

Rebecca Anderton-Davies

Mein Yoga, mein Flow

20 Tools und Inspirationen, mit denen du Sequenzen
kreativ gestalten kannst – für eine individuelle und
erfüllende Yogapraxis

riva

Ich bin Rebecca
alias RAD

a. k. a. @somewhat_rad

Vorwort

Ich bin Rebecca, die Gründerin von »Yoga Self-Practice«.

»Yoga Self-Practice« ist eine Community, die dir Werkzeuge zur Verfügung stellt, mit denen du eine erfüllende eigenständige Yogapraxis entwickeln und aufrechterhalten kannst.

Meine Priorität liegt darauf, dir Tools vorzustellen, die du in und im Zusammenhang mit deiner Praxis einsetzen kannst. Das hat Vorrang vor dem Vermitteln bestimmter Yogahaltungen oder -flows. Denn die Kraft von Yoga als System – aus Bewegung, Achtsamkeit und Spiritualität – liegt in seiner Vielfalt und Flexibilität. Und nichts ist vielfältiger oder flexibler oder genauer auf dich und deinen Körper und dein Leben abgestimmt als eine Selbstpraxis.

Dieses Buch enthält alle Hilfsmittel, die du benötigst, um deine Yoga-Selbstpraxis zu starten, weiterzuentwickeln und zu verbessern. Es ist die ausführliche Ressource, die ich mir gewünscht hätte, als ich mich auf meine eigene Selbstpraxisreise begab.

Am Ende dieses Buchs erfährst du mehr darüber, wie diese Reise für mich begann. Auf meiner (englischsprachigen) Website www.yoga-self-practice.com findest du weitere hilfreiche Ressourcen. Doch lies nun erst einmal weiter und vergiss nicht: Wenn du dich um deine Yogapraxis kümmerst, kümmert Yoga sich um dich.

Viel Spaß bei der Selbstpraxis!



Lass uns beginnen

Dein nächster Schritt auf deiner Yoga-Selbst- praxisreise

Ich schreibe ganz bewusst »nächster«.

Der erste Schritt war der Augenblick, in dem du beschlossen hast, deine eigenständige Yogapraxis auszuarbeiten oder weiterzuentwickeln.

Du kannst dich von einem Lehrer in einem Kurs anleiten lassen. Du kannst dich von einer Freundin überreden lassen, an einer Yoga-Challenge auf Instagram teilzunehmen. Du kannst halbherzig ein Onlinevideo mitmachen. Aber niemand kann den Schalter für dich umlegen oder dich auf die Matte zwingen, damit du eine Yoga-Selbstpraxis entwickelst oder sie verbesserst.

Deine Willenskraft, deine Entschlossenheit und deine Hingabe zu deiner Praxis und zu dir selbst waren dafür nötig. Diese Eigenschaften – Willenskraft, Entschlossenheit und Hingabe – werden sich verstärken und wachsen, wenn du deine Yoga-Selbstpraxis aufbaust, und diese aufrechterhalten.

Die meisten von uns denken an das körperliche Trainieren der Haltungen, wenn wir über »Yoga« sprechen. Der körperliche Nutzen ist in der Tat häufig das, was uns auf die Matte

bringt, zumindest zu Beginn. Doch du bist vermutlich hier, weil du auch die mentalen, emotionalen und vielleicht sogar spirituellen Vorteile genießen möchtest, die mit regelmäßigem, beständigem Praktizieren einhergehen.

Auf all dies weise ich hin, weil ich dir zeigen möchte, dass du die mentalen Muskeln bereits trainierst, die du für deine Selbstpraxis benötigst. Diese mentalen Muskeln werden zu einer Veränderung der physischen Muskeln führen, die wiederum deine mentale Stärke weiterentwickeln werden. Und so wird das immer weitergehen.

Das ist keine unlösbare Aufgabe, die du nie wirst bewältigen können. Du bist schon dabei, sie zu lösen.

Yoga bringt alle Regungen
des Geists zur Ruhe.

योगश्चित्तवृत्तनिरोधः ॥ २ ॥

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yogasutra 1.2

Das Asana

Der Schwerpunkt dieses Buchs liegt auf dem physischen Element der Yogapraxis.

Ich konzentriere mich auf das Asana, weil die meisten Menschen das wundervolle System Yoga über die körperliche Ausübung entdecken.

Aus dem *Yogasutra* – einer Sammlung von 196 Beobachtungen zur Yoga-theorie und -praxis, die der bekannte indische Weise Patañjali um das Jahr 400 nach Christus zusammenstellte – geht hervor:

Asana ist nur eines der acht Glieder der Praxis, die der Begriff »Yoga« umfasst.

Die acht Yogaglieder

YAMA

Beherrschung, moralische Vorschriften oder Gelübde

NIYAMA

Positive Pflichten oder Befolgung

ASANA

Körperliche Haltungen

PRANAYAMA

Atemtechniken

PRATYAHARA

Rückzug der Sinne

DHARANA

Fokussierte Konzentration

DHYANA

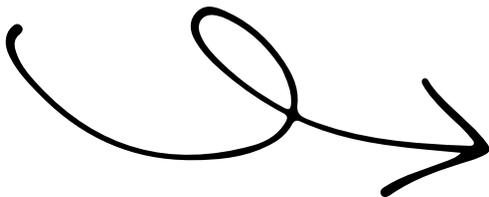
Meditative Versenkung

SAMADHI

Glückseligkeit oder Erleuchtung

Warum also Asana?

Niemand formuliert
es besser als einer
der ersten Lehrer,
der Yoga in die
westliche Welt
brachte,
B. K. S. Iyengar:





Die Āsana-Praxis bringt Geist und Körper für diese Aufgabe in harmonischen Einklang. Der Geist eilt dem Körper immer voraus. Er bewegt sich in die Zukunft hinein, der Körper ist der Vergangenheit zugewandt, aber das Ich befindet sich in der Gegenwart. Die Koordination dieser drei, die wir im Āsana erlernen, befähigt uns, die Gestalt unserer Visionen in die Substanz unseres Lebens zu verwandeln ...

... Im Hinblick auf unseren Körper bedeutet das, dass wir nicht in irgendeinem permanenten Sinn unser Körper sind, es aber aus praktischen Gründen doch sind, weil er das Vehikel ist, über das wir unsere Unsterblichkeit entdecken und wahrnehmen können. Deshalb fängt Yoga beim Körper an.

B. K. S. Iyengar



Daher beginnen wir mit unserem Körper. Wir beginnen mit der körperlichen Praxis. Und dann finden wir langsam Zugang zu allem anderen, was Yoga zu bieten hat.

Die körperliche Praxis bildet das Tor zu den anderen Yogagliedern, vor allem für Menschen (wie uns!), die ihr Leben immer mehr im Digitalen führen.

Wenn man Tage damit verbringt, Worte, Ideen und Geld elektronisch um die ganze Welt zu verschicken, und Abende damit, virtuelle Beziehungen über die sozialen Medien zu pflegen, kann man leicht den Fokus auf das Fassbare, Konkrete verlieren.

Die körperliche Asanapraxis ist ein Schock, häufig ein unglaublich schwerer, der uns zurückbringt zu dem Instrument, das wir benötigen, um alles andere zu erreichen, das wird jedoch häufig ignoriert.

In einem Buch, in dem es um die körperliche Yogapraxis geht, mag es ein bisschen seltsam anmuten, dass es hier keine genauen Anweisungen gibt, wie du eine bestimmte Haltung ausführen solltest. Keine. Absolut keine.

Nichts darüber, wohin du den Fuß oder die Hand setzen, welche Muskeln du anspannen oder wohin du blicken sollst.

Das mag noch seltsamer erscheinen, da der Hauptgrund, nicht mit einer Yoga-Selbstpraxis zu beginnen, für die meisten Menschen in der Angst besteht, sich zu verletzen oder etwas falsch zu machen, wenn kein ausgebildeter Lehrer über sie wacht.

Jedes Buch über Yoga, vor allem eines über die Entwicklung einer Yoga-Selbstpraxis, sollte doch eine Anleitung enthalten, wie man den Herabschauenden Hund ausführt, oder nicht?

Dieses Buch konzentriert sich auf die (körperliche) Yogapraxis. Alles hier zielt darauf ab, dass du zunehmend immer mehr Gelegenheiten für eine Yogapraxis nutzt. Solange du deine Gesundheit auf lange Sicht nicht beeinträchtigst, ist der Inhalt dieser Praxis nicht sonderlich wichtig.

*Das möchte ich
genauer erklären...*

Richtig und falsch in der körperlichen Yogapraxis

Gibt es eine »richtige« Art und Weise, eine Yogahaltung auszuführen?

Namaskaras, oder Bewegungen und Mantras als Rituale bei Sonnenauf- und -untergang, wurden erstmals im *Rigveda* beschrieben, der ältesten Sammlung heiliger hinduisti-

scher Schriften, die über 3500 Jahre alt ist. Es ist jedoch allgemein anerkannt, dass sich die physische Asanapraxis, wie wir sie heute kennen, zwischen 1920 und 1940 in Indien entwickelte. Diese Entwicklung wurde von Jagannath G. Gune und seinem damaligen Schüler Tirumalai Krishnamacharya angeführt, der wiederum Sri K. Pat-tabhi Jois und B. K. S. Iyengar unterrichtete. Diese beiden Männer brachten Yoga in den 1960er-Jahren in den Westen.

Auch wenn Jois und Iyengar vom selben Lehrer unterrichtet worden waren, begründeten sie später faszinierenderweise zwei sehr unterschiedliche Schulen. Bei der langsameren Iyengar-Praxis liegt die Betonung darauf, die Haltung durch das Nutzen vieler verschiedener Hilfsmittel so zu verändern, dass sie zur übenden Person passt. Im Gegensatz dazu führen Yogis bei der schnelleren und methodischen Ashtanga-Praxis eine strenge Abfolge vorgegebener Haltungen aus und dürfen erst dann zur nächsten übergehen, wenn ihr Lehrer der Meinung ist, dass sie die aktuelle beherrschen.

Selbst zu Beginn waren die Fachleute sich nicht einig, wie die »richtige« Ausführung auszusehen hatte.

Beinahe ein Jahrhundert später haben sich noch viele weitere Yogastile entwickelt. Gleichermaßen wurden unzählige Ausbildungskurse für Yogalehrer ins Leben gerufen.

Diese neue Branche reguliert sich selbst. Private gemeinnützige Organisationen wie die Yoga Alliance in den USA haben eine Vorreiterrolle eingenommen, wenn es darum geht, Standards sowohl für eigene Yogaschulen als auch für von ihnen zertifizierte Yogalehrer festzulegen –

200 Stunden (etwa vier Wochen Vollzeitstudium) für die Grundausbildung und 500 Stunden für das Fortgeschrittenenniveau.

Andere Yogarichtungen haben andere Regeln. Um Bikram-Yoga unterrichten zu können, müssen Lehrer einen neunwöchigen Kurs absolvieren. Iyengar-Lehrer haben die anspruchsvollste Ausbildung zu bewältigen: Sie müssen die Praxis mindestens zwei Jahre lang erlernt haben, bevor sie eine zweijährige Ausbildung absolvieren und zwei Prüfungen bestehen müssen, um sich offiziell als Iyengar-Yoga-Lehrer bezeichnen zu dürfen. Es überrascht nicht, dass die Inhalte all dieser Kurse sehr unterschiedlich sind.

Diese Vielzahl an Yogafachleuten ist sich weder einig, wie man am besten Yogalehrer ausbilden sollte, noch, wie man den Herabschauenden Hund am besten ausführen sollte.

Wie man eine Haltung »richtig« ausführt, hängt davon ab, wem man diese Frage stellt.