei helfen Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen sowie die yogische Ernährung.

Yoga macht fit und vital. Yoga stärkt den Körper, ohne dass man dadurch ausgepowert wird. Nach der Yogastunde sollte man nicht erledigt sein sondern angenehm frisch. Neben der Förderung von Beweglichkeit, Fitness und Kraft nimmt auch die geistige Energie zu.

Yoga fördert das geistige Gleichgewicht. Der Geist ist die Quelle auch von körperlicher Gesundheit. Mit Yoga kann man den Geist anregen und harmonisieren. Mithilfe von Yoga wird man geistig hellwach und gleichzeitig entspannt.

Yoga fördert die persönliche Entwicklung. Mit Yoga kann man die verborgenen eigenen Potentiale entdecken und aktivieren und zu einem höheren Bewusstsein führen. Yoga räumt mit falschen Vorstellungen vom eigenen Selbst und dem Leben auf. Man bekommt Anschluss an die wahre eigene Natur (Atman).

Yoga umfasst alle Lebensbereiche. Ziel der Yoga-Praxis sollte die Entwicklung eines "yogischen Lebensstils" sein. Dazu braucht es aber eine lange Praxis und die Beschäftigung mit der Philosophie des Yoga. Diese ist ziemlich komplex und es ist unser erklärtes Ziel diese in unseren Kursen so zu vermitteln, dass sich mit der Zeit eine Vorstellung davon entwickelt, die Lust weckt, sich intensiver damit zu beschäftigen. Gerade in unserer polyperspektivischen Zeit befinden sich viele Menschen auf der Suche nach einem Halt in einer immer komplexer werdenden Welt. Die Philosophie des Yoga bietet hier eine alternative Lebenspraxis.

Yoga fördert die sozialen Beziehungen, indem die Ethik des Yoga eine lebbare ethische Alternative zu der bestehenden Kampf-, Krampf- und Konkurrenzgesellschaft bietet. Hier steht Yoga in einer Linie mit dem Buddhismus, dem Zen und der christlichen Ethik.

Yoga lässt sich mit anderen Praktiken kombinieren. Yoga ersetzt nicht die Beschäftigung mit anderen Sportarten, lässt sich aber gut mit ihnen kombinieren; oder gar diese optimieren, da ganz spezielle Muskelgruppen angesprochen werden. Die geistig-mentale Stärkung durch Yoga verbessert die Konzentration, die im Sport so wichtig ist.

Yoga ist einfach und bequem. Yoga kann überall praktiziert werden. Man braucht dazu keine aufwendige Ausrüstung. Yoga, richtig praktiziert, kostet keine Zeit (!) sondern schafft hier Freiraum, da diese Praxis auch in Pausen geübt werden kann (z. B. Pranayama).

Yoga befreit von geistigem Ballast indem er hilft, negative Gedanken und egoistische Haltungen zu vertreiben. Im inneren Kontakt mit der eigenen wahren Natur können die eigenen inneren Werte erkannt und Selbstvertrauen entwickelt werden. Das Leben kann in eigener Verantwortung besser gemeistert werden.

Die "Yoga-Etikette" für einen gelingenden Yoga-Kurs

Die Yogastunde findet in einem Rahmen statt, in dem soziale und individuelle Wünsche und Zielsetzungen vereint werden. Das gemeinsame Tun schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geist erfordert die nötige Ruhe.

- **Pünktlichkeit.** Erscheine bitte pünktlich zu den Yogastunden, denn das ermöglicht einen ungestörten Übungsrahmen. Ein verspätetes "Hereinplatzen" in den laufenden Kurs stört andere Kursteilnehmer, die sich bereits in innerer Sammlung befinden.
- Etwa zwei Stunden vor Kursbeginn solltest Du nichts mehr essen. **Ein voller Magen** erschwert unnötig den freien Ablauf nicht nur der Asanas sondern auch der Atemübungen. Ihr könnt es ja einmal ausprobieren.
- Lasse alles, was nicht zum Yoga gehört im Garderobenbereich (Kaugummi, Handy, Schuhe etc.).
- Der Übungsbereich ist "**Barfuß-Bereich**" (bzw. **Socken-Bereich**). Keiner soll die Angst haben, sich evtl. im Schmutz auszustrecken, den jemand anders von der Straße mit herein gebracht hat.
- Der Übungsbereich und die Übungszeit ist eine **Schweige-Zone**. Yoga dient der inneren Sammlung auch in den Asanas. In den Anfangskursen muss natürlich viel erklärt werden und darf auch gefragt werden. Die Kommunikation sollte jedoch auf die Übungsthemen beschränkt werden. "**Im Yoga gehöre ich ganz mir – will dabei nicht stören und nicht gestört werden**". Wenn Du akute körperliche Probleme hast, bei denen Du annehmen musst, dass die Ruhe dadurch gestört werden könnte (Husten, Blähungen, Schmerzen), solltest Du Dir überlegen, ob Du an diesem Tag am Kurs teilnimmst oder besser nicht.
- Die **Kleidung** sollte dem Zweck angemessen sein: Es muss kein Yoga-Outfit sein. Eine lockere Kleidung, die freie Beweglichkeit gestattet, die einem aber während der Asanas nicht vom Körper rutscht.
- **Offene oder geschlossene Augen.** Dynamische Asanas sollten mit offenen Augen ausgeführt werden, um das Gleichgewicht nicht zu gefährden. Bei gehaltenen Asanas empfiehlt es sich, die Augen geschlossen zu halten, da so die Zentrierung auf innere Vorgänge leichter fällt und intensiver wird. Geräusche (selbst das leiseste Flüstern oder genüssliches Gähnen) werden dann als sehr störend empfunden.

Generell gilt für das Verhalten in der Yogastunde:

"Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem andern zu"

oder auf Sanskrit:

NAMASTE – Ich verehere das Göttliche in dir!

Ziel und Ablauf einer Yoga-Kurstunde

Der eigentliche Weg des Yoga ist ein mental-spiritueller Prozess, den jeder irgendwie im Blick haben sollte, auch wenn sich zunächst "alles" um die Körperübungen dreht. Yoga wird in den Medien doch oft als Wellness(meth)ode dargestellt, die mit spiritueller Folklore gewürzt ist. Anfangs steht nicht jedem dieser Wunsch nach innerer Befreiung so klar vor Augen und es besteht kaum eine Vorstellung, wie man dahin gelangt. Aufgabe des Yogalehrers ist es der Bergführer zu sein. Das immer wiederkehrende Aufgesogensein in die Alltags-banalitäten stellt sich als ein hartnäckiges Hindernis auf dem Weg zur eigenen inneren Befreiung heraus. Der Yogalehrer nimmt jeden immer wieder bei der Hand und führt ihn auf den Weg zurück.

In den Kursen geht es zunächst um das Erlernen und Einüben der Asanas und Atemtechniken (Pranayama). In diesen Stunden wird noch viel erklärt und es stellt sich dadurch eine gewisse Unruhe ein. Das ist nicht anders zu machen. Vieles ist neu und bedarf der Instruktion und des Nachfragens. Nach einigen Kursstunden sollten die Asanas und die Atemübungen soweit bekannt sein, dass der Einstieg in den eigentlichen Yoga für jeden möglich sein sollte und der Weg zunehmend von der Außenorientierung hin zur Innenorientierung führt. Ziel und Charakter der Übungsstunde ist und soll es auch sein, während des Übens ganz bei sich zu sein. Die Stunden dienen der stillen Sammlung. Die Kommunikation ist auf ein Mindestmaß reduziert.

Unser Ziel ist es, unsere Übenden so an den Yoga heran zu führen, dass aus der anfänglichen Begeisterung für die körperliche Seite des Yoga der Wunsch entsteht, weiter in die Geheimnisse des Yoga einzutauchen – seine Geschichte, den philosophischen Hintergrund und seine psychologischen Wirkungen zu erkunden – im gemeinsamen Üben und mentalen Praktizieren.

Hierzu wird im Laufe einer jeden Stunde auf einen ganz speziellen Aspekt des Yoga eingegangen, wobei an der Praxis orientierte Themen (Wirkung der einzelnen Asanas, Formen der Meditation etc.) aber auch theoretische Aspekte (philosophischer Hintergrund, Lehrgeschichten) angesprochen werden. Natürlich bleibt Swami Shivanandas Motto bestimmend:

Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie.

Nach unserer Ansicht ist die derzeit zu beobachtende Begeisterung für Yoga - aber auch für viele andere spirituelle Praktiken - durch den Verlust eines spirituellen Daseins-Hintergrundes bedingt. Religion und Tradition haben in der gegenwärtigen Gesellschaft an Bedeutung verloren. Die dadurch entstandene Lücke ist durch den Konsum nicht zu schließen; und so haben sich viele auf die Suche nach einem Halt begeben. Wenn man die seit langem bekannte Weisheit "Mens sana in corpore sano" beherzigt, dann wird Yoga diesem Wunsch gerecht.

Ablauf der Yogastunde

- **Einstimmung:** Kurze Erörterung spezieller Themen der Welt des Yoga. Hier werden ausgewählte Themen aus der Kultur, der Geschichte, der Philosophie und der Technik des Yoga dargestellt.
- **Ankommen:** In der Rückenentspannungshaltung Shavasana körperlich und geistig zur Ruhe kommen. Dieses wird begleitet durch Musik und Lesung eines spirituellen Textes.
- **Asanas:** Die körperliche Übungsreihe orientiert sich i. W. an der so genannten Rishikesh-Reihe.
- **Pranayama:** Heranführen an und Einüben der Standardatemtechniken Kapalabhati und Nadi Sodhana.
- **Ausklang:** Durch die Übungspraxis sollten sich zum Ende der Yogastunde Körper und Geist eingeschwungen haben auf die abschließende Meditation (teils still, teils geführt). Gelegentlich wird die Stunde auch mit Yoga Nidra oder einer Phantasie-Reise beendet.

Prinzipien der Yoga-Praxis

Yoga schult systematisch Körper und Geist

Der Einstieg in Yoga geschieht bei den meisten Menschen über die Körperübungen, die Asanas. Doch schon bald spüren wir, dass Yoga neben der körperlichen Wirkung auch geistige und später sogar spirituelle Schwingungen in uns auslöst. So dient Yoga der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Das Praktizieren von Yoga macht körperlich fit, regt den Geist an und fördert die Erkenntnis der eigenen Natur und die Entfaltung des Bewusstseins. Dadurch gelangen wir zu einem natürlichen und erfüllten Leben.

Körperliche Wirkung

Indem die *Asanas* ruhig eingenommen, reglos gehalten und behutsam gelöst werden, verbessert sich das Körperbewusstsein entscheidend. Unterstützend hierbei ist das Nachspüren nach jeder Übung. Die Beweglichkeit, die Muskulatur wird gestärkt, gelockert und gedehnt und der Stoffwechsel angeregt. Außerdem wirken die Asanas beruhigend auf das gesamte Nervensystem. Da die Übungen mit dem Atem koordiniert werden, machen die meisten Asanas die unterschiedlichen Atemräume erfahrbar, fördern die natürliche Vollatmung und einen ruhigen Atemrhythmus.

Seelische Wirkung

In dem Maße, wie der Mensch lernt, ein Körperbewusstsein zu entwickeln, wird ihm deutlich, wie der Körper die seelische Verfassung widerspiegelt. Durch die fortgesetzte Sensibilisierung mittels der Körperarbeit wird er auch achtsamer werden für das, was um ihn herum geschieht. Jedes Asana bietet außerdem die Möglichkeit, etwas über sich selbst zu erfahren. Interessant sind hier alle Asanas, gegen die man sich zunächst innerlich sperrt. Das kann einen Einblick in die Art und Weise geben, wie man mit schwierigen Situationen im Leben umgeht: Setzt man seinen Willen ein? Wirft man die Flinte ins Korn? Hat man Zutrauen? Bei genauer Beobachtung lernt man seine Grenzen aber auch seine Möglichkeiten kennen. Man spürt, was einem gut tut und was eher schadet. Der Mensch lernt Verantwortung für sich zu übernehmen und sich selbst zu vertrauen. Er gewinnt die Freiheit, sich entscheiden zu können – ein Mehr an (Frei)-Raum für sich selbst entsteht.

Spirituelle Wirkung

Die spirituellen Wirkungen des Yoga sind den anderen Übungen übergeordnet. Man könnte sagen, dass sie nur Stufen auf der Leiter sind, Im Hatha-Yoga handelt es sich dabei um drei spirituelle Aspekte:

- Um der dem Menschen innewohnende Lebensenergie, also das Gefühl, lebendig und durchströmt zu sein
- Um die Erweckung der schöpferischen Kraft im Menschen (Kundalini) und Ihren Aufstieg durch die Energiezentren (Chakras)
- Um das zur Ruhe kommen des Geistes

Die einzelnen Asanas haben unterschiedliche energetische Wirkungen: anregend sind die mit Kraft gehaltenen (Schulterstand), beruhigend sind die auf dem Loslassen beruhenden (Vorwärtsbeuge), ausgleichend sind die Sitzhaltungen (Drehsitz). Jede spirituelle Arbeit braucht den Körper als Ort der Erfahrung. Darum soll die Körperarbeit nicht vernachlässigt werden, sondern im Gleichgewicht mit dem Spirituellen stehen.

Am Ende der Yogastunde sind die Übenden so weit bei sich angekommen, dass sie bereit sind für eine geführte Meditation. Hierbei werden unterschiedliche Techniken vorgestellt, so dass jeder die für ihn passende finden kann. Die Bandbreite reicht von Fantasiereisen über die Lichtmeditation hin zu einer einfachen Atembeobachtung in Stille. Allen Arten ist gemeinsam, dass der Geist nach und nach lernt, zum Beobachter zu werden. Das heißt einfach nur wahrzunehmen, was geschieht ohne es zu bewerten oder einzuordnen.

Körperliche Wirkungen der Asanas

Die Wirkungen der Asanas zu kennen, heißt deren inneren Ablauf besser zu verstehen und so die Asana besser zu üben. Auch wenn es hier zunächst nur um den körperlichen Aspekt geht, gehört zu jeder Asana eine innere Geisteshaltung oder Einstellung sowie die Konzentration auf innere Prozesse. In der Asana wird in der Regel mit isometrischer Muskelkontraktion gearbeitet. Das heißt, der Muskel wird angespannt ohne dass sich seine Länge verändert. Die Asanas werden gehalten und die Atmung an bestimmte Stellen gelenkt. Während der Ausführung einer Übung sind die unten genannten Wirkungen mehr oder weniger alle zusammen vorhanden.

Vermeidung von Verletzungen und Schädigungen durch Yoga

In letzter Zeit geriet Yoga immer wieder in die Kritik, nachdem über durch Yoga verursachte körperliche Schäden berichtet worden war. Da dieses nicht von der Hand zu weisen ist haben wir einige Asanas aus unserem Programm genommen. So gibt es in unseren Kursen keinen Kopfstand, Schulterstand, Pflug. Die beschriebenen Risiken im Yoga sind u. E. durch eine falsche Einstellung und einen falschen Unterricht bedingt, der die körperlichen Bedingungen der Yogaschüler nicht in Betracht zieht und einem Leistungsdenken zu verdanken ist, das im Yoga keinen Platz hat und wohl eher unserer westlichen Einstellung entspricht.

Merudanda

Das ist differenzierte Arbeit an der Wirbelsäulenmuskulatur. Im Ergebnis soll ein aufrechter Gang entstehen. Dafür wird zunächst die Muskulatur der Hals- und der Lendenwirbelsäule gedehnt, die der Brustwirbelsäule und des Gesäßes gestärkt. Im fortgeschrittenen Stadium geht es dann darum, eine verbesserte Wahrnehmung der Wirbelsäule zu erreichen. Das erreicht man, indem der Atem und seine Ausbreitung entlang der Wirbelsäule intensiv beobachtet wird: Bei der Einatmung fließt der Atem von oben nach unten und bei der Ausatmung von unten nach oben. Dadurch wird die Aufrichtehaltungskraft der Wirbelsäule gestärkt.

Muskeltonus

Der Muskeltonus wird in der Asana willentlich verändert: Nachdem die Asana eingenommen wurde, erhöht der Übende die Muskelspannung über den Punkt hinaus, der für das Halten der Asana nötig wäre. Dadurch kommt es zu einer Mehrdurchblutung der Muskulatur und zu ihrer Energetisierung.

Gelenkte Atmung

Mit Hilfe einer Atemübung soll in der Asana der Atem in einer Übung gezielt in eine Körperregion gelenkt werden. Je länger die Atemphasen, desto dehnungsfähiger verhält sich die Muskulatur und stärker wird die Konzentrationsfähigkeit des Übenden.

Organkompression

Durch Vor-, Seit-, und Rückbeugen werden die Organe während der gesamten Asana komprimiert. Diese Kompression geht mit Beendigung der Asana zurück, was eine reaktive Mehrdurchblutung der entsprechenden Organe zur Folge hat und so zu einer Funktionsverbesserung führt.

Verweildauer

Die Verweildauer in einer Asana kann von wenigen Sekunden (beim Sonnengruß) bis zu zwei Stunden (z.B. Vorwärtsbeuge beim erfahrenen Yogi) betragen. Die Wirkung der Übung ist von der Verweildauer abhängig. Achtsames Hineingehen, Halten und achtsames Herausgehen kann hartnäckige Blockaden lösen – allein schon deshalb, weil sich der Übende ganz im Hier und Jetzt befindet.

Hydrostatik

Der erhöhte hydrostatische Druck im Kopf bei Umkehrhaltungen verbessert eine deutliche Gegenregulation, so dass der Blutdruck im Gehirn konstant bleibt. Zudem erfolgt eine Drainage der unteren Körperregionen durch verbesserten Blut- und Lymphstrom. Siehe dazu auch separates Handout „Umkehrhaltungen“

Pranayama – der Atem im Yoga

Dem Atem kommt im Yoga eine zentrale Bedeutung zu. Nicht nur im Yoga, sondern in fast allen Weisheitslehren wird der Atem mit der Lebensenergie gleichgesetzt. Im Sanskrit steht hierfür der Begriff "Prana" und für die bewusste Kontrolle des Atems der des "Pranayama".

In unseren Yoga-Kursen ist das Erlernen der essentiellen Atemtechniken (Kapalabhati, Nadi Sodhana und Bastrika) ein fester Bestandteil. Darüber hinaus ist das bewusste Atmen während des Übens von Asanas von eminenter Wichtigkeit, denn nur so kann sich die volle Wirksamkeit der Yoga-Praxis auf Körper, Geist und Seele voll entfalten.

Der Atem ist die einzige Körperfunktion, die sowohl dem vegetativen als auch dem willkürlichen Nervensystem zugänglich ist. So läuft unsere Atmung automatisch ab, ohne dass wir immer daran denken müssen und sichert uns somit eine reibungslose Versorgung des Organismus mit Sauerstoff. Andererseits ist es möglich, den Atem willkürlich zu beeinflussen. Wenn die genaue Beobachtung des Atems zeigt, dass dieser sich bei seelischen Problemen wie z. B. Schreck, Angst und Stress verändert, dass er stockt oder schnell und ineffektiv wird, so ist es auch möglich, dass umgekehrt mit dem Atemfluss das seelische Befinden verändert werden kann. Aus diesem Grund war Pranayama von jeher ein fester Bestandteil nicht nur des Yoga sondern auch vieler anderer spiritueller Praktiken.

Genau betrachtet praktizieren die meisten Menschen eine ungenügende, zu flache Atmung. Yogisches Atmen besteht aus tiefen und mehr oder weniger verlangsamten, sehr bewussten Atemzügen, bei denen Bauch- und Brustatmung sehr gezielt eingesetzt werden. Im klassischen Yoga ist die Atmung meist mit so genannten "Verschlusshaltungen" den Bandhas und Gesten "Mudras" kombiniert. Pranayama ist am Anfang meist anstrengend und sollte nur unter Anleitung eingeübt werden.

Atmung und Bewegung

Im Hatha-Yoga kommt dem Atmen eine ebenso große Bedeutung zu wie dem Üben der Asanas. Die Synchronisation von Atem und Üben ist eine essentielle Voraussetzung für eine optimale Wirkung des Yoga. Folgende Aspekte verdienen besondere Beachtung:

- Die Bewegung folgt der Atmung, was bedeutet, dass die Atmung der Bewegung immer einige Augenblicke voraus ist.
- Beim Einatmen wird der Körper geöffnet und geweitet: "Ich öffne mich".
- Beim Ausatmen wird der Körper entspannt: "Ich lasse los".
- Nach ein- bzw. Ausatmung folgt immer eine kleinere (bei geübten auch eine längere) Pause.
- Bewegung nach oben oder Aufbau von Kraft bedeutet Einatmen. Bewegung nach unten oder Muskelentspannung bedeutet Ausatmung.
- Während einer Bewegung sollte der Atem ruhig weiter fließen (Die meisten Menschen halten bei Anstrengung den Atem an und pressen). So sollte es mit der Zeit gelingen, dass sich ein ruhiger, sehr bewusster, gleichmäßiger Atem durch die ganze Übungsreihe zieht.
- Die Rücken-Entspannungslage "Savasana" dient neben der Erholung nach einer Asana dazu, sich dem eigenen Atmfluss zu widmen, ihn zu steuern und sich mit seiner Hilfe immer wieder nach innen zu zentrieren.

Im klassischen Yoga dient Pranayama dazu, die Energiekanäle des Körpers zu reinigen, zu aktivieren und die Lebensenergie Prana zu lenken. Im Hatha-Yoga und im Kundalini wird damit letztlich eine Transformation des Bewusstseins angestrebt und die Meditation vorbereitet. Diese Wirkung konnte durch neurobiologische Untersuchungen bestätigt werden.

Yoga und die Harmonisierung der Gehirnhälften

Wissenschaftliche Gehirnforschungen sprechen von zwei Gehirnhälften: **Die linke Gehirnhälfte** ist - nicht ausschließlich, aber hauptsächlich - für rationales Denken (Logik und Wörter) sowie für analytische und mathematische Prozesse verantwortlich, aber auch für die Unruhe im Geist, für das zerebrale Geschwätz. **Die rechte Gehirnhälfte** steuert mehr die Intuition, Kreativität, Symbole und Gefühle. Diese Gehirnhälfte wird durch Metaphern aktiviert, durch die eigene Bilder, Symbole, Melodien oder Gerüche entstehen können.

links	rechts
verbal	nonverbal
Sprache	Phantasie
Wörter	Bilder
rational	intuitiv
detailliert	räumlich
kontrolliert	emotional
vermeidet Risiko	liebt Risiko
analysiert Einzelheiten	erfasst das Ganze

Die **rechte Gehirnhälfte** verarbeitet Informationen auf **parallele** Weise, sie nimmt simultan die verschiedensten Sinneseindrücke auf und stellt einen **Gesamteindruck** her. Sie produziert das, was in der Psychologie als „Gestalt“ bezeichnet wird, wo das Ganze größer ist als die Summe seiner Teile. Auch dominiert rechts eine **sensorische Aktivität**, die Yoga auszubauen versucht: die innere Wahrnehmung von Körperlage und -bewegung im Raum.

Die **linke Gehirnhälfte** verarbeitet Informationen in **sequenzieller** Weise. Sie schwelgt in **Details** und Wahrnehmungen von Mustern, fällt Urteile und **ordnet Dinge** nach Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die **rechte Gehirnhälfte** ist dagegen zeitlos und befasst sich mit dem Hier und Jetzt. Sie genießt Spontanität und Abenteuer und sieht Chaos nicht als Unglück sondern als Chance. Sie ist nonverbal und befasst sich mit sinnlichen Erfahrungen. So sieht sie eine Blume und erfreut sich an ihrer Schönheit im Gesamten. Die **linke Gehirnhälfte** sieht dagegen die einzelnen Teile der Blume – den Stiel, die Blütenblätter, den Stempel. Sie berechnet die Schritte, was zu tun ist, um die Blume nach Hause zu bringen – die Schere, die Vase, die Umgebung, in der sie stehen wird. Die rechte Gehirnhälfte betrachtet die Blume wie eine Liebende, die linke wie eine Floristin.

Die moderne Neurowissenschaft vertritt die Ansicht, dass gewisse Arten von Aktivitäten Beiträge beider Gehirnhälften erfordern. Beim Yoga ist die linke Gehirnhälfte für die präzise Ausführung einer Asana zuständig und die rechte Hälfte für das Hineinspüren in die Übung. In einer Studie hat man bei Yoga-Praktizierenden sogar eine höhere Aktivität in der rechten Gehirnhälfte festgestellt als in der linken. Da im Alltag die linke Seite des Gehirns dominiert, kann Yoga hier spürbar ausgleichend einwirken.

Durch bestimmte Techniken (wie Yoga, Entspannung, Meditation) können wir bestimmte Gehirnzustände aktivieren und jedes Mal ein wenig stärken. Hierdurch wird unser Gehirn allmählich – von innen nach außen – neu vernetzt und die Veränderung wird spürbar: größeres Wohlbefinden, mehr Erfüllung in Beziehungen und größerer innerer Frieden sind das Resultat.

Das vegetative Nervensystem

Beim vegetativen Nervensystem entscheidet man zwischen zwei verschiedenen Arten im menschlichen Körper unterschieden: Der Sympathikus und Parasympathikus. Das sympathische Nervensystem, ist allgemein als "Kampf und Flucht"-System bekannt. Deswegen bewirkt es, dass der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz sich beschleunigt und Stresshormone den Körper überschwemmen. Damit wurde der Körper früher auf den Kampf und gefährliche Situationen vorbereitet. Heutzutage wird das sympathische Nervensystem in stressigen Situationen, z.B. im Straßenverkehr oder im Büro aktiv. Bei übermäßiger Stimulation dieses Systems, können gesundheitliche Folgen wie Migräne oder Herz-/Kreislaufkrankungen entstehen.

Das parasympathische Nervensystem ist dem entgegengesetzt, senkt den Blutdruck und verlangsamt den Atem. Wenn das Blut nicht mehr sofort in den Muskeln gebraucht wird, fließt es in andere Systeme, zuständig für Verdauung, Fortpflanzung, Drüsen- und Immunsystem. Es wird in Regenerationsphasen aktiv und die Atemkontrolle [Pranayama](#) wird beim Yoga trainiert. Genau das [fördert das parasympathische Nervensystem](#), was zur Entspannung, Regeneration und Heilung führen kann.

***Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.***

Albert Schweitzer

Immer weiter üben

Jeder Mensch hat seine eigenen Gründe, warum er mit Yoga beginnen möchte. Vielleicht möchte er seine Rückenschmerzen in den Griff bekommen, ist an einem Ausgleich zum alltäglichen Stress interessiert oder er sucht nach einer spirituellen Erfahrung. Bei all den unterschiedlichsten Erwartungen hat Yoga das Ziel: Die Praxis muss einen Menschen verändern, muss dem Körper und dem Geist neue Möglichkeiten öffnen, muss negative Muster überwinden und den Menschen in seiner Gesamtheit erreichen.

Veränderung ist nötig, Veränderung ist möglich, Veränderung braucht Übung, eine besondere Praxis, eigene Erfahrung. Es genügt nicht, achtsamer durch den Alltag zu gehen, Bücher zu lesen oder weisen Menschen zu Füßen zu sitzen. Der Weg des Yoga verlangt nach einer eigenen, selbstständigen Praxis, nach einem besonderen Raum, wo diese Qualitäten wachsen können. Für Patanjali hat diese Praxis die drei Dimensionen: Körper, Atem und Geist oder Meditation.

Die Qualität unseres Geistes lässt sich laut Patanjali grundlegend positiv verändern. Diese neue Qualität nennt Patanjali den *Zustand von Yoga*. Wir können den Geist lehren, sich immer weniger an einengenden Mustern zu orientieren, denen er allzu oft und allzu gerne folgt. Aber wie soll das gehen? Was bringt uns auf dem Yogaweg voran? Laut Patanjali geht das durch

*Praxis = beharrliches Üben (abhyasa) und
die Fähigkeit, sich nicht davon abbringen zu lassen (vairagya).*

Abhyasa heißt dabei nicht nur Praxis oder intensives Bemühen sondern ist ein grundsätzliches Konzept zur positiven Veränderung unseres Geistes. So sollte der Wunsch zur Veränderung beispielsweise konkret und positiv formuliert werden. Es sollte nicht nur ein „Nur weg von hier!“ sein, sondern ein „Wohin möchte ich?“. *Abhyasa* braucht Anstrengung, *Abhyasa* braucht Zeit – also Geduld. Und dadurch entsteht allmählich *Vayragia*.

Vayragia heißt stets ausgerichtet zu bleiben und loslassen zu können. Es ist die Abwesenheit von Begehren. Um sich von etwas zu lösen, muss der Blick woanders hingerrichtet werden. Die Bedeutung, die ein Ziel für mich hat, entscheidet darüber, ob ich etwas anderes loslassen kann.

Wir sollten von Zeit zu Zeit innehalten und prüfen, ob das, was vor einiger Zeit gut und richtig war, immer noch gilt. Das gehört zum zielgerichteten Bemühen und ist keine Zweifelsucht. Zielstrebigkeit und Offenheit. Bist Du erst einmal auf dem Yogaweg und stellt sich Dir ein Hindernis in den Weg, dann vertraue darauf, dass sich die Lösung aus dem Yoga selbst heraus ergibt.

„Die Veränderung des Geistes in Richtung Yoga wird erreicht durch die Etablierung einer entsprechenden Praxis und durch die Entwicklung der Fähigkeit sich nicht von diesem Weg abbringen zu lassen.“