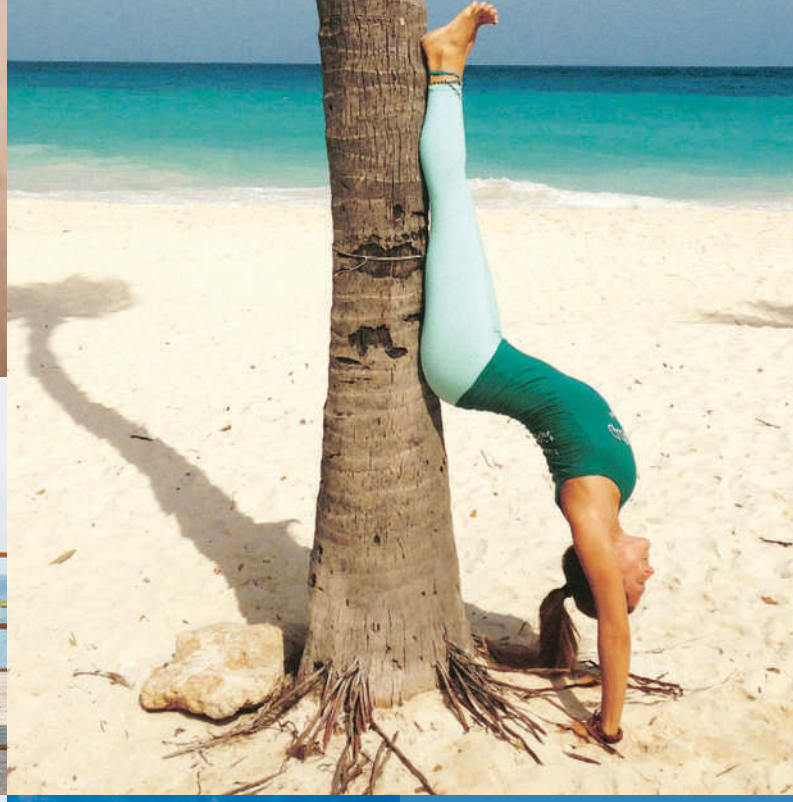
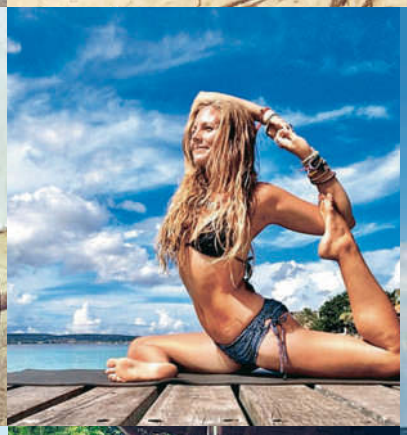
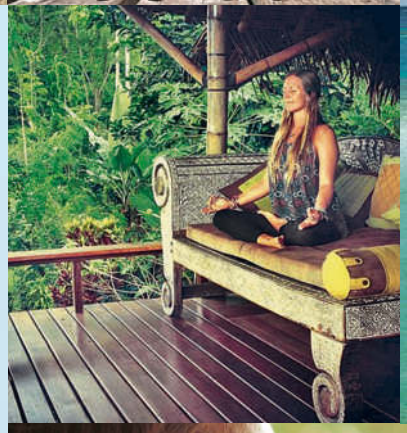
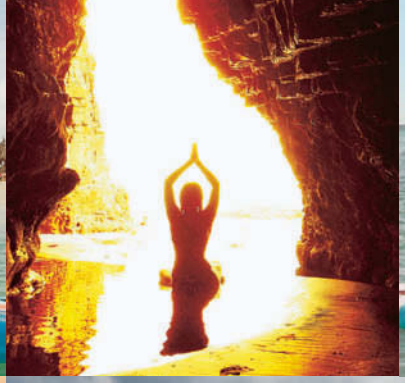
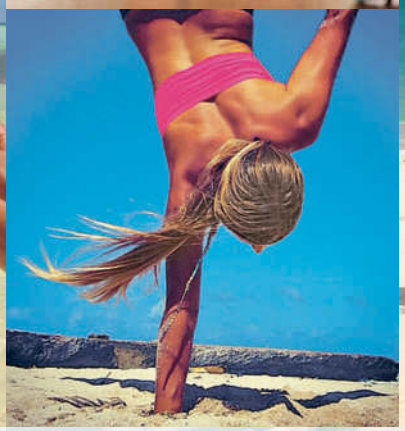








BOGA



RACHEL BRATHEN

Yoga Girl

SO FINDEST DU FREIHEIT
UND INNERE BALANCE

Aus dem Englischen
von Sabine Thiele

KNAUR BALANCE

Die schwedische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Yoga Girl« bei Bonnier Fakta, Schweden.
Die Übersetzung basiert auf der englischen Ausgabe. Erschienen 2015 bei
Touchstone, ein Imprint von Simon & Schuster, Inc., USA.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de

Originalausgabe 2014
© 2016 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Bildnachweis: Ben Kane: S. 4–21, S. 24–31, S. 49–57, S. 59 o., S. 59 u. li., S. 67, S. 71–89, S. 90 o., S. 93, S. 98–108, S. 110, S. 113 o., S. 119 u. li., S. 120–129, S. 138–152, S. 158, S. 161, S. 165, S. 169, S. 172; Dennis Schoneveld: S. 23, S. 32, S. 34 o. li., S. 34 o. re./u.re., S. 37, S. 38, S. 41, S. 42, S. 44, S. 59 u. re., S. 60, S. 65, S. 90 u. li., S. 95, S. 109, S. 113 u. li./u. re., S. 117, S. 119 o. li./o. re./u. re., S. 131, S. 132, S. 135, S. 137 o./u. li., S. 155, S. 157, S. 167; Ali Kaukas: S. 34 u. li.; Andrea Gaviria Hincapie: S. 68; Jessica Taylor: S. 90 u. re.; Laura Ruiz Madrigal: S. 137 u. re., Matt Fricovsky: S. 163; Collage S. 2–3 und S. 174–175, Bild S. 173: Ben Kane, Dennis Schoneveld, Alea Warner
Redaktion: Julia Bauer
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © Ben Kane
Buchgestaltung: Sandra Hacke, nach der schwedischen Originalausgabe
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
ISBN 978-3-426-67513-7

2 4 5 3 1

Für jeden Menschen, der je eine Yoga-Matte betreten hat.
Und für diejenigen, die es bisher noch nicht getan haben –
besonders für euch.

Inhalt

EINLEITUNG 11

KAPITEL 1
Yoga jeden verdammten Tag 12

KAPITEL 2
Um das Zukünftige lieben zu können,
muss man erst einmal das Vergangene lieben lernen 30

KAPITEL 3
Nicht jeder, der wandert, ist verloren 56

KAPITEL 4
Der Körper ist der Wohnsitz der Seele 84

KAPITEL 5
Dem Fluss des Lebens folgen 110

KAPITEL 6
Liebe statt Angst 128

KAPITEL 7
Momente der Stille 150

DANKSAGUNG 166

REGISTER 168

Einleitung

Willkommen in einem Leben als Yoga Girl! Oder natürlich auch als Yoga Boy. Yoga ist etwas für jeden, und ich möchte mit dir das große Geheimnis teilen, wie man auf die Yogi-Art Erfolg und Gleichgewicht im Leben findet.

Also, hör gut zu: Das Geheimnis ist … es gibt keins. Es gibt kein Rezept für ein perfektes Leben. In unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft suchen wir oft nach einer raschen Lösung, der nächsten coolen Sache, mit der es uns bessergeht, weshalb ständig neue Gesundheitstrends und Diäten die Welt im Sturm erobern. Ich werde dich jetzt nicht in die neueste Abnehmtechnik einweihen oder dir sagen, du sollst weniger oder mehr Kohlenhydrate oder am besten gar keine (genau, das ist es!) zu dir nehmen oder was auch immer für ein Wahn gerade durchs Internet geistert. Ich bin nicht hier, um dir zu sagen, dass du dein Leben ändern sollst, um besser zu werden.

Stattdessen sage ich dir einfach, dass du auch jetzt schon vollkommen in Ordnung bist.

Schockierend, ich weiß. Obwohl wir schon anderthalb Jahrzehnte des 21. Jahrhunderts hinter uns haben, Menschen zum Urlaubmachen auf den Mond schicken können und durch die virtuelle Welt vernetzter sind als je zuvor, gibt es immer noch eine fundamentale Schwachstelle in der Art und Weise, wie wir einander behandeln und wie wir vor allem mit uns selbst umgehen. Wir lieben uns selbst nicht genug. Wir suchen Wege, wie wir unsere Körper verändern können, unsere Gesundheit, unser Liebesleben, unsere Arbeit – alles, damit wir uns ganz und glücklich fühlen. Doch je schneller wir rennen, desto eher verpassen wir den Sinn des Ganzen. Wir suchen alle nach innerem Gleichgewicht, doch das lässt sich nicht im gerade angesagten Gesundheitstrend finden. Gleichgewicht erreicht man, indem man das Tempo verlangsamt, tief einatmet, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse verstehen lernt. Man muss akzeptieren, wer man ist, und sich auf jedem Schritt dorthin selbst lieben.

Für mich war Yoga der beste Weg, dieses Ziel zu erreichen. Yoga wird bereits seit über fünftausend Jahren praktiziert, und mittlerweile gehört es auch zu unserer Kultur und wird jeden Tag populärer. Es gibt so viele verschiedene Ausrichtungen, Lehrer, Kurse, Internetvideos und Zubehör, dass man leicht den Überblick verlieren kann. Mit diesem Buch will ich dir eine Vorstellung davon vermitteln, wie das Leben eines Yogi aussehen kann, und dir helfen, zu den Ursprüngen zurückzukehren: Momente der Stille zu erschaffen. In diesen Momenten erzielen wir die wahren Fortschritte, wenn wir uns auf unsere Prioritäten, unseren Fokus und die Liebe zu uns selbst und den Menschen um uns herum besinnen. Yoga umfasst viel mehr als die Übungen auf der Matte. Was wir aus der körperlichen Arbeit lernen, können wir auf so viele wunderschöne Arten umsetzen und in die Welt hinaustragen. Ich hoffe, dir mit diesem Buch eine Inspiration zu sein, das Beste in dir zu finden und jeden einzelnen Schritt auf diesem Weg anzunehmen und zu verinnerlichen.

KAPITEL 1

Yoga jeden verdammten Tag

Ich glaube fest daran, dass echter Wandel und wahres Glück aus Akzeptanz geboren werden. Wir müssen unseren Körper annehmen, unsere Persönlichkeiten, unsere Lebenssituationen. Ein großer Teil der Unsicherheiten, mit denen wir jeden Tag kämpfen, beruht auf der Vorstellung, dass sich etwas ändern müsste.

Wir leben in einer Gesellschaft, die ständig betont, dass wir unser Leben optimieren sollen. Wir müssen alles besser machen, besser aussehen, uns besser fühlen. Wir sollen abnehmen, Muskeln aufbauen, gesünder essen, attraktivere Jobs finden, hübschere Kleidung kaufen, glänzenderes Haar haben, mehr Geld verdienen. Nur ganz selten sagt man uns, dass wir so, wie wir sind, vollkommen in Ordnung sind.

Es ist ein großer Unterschied zwischen dem Gefühl, wirklich etwas an seinem Leben ändern zu wollen, und dem Gefühl, dass man etwas ändern muss, um akzeptiert zu werden und dazuzugehören. Wo befindest du dich auf dieser Skala? Und was willst du ändern? Wenn du wie die meisten Menschen bist, dann würdest du wahrscheinlich gern vieles in deinem Leben anders sehen. Warum? Wer hat dir dein ganzes Leben lang eingetrichtert, dass du nicht gut genug bist? Woher kommt dieser Eindruck? Meistens urteilen nämlich wir selbst so hart über uns, nicht andere. Kein anderer bewertet einen so gnadenlos wie man sich selbst. Daher müssen wir am richtigen Punkt anfangen, wenn wir unser Leben glücklicher und gesünder gestalten wollen. Egal, was du an deinem Leben ändern willst – abnehmen, weniger Stress, eine Karriere aufbauen –, es muss aus einem wahrhaften Grund geschehen.

Veränderungen in unserem Leben können aus Liebe oder aus Angst erwachsen. Willst du fünf Kilo abnehmen, weil du weißt, dass es gut fürs Herz ist und du dich danach viel besser fühlst? Oder willst du fünf Kilo abnehmen, damit die enge Jeans passt und du im Bikini besser aussiehst? Vielleicht ist die Antwort eine Mischung aus allem, aber es besteht ein großer Unterschied zwischen diesen Gründen. Wahre, dauerhafte und mühelose Veränderung ist nur möglich, wenn man es wirklich möchte. Kümmert es dein Herz, wie du in einem Bikini aussiehst? Ich wage es zu bezweifeln. Aber es ist ihm sicher wichtig, dass du dich frei bewegen kannst, stark und gesund bist.

Die Sorge um unser Wohlbefinden muss von innen heraus kommen, und das ist eine der wichtigsten Grundlagen für Yoga. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit nach innen richten und uns mit unserem Atem verbinden. Durch die Konzentration aufs Atmen bleiben wir im gegenwärtigen Moment. Sie beruhigt den Geist und ermöglicht es uns, eine Achtsamkeit gegenüber unserem Körper zu entwickeln, die wir sorgfältig und mitfühlend üben müssen. Wenn wir nicht aus tiefstem Herzen dabei sind, praktizieren wir nicht Yoga, sondern machen einfach nur Übungen auf einer Yoga-Matte. Diese Achtsamkeit zu kultivieren beginnt mit dem Atem und verwandelt nach und nach unseren unruhigen Geist zu einem stillen Ort der Kontemplation und Akzeptanz.

MITSUBISH

Nimm dir entweder direkt vor oder direkt nach den Übungen die Zeit, eine Weile ruhig dazusitzen. Setz dir Ziele für den Tag, atme tief ein und aus und sei dankbar für all die wunderbaren Dinge in deinem Leben. Beug deinen Kopf zur Erde. Dies ist eine kleine Geste der Ehrfurcht und Dankbarkeit, mit der wir nach innen blicken und unsere Aufmerksamkeit auf das Glück in unserem Leben richten. Nach den Übungen trinke ich immer einen großen grünen Smoothie oder einen großen grünen Saft, bevor ich mit offenen Armen das empfange, was das Leben an diesem Tag für mich bereithält.

»Man muss nichts an sich ändern, um mit Yoga zu beginnen.«

Das mag etwas kompliziert klingen, ist es aber nicht. Es ist tatsächlich so einfach, dass unser Geist es viel komplexer machen will! Das macht er übrigens gern. Das Ego verwandelt oft eine einfache Tatsache in ein Problem, das es lösen kann und wodurch es ständig beschäftigt ist. Oft stellt man mir die Frage: »Wie kann ich ein Yogi werden? Ich kann ja nicht einmal stillsitzen!« Oder: »Ich kann kein Yoga praktizieren, denn ich esse gern Fleisch.«

Wer glaubt, Yoga bedeutet, um vier Uhr morgens aufzustehen, nur Reis und Gemüse zu essen und den Großteil des Tages im Lotossitz zu verbringen, während man »Om« vor sich hin summt – kann das ganz schnell vergessen. (Nach viel Übung stellt man möglicherweise fest, dass langes Verweilen im Lotossitz durchaus bereichernd sein kann. Man erkennt aber auch, dass die Übungen nicht der einzige Grund sind, warum wir Yoga praktizieren.) Als Yogis streben wir einfach nach einem Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele. Beachte dabei das Wort streben. Es bedeutet, dass wir beständig auf das Gleichgewicht hinarbeiten, das nicht plötzlich eines Tages da ist und so bleibt; nur indem man täglich Momente der Achtsamkeit und Dankbarkeit schafft, erreicht man eine innere Balance. Daher nennen wir es auch Übung oder Praxis – man muss ständig daran arbeiten.

Um mit Yoga zu beginnen, muss man erst einmal überhaupt nichts an sich ändern. Yoga in seinen Alltag zu integrieren bedeutet nicht, dass man sein Leben komplett umwerfen muss. Man kann ein Yogi sein und trotzdem ein Glas Wein zum Essen genießen. Man kann trotzdem einen normalen Bürojob haben oder an einem stressigen Tag den Müll nicht trennen. Die Definition eines echten Yogi ist nicht jemand, der alle Menschen mit einem Lächeln und einer Verbeugung begrüßt, sondern jemand, der dem Fluss des Lebens folgt und jeden Moment annimmt. Ein echter Yogi hat Hochs und Tiefs wie jeder andere auch. Ein echter Yogi bemüht sich zwar tatsächlich, jeden Menschen mit einem Lächeln zu begrüßen, respektiert aber auch die Achterbahnfahrt namens Leben und gibt Emotionen ihren nötigen Raum. Echte Yogis sind einfach diejenigen, die gut leben und das Beste aus dem machen, was sie haben. Auf und neben der Yoga-Matte.

Gleichgewicht ist der Schlüssel zu allem, was wir tun. Also tanz die Nacht durch und mach am nächsten Tag deine Yoga-Übungen. Trink Wein, vergiss aber nicht den grünen Saft. Iss Schokolade, wenn das Herz danach begehrt, und Kohlsalat, wenn der Körper ihn braucht. Trag am Samstag High Heels, und geh am Sonntag barfuß. Geh ins Einkaufszentrum und meditiere danach in deinem Schlafzimmer. Lebe intensiv und gemäßigt. Beweg dich und steh still. Nimm all deine Seiten an und lebe deine authentische Wahrheit! Sei mutig und frech und spontan und laut und ergänze damit deine Fähigkeit, Stille zu finden, Geduld, Bescheidenheit und Frieden. Strebe nach Gleichgewicht. Stell deine eigenen Regeln auf und lass dir von niemandem sagen, wie du zu leben hast.

»Yoga schafft dort Raum, wo wir steckengeblieben sind.«

Wenn du mit Yoga beginnst, ruf dir in Erinnerung, dass wir alle verschieden sind, mit unterschiedlichen Hintergründen, Körpern und Lebensumständen. Man muss daher von sich selbst ausgehen. Konzentrier dich darauf, was in deinem Körper vorgeht, und bleib während der Übungen so achtsam wie möglich. Hab Geduld. In dem Moment, in dem sich dein Kopf einschaltet – *ich sollte viel besser sein; der/die neben mir ist viel beweglicher als ich; ich bin nicht gut genug* (Gedanken, die am Anfang gern kommen) –, lenk deine Aufmerksamkeit zurück auf den Atem. Beginne, wo du bist. Nutz, was du hast. Tu, was du kannst. Besinn dich auf die Übung und versuch, dich nicht auf das Ergebnis zu fixieren.

Mit der Zeit wirst du Veränderungen an Körper, Geist und Atem feststellen. Yoga macht uns stark und biegsam. Yoga schafft dort Raum, wo wir steckengeblieben sind. Yoga kultiviert einen ruhigen Geist und regt die Konzentration an. Durch Yoga wird die Atmung tiefer. Yoga ist ein Raum, in dem wir mit Übung unseren Tag bewusster wahrnehmen. Und je mehr wir uns in die Übungen vertiefen, desto selbstverständlicher übertragen wir Yoga von der Matte auf das restliche Leben.

Der Geist hat die Tendenz, sich die schlimmstmöglichen Szenarien auszumalen. Wenn wir in Gedanken vertieft sind, stecken wir oft fest in Grübeleien, Verurteilungen, Schubladen und Negativität. Der Geist ist ein großartiges Werkzeug – *wenn wir ihn richtig anwenden.* Doch wenn er die Führung übernimmt und wir nicht länger kontrollieren können, was in unseren Köpfen vor sich geht, entstehen negative Gefühle wie Angst oder Reue. Indem wir unsere Körper mit dem Atem bewegen und Momente tiefer Präsenz kultivieren, können wir den Geist beruhigen – genau das ist Yoga. Bewegung. Atem. Körper und Geist vereinen und einen Ort der Stille schaffen. Wer nur im Geist lebt, wird ständig allein auf die Umgebung reagieren, oft mit Angst oder Besorgnis. Wir alle haben negative Erfahrungen gemacht, große und kleine. Und um uns vor zukünftigen Verletzungen zu schützen, will der Geist verhindern, dass wir diese noch einmal erleben. Zum Beispiel wenn man von einem geliebten Menschen verletzt wurde. Beim nächsten Menschen, in den man sich verlieben könnte, reagiert man vielleicht anders auf diesen oder behandelt ihn, wie man es zuvor nicht getan hätte. Indem man aber immer nur auf das Leben reagiert, lebt man aus der Vergangenheit heraus.

Yoga gibt uns die Werkzeuge, jeden Moment unseres Lebens mit den neuen Augen des Hier und Jetzt zu begrüßen. Nur weil eine verflossene Liebe geschmerzt hat, muss die nächste nicht genauso verlaufen. Wenn wir mit ausgestreckten Händen durchs Leben gehen, um rechtzeitig alle Hürden zu ertasten, verpassen wir so viel von der Schönheit um uns herum. Zu lieben bedeutet, Risiken einzugehen. Und wir sind von Liebe umgeben! Wenn man neuen Menschen mit offenem Herzen begegnet statt voller Angst, wird man sie auch vollkommen anders erleben.

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich durch Yoga gelernt habe, heißt: agieren statt reagieren. Yoga hat mir geholfen, Raum zwischen den verschiedenen Situationen, denen ich ausgesetzt bin, zu schaffen. Ich muss nicht mehr sofort reagieren. Ich kann mich zurücklehnen, alles in mich aufnehmen und die Situation objektiv betrachten. Mein Leben verläuft mit viel weniger Drama als je zuvor. Früher habe ich Leute konfrontiert, um einen Streit oder eine hitzige Diskussion auszulösen. Jetzt sehe ich Konfrontationen als einen Weg, eine gemeinsame Lösung zu finden und vielleicht sogar falsche Auffassungen, die wir voneinander haben, zu korrigieren.

Man muss seine Gewohnheiten nicht ändern, um Yoga in sein Leben zu integrieren. Fang heute mit deinen Übungen an und lass zu, wie sie dich verändern. Je öfter du dich auf die Matte stellst, allein oder in einem Kurs, desto leichter wird es dir fallen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Wenn du mehr auf deinen Körper hörst, wirst du herausfinden, dass eine gesunde Ernährung nicht schwer ist. Wenn du auf deinen Körper hörst, fällt dir der Verzicht auf Zucker oder Alkohol, oder was auch immer du vermeiden willst, leichter. Vielleicht erkennst du auch, dass du dich sowieso schon gut ernährst und dir keine weiteren Gedanken darüber machen musst! Der Punkt ist: Du wirst dir bewusster werden, wie es deinem Körper geht und wie empfindlich er auf die zugeführte Nahrung reagiert. Vielleicht war der zweite Teller Mittagessen ja doch zu viel? Wenn wir mehr in unserem Körper und weniger in unserem Geist leben, werden die bisher so schwierigen Entscheidungen viel einfacher. Ich weiß, wenn ich wirklich auf meinen Körper höre, dann will er sehr selten zwei große Essensportionen. Wenn ich mir noch etwas nehme, dann wahrscheinlich, weil ich mich gerade mit Leuten unterhalte oder emotional aufgewühlt bin. Wenn ich in mich hineinhorche, weiß ich, wann ich satt bin. Oft essen wir tagsüber nur aus purer Langeweile! Ich verspreche nicht, dass man kein Dessert mehr will oder keinen Wein mehr oder all die anderen guten Dinge im Leben (oder an einem Freitagabend), nur weil man mit Yoga angefangen habt. Man wird einfach empfänglicher gegenüber den Bedürfnissen des eigenen Körpers. Und das ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Selbst.

Als Yogi wirst du merken, dass man trotzdem noch Kuchen essen kann; kein Grund für Schuldgefühle gegenüber deiner Ernährung oder deinem Körper. Im Leben geht es darum, Glück zu finden. Gleichgewicht. Liebe. Yoga ist ein wunderbares Hilfsmittel, all das zu finden, was man bisher gesucht hat. Und jetzt ist der richtige Zeitpunkt, damit anzufangen.

Wie man morgens aufwacht, bestimmt den ganzen restlichen Tag. Wenn man sich entscheidet, Yoga zum festen Teil des Tagesprogramms zu machen, warum dann nicht gleich damit anfangen? Denk an das, was du normalerweise als Erstes nach dem Aufwachen machst. E-Mails lesen? Kaffee trinken?

Den Fernseher einschalten? Für einen friedlichen Tag ist ein friedlicher Moment nach dem Aufwachen wichtig. Ich trinke morgens als Erstes gern eine Tasse heißes Wasser mit Zitrone. Es kurbelt den Stoffwechsel an und ist gut für die Verdauung. Außerdem reinigt es die Haut! Ich nehme das Zitronenwasser mit zur Yoga-Matte und beginne so den Tag.

Wenn du schon länger Yoga praktizierst, wirst du wissen, was zu tun ist; alles dreht sich darum, im Einklang mit seinem Atem zu sein, und daran zu arbeiten, was der Körper im Moment benötigt. Wenn sich deine Hüften steif anfühlen, konzentriere dich darauf. Schmerzende Schultern? Mach sie zum Mittelpunkt deiner morgendlichen Übungen. Direkt nach dem Aufstehen fühlt man sich vielleicht ein wenig steif und kalt, weshalb man zu Anfang einige Aufwärmübungen absolvieren sollte. Ein warmer Körper arbeitet besser mit.

GRÜNER SAFT

1 kleine Gurke / 1 Handvoll Blattspinat / 1 Handvoll Grünkohl / 1 Orange, geschält und geteilt / 1/2 Zitrone, geschält und geteilt / 1 TL frisch gehackter Ingwer / 1 Apfel, entkernt

Die Zutaten nacheinander in eine Saftpresse geben. Beginne mit der Gurke und gib den Apfel als Letztes hinzu, um sicherzugehen, dass sich kein grünes Blattgemüse mehr in der Saftpresse befindet.

GROSSER GRÜNER SMOOTHIE

1 Banane / 1 Pfirsich / 2 Tassen Grünkohl / 1 Tasse gefrorene Erdbeeren / 1 Tasse Kokoswasser / Superfood nach Wahl

(Hinweis: 1 Tasse entspricht ca. 240 ml oder dem Inhalt eines Kaffeebechers.) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer geben. Am Ende etwas Eis hinzufügen, um den Smoothie leicht abzukühlen.
Als Superfood-Beigabe eignen sich Hanfprotein, Chiasamen und Maca-Pulver (je 1 Teelöffel). Was dir am besten schmeckt!

Ein Zentrifugenentsafter eignet sich hervorragend für Obst, doch wenn möglich solltest du in eine Saftpresse investieren. Diese ist leiser und effizienter im Entsaften von Gemüse wie Spinat oder Grünkohl. Zentrifugenentsafter heizen außerdem den Saft leicht auf, was den Nährwert senkt.

ERSTE WICHTIGE ERKENNTNISSE, NACHDEM DU MIT YOGA ANGEFANGEN HAST:

1. Es ist viel härter, als ich gedacht hätte.
2. Es fühlt sich so viel besser an, als ich erwartet hätte.
3. Mein Körper und mein Geist sind manchmal – oder besser gesagt meistens – vollkommen gegensätzlicher Meinung, und die zwei Hälften meines Körpers sind darüber hinaus sehr unterschiedlich.
4. Wie konnte ich bisher leben ohne das Wissen, wie man richtig atmet?
5. Ich will mehr davon.

UND WENN DU LANGE GENUG ÜBST, WIRST DU VIELLEICHT FOLGENDES FESTSTELLEN:

6. Es ist egal, was für Kleidung man auf der Yoga-Matte trägt.
7. Mein Körper ist mit meinen Emotionen verbunden, meine Emotionen mit meinen Gedanken, meine Gedanken mit der Fähigkeit, aufmerksam zu sein. Aufmerksamkeit verbindet mich mit meinem Körper.
8. Die Stellungen, die man übt, sind nicht das Ziel, sondern der Weg.
9. Je weiter ich in meiner Praxis vorankomme, desto mehr merke ich, dass ich überhaupt keine Fortschritte gemacht habe.
10. Ich will mehr davon.

SONNENGRÜSSE – die perfekte Morgenübung

Der Sonnengruß – Surya Namaskar auf Sanskrit – erwärmt den Körper und ist eine der grundlegenden Haltungsabfolgen im Yoga. Diese Übung findet sich in vielen Yoga-Schulen, vor allem in bewegungsorientierten wie Ashtanga-Yoga und Vinyasa Flow. Nimm dir Zeit, die Einzelstellungen gut zu lernen (selbst wenn du schon lange Yoga praktizierst), um Verletzungen zu vermeiden und während des Übens gesund zu bleiben. Beachte immer die Ganzheit der Übung und lerne von Anfang an die richtige Haltung. Achte darauf, wie sich jede Bewegung in deinem Körper anfühlt, damit du weißt, wenn du es übertreibst; hör auf oder lockere deine Haltung, wenn nötig. Je nachdem, wie sehr du schwitzen und dich auf der Matte bewegen willst, wiederhole die Übung dementsprechend oft! Wenn ich wenig Zeit habe, rolle ich meine Matte aus und mache einfach zehn Sonnengrüße. Diese Sequenz hat alles: Brustöffnung, Vorwärtsbeugen, Herzöffnung, Kniesehnendehnung. Bei korrekter Ausführung ist der Sonnengruß ein sehr vielseitiger Teil deiner Yoga-Praxis. Und ein wunderbarer Tagesanfang!

»Beginne, wo du bist. Nutze, was du hast.
Tu, was du kannst.«

SURYA NAMASKAR A / SONNENGRUSS A

1 Stell dich aufrecht hin, die beiden großen Zehen berühren einander, die Fersen stehen im leichten Abstand. Leg die Hände vor der Herzmitte zusammen, drück die Füße fest in die Matte. Fühle, wie sich dein Scheitel zum Himmel streckt. Atme langsam aus und lass die Arme an die Seiten sinken.

2 Entspanne den oberen Rücken und Nacken beim Einatmen und streck die Arme weit nach oben. Spann die Beine an und stell dir vor, wie du über die Fußbögen nach oben strebst.

3 Atme aus und beug dich dabei nach vorn, lass den Körper Richtung Erde sinken. Wenn du mit den Händen nicht zum Boden kommst, geh leicht in die Knie. Entspann den Nacken und verlagere etwas Gewicht auf die Fußballen.

4 Atme tief ein und verlängere dabei gedanklich die Wirbelsäule. Sieh mit flachem Rücken schräg nach vorn. Spann die Oberschenkel an und drück dich aus den Kniescheiben heraus hoch.

5 Atme langsam aus und setze dabei einen Fuß nach dem anderen zurück, bis sich der Körper in der Brett-Haltung befindet. Die aufgestützten Handgelenke sollen mit den Schultern eine Linie bilden. Aktiviere deine tiefliegenden Bauchmuskeln (die Core-Muskeln) und drück den Boden von dir weg, damit die Schultern nicht herabsacken.

6 Atme tief ein und verlagere das Gewicht leicht nach vorn, atme aus und senke die Ellbogen in die Brett-Haltung (Chaturanga Dandasana) ab. Die Schultern sollen mit den Ellbogen auf einer Höhe sein, die wiederum eine gerade Linie mit den Handgelenken bilden. Denk daran, die tiefliegenden Bauchmuskeln einzuziehen und das Steißbein Richtung Fersen zu verlängern.

7 Atme tief ein und drück die Fußballen Richtung Mattenende. Roll über die Zehen in die Stellung des Aufschauenden Hundes. Öffne dich über das Schlüsselbein, drück dich aus dem Herzen nach oben und fühle, wie die Schultern nach hinten rollen.

8 Atme langsam aus und zieh die Zehen ein, spann die Core-Muskeln an und geh zurück in die Stellung des Herabschauenden Hundes. Dreh die Innenseiten der Oberschenkel nach hinten, drück Daumen und Zeigefinger nach unten und dreh den Trizeps nach hinten. Entspanne den Nacken und drück die Fersen in Richtung Matte. Fünf tiefe, langsame Atemzüge so bleiben.

9 Schau nach vorne, beug die Knie und zieh die Hüften zurück als Vorbereitung für die Vorwärtsbeuge. Tritt oder hüpf beim Ausatmen leicht an das vordere Ende der Matte. Verlängere die Wirbelsäule beim Einatmen, der Blick ist dabei leicht nach vorn gerichtet.

10 Atme langsam aus und beug dich nach vorn.

11 Atme tief ein und verwurzele die Füße mit dem Boden. Strecke Körper und Arme nach oben und richte die Finger zum Himmel.

12 Atme langsam aus und falte die Hände vor der Herzmitte.

LIEBEVOLLE EINSICHTEN

- Durchbrüche erzielt man im Stillen.
- Gleichgewicht entsteht aus Dankbarkeit für all die Momente, die man im Hier und Jetzt erschafft.
- Lerne zu agieren, anstatt zu reagieren.
- Beginne, wo du bist. Nutze, was du hast. Tu, was du kannst.

DEN TAG RICHTIG ANFANGEN

- Nimm dein Handy nicht mit ins Schlafzimmer. Kauf dir einen altmodischen Wecker, wenn du einen benötigst. Zu den ersten Tätigkeiten am Morgen sollten nicht soziale Medien oder E-Mails gehören!
- Trink heißes Wasser mit Zitrone nach dem Aufwachen, um den Körper zu reinigen.
- Praktiziere Yoga vor dem Frühstück. Alles, was du machst, zählt! Entscheide dich für fünfzehn Minuten sanftes Stretching, einige dynamische Sonnengrüße oder eine einfache Meditation. Das Wichtige ist, sich jeden Tag Zeit auf der Matte zuzugestehen. Wenn du eine Stunde übrig hast, dann belohne dich mit einer vollen Stunde auf der Matte!
- Entscheide, wann dein Arbeitstag beginnt. Scroll während der ersten Stunden des Tages nicht sinnlos durchs Internet, sondern lies ein Buch. Bereite ein herrliches Frühstück zu. Verbring Zeit mit deiner Familie. Wenn deine Morgen für dich heilig sind, bestimmt das den ganzen restlichen Tag.