

# Yoga

## im täglichen Leben



„Wie geht es Dir?“ „Nach der Yogastunde immer gut.“ Diese und ähnliche Gespräche führe ich oftmals nach einer Yogastunde mit den Teilnehmenden. Oft habe ich selbst auch das Gefühl regelrecht aus der Yogastunde hinauszuschweben. Ich spüre eine Leichtigkeit, eine Balance und stille innere Freude. Wir kennen das auch. Wir hatten alle schon einmal solche Momente im Leben, wo wir uns so richtig im Einklang gefühlt haben, im Einklang mit der Liebe, im Einklang mit allem was ist.

Diese Momente lassen uns lebendig fühlen, erwirken Vertrauen in das Leben und lassen uns sicher und geborgen fühlen. Je öfter wir diese Momente erleben, desto größere Kreise zieht das in unserem Leben und Wirken, desto fröhlicher, ausgeglichener und zuversichtlicher fühlen wir uns. Dies zu erreichen ist das Ziel einer jeden Yogapraxis.

Im Alltag sieht das oftmals aber ganz anders aus. Wir sind konfrontiert mit einer Menge Anforderungen im beruflichen, aber auch im privaten Leben. Im Hinblick darauf regt Yoga zu einem positiven Umgang mit den Herausforderungen des Lebens an und hilft, diese Praxis als mögliche Kraftquelle oder Ausgleichsmöglichkeit im eigenen Leben sehen zu lernen. Yoga dient als Hilfe zur Selbsthilfe für den Umgang mit Stress und dessen Folgen. Aber wie?

### Mit Körperübungen zu mehr Ausgeglichenheit

Yogastellungen wirken wie Akupressur, es werden bestimmte Körperareale stimuliert, indem man Druck auf diese ausübt. Wenn der Druck sich dann löst, kann genau in diesen Bereich vermehrt die Energie wieder zum Fließen gebracht werden. Durch den Druck verhindert man die Zufuhr von Blut und Nährstoffen, und sobald der Druck aufgelöst wird, fließt alles frische Blut direkt dorthin und energetisiert den Bereich. Auch der stetige Wechsel von Anspannung und Entspannung löst Restspannung aus unserem System und lässt uns dadurch wieder in unsere Mitte finden. Ziel der Yogakörperübungen ist die Förderung der Gesundheit und das Erwecken der feinstofflichen Körperenergie. Am Ende einer Übungsreihe erfahren wir ein tiefes körperliches und emotionales Wohlbefinden.

### Atem als Schlüssel zum Wohlbefinden

Wenn wir uns überlegen, wo wir unsere Energie herbekommen, gibt es da verschiedene Möglichkeiten. Zum Beispiel über hochwertige Nahrung, Wasser oder Sonnenlicht. Die zentrale Energiequelle aus der Sicht der Yogis ist jedoch die Atmung. Bedenken wir, wie lange wir ohne Wasser oder Nahrung leben können, und im Vergleich dazu, wie lange ohne einen Atemzug, dann wird



„Die Yogadisziplin schenkt Ausgeglichenheit und Ruhe und gestaltet auf wunderbare Weise dein Leben neu.“ (Swami Sivananda)

schnell klar, warum der Fokus im Yoga darauf gesetzt wird, zumal auch die Atmung stark mit unserem Geist verbunden ist. Wenn wir gestresst sind, atmen wir automatisch flacher, wenn wir entspannt sind oder besondere Aufmerksamkeit darauf legen sowie während einer Yogastunde, atmen wir tief und gleichmäßig, was sofort eine Auswirkung hat auf unser Energielevel, auf unser Wohlbefinden und unseren Geist. Durch gezielte Atemübungen arbeiten wir zudem im Yoga regelrecht am Energielevel im Körper, und die körpereigenen „Batterien“ werden wieder aufgeladen.

„Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg.“

(Swami Vishnudevananda)

### Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit

Bei unserem Auto kommt uns das ganz selbstverständlich vor. Ohne Kühlsystem könnten wir nicht fahren oder kommen wir einfach nicht weit. Genauso brauchen wir auch immer wieder Freiräume für Stille, innere Einkehr und zum Rückzug. Auch der majestätische Baum einer Eiche wächst in Schüben. Sie bietet für viele Lebensformen Nahrung und Zuflucht, versucht jedoch nicht ununterbrochen zu wachsen, denn das würde die Erde unter ihr auslaugen. Aus yogischer Sicht gibt es um wirklich tiefe Entspannung zu erreichen verschiedene Komponenten – die körperliche, die geistige und die spirituelle Entspannung. Körperliche Entspannung erreichen wir durch die Yoga-Körperübungen. Geistige Entspannung entsteht durch gleichmäßige tiefe Atmung. Eine solche



„Yoga bringt Vollkommenheit, Frieden und dauerhaftes Glück. Durch die Yogapraxis kannst du jederzeit Ruhe des Geistes finden. Du kannst ruhig schlafen. Du kannst mehr Energie, Kraft und Vitalität haben, lange leben und sehr gesund sein.“ (Swami Sivananda)

Atmung bringt die Gedanken zur Ruhe und suggeriert dem Nervensystem „es ist alles in Ordnung“. Spirituelle Entspannung entsteht durch die Konzentration auf ein positives Bild. Die Erfahrung der Wirkung dieser drei Komponenten steht am Ende einer jeden Yogastunde.

#### Mit richtiger Ernährung zu mehr innerem Frieden

Nahrung beeinflusst unseren Körper auch noch lange nachdem sie verdaut ist. Die Wirkung der Nahrung beschränkt sich nicht nur auf die grobstoffliche Ebene, beispielsweise der Vitamine und Spurenelemente, sondern auch auf ihre energetische Wirkung. Wir kennen das alle, manchmal fühlen wir uns nach einer Mahlzeit so richtig müde und schlapp, manchmal aber auch richtig energisiert. Das hängt mit der Wahl der Nahrungsmittel zusammen. Yogis wählen ihre Nahrung so, dass sie den größtmöglichen Nutzen bringt, und entscheiden sich für Nahrungsmittel, welche die körperliche, geistige und seelische Gesundheit fördern. Du bist, was du isst, gilt also auch hier, da die Nahrung nicht nur unseren Körper beeinflusst, sondern auch unser Wohlbefinden und unsere Gedanken. Körperliche Schwere führt oft zu geistiger Schwere. Körperliche Balance und Leichtigkeit fördert auch geistige Balance und Leichtigkeit.

#### Positives Denken und Meditation als Grundstein

Wir haben die Wahl, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, und oftmals sind es nicht die Dinge im Außen, die objektiv gesehen gut oder schlecht sind, sondern unsere Bewertung derselben. Häufig stellt sich erst im Nachhinein heraus, wofür etwas gut war. Jeder Schritt ist Wachstum, und jede Situation enthält einen versteckten Segen, der sich darin äußern kann, dass wir zum Beispiel Geduld, Mitgefühl, Vergebung, innere Stärke und ähnliche Tugenden lernen. Die Yogis sagen, dass dorthin, wo die Aufmerksamkeit hingeht, auch die Energie geht. Wenn wir schrittweise wie in einer Yogastunde die Aufmerksamkeit immer mehr auf unseren eigenen Körper richten können und auf unseren Atem, verschafft das sofort ein Gefühl der Entspannung. Wir bleiben mit dem Fokus ganz bei uns. Der Geist wandert nicht in die Vergangenheit, die wir nicht mehr ändern können, auch nicht in die Zukunft,

deren Gestaltung wir nur im Moment beeinflussen können, nämlich mit der Wahl der geeigneten Gedanken. Wir lenken die Aufmerksamkeit bewusst auf ein möglichst positives Bild. Das kann ganz individuell gewählt werden. Zum Beispiel eine Blume, eine Kerzenflamme oder ein spirituelles Symbol. Ein positiver Gedanke führt zu einer positiven Handlung oder zu positiver Wirkung. Das kennen wir ja: „So, wie man in den Wald hinein schreit, hallt es heraus.“ Doch wie machen wir das? Wie finden wir die Kraft für eine positive Haltung im Leben?

#### Der Segen von regelmäßiger Praxis

Wir fangen einfach irgendwo an, probieren die eben erwähnten Ansätze aus und spüren durch die eigene Erfahrung deren Wirkung. Davon motiviert steigen wir nach und nach immer tiefer in die eigene Praxis ein und bringen neue Leichtigkeit und Ausgeglichenheit in unser Leben. Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden und ist ein stiller Weg, um sich von innen heraus zu bereichern. Es ist ein Mittel, um sich friedvoll zu zentrieren. Jeder übt auf seine Art in seinem Tempo. Gegebenenfalls werden die Übungen einfach auf die Möglichkeiten des eigenen Körpers angepasst. Bereits ein Zentimeter in der Stellung bringt schon die Wirkung. Vielen ist die Wichtigkeit des Atems, körperlicher Fitness und Meditation bereits bewusst und Yoga wird als ein Weg angeboten diesen Notwendigkeiten innerhalb eines kurzen Zeitraums Beachtung zu schenken.

✿ Daniela Cerny

#### YogaEngel



Daniela Cerny      Tel.: +43 (0)676 / 61 343 55  
E-Mail: [daniela@yogaengel.at](mailto:daniela@yogaengel.at)      Web: [www.yogaengel.at](http://www.yogaengel.at)

Yogameister Swami Vishnudevananda lehrte fünf einfache Prinzipien, in denen er die Yogalehren zusammenfasste. Diese verhalfen zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit:

1. Richtige Körperübungen - Asanas
2. Richtige Atmung - Pranayama
3. Richtige Entspannung - Savasana
4. Richtige Ernährung - vegetarisch
5. Positives Denken und Meditation - Vedanta und Dhyana