

yoga

JOURNAL

13

JOURNAL

13

Haltungen zum Wurzeln
und Wachsen

Zurück ins Leben

Was nach Covid-
Infektionen guttut

Embodiment

Die Intelligenz
deines Körpers

Herbstgefühl

Übungen zum Loslassen
und Kraft finden

Namasté

Verbeugung
vor dem Leben

Balance

Mehr Gleichgewicht in bewegten Zeiten

No 05 - September/Okttober 2021
DE: 5,90 Euro // AT: 6,70 Euro
CH: 11 SFr // BE/NL/LU: 6,50 Euro

5,90 €





32

balance

- 20 LEBEN IM GLEICHGEWICHT**
Balance verstehen und finden
- 28 UNTERWEGS ZUR MITTE**
Interview mit dem Slackliner Friedi Kühne

praxis

- 32 LOSLASSEN UND STÄRKEN**
Üben nach Embodied Yoga Principles
- 40 ANATOMIE**
Gleichgewicht in Asanas
- 44 HOME PRACTICE**
Wurzeln und Wachsen
- 48 ÖFFNE DICH FÜR DEN MOMENT**
Lebendigkeit im Jetzt finden
- 54 ALIGNMENT CUES**
Parivritta Trikonasana im Detail
- 56 DIES.DAS.ASANAS**
Brückenbau mit Wand
- 58 FITTE.FASZIEN**
Die Energiekatze

standards

- 03 Editorial
- 08 Magazin
- 18 Leserfotos
- 96 Abo
- 104 Impressum
- 105 Kleinanzeigen
- 106 Vorschau

inspiration

- 60 ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH**
Embodiment und Körperintelligenz
- 68 DIE KUNST DER STILLEN VERNEIGUNG**
Namaskar und Namasté
- 71 WEISE WORTE**
Ein Lieblingsgedicht von Kabir
- 72 RADIKAL AUSGEWOGEN**
Unsere Kolumnistin über die Kehrseite von Balance
- 74 YOGA PEOPLE**
Paralympics-Athletin Denise Schindler
- 78 ORTE ZUM LERNEN UND WACHSEN**
Tipps für Yogafortbildungen
- 80 WOMEN IN BUSINESS**
Human-Design-Coachin Lisa Reichling

gesundheit & genuss

- 82 NEBEL IM KOPF**
Yoga und Ayurveda bei Long Covid
- 88 BALANCE IM AYURVEDA**
Glücklich mit der eigenen Konstitution
- 90 SEELENFUTTER**
Herbstliche Suppen – vegan und lecker

medien

- 98 BRÜCKE ZUM SELBST**
Wanda Badwals Chakra-Buch
- 100 BÜCHER, MUSIK & FILME**
Spannende Neuerscheinungen



90



82



60



20

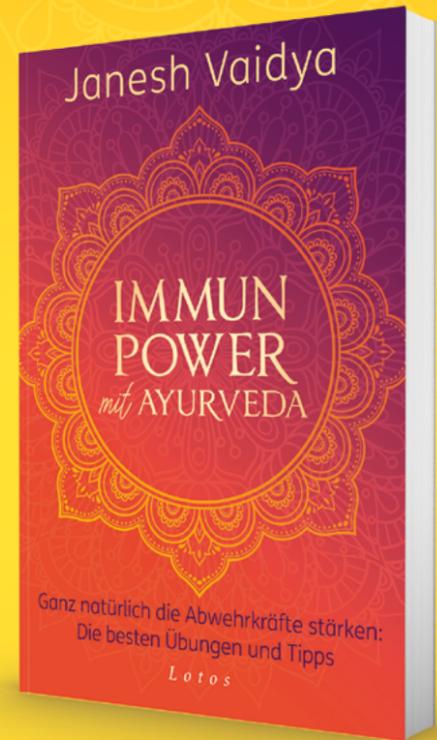
BALANCE
*Mehr Gleichgewicht
in bewegten Zeiten*

Inhalt

titelthemen

- 32 HERBSTGEFÜHL**
Loslassen und Kraft finden
- 44 13 HALTUNGEN**
zum Wurzeln und Wachsen
- 60 EMBODIMENT**
Die Intelligenz deines Körpers
- 68 NAMASTÉ**
Verbeugung vor dem Leben
- 82 ZURÜCK INS LEBEN**
Was nach Covid-Infektionen guttut

AYURVEDA- WISSEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN



272 Seiten, Paperback • € 18,- [D]

Die Heilkunst des Ayurveda bietet wertvolle Impulse für die Stärkung des Immunsystems, die sich über Jahrtausende bewährt haben.

Der indische Heiler Janesh Vaidya zeigt uns, wie wir unsere Abwehrkräfte durch einen ayurvedischen Lebensstil effektiv stärken und dadurch zu ganzheitlichem Wohlbefinden gelangen können.

Lotos
integral-lotos-ansata.de

Sport Förg Augsburg
 Yogakraftwerk Bad Friedrichshall
 little yoga store Berlin
 Spirit Yoga Berlin
 Daily's Nothing's Better Bonn
 Cityyoga Darmstadt
 Körpernah Datteln
 Yoga Gut Scherchau Dingolfing
 CoolYoga Shop Dortmund
 Rundum Yoga Düsseldorf
 Yogavielfalt Essen
 Die Yogaschule Flensburg Flensburg
 Nr. 5 by Chiyogastudio Friesheim
 Yogaliebe Greven Greven
 Herzstück Grünwald
 Yogaseiten Hannover
 Goldmarie Hamburg
 Take Fair Hamburg
 Very Yoga Hamburg
 Loving Soul Hamburg
 Giving & Living Harmstorf
 Yoga-Hof Hannover
 Flow Yogaschule Quickborn Hasloh
 YOGAme Ingolstadt
 Kosmagie Jena
 Bodynova Köln
 Om inside Köln
 Coco Laden & Studio Köln
 Manali Yoga Clothes Konstanz
 Be Yogi Yogastudio Langenhagen
 Sangha Yoga Lübeck
 Körperformen Möglingen
 Yoga am Engel München
 Jivamukti München
 Chandra München
 Patrick Broome Yoga Studios München City & Lehel
 Yogafreiheit Nettetal
 Balou Yoga Neumünster
 ARBOREA Marina Resort Neustadt
 Tanz & Gloria Nieder-Olm
 Flow Yoga Schule Quickborn
 verweilzeit Ramsau
 Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein
 Traben-Trarbach
 Die Fashionwerft Utting am Ammersee
 mama motion Wiedenzhausen
 Unit Yoga Wiesbaden
 De Yogastudio Antwerpen / Belgien
 Own it by CT Aps Hørsholm / Dänemark
 Unwind Yoga Studio Maidenhead / United Kingdom
 Stroud yoga space Stroud / United Kingdom
 YOGA SHOP SAS Mailand / Italien
 VEG IN VOGUE DI BUZZI MARTINA Trieste / Italien
 Lebensart Vahrn / Italien-Südtirol
 Bindi Amersfoort / Niederlande
 Magenta Andenes / Norwegen
 Das YogaProjekt Baden / Österreich
 Yomabi Feldkirch / Österreich
 Skateshop Hammerschmid Gmunden / Österreich
 Das Atelier Klosterneuburg / Österreich
 Gigasport Graz, Klagenfurt, Villach, Innsbruck / Österreich
 vierzehnfünf quadrat Baden / Schweiz
 Weekendbee Oy Estland
 Yoga Nordic Oy Finland
 Tierra Yoga Palma / Spanien
 Göteborgs Yoga Centrum AB Göteborg / Schweden
 My Karma Stora Höga / Schweden
 Sisjöns Yogacenter Hovås / Schweden

Let's be friends!

 ognxyoga  @ognxyoga

GESICHTER DIESER AUSGABE



Romantische Bräute, zauberhafte Schwangere, zarte Neugeborene, aber immer wieder auch kraftvolle Yoginis – das sind die Lieblingsmotive von **Géraldine Leblanc** (geraldineleblanc.com). Die in der Schweiz lebende, französischstämmige Fotografin hat nicht nur eine sichere Hand für ausdrucksvolle Motive, sondern auch einen geradezu zärtlichen Blick auf ihre Modelle. So wie bei unserem spätsommerlichen Cover mit Nora Kersten (siehe Seite 12).



Auch für **Lena Keller** (lenagraphy.de) sind Perspektive und Fokus zentrale Begriffe – sowohl im Yoga als auch in ihrer Arbeit als Fotografin. In einem Mohnfeld nahe ihrer Heimat Heilbronn hat sie die traumhaften Bilder zu unserem Artikel über Embodiment (Seite 60) aufgenommen. Yoga nimmt aber nicht nur einen stetig wachsenden Raum in ihrer kreativen Arbeit ein – bald will sie auch selbst ein Teacher Training machen.



Genau umgekehrt ist es bei **Nadja Palmers** (Instagram [@nadjapalmers](https://www.instagram.com/nadjapalmers)): Als Advanced Jivamukti-Lehrerin kennt sie in der Münchner Yogaszene jeder. Dass sie Kunst studiert hat, wissen dagegen die wenigsten. Offen für den jetzigen Moment und seine lebendige Qualität zu sein, das ist für Nadja die Voraussetzung sowohl für Yoga als auch für Kreativität – und war deshalb das naheliegende Thema ihrer Übungssequenz (Seite 48).

OGNX
MADE TO MOVE





AUSSTELLUNG

BILDSCHÖNES INDIEN

Der Dekkan mit seinem Zentrum Hyderabad gilt als eine der bedeutendsten Kulturregionen Indiens. In seiner Blüte, im 17. und 18. Jahrhundert, mischten sich hier hinduistische und islamische, indische, persische und sogar afrikanische Einflüsse. Das Ergebnis von intensivem Austausch und Weltoffenheit war (wie so oft in der Geschichte) eine besonders

reiche, vielfältige Kunst. Die atemberaubend schönen Malereien des Dekkan gibt es derzeit in einer Ausstellung des Museums Rietberg zu bewundern – auch so kann man in die spirituelle Yogaheimat Indien reisen (und nebenbei auch durch die Zeit).

Noch bis zum **24. Oktober** in Zürich, rietberg.ch

LIEBLINGSSTÜCK

Chakra-Bliss

Spirituelle Schmuck in höchster handwerklicher Qualität – das ist für die Berliner Manufaktur Eternal Bliss eine Herzensangelegenheit. Besonders schön: Die vergoldeten Chakra-Anhänger mit fein geschliffenem Edelstein: Man spürt förmlich, wie er Lichtschwingungen einfängt und sie zu deinem Chakra leitet.

Kronen-Chakra-Anhänger mit Bergkristall: 200 Euro
eternalbliss.de



LIEBLINGSTEIL

Oooooommm!

Meeresrauschen, Regentropfen oder die Geräuschkulisse eines Waldes sind die beste akustische Unterstützung für die Meditation. Mit dem Smart Speaker „Roam“ von Sonos hast du diesen Sound immer dabei: Dank seines Gewichts von weniger als 500 Gramm passt er nicht nur in jede Tasche, der hauseigene Radio-Streaming-Dienst „Sonos Radio“ hat auch Sender wie Ocean Sounds, Rain Sounds und Forest Sounds im Programm. Schick, leicht, super Sound: der perfekte Begleiter für entspannte Yoga-Sessions im Park.

Portable Speaker
„Sonos Roam“: 179 Euro,
sonos.com

YOGI-GLOSSAR

asmita

... steht für das Ich-Bewusstsein. Das Gefühl „Ich bin“ (*asmi*). Im Yogasutra taucht der Begriff in zwei Bedeutungen auf: Als individuelles Ich und als universales Ich. Das Kleine und das Große. Das Kleine versteht das Ich als universal. Das Große sieht das Universale als Ich. Deswegen ist das Kleine ein *klesha* (Gebrechen), das Große hingegen das Ziel. Was wieder einmal zeigt: Im Yoga ist alles eins.

Sybille Schlegel

Immunsystem stärken mit Deiner individuellen Pflanzenmischung



[*Cistus incanus*]
KRETISCHE ZISTROSE
antiviral

[*Echinacea angustifolia*]
SONNENHUT
abwehrsteigernd



[*Okoubaka aubrevillei*]
OKOUBAKA
entgiftend

[*Vincetoxicum*]
SCHWALBENWURZ
virenausleitend



Nutze die Essenzen von über 100 Heilpflanzen und konfiguriere Deine individuelle naturheilkundliche Arznei.

Mehr gesunde Normalität für Körper, Geist und Seele!

Jetzt 10 € sparen mit Code: Yoga10

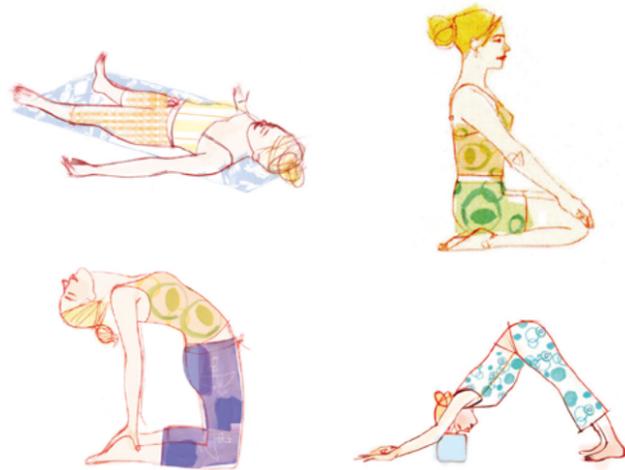
Gültig bis 15.12.2021

www.zimplynatural.de



Entdecke weitere Indikationsbereiche von **ZIMPLY NATURAL**

- Schlafen
- Stress
- Kopfschmerzen
- Heuschnupfen
- Sodbrennen
- uvm...



MINI PRACTICE

KIEFER VERSPANNT?

In den Kiefergelenken sitzen oft eine Menge unbewusster Stress und Anspannung – und das weitet sich dann nicht selten zu Kopf- und Nackenschmerzen aus. Der erste Schritt zur Lösung ist: aufmerksame Wahrnehmung. Diese vier einfachen Übungen helfen dir, den Kern der Anspannung zu finden und zu lockern:

1. **Ujjayi Pranayama:** Entlaste den Nacken im Liegen mit einem gerollten Handtuch. Atme entspannt und verenge dabei sanft die Stimmritze, sodass ein Rauschen hörbar ist. Achte darauf, ob/wie sich die Empfindungen in Brust, Nacken und Kiefer verändern
2. **Simhasana:** Richte dich im Fersensitz gerade auf. Atme mehrmals tief ein und strecke dann beim deutlich hörbaren Ausatmen die Zunge weit heraus. Dabei rollst du die Augen nach unten, oben und zu den Seiten.
3. **Ushtrasana:** Wähle eine für dich angenehme Variante des Kamels, öffne den Mund und strecke die Zunge heraus. Beobachte auch hier die Empfindungen in Brust, Nacken, Kopf und Kiefer.
4. **Adho Mukha Shvanasana:** Platziere beim herabschauenden Hund Kissen oder Block so, dass du die Stirn sanft ablegen kannst. Halte die Schultern breit, lass den Kopf los und übe noch einmal Ujjayi.



MUSIK-TIPP

Liebesbriefe mit Sitar

Neues von Multitalent **Anoushka Shankar**: Auf ihrem aktuellen Album „Love Letters PS“ erhält die Tochter von Ravi Shankar unter anderem Unterstützung von ihrer ebenfalls berühmten Schwester: Der wunderbar sphärische Song „Opening, Flowering, Drinking“ ist eine Kollaboration mit Norah Jones.

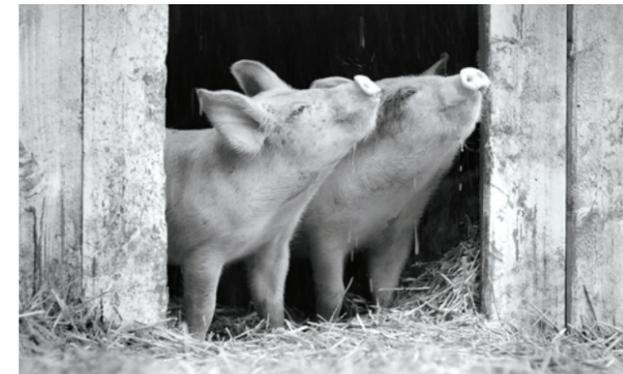
erhältlich über alle Streaming-Plattformen

34%

So viel weniger Zucker ist durchschnittlich in Softdrinks enthalten, seit die britische Regierung eine Steuer auf gezuckerte Getränke erhebt. Der Absatz von mittel bis stark gezuckerten Getränken hat sich gleichzeitig sogar halbiert. Ähnlich gute Erfahrungen gibt es aus Portugal. Deshalb fordern Ärzte und Verbände wie die Deutsche Allianz Nicht-übertragbare Krankheiten (DANK), dass auch Deutschland bei zuckerhaltigen Lebensmitteln endlich stärker durchgreift und nicht länger auf freiwillige Vereinbarungen baut.

FILM-TIPPS

Endlich wieder Kino!



JENSEITS VON „SCHWEINCHEN BABE“

In poetischen Schwarz-Weiß-Bildern zeigt „Gunda“ das Dasein eines Hausschweins, einer Hühnerschar und einer Rinderherde. Fern von menschlicher Herablassung erscheinen sie als Individuen mit eigenem Empfinden – eine cineastische Meditation über die Schöpfung mit all ihren Wesen und den schwierigen Begriff des „Nutztieres“.

Victor Kossakovsky: Gunda, Kinostart: 19. August

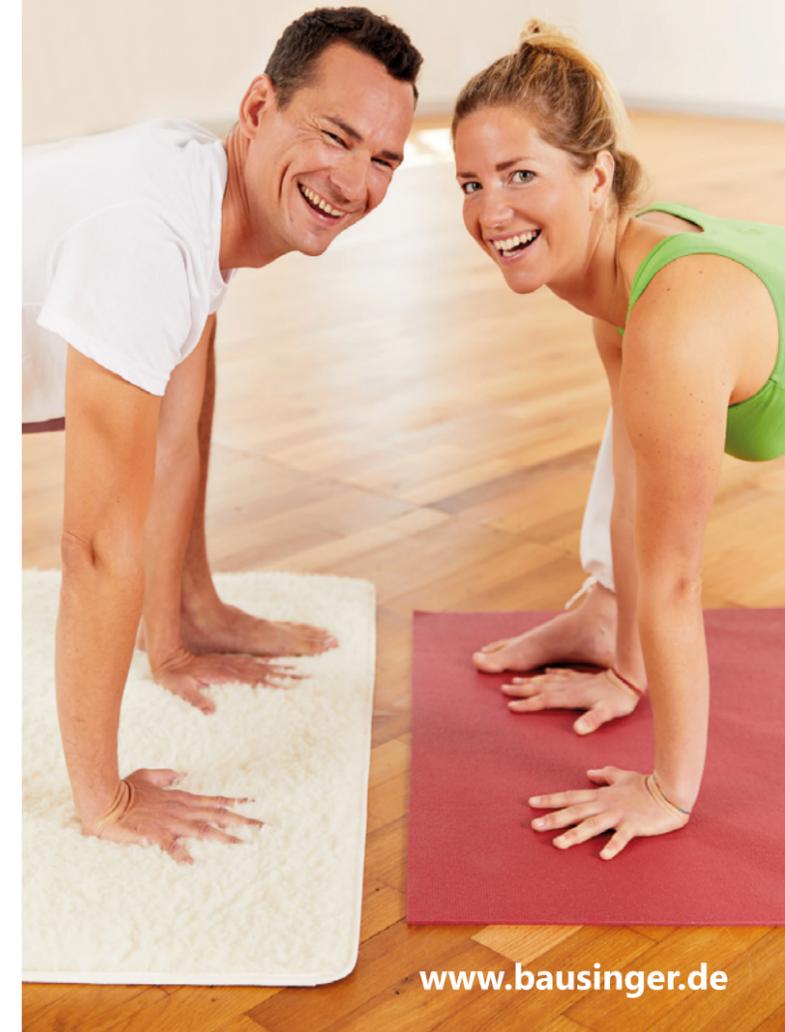


PIONIERINNEN

„Politik ist eine viel zu ernste Sache, als dass man sie alleine den Männern überlassen könnte“, wusste schon Käthe Strobel. Als Gesundheitsministerin war sie von 1966 bis 1972 Wegbereiterin für Frauen in der Bonner Republik. Ganz ähnlich wie Rita Süßmuth, Herta Däubler-Gmelin, Petra Kelly, Hildegard Hamm-Brücher und weitere im Film porträtierte Politikerinnen. Ein spannender, manchmal tragikomischer Blick auf Kämpfe in einer machtorientierten Welt, die bekanntlich noch nicht ausgestanden sind.

Torsten Körner: Die Unbeugsamen
Kinostart: 26. August

Geht doch!



www.bausinger.de

...meine Matte,
deine Matte...?!

Die „richtige“ Matte für DEIN Yoga finden -
frag nach bei deiner Yogamanufaktur.

Hier sprechen Yogis mit Yogis:

07434 - 600





AUSPROBIERT

Maltyox-Ritual

Maltyox bedeutet in der alten Sprache der Maya ganz einfach „Danke!“ Und weil Dankbarkeit für Christine Olivia Hernandez (Foto) eine zutiefst heilende spirituelle Praxis ist, hat die Yogalehrerin mit guatemaltekischen und mexikanischen Wurzeln ein besonderes Ritual geschaffen. Es kombiniert Meditation, Asana, ekstatischen Tanz und Elemente des heiligen Kakao-Rituals der Maya. Unsere US-amerikanische YJ-Kollegin Lindsay Tucker hat es ausprobiert und war begeistert: „Ich fühlte mich unglaublich kraftvoll und auf göttliche Weise weiblich.“

1 Dein neues Buch heißt „Yogi Hitler“ – schwer vorstellbar, dass Hitler tatsächlich Yogi war...?

Stimmt, es ist nicht gerade naheliegend, aber es gibt Belege dafür, dass sich Hitler mit Yoga und Yogaliteratur beschäftigt hat. Sein Tun wurde in einer aufgabenstarken Zeitschrift sogar als „leibgewordener Yoga“ bezeichnet. Das ist zwar absurd, aber dazu muss man wissen: Die damalige Auffassung von Yoga war wenig körperorientiert, sie betonte Konzentrationsvermögen, Selbsterkenntnis, Tatkraft und Willensstärke.

2 Würdest du sagen, dass es ein „braunes“ Erbe gibt, mit dem sich die heutige Yogawelt auseinandersetzen muss?

Die damaligen Yogapraktizierenden und -lehrer haben sich mehrheitlich wohl nicht mit der Ideologie des Nationalsozialismus identifiziert. Aber es gab mit Prof. J. W. Hauer an der Uni Tübingen einen Yogagelehrten, der zugleich SS-Führer war, und es waren zahlreiche Publikationen im Umlauf, in denen Yoga, Karma und Rassenreinheit auf einen gemeinsamen Nenner gebracht wurde. Damit sollte man sich heute schon



YOGA WORLD

EVENT

Stuttgart, wir kommen!

Das monatelange Warten hat ein Ende: Nach mehreren abgesagten Terminen (zuletzt traf es das für September in München geplante Event) soll unsere große Mitmachmesse YOGA WORLD nun endlich wieder stattfinden können. Im Rahmen des Stuttgarter Messeherbstes freuen wir uns auf inspirierende Yogaklassen, den veganen Food Court, jede Menge tolle Aussteller – und dich!

Yoga World Stuttgart: 19.-21.11.
Infos und Anmeldung unter:
yogaworld.de

3 Fragen an Mathias Tietke

auseinandersetzen – oder zumindest Kenntnis davon haben.

3 Demnach haben sich Nationalsozialisten bestimmte Aspekte und Texte der Yogaphilosophie herausgepickt. Begehen wir heute vielleicht den selben Fehler und machen uns Yoga allzu „passend“?

Die größte Stärke und zugleich Schwäche des Yoga ist seine Anpassungsfähigkeit. Die Gefahr besteht aus meiner Sicht immer, dass der an sich friedvolle und wohltuende Yoga für politische Zwecke instrumentalisiert oder für rein kommerzielle Zwecke ausgeschlachtet wird. Unser Ziel sollte deshalb immer sein, diese Konditionierungen und Manipulationen zu sehen und uns davon unabhängig zu machen.

Mathias Tietke: „Yogi Hitler“, Verlag Ludwig in Kiel, 18 Euro



KLANG FÜR DEINEN BEWEGUNGSDRANG

Die Welt ist Klang, und mit der richtigen Musik macht die Yogapraxis gleich noch mehr Laune! Erst recht mit Kopfhörern, die nicht nur einen tollen Sound liefern, sondern auch bequem und sicher sitzen. Optimal für Yoga, HIIT und Fitness: die Philips GO Sports A7306.

Der Nachbar hat mal wieder die Bohrmaschine angeworfen und aus dem Kinderzimmer dröhnen die üblichen Hörspiele. Nicht gerade ideale Voraussetzungen für eine konzentrierte Zeit auf der Yogamatte – es sei denn, du steckst dir diese magischen kleinen Knöpfe ins Ohr. Deine Lieblings-Yoga-Tracks starten mit kristallklarem Sound und schon atmest du tief durch und fließt durch die ersten Asanas ...

Die neuen True Wireless In-Ear-Kopfhörer von Philips sind nicht nur perfekt für Yoga, sondern auch für den Sport: Neben erstaunlichem Klang, ausgewogenem Bass und passiver Geräuschisolierung ermöglichen sie dank eingebautem Herzfrequenzmesser eine präzise Erfassung deiner sportlichen Leistung. Zu dem eleganten

Design in mattem Schwarz kannst du zwischen drei Wing-Tips in verschiedenen Farben sowie drei abnehmbaren Ear-Hooks wählen – individueller Look und optimaler Tragekomfort in einem.

Mithilfe der eingebauten UV-Licht-Reinigung im Case bleiben die Kopfhörer nach jedem Training hygienisch und sauber. Auch ausgedehnten und schweißtreibenden Übungseinheiten steht nichts im Weg, denn die Kopfhörer sind staub- und schweißfest und haben eine Spielzeit von bis zu 6 Stunden mit einer einzigen Akkuladung (plus weitere 18 Stunden mit Ladehülle). Und falls du danach gleich in den See oder unter die Dusche springen willst, ist auch das kein Problem: Die A7306 sind sogar wasserdicht gemäß IP57!



PHILIPS GO SPORTS A7306

- True Wireless In-Ear-Kopfhörer
- kombinieren erstaunlichen Klang, Stil und Komfort
- passive Geräuschisolierung
- eingebauter Herzfrequenzmesser
- drei Wing-Tips in unterschiedlichen Farben
- im Case integrierte UV-Licht-Reinigung
- Situation Awareness Mode
- 6 Stunden Spielzeit, plus 18 Stunden mit Ladehülle
- kompatibel mit Google Assistant und Apple Siri
- verfügbar ab August 2021

PREIS: 179,99 EURO (UVP)

philips.de/sound

LEBEN IM *Gleichgewicht*

Manchmal ist alles zu viel. Oder ist es eigentlich zu wenig? Nicht erst seit Corona fühlen wir uns oft zugleich gestresst und gelangweilt, erschöpft und nervös. Das Zauberwort lautet: Balance. Doch worin liegt sie eigentlich? Und wie finden wir zu mehr innerem Gleichgewicht?

TEXT: ULRICH HOFFMANN

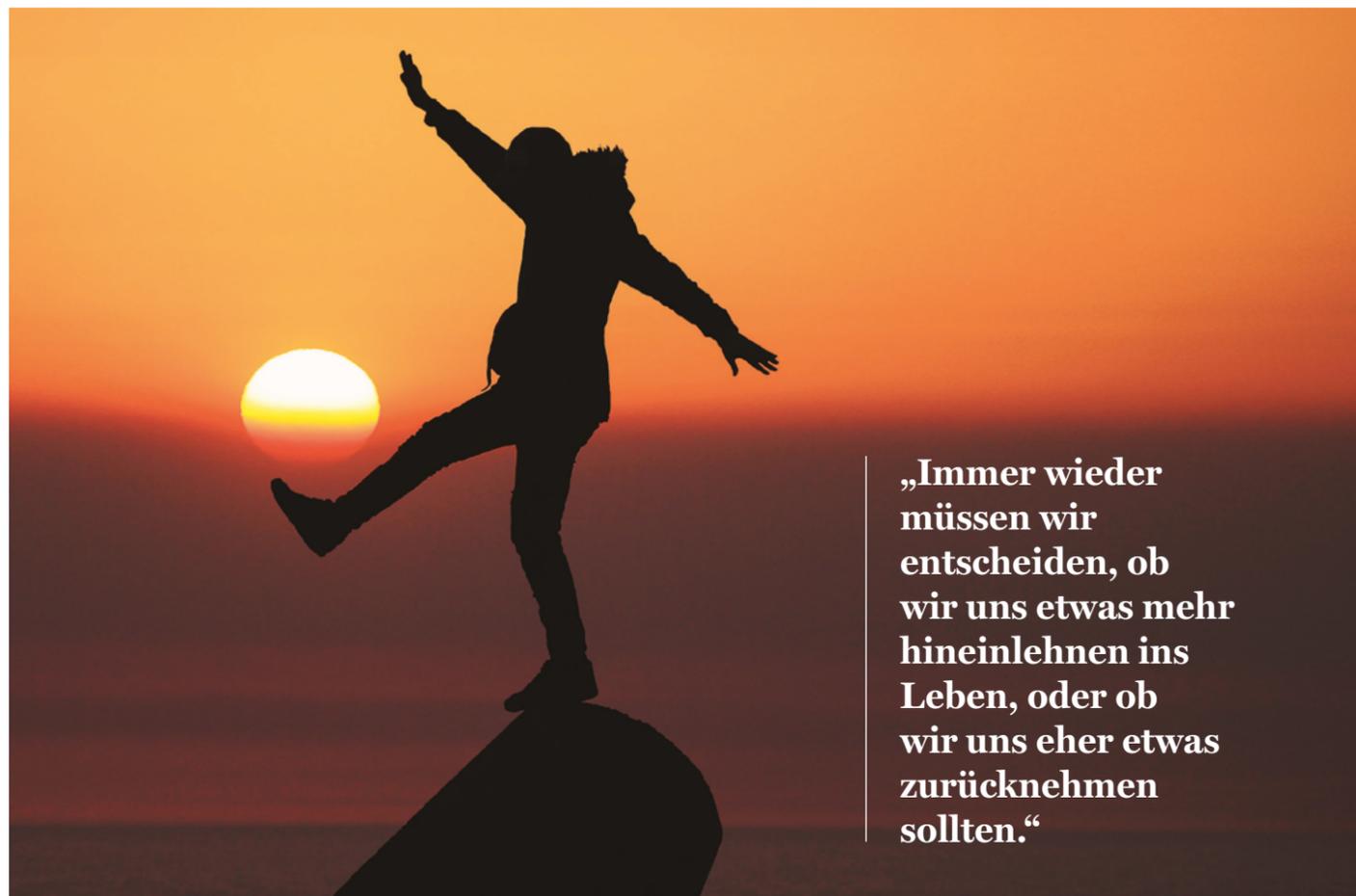
FOTOS: UNSPLASH



Die vergangenen 18 Monate haben die meisten von uns in irgendeiner Weise aus dem Gleichgewicht gebracht: Zu Homeoffice und Homeschooling kam die Angst um den Job, um die eigene Gesundheit oder um die der Lieben. Wir mussten mit ungekannten Unsicherheiten und inneren Widerständen umgehen und erlebten ringsum jede Menge Konflikte. Und ausgerechnet in diesen belastenden Zeiten fiel über lange Strecken vieles von dem weg, was uns sonst Ausgleich und Halt verschafft hat: Begegnungen mit Freunden, ein spontaner Tapetenwechsel – und die regelmäßige gemeinsame Yogapraxis im Kurs oder Studio. Vielfach war uns vorher gar nicht bewusst, wie instabil der Jenga-Turm unseres Lebens war. Doch spätestens jetzt entpuppte es sich als Herausforderung, einigermaßen bei Verstand zu bleiben. Manche machten keine Pausen mehr von der Arbeit, andere kamen kaum aus dem Bett. Und viele spürten jetzt noch deutlicher als zuvor: Es fehlt die Balance. Denn so wie beim aufrechten Gehen ist auch im fortschreitenden Leben bei jedem einzelnen Schritt ein hohes Maß an Gleichgewicht nötig. Wer innerlich schwankt, kann nicht weitermarschieren wie zuvor.

Im Yoga erleben wir ganz konkret, wie es um unsere Balance steht. Beliebtestes Beispiel ist Vrikshasana, der Baum: So einfach sie erscheint, offenbart diese Asana doch erbarmungslos unsere aktuelle Verfassung: unfassbar kippelig oder stabil im Gleichgewicht? Meist geht eine Seite deutlich besser als die andere. Der Baum ist also nicht nur eine gute Gleichgewichtsübung, sondern auch ein ausgezeichneter Gleichgewichtsindikator.

Aber nicht nur die klassischen Gleichgewichtshaltungen wie Baum, Halbmond, Handstand oder Kopfstand machen uns das Spiel der Balance bewusst. Auch in der Gehmeditation wird deutlich, wie komplex das ausgleichende Zusammenspiel der Muskeln eigentlich ist: Je mehr wir den gewohnten Bewegungsablauf verlangsamen, desto weniger selbstverständlich ist das Gleichgewicht zwischen rechts und links, vorne und hinten, Anspannung und Entspannung. Ähnlich verhält es sich beim Atmen: Wer tief einatmet und sich mit Luft vollpumpt,



„Immer wieder müssen wir entscheiden, ob wir uns etwas mehr hineinlehnen ins Leben, oder ob wir uns eher etwas zurücknehmen sollten.“

Das ist sicher manchmal ganz schön fordernd. Aber mehr noch als um genaues Hinschauen, Hinspüren, Ausbalancieren und Gegensteuern geht es vielleicht um eine innere Haltung. Man könnte „inneres Gleichgewicht“ auch so definieren: als einen Zustand des Einverständenseins. Diese Fähigkeit, mit dem aktuellen Status zumindest für den gegenwärtigen Moment einverstanden zu sein, kann man üben – besonders in Yoga und Meditation. Wir können sogar lernen, unsere aktuelle Befindlichkeit nicht nur wahrzunehmen und anzuerkennen, sondern auch zu beeinflussen (siehe Kasten Seite 24).

Macht uns das zu perfekt ausgeglichenen Super-Yogis? Sicher nicht. Wir werden auch weiterhin schwanken – mal mehr, mal weniger. Wenn wir aus dem Baum kippen, ist die empfohlene Reaktion nicht ein Wutanfall, sondern ein Lächeln – und die Rückkehr in die Pose. Ebenso wie Achtsamkeit bedeutet, zu erkennen, dass unsere Aufmerksam-

keit abgeschweift ist, und sie freundlich und liebevoll auf den gewählten Anker zurückzulenken. Dabei können uns Tools wie das Drishti (der Fixpunkt, an dem wir uns mit den Augen klammern) oder die Bandhas (die Spannung in Beckenboden und Zwerchfell) helfen. Genauso wie wir uns im Alltag individuelle Tricks zurechtlegen können, um mal den inneren Schweinehund zu überwinden, mal überschießenden Perfektionismus herunterzufahren.

Das Misslingen einer Asana ist ebenso Teil der Übung wie das Halten der Position. Beide Momente sind gleich wertvoll. Das Trainieren von Balance im geistigen wie im körperlichen Sinne hält die Kränkung des Scheiterns ebenso auf Abstand wie die Manie des Siegens. So dass wir weiter in Frieden ein bisschen Yoga machen können. Denn erstens gelingt der Baum jedes Mal anders, und zweitens gibt es ja auch noch die Krähe, den Halbmond und den Krieger III.



ULRICH HOFFMANN ist Autor, Yoga- und Meditationslehrer. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Bücher wie „Was Meditation wirklich kann“, „Übungsbuch: Meditation“ und „Mini-Meditationen“ schaffen es regelmäßig unter die Sachbuch-Bestseller. Im September erscheint von ihm „Zusammen entspannen“, eine Sammlung von Meditationen für Paare und BFFs.

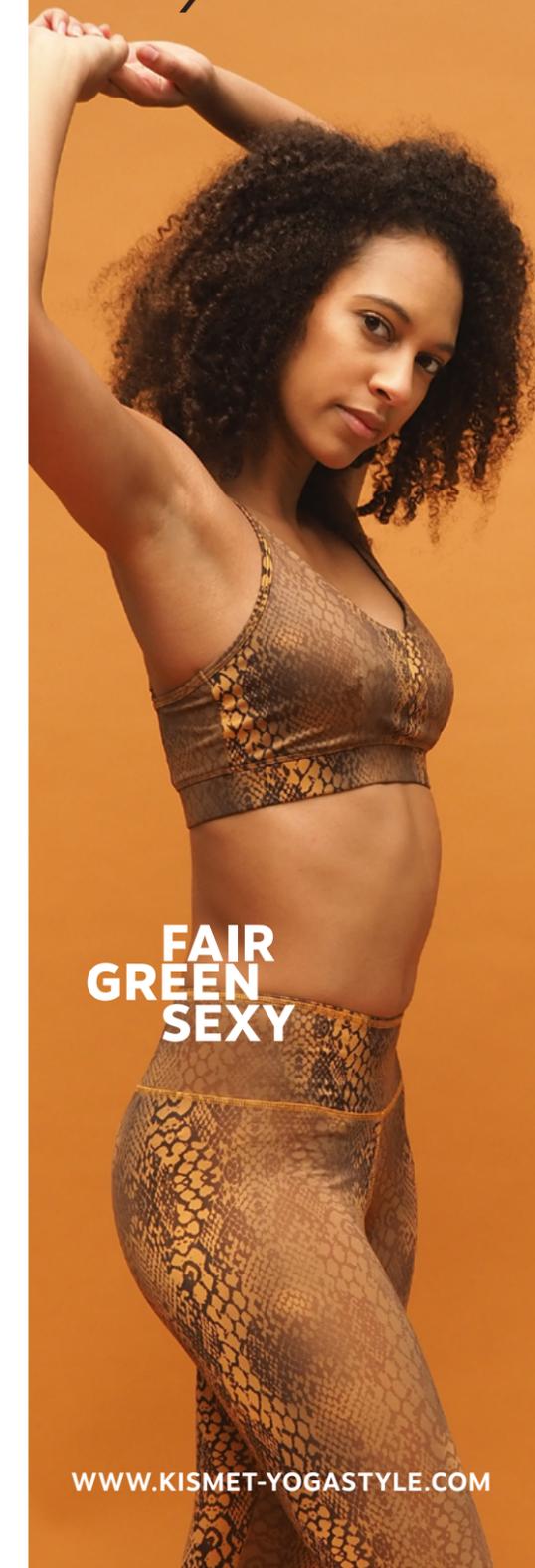
PHILOSOPHIE DES GLEICHGEWICHTS

Der **Buddha** lebte bekanntlich um 500 vor Christus zuerst als Prinz, dann als Bettelmann. Beides überzeugte ihn nicht. Nach der Erleuchtung bemühte er sich darum, die Extreme zu meiden und ein achtsames und tugendhaftes Leben zu führen.

Wenig später und ganz unabhängig davon erkannte der griechische Philosoph **Platon** drei Seelenteile: die Vernunft, den Willen und das Begehren. Glücklicherweise seien Menschen nur dann, so lehrte er, wenn diese sich nicht im Widerspruch, sondern in einem harmonischen Gleichgewicht befänden.



KISMET



FAIR
GREEN
SEXY

HERBSTGEFÜHL – LOSLASSEN UND STÄRKEN

TEXT & SEQUENZ: REBEKKA WEBER FOTOS: NELA KÖNIG



Innere Balance hat viel damit zu tun, ob wir wirklich in unserem Körper sind – und das wiederum ist eine der großen Stärken von Yoga. Embodied Yoga Principles sind ein Weg, diese Verbundenheit von Körper und Geist noch bewusster zu stärken. So wie in dieser EYP-Sequenz.

Im Vergleich zum Frühling und Sommer, wenn wir tendenziell produktiv und gesellig sind, ist der jetzt bald wieder einziehende Herbst energetisch gesehen eher eine Zeit, in der wir uns zurückziehen und in uns kehren. Eine Zeit der Erneuerung, der Ruhe, aber auch eine Gelegenheit „Me-Time“ zu genießen und Menschen, Dinge und Situationen loszulassen, die uns nicht mehr guttun. Genau wie die Natur im Herbst ihr buntes Kleid fallen lässt, können also auch wir Lasten von uns fallen lassen, um Raum für Neues zu schaffen. So weist uns der Herbst einen guten Weg zu mehr innerer Balance.

Was mir dabei in meiner eigenen Praxis und meinem Unterricht sehr hilft, sind die Embodied Yoga Principles (EYP). Diese aus der Theorie des Embodiment (siehe Seite 60) übernommenen und auf Yoga angewandten Gedanken sind kein neuer Yogastil, sondern eher ein Werkzeugkasten von Möglichkeiten, mit deren Hilfe wir unser Bewusstsein stärken können – in Beziehungen zu uns selbst und zu anderen, auf oder abseits der Yogamatte. Die Methodik hilft dir, dich selbst zu untersuchen: Wie bist du wirklich und wie verkörperst du Lebensmuster und kreierst damit deine Persönlichkeit? Beim Üben – aber idealerweise auch im Alltag – stellst du dir grundsätzlich die Frage: Wie fühle ich mich? Wie geht es mir in meinem Körper? Dahinter steht die Einsicht, dass es unglaublich hilfreich ist, den eigenen Körper als *Ich* und nicht als *Er* zu sehen und zu spüren.

Auf diese Weise kann dir das EYP-System helfen, ein besseres Verständnis über die Symphonie von Körper und Geist zu erlangen. Nach meiner Erfahrung entwickelst du so mit der Zeit ein gutes Gefühl dafür, was für dich persönlich wichtig ist und wie Yoga dies beeinflussen kann. Eine tägliche Praxis mit den in die Yogapraxis eingebetteten EYP-Prinzipien kann auch helfen, den Umgang mit schwierigen Situationen zu erleichtern. Die Schlüsselbegriffe sind: **Vertrautheit und Körperbewusstsein**, gleichzeitig werden

„Wie bin ich wirklich? Wie verkörpere ich Lebensmuster und kreiere damit meine Persönlichkeit?“

aber auch Kontraste und soziale Aspekte mit angeschaut.

In der Sequenz auf den folgenden Seiten liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Region von Becken und Hüften. Sie spielt nicht nur für Frauen und ihre Weiblichkeit eine wichtige Rolle: Auch Männer speichern hier Emotionen und Gefühle. Können die Energien nicht ausreichend fließen, dann halten wir womöglich auch unsere Emotionen zurück. Damit du herausfinden kannst, was du für dich loslassen musst und wo du mehr Stärkung brauchst, um deine Balance zu finden, solltest du dir erlauben, die beim Üben aufkommenden und herbeigerufenen Emotionen zu spüren und sie genau zu benennen. Im nächsten Schritt kannst du vielleicht ihren größeren Zusammenhang erkennen, denn jedes Gefühl hat auch einen Gegenpart. Du merkst schon: Beim Üben dieses Flows bist du aufgefordert, sehr viel mit dir selbst zu arbeiten. Dazu gehört auch, dass du selbst die Entscheidung triffst, was sich für dich gerade am besten anfühlt und woraus du Stärke für dich und deinen Alltag ziehen kannst. Die Asanas und die jeweiligen Aufgabenstellungen unterstützen dich dabei.

EYP und Yin Yoga – das sind die beiden Säulen, auf denen der Yogaunterricht von **REBEKKA WEBER** ruht. Sie lebt auf Mallorca, wo sie Retreats und Workshops hält, aber auch Privatstunden anbietet. yinyogawoman.com

1 VAJRASASANA Fersensitz

HALTEZEIT: 10 Atemzüge

ANLEITUNG: Stelle im Knien die Zehen auf und setze dich auf deine Fersen. Wenn das zu intensiv ist, kannst du eine gefaltete Decke in die Kniekehlen klemmen, um erhöht zu sitzen.

DEINE AUFGABE: Richte dich behutsam in der Haltung ein und lausche dann nach innen: Wenn du eine stressige Situation in deinem Leben benennen solltest, wo in deinem Körper fühlst du sie? Je schneller es dir gelingt, diese Stelle zu benennen, desto schneller kannst du die Stresssituation auch transformieren, indem du deine Körperhaltung veränderst. Das werden wir in den folgenden Haltungen üben.



2 ADHO MUKHA SHVANASANA Herabschauender Hund

HALTEZEIT: 5-10 Atemzüge

ANLEITUNG: Aus dem Fersensitz setzt du die Hände schulterweit und mit gespreizten Fingern auf die Matte in den Vierfüßler. Aktiviere Schultern und Arme, bevor du die

Knie hebst und das Becken nach hinten streckst in den Hund.

DEINE AUFGABE: Richte dich sorgfältig in der Pose ein und beobachte einen Moment lang deinen Atem. Wie fühlst du dich gerade? Und wo

in deinem Körper spürst du das Gefühl? Frag dich mal, ob du von diesem Gefühl in deinem Leben zu viel oder zu wenig hast? Wenn du die Antwort findest, behalte das Gefühl einfach bei, ohne es zu bewerten, zu verstärken oder abzuschwächen.



3 UTKATASANA Der Stuhl

HALTEZEIT: 5-10 Atemzüge

ANLEITUNG: Aus dem Hund wanderst du mit den Füßen zu den Händen. Die Beine sind gebeugt und kraftvoll aktiviert, wenn du dich nun aufrichtest in den Stuhl. Dabei kannst du die Arme

wie auf dem Bild seitlich der Ohren parallel strecken, sie bei Stress im Nacken aber auch V-förmig öffnen oder vor der Brust aneinanderlegen.

DEINE AUFGABE: Wie wärst du jetzt gerne? Wer inspiriert dich? Wie würde

sich diese Pose anfühlen, wenn du nur 10 Prozent mehr von dem hättest, was du dir wünschst? Fühlt sich die Pose gerade nach mehr Yin (Entschleunigung) an oder nach mehr Yang (Durchhalten)?



4 VIRABHADRASANA II Krieger II

HALTEZEIT: 10 Atemzüge

ANLEITUNG: Richte dich aus dem Stuhl zum Stand auf. Dann tritt mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt zurück. Verwurzele deine Füße aktiv am Boden, richte den Oberkörper zum langen Mattenrand aus und breite die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt, der Blick geht zur vorderen Hand.

DEINE AUFGABE: Sobald die Haltung gut eingerichtet ist, spürst du auch hier in sie hinein. Möchte der Körper mehr, dann komm etwas tiefer in die Asana und nimm die aufkommende Hitze wahr. Ruft er aber nach mehr Yin, dann lehne dich ein kleines bisschen in der Pose zurück und entspanne dich, so gut es geht.



5 BADDHA VIRABHADRASANA Der demütige Krieger

HALTEZEIT: 10 Atemzüge

ANLEITUNG: Verschränke im Krieger nun die Hände hinter dem Körper, zieh den Oberkörper noch einmal bewusst lang und beuge dich dann aus den Hüftgelenken heraus nach vorne, ohne die kraftvolle Beinhaltung zu verändern.

DEINE AUFGABE: Versuche dich an einem kleinen Experiment: Was nimmst du in dieser Position von dir wahr, wenn du die Augen geöffnet hast? Was nimmst du wahr, wenn du sie geschlossen hast? Versuch das Aufgeben einen Moment länger hinauszuzögern. Wo in deinem Körper kommt die Kraft zum Durchhalten her?

Anschließend richtest du dich behutsam wieder auf und wiederholst Übung 4 und 5 seitenverkehrt.



6 UTKATA KONASANA Göttinnenstellung

HALTEZEIT: 15 Atemzüge

ANLEITUNG: Setze deine Füße etwas mehr als hüftbreit und schräg. Beuge die Knie, dabei zeigen Knie und Zehen in dieselbe Richtung. Hebe die Oberarme seitlich auf Schulterhöhe und die Unterarme in die Senkrechte. Dabei lässt du die Handflächen nach oben zeigen, als müsstest du ein Gewicht stützen.

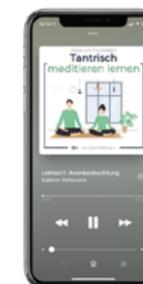
DEINE AUFGABE: Wenn du einige Atemzüge verstreichen lässt, wie

fühlst du die Haltung jetzt an? Spürst du Last oder Leichtigkeit auf deinen Händen? Kannst du durchhalten, auch wenn der Körper brennt? Oder möchte dein Körper diese Position unbedingt verlassen? Spürst du gar eine innere Rebellion gegen die Haltung? Wie wäre es, wenn du die Last auch im Alltag einfach mal abgeben könntest? Geh ein Stück aus der Haltung heraus und lass die Arme hängen. Wie fühlt sich dieses Abgeben an?

Tantrisch meditieren lernen

Wege zum Glücksdepot

Ganz gleich ob du mit dem Meditieren beginnen möchtest oder in anderen Meditationstraditionen erfahren bist – dieser Kurs lehrt Wege zu inneren Orten in dir, die weit, ruhig und von feinschwingender Zufriedenheit sind. Klar und sanft führt der Kurs über die Atmung unter anderem in den Zentralkanal, das Talu Chakra bis hin zur Quelle deiner Intuition und Weisheit.



Audiokurs in MP3-Format: 38,00 €

Ein Meditationskurs mit 10 Lektionen für Anfänger und Fortgeschrittene mit einer Gesamtlänge von 195 Minuten Audioinhalt.



Digitales Skript für LehrerInnen: 148,00 €

Eine überarbeitete Transkription der vollständigen Texte des Meditationskurses für LehrerInnen mit der Genehmigung für die Verwendung in eigenen Kursangeboten.



Kathrin Rottmann ist Anusara-Inspired™ Yoga-Teacher und unterrichtet seit 20 Jahren Yoga & Meditation. Der Kurs sowie Kathrins Freude an der Philosophie des kaschmirischen Shivaismus wurden maßgeblich durch ihre Lehrerin Sally Kempton inspiriert.

7 PRASARITA PADOTTANASANA Vorwärtsbeuge aus der Grätsche

HALTEZEIT: 10 Atemzüge

ANLEITUNG: Stell dich in eine weite Grätsche, dabei sind die Außenkanten deiner Füße etwa parallel ausgerichtet. Leg die Hände an die Hüften, heb dein Brustbein und lass dich dann aus den Hüftgelenken in eine tiefe Vorwärtsbeuge sinken. Dabei kannst du die Hände (je

nach Beweglichkeit auch die Unterarme) am Boden ablegen.

DEINE AUFGABE: Lass den Kopf schwer und den Rücken lang werden. Lass alles los, was dir nicht mehr guttut. Befreie dich und schaffe Raum für Neues. Lass auch den Emotionen freien Lauf, die sich vielleicht in deiner Beckenregion angestaut haben. *Let it go.*

Aktivität und Hingabe, Kraft und Weichheit – mit den Yoga-Outfits von **KISMET** geht beides gleich gut, denn sie schmiegen sich an wie eine zweite Haut. Rebekka hat sich für das Foto-Shooting in ihrer Heimat Mallorca für das Bra-Top „Rami“ und die Leggings „Ganga“ in Leo-Optik ausgesucht. kismet-yogastyle.com



8 ANJANEYASANA Tiefer Ausfallschritt

HALTEZEIT: 10 Atemzüge

ANLEITUNG: Kehre aus der Grätsche wieder in den aufrechten Stand zurück. Dann setzt du den rechten Fuß nach hinten in einen weiten Ausfallschritt. Lege Knie und Fußrücken am Boden ab und richte das gebeugte vordere Knie über dem Fußgelenk oder etwas dahinter aus. Aktiviere beide Beine, um dich zu stabilisieren, bevor du die Arme hebst und die Herzgegend weitest.

DEINE AUFGABE: Fühle in deine Beckenregion hinein. Welche Emotionen kommen auf? Kannst du sie leicht halten? Wieviel Energie kannst du aus der Kraft ziehen? Dann sinke noch etwas tiefer. Ist es dir zu viel? Möchtest du dich lieber befreien? Dann gehe einen Schritt zurück und mach dir die Haltung leichter. Spüre in deinen Körper hinein und finde deine eigene Balance, das richtige Maß an Intensität, mit dem du dich gut fühlst.

Wiederhole die Übung seitenverkehrt.

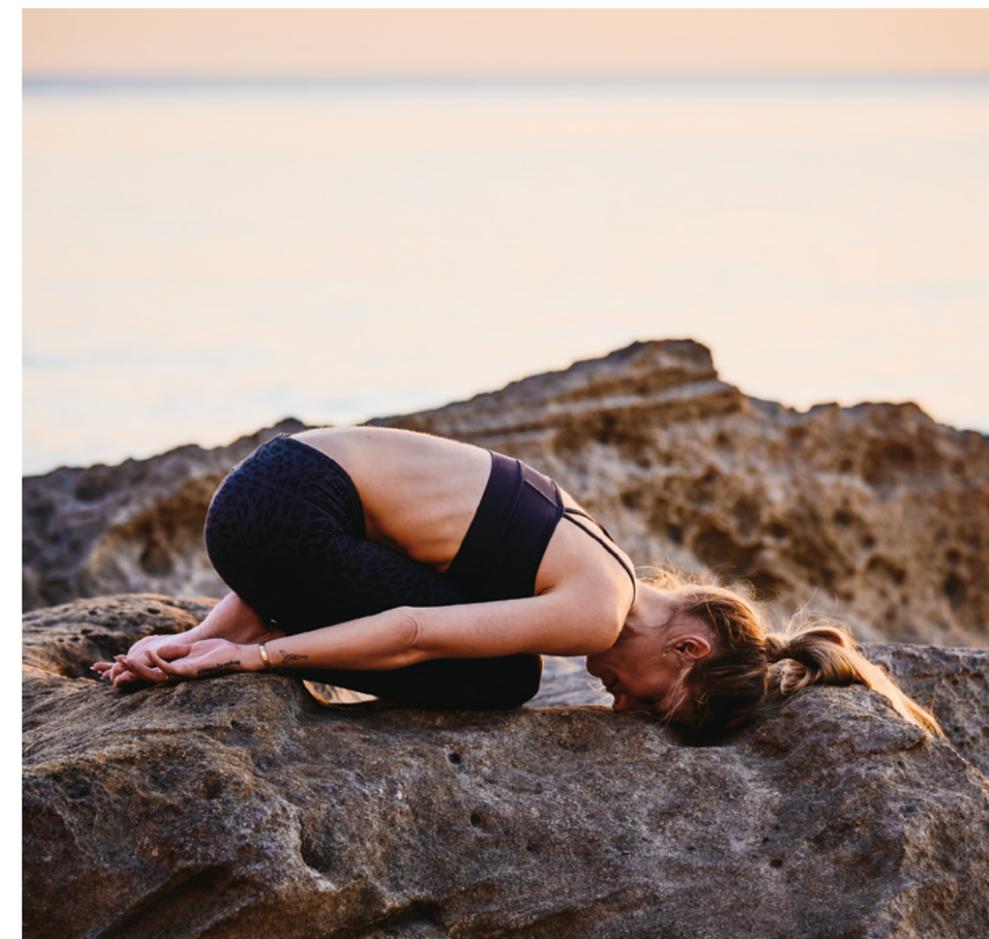


9 BALASANA Stellung des Kindes

HALTEZEIT: 20-30 Atemzüge

ANLEITUNG: Setze dich auf deine Fersen und lass dich nach vorne sinken. Der Bauch ruht auf den Beinen, die Stirn am Boden oder auf einem Kissen. Die Arme kannst du wie hier gezeigt längs des Körpers ablegen oder nach vorn ausbreiten. Wenn du magst, kannst du die Knie auch etwas auseinander ziehen.

DEINE AUFGABE: *Surrender* – auf Deutsch heißt das loslassen, sich ergeben und zurückziehen. Überflüssiges abgeben und das Erlernte, das neu Empfundene annehmen und verinnerlichen. Finde deinen gleichmäßigen Atem und spüre nach, was die vorigen Übungen dir gegeben haben. Wenn du eins aus diesem Flow mitgenommen hast, was wäre das für dich?





„Life is what happens while you're busy making other plans.“

John Lennon

ÖFFNE DICH FÜR DEN MOMENT!

Leben passiert, während du gerade andere Pläne schmiedest – ein schöner Spruch, vor allem mit Bezug auf unser Titelthema: Balance. Echte Lebendigkeit gibt es nur im Jetzt. Doch wie kommen wir mehr dahin? Auf jeden Fall mit achtsamem Yoga und bewusstem Atem. So wie in dieser kurzen Sequenz.

TEXT & SEQUENZ: NADJA PALMERS FOTOS: PATRYCIA LUKAS

Letztendlich haben wir immer nur den jetzigen Augenblick, in dem wir wahrhaftig leben. Und doch sind wir gedanklich oft in der Vergangenheit oder der Zukunft unterwegs – mal sehnsüchtig, mal eher ängstlich. Dadurch wird das momentane Erleben gefärbt von Gefühlen und Emotionen, die mit dem tatsächlichen Augenblick eigentlich wenig zu tun haben. Wir haben hohe Ansprüche an uns selbst und erlauben oder gönnen es uns nicht, loszulassen und zuzulassen. Dieses und jenes muss ja noch erfüllt werden, bevor ich mich dem Moment hingeben darf. Dazu kommt: Sich wirklich für den Moment zu öffnen, erfordert auch Mut: Wir müssen dann anschauen und annehmen, was das Leben gerade bereithält. Vielleicht ist es nicht immer das, was wir uns gerade wünschen, doch erst in dem Moment, wo wir frei sind von vorgefertigten Vorstellungen und dem auf Ergebnisse abzielenden Handeln, kann der Geist friedvoll und sorgenfrei werden. Das Stichwort für diese aufmerksame Offenheit ist: **Achtsamkeit**. Sie hilft, sich von Vergesslichkeit und Zerstreuung zu lösen und immer wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Die kleine Asana-Abfolge auf den kommenden Seiten unterstützt dich dabei, dich körperlich und geistig für den

jetzigen Moment zu öffnen. Die Brustkorb-Öffnungen schaffen Raum für den Atem, der *Prana* (Lebensenergie) in uns hineinträgt.

Nimm beim Üben die Atmosphäre in und um dich mit allen Sinnen wahr. So kannst du entdecken, wie es ist, wirklich da zu sein, ohne irgendwo ankommen zu wollen, wo es vermeintlich besser ist. Diese Offenheit hat etwas Magisches, Verzauberndes. Wir gehen auf eine Sinnesreise, bei der Körper, Atem und Geist miteinander in Einklang kommen. Durch achtsames Hören nehmen wir den Klang des Atems und sogar des Herzschlags wahr. Wir nehmen beides meist als selbstverständlich hin und achten nicht weiter darauf, doch sobald wir uns dessen bewusst werden, fühlen wir uns sofort viel lebendiger. Spüre deshalb die Ein- und die Ausatmung beim Üben möglichst vollständig und beobachte auch die kleinen, stillen Momente zwischen den Atemzügen – und was sie bewirken. Losgelöst vom Denken und somit auch vom Wollen kommt das Leben in den Fluss. Jede Bewegung konzentriert und achtsam auszuführen, entschleunigen, ohne zu bewerten. Stattdessen lernen wir anzunehmen, was ist und wie es eben ist. Wir erfahren, dass es nicht immer darum geht, wie etwas aussieht,

sondern wie es sich anfühlt. Auf diese innere Wirkung kommt es an: Plötzlich merken wir, wo wir festhalten und wo wir loslassen könn(t)en. Alles darf genau so sein, wie es eben gerade geschieht.

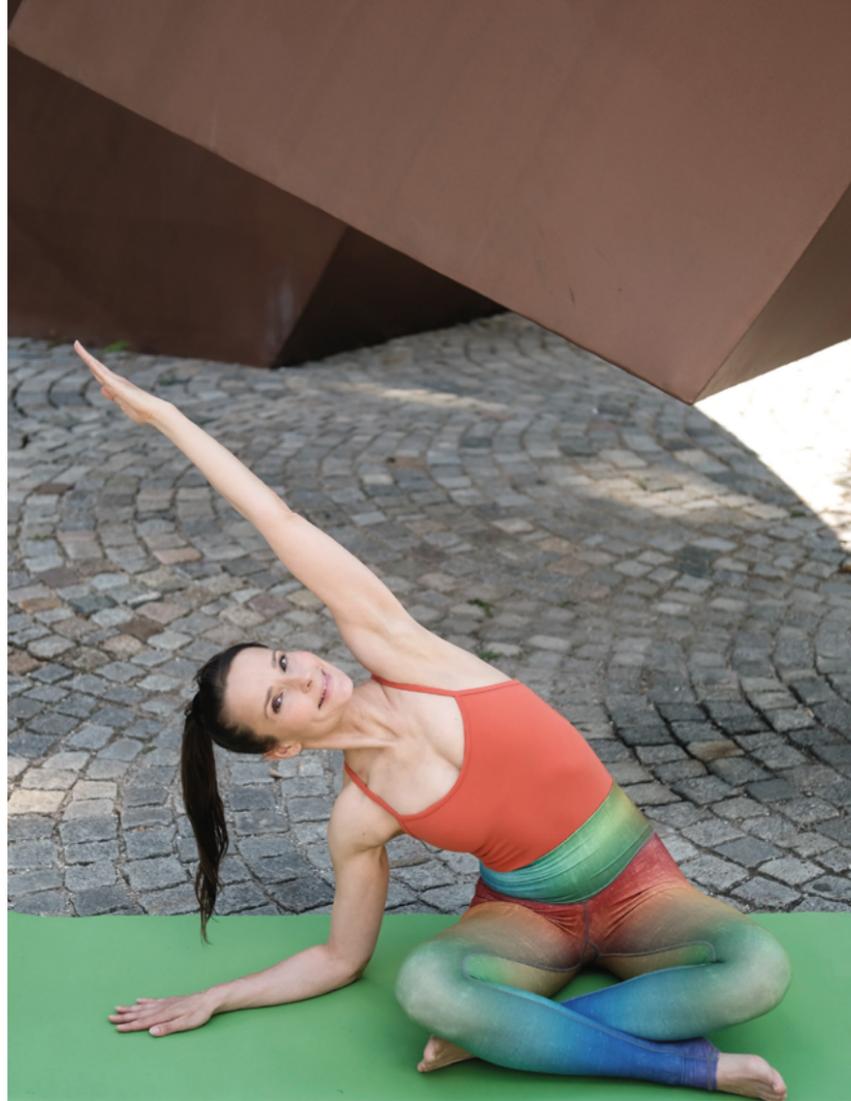
Das lässt uns erkennen, dass wir unseren eigenen Fähigkeiten vertrauen können, dass wir nirgends hin müssen, sondern alles bereits da ist. Dieses schlichte Bei-sich-ankommen-Dürfen hat etwas sehr Erleichterndes und Entspannendes. Nicht nur der Brustraum wird weit, auch unser Herz. Als würden der innere und der äußere Raum miteinander verschmelzen, jede Form und Begrenzung verschwinden. Das lässt uns Dankbarkeit und Zugehörigkeit empfinden, eine Verbundenheit mit allen Lebewesen, der Natur und dem Leben selbst. Wir erleben uns als Körperwesen, Seele und Geist. Dadurch werden wir weicher, zarter, liebevoller, verständnisvoller – und sei es auch nur für einen Moment. Buddha sagte: „Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Es gibt immer nur einen einzigen Moment für uns und unser Leben. Das ist der gegenwärtige Augenblick.“ Wir brauchen unser Glück nicht von der Erfüllung von Bedingungen abhängig zumachen. Das Glück und die Freude sind bereits in uns, wir müssen uns nur wieder dafür öffnen.

1 SUKASANA, VARIATION

Einfache Sitzhaltung mit seitlichem Stretch

Nimm einen bequemen Sitz mit gekreuzten Beinen ein. Dabei kannst du dich gerne erhöht auf eine gefaltete Decke oder ein Kissen setzen, um die Aufrichtung des Beckens zu unterstützen. Beide Sitzhöcker bleiben fest nach unten verwurzelt, während du gleichzeitig die Wirbelsäule aufrichtest und über die Kopfkronenachse nach oben wächst. Schließe die Augen und nimm dir etwas Zeit, um den Geist zu sammeln und auf der Matte anzukommen. Nach 1, 2 Minuten, hebst du dann mit einer Einatmung den rechten Arm. Mit der Ausatmung legst du die linke Hand oder den Unterarm auf den Boden und dehnt dabei die rechte Flanke. (3-5 Atemzüge, dann Seitenwechsel. 2-3 Wiederholungen)

WIRKUNG: Mobilisiert die Wirbelsäule, dehnt die Flanken und bereitet den Körper auf die folgenden Asanas vor. Du beginnst, die Sinne zurückzuziehen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und einen inneren Fokus zu finden.

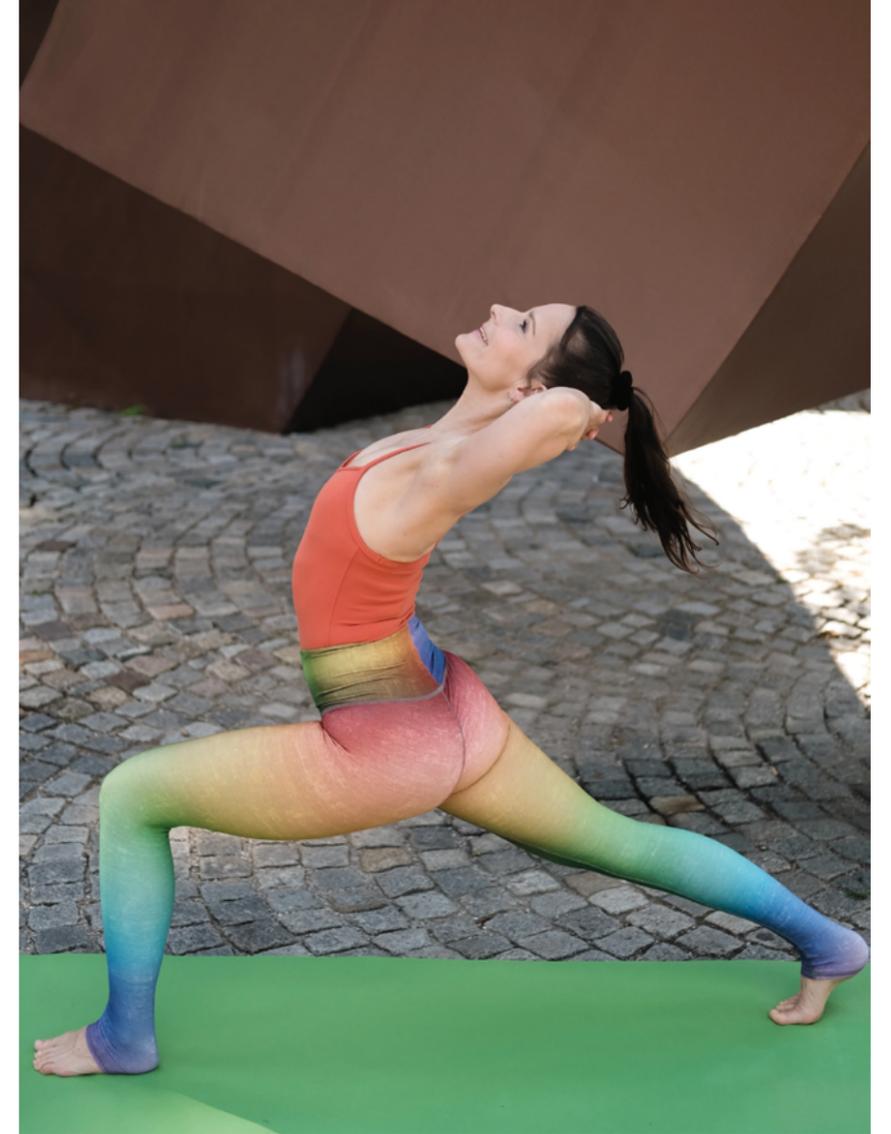


3 HOHER AUSFALLSCHRITT

mit hinter dem Kopf verschränkten Armen

Aus dem dreibeinigen Hund richtest du den Blick nach vorne und ziehst den gehobenen Fuß zwischen die Hände. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt. Stabilisiere dich aktiv über Füße, Beine und Becken, bevor du den Oberkörper behutsam aufrichtest. Dabei zeigt das Becken gerade nach vorn. Hebe deine Arme ganz locker zunächst V-förmig oder rechtwinklig zu den Seiten. Nur wenn es ohne Spannung in unterem Rücken, Schultern und Nacken möglich ist, verschränkst du die Hände, stützt den Hinterkopf in sie und lässt die Ellenbogen zu den Seiten wandern. Sei sanft mit dir und erzwingen nichts: Nur so kannst du wirklich bei dir ankommen. Die Schultern werden gedehnt und das Brustbein hebt sich sanft. Der Bauch ist aktiv und stützt den unteren Rücken. (3-5 Atemzüge, danach ohne Seitenwechsel zu Übung 4)

WIRKUNG: Jetzt kommt noch mehr Kraft in die Beine. Aus dieser stabilen Basis heraus kannst du dein Herz weit öffnen.



2 ADHO MUKHA SHVANASANA, VARIATION

Dreibeiniger Hund

Komme über den Vierfüßlerstand in den herabschauenden Hund. Dazu erdest du dich fest über beide Hände, aktivierst die Schultern und schiebst dich in die Länge. Die Fersen müssen den Boden nicht berühren, du kannst die Knie auch leicht gebeugt halten. Aus dieser Stabilität hebst du nun das linke Bein. Dabei bleibt das Becken gerade nach unten ausgerichtet. Strecke das Bein aktiv nach hinten und in die Länge. Beide Oberschenkel sind leicht in Spannung,

um die Kniescheiben zu heben. Der Bauch ist ebenfalls aktiv und stabilisiert den unteren Rücken. Der Kopf hängt entspannt nach unten, der Nacken ist lang und weich. (3-5 Atemzüge, danach ohne Seitenwechsel zu Übung 3)

WIRKUNG: In der aktiven Streckung wird der gesamte Körper deutlich spürbar. Das unterstützt dich dabei, tiefer in ihn einzutauchen. Der Kopf darf körperlich und mental loslassen.

4 PARSHVAKONASANA

Seitliche Winkelhaltung

Senke die Arme auf Schulterhöhe und richte den Oberkörper nun zum langen Mattenrand hin aus. Die Beinhaltung bleibt dabei gleich: vorne gebeugt, hinten kraftvoll gestreckt. Dabei verwurzelst du die gesamte Außenkante des hinteren Fußes fest am Boden und stabilisierst dich über das hintere Bein. Jetzt bist du im Krieger II. Von hier aus ziehst du den Oberkörper nach links in eine gestreckte Seitbeuge. Leg den linken Ellenbogen auf den Oberschenkel oder die linke Hand auf einen Block oder den Boden – geh dabei aber nur so tief, dass der Oberkörper nicht

nach vorn kippt. Der Brustkorb dreht sich sanft nach oben auf. Den rechten Arm kannst du in Verlängerung des Beins in die Diagonale strecken. (Nicht wundern: Das Foto zeigt die zweite Seite mit dem rechten Bein vorn.) (3-5 Atemzüge, danach ohne Seitenwechsel zu Übung 5)

WIRKUNG: Stabilität, Gleichgewicht und Streckung – hier dehnt du dich aus eigener Kraft in den Raum hinein aus, gefühlt vielleicht über die physische Grenze deines Körpers hinaus.



5 UTTHAN PRISHTHASANA Eidechse

Löse die Seitbeuge und richte dich wieder zum kurzen Mattenrand aus. Lege beide Hände an der Innenseite des vorderen Fußes am Boden ab. Das hintere Bein ist aktiv gestreckt, die Ferse schiebt nach hinten. Gleichzeitig lässt du in der

Leistengegend los und spürst die Dehnung. Wenn sie nur noch sehr mild ist, kannst du dieses Strecken und Dehnen intensivieren, indem du die Unterarme am Boden oder auf Blöcken ablegst. (5-8 Atemzüge, danach ohne Seitenwechsel zu Übung 6)

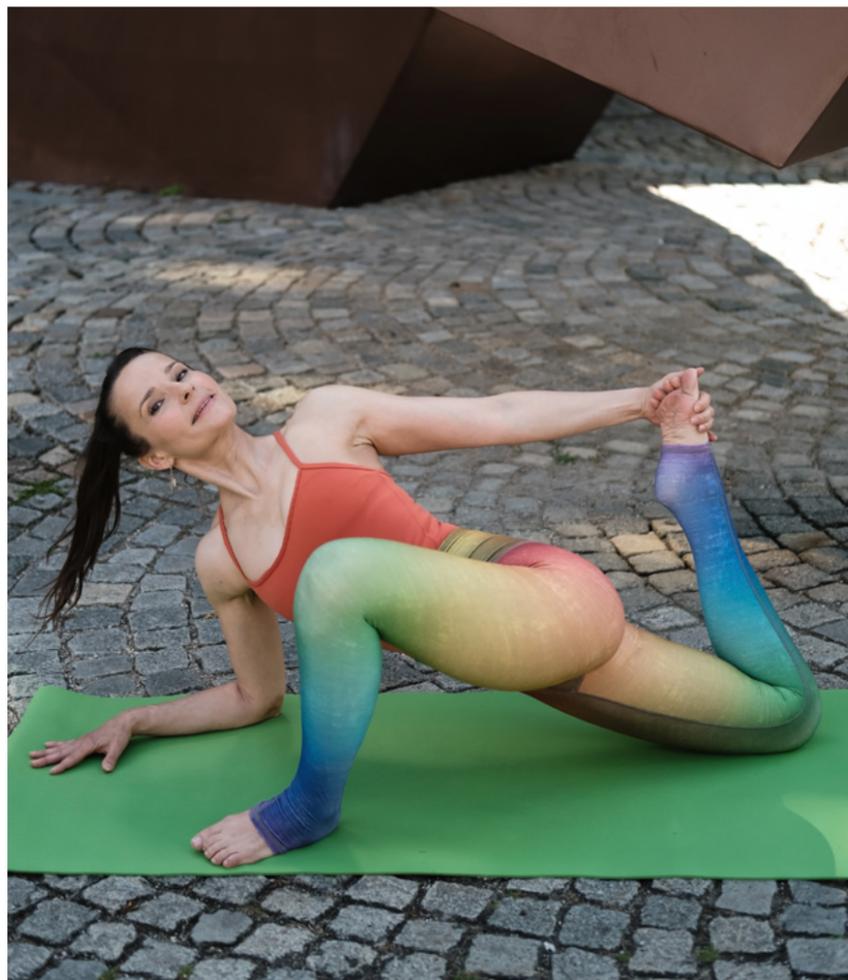
WIRKUNG: In der Balance aus Kraft und Loslassen ist die Dehnung des Hüftbeugers gut steuerbar. Hier bereiten wir den Körper auf die nächste Haltung vor.



6 ANJANEYASANA, VARIANTE Gedrehter tiefer Ausfallschritt

Stütze dich wieder auf die Hände und setze das rechte, hintere Knie sanft am Boden ab. Hebe den hinteren Fuß und drehe den Oberkörper sanft nach links. Dabei stabilisierst du den Bauch und drehst dich leicht zu einer sanften Rückbeuge auf. Versuche, mit der linken Hand hinter dem Rücken nach der Außenkante des rechten Fußes zu greifen. Auch hier: Gehe freundlich mit dir um, wenn du den Fuß nicht erreichst, legst du die Hand einfach ans Kreuzbein. Der Atem fließt ruhig durch eine weiche Kehle und unterstützt das sanfte Platz- und Raumschaffen im Herzraum. (5-8 Atemzüge, danach ohne Seitenwechsel zu Übung 7)

WIRKUNG: Die intensive Dehnung des Hüftbeugers hilft, innere Widerstände zu lösen, und kann so Anspannung und Stress vorbeugen.



7 ANAHATA Asana-Panther

Lass ausgehend vom Vierfüßlerstand die Hände schulterbreit nach vorne gleiten, bis Arme und Oberkörper lang gestreckt sind. Die Hüften stehen weiterhin senkrecht über den Knien. Leg die Stirn am Boden oder auf einem Kissen ab. Wenn es sich leicht anfühlt, kannst du auch das Brustbein auf der Erde ablegen und das Kinn aufstellen. Wähle auf jeden

Fall eine Variante, in der nicht zu viel Druck auf Schultern, Knie und Nacken kommt. Um den unteren Rücken zu stabilisieren, ziehst du den Bauchnabel leicht nach innen. Gleichzeitig entspannst du dich in die Haltung hinein und lässt das Brustbein Richtung Erde schmelzen. Atme sanft durch die Nase und spüre das feine Öffnen im Herzraum.

NADJA PALMERS hat die Location beim Foto-Shooting in München nicht ohne Grund gewählt: „Voller Ecken und Kanten – wie das Leben!“ Als Jivamukti-Yogalehrerin will sie vor allem Lebendigkeit im eigenen Körper vermitteln. So entsteht nach ihrer Überzeugung mehr geistiger Freiraum für Kreativität. jivamukti.de

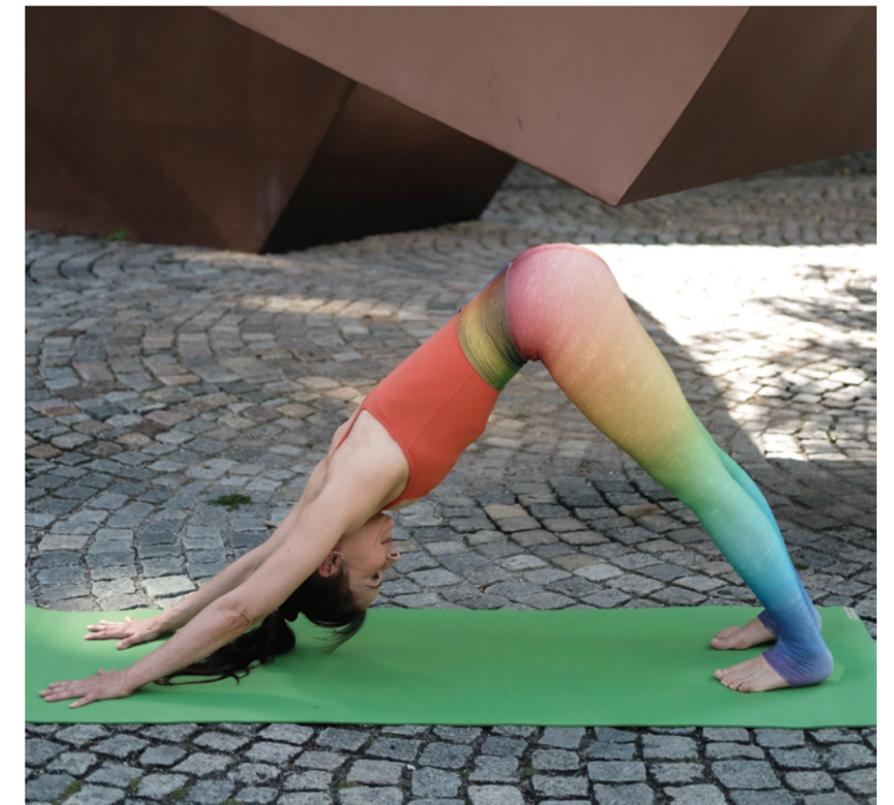
WIRKUNG: Angemessen üben, achtsam spüren und bewusst atmen – so kann auch eine intensive Haltung wie diese zur inneren Einkehr einladen und uns helfen den Moment in Ruhe und Gelassenheit zuzulassen.

8 ADHO MUKHA SHVANASANA Herabschauender Hund

Kehre behutsam zurück in den Vierfüßler und verwurzele erneut kraftvoll die schulterbreit aufgesetzten Hände am Boden, bevor du dich mit gestreckten Armen und Flanken in die Länge schiebst. Das Becken ist der höchste Punkt. Die gesamte Rückseite des Körpers darf sich ausdehnen und lang ziehen. Der Kopf lässt los, der Nacken entspannt sich noch etwas deutlicher, indem du die Oberarme leicht nach außen drehst.

Nach 5-8 ruhigen Atemzügen hebst du das rechte Bein und wiederholst Übung 2 bis 8 auf der anderen Seite.

WIRKUNG: Die sanfte Umkehrhaltung streckt nicht nur die gesamte Körperrückseite sie bringt auch frisches Blut ins Gehirn. Stress wird abgebaut, der Geist wird ruhiger, der Körper regeneriert und schöpft neue Kraft.





ist der Meditationsforscher Ulrich Ott zu nennen, der seit mehr als zwei Jahrzehnten beweist, dass Spiritualität und Naturwissenschaft wunderbar miteinander harmonieren können. Daneben ist es Pionierinnen wie Maja Storch (siehe auch Interview rechts) zu verdanken, dass das Thema Embodiment mehr

und mehr Raum bekommt. Gemeinsam mit Frank Krause entwickelte sie in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), ein psychoedukatives Selbstmanagement-Training, bei dem neben (Sprach-)Bildern auch Körperarbeit mit einbezogen wird, um festgefahrene

Verhaltensmuster, Ängste und andere Blockaden zu lösen. Nix da also mit „sündhaft“ oder „minderwertig“: Unser Körper ist ein mächtiges Werkzeug, das uns helfen kann, ein glückliches Leben zu führen – nicht nur dann, wenn wir uns verlieben und die Schmetterlinge in unserem Bauch Salsa tanzen ...

„Dass wir keinen Energiebegriff haben, ist ungeheuerlich!“

Der freundliche badische Dialekt, die erfrischend handfeste Ausdrucksweise – Dr. Maja Storch bei ihren Embodiment-Vorträgen zuzuhören ist eine Freude. YOGA JOURNAL sprach mit der Psychodramatherapeutin über einen besonderen Aspekt der Körperarbeit: Spiritualität.

Psychologie, Neurobiologie, Soziologie usw. – das Thema „Embodiment“ umfasst inzwischen viele Bereiche. In Ihrem Buch „Spirituelles Embodiment“ widmen Sie sich noch einem weiteren: der Spiritualität. Wie kam es dazu?

Da hatte wohl der Heilige Geist seine Hände im Spiel. (*lacht*) Im Zuge meiner Ausbildung zur C- Kirchenmusikerin, die ich im Alter von 57 Jahren begonnen habe, bin ich in einem Gregorianik- Spezialkurs bei Professor Klöckner gelandet. Ein faszinierender Mensch! Bei Gregorianik denkt man ja gern, das sei eine furztrockene, öde Angelegenheit, aber er hat es geschafft, diese sehr lebendig werden zu lassen und immer wieder betont, die Gesänge müssten mit dem Leib erlebt werden.

Und da klingelte was bei Ihnen?

Er hat immer wieder wiederholt, welche Wirkungskraft es entfalten kann, wenn man die Gesänge wirklich in den Körper aufnimmt, und irgendwann sagte ich: „Professor Klöckner, ich glaube, darüber habe ich ein Buch geschrieben.“

Das Buch „Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“.

Genau. Das habe ich ihm gegeben und er meinte: „Toll! Das ist genau die Theorie, die ich gebraucht habe!“ So kam uns der Gedanke, dass wir das Thema erweitern müssten um den Aspekt der Spiritualität. Dann stieß noch Eva Maria Jäger zu uns, die mit ihren Embodied Prayers zeigt, dass christliche Psalmen nicht runtergeleiert werden müssen, sondern wirklich verkörpert werden können, dass man so etwas wie „Gott wohnt in meinem Herzen“ wirklich erleben kann. Das sind ja irrsinnige Sprachbilder!

Allerdings! Ich finde solche Ansätze faszinierend, muss allerdings zugeben,



dass ich nur schwer meinen Kopf ausschalten kann. Mein Körper fühlt etwas, aber mein Hirn versucht sofort, diese Gefühle zu interpretieren. Ist das typisch?

Nicht für jeden, aber es gibt solche Leute. Für die ist es wirklich das Allerbeste, mit dem Körper zu arbeiten! Schreiben Sie nur über Yoga oder praktizieren Sie auch?

Ich praktiziere auch. Und tatsächlich gelingt mir das „Abschalten“ dabei durchaus ab und zu.

Wunderbar. Wissen Sie, in der chinesischen und indischen Kultur gibt es ja einen Energiebegriff, das *Chi* beziehungsweise das *Prana* – da ist noch was im

Körper, was nicht Fleisch ist. In der katholischen Kirche entspricht das, wenn man so will, dem Heiligen Geist, bei Sigmund Freud der Libido ... Wenn man davon ausgeht, dass es ein paar Grundbestandteile der menschlichen Existenz gibt, dann behaupte ich mal, dass man letztlich, unabhängig vom Kulturkreis und davon, wie man es nun benennt, immer von demselben spricht.

Wobei in unserer Kultur der Körper immer als ein wenig „niedriger“ gesehen wurde als Seele oder Geist ...

Dank des Christentums, das hat Stefan Klöckner in seinem Part im Buch ja sehr schön beschrieben. Der Körper galt als

Sündenpfehl, als Heimat des Satans – hochverdächtig! Selbst beim Thema Musik gab es unglaubliche Debatten darüber, ob es nicht das Fleisch bereits zu sehr erregt, wenn ich beim Singen in Entzücken gerate! Den Körper haben wir mit den Tieren gemeinsam und darum war der schlecht. Das Christentum und die abendländische Philosophie haben diese Trennung von Körper und Geist befeuert – darum haben wir hierzulande auch bis heute keinen Energiebegriff im Sinne von *Chi* oder *Prana*. Das ist doch im Grunde ungeheuerlich! Auch für die Medizin – Homöopathen und andere Alternativmediziner haben oftmals große Probleme damit, wissenschaftlich zu begründen, was sie machen, weil uns dieser Energiebegriff fehlt.

Wobei sich die Haltung zu ändern scheint, auch, weil man durch die neuere Hirnforschung teilweise belegen kann, was bei alternativen Praktiken im Körper passiert.

Das ist der eine Grund: dass man zum Beispiel buddhistische Mönche in die Röhre geschoben hat, die trotz lautem Knacken und Rattern eisenhart weiter ihre Liebe meditierten – und man nachweisen konnte, dass in deren Gehirnen wirklich etwas passierte. Der zweite Grund ist schlicht eine Abstimmung mit den Füßen: Menschen wenden sich immer häufiger ganzheitlichen Heilerinnen und Heilern zu. Der gute alte Hausarzt, der noch bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad Hausbesuche gemacht hat, der hatte diese ganzheitliche Betrachtungsweise noch automatisch, aber mittlerweile ist der Mensch sozusagen medizinisch „zerstückelt“, es gibt für jedes Problem eigene Zentren. Da fühlen sich viele nicht mehr komplett wahrgenommen.

Denken Sie, es gibt eine Art Ur-Bedürfnis nach Spiritualität?

Ganz eindeutig ja! Vielleicht nicht alle, aber die allermeisten Menschen haben einen Drang, sich mit etwas Höherem in Verbindung zu setzen. Mir fällt da die Geschichte einer Bekannten ein, die ihren Mann an den Krebs verloren hatte. Die fragte ich via Mail, ob sie gläubig sei – nicht, um sie investigativ zu belästigen,

sondern für mich als Orientierung, wie ich ihr helfen kann. Die Bekannte verneinte. Eine Woche später aber schrieb sie mir, die von mir gar nicht so dramatisch gemeinte Frage habe ihr keine Ruhe gelassen. Sie habe gemerkt, dass die Zeit, die sie in ihrem Bambushain im Garten mit einer Tasse grünem Tee verbringt, im Grunde in Richtung Zen-Meditation gehe und dass sie sehr wohl gläubig beziehungsweise spirituell sei – wenn auch nicht konfessionell gebunden. Es ist ja letztlich egal, ob Sie christlich-traditionell einen Herrgottswinkel im Haus haben oder in den Bambushain gehen – wichtig ist, dass Sie sich in dem Moment mit einer höheren Macht verbunden fühlen. Im Yoga singt man doch zum Beispiel Mantras, nicht wahr?

Das kommt vor, ja.

Sehen Sie, das ist im Grunde ähnlich wie das Beten eines Rosenkranzes. Machen Sie das mal 'ne halbe Stunde, da sind Sie in tiefer Trance!

Das glaube ich sofort. Lassen Sie uns noch über die Embodiment-Arbeit in Ihrer therapeutischen Praxis sprechen. Ist die für jeden geeignet?

Es kommt jedenfalls nicht darauf an, wie begabt oder geübt Sie in der Körperarbeit sind – ob Sie nun ausgefallene Figuren tanzen oder eher, ich sage jetzt mal, verkopft sind und nur ein bisschen herumtapsen. Wichtig ist, dass Sie es wollen. Schwierig wird es, wenn Menschen, die nichts am Hut haben mit Körperarbeit, in so einen Workshop gesteckt werden, weil etwa die Firmenleitung es anordnet. Die spüren ihren Körper, wenn sie sich beim Fußball die Achillessehne reißen oder einen Iron Man laufen, aber alles andere ist für sie Warmduscherei, unangenehm und peinlich. Ich neige dann dazu zu sagen: Lass es einfach. Ich muss ja niemanden zwangsbeglücken, es gibt noch andere Möglichkeiten, miteinander zu arbeiten.

Was ist nun das Spezielle an spiritueller Embodiment-Arbeit?

Die funktioniert nur mit Menschen, die in irgendeiner Weise einen spirituellen

Draht haben. Wer den nicht hat, mit dem arbeite ich eben ein bisschen anders. Ich fände es unverschämt, den missionieren zu wollen – schließlich weiß ich ja nicht, ob ich recht habe mit meinem Glauben. Angenommen, der Mensch möchte seine Angst loswerden und wählt in der Zusammenarbeit mit mir das Bild von einem See, zu dem er sich hingezogen fühlt – dann kommen wir darüber vielleicht zu dem Satz „Im tiefen Blau ruhe ich in mir“, wir beobachten, was mit seiner Atmung passiert usw. Bei einer Christin könnte ich nun noch vorschlagen: „Kannst du dir vorstellen, dass Maria Muttergottes ihren blauen Mantel über dich breitet?“ Das ist kein Muss, es geht auch rein über die Physiologie. Wer seine Spiritualität allerdings regelmäßig praktiziert, sei es nun beim Yoga, in der Kirche oder Moschee, verfügt in der Regel über ein gut trainiertes neuronales Netz, auf das er in der Not zurückgreifen kann. Einem guten Freund, der sehr gläubig ist, habe ich zum Beispiel geraten, vor einer MRT-Untersuchung, die er sehr fürchtete, Rosenkränze zu beten. Das ist seine natürliche Ressource zur Affektregulation, ein ganz wunderbares Mittel, um seine Angst zu reduzieren!

Die Psychologin und Psychoanalytikerin **DR. MAJA STORCH** (majastorch.de) ist (Co-) Autorin zahlreicher Sachbücher, darunter „Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“ (gemeinsam mit Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher, Hogrefe Verlag, 30 Euro) sowie „Spirituelles Embodiment“ (gemeinsam mit Eva Maria Jäger und Stefan Klöckner, Arkana Verlag, 24 Euro). Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) und ist Miterfinderin des Zürcher Ressourcen Modells (zrm.ch, vgl. auch Artikel ab S. 60).

GEMEINSCHAFT (ER)LEBEN SEVAKA WERDEN

6 Uhr morgens. Der Wecker klingelt. Schnell einen Kaffee, dann ab zur Arbeit, die mir eigentlich keinen Spaß macht. Aber halt! Das ist zum Glück vorbei. Jetzt lebe ich anders - in der spirituellen Gemeinschaft von Yoga Vidya Bad Meinberg. Nun beginne ich den Tag ganz entspannt mit Atemübungen, Asanas und einem Tee, ehe ich zur gemeinsamen Meditation und zum Mantra-Singen gehe.

Nach diesem Start in den Tag fühle ich mich wunderbar aufgeladen und verbunden mit dem, was mir wichtig ist: einer höheren Wirklichkeit, die mich von tief innen her führt. Was mir früher schwer gefallen ist, eine tägliche spirituelle Routine, ist heute fester Bestandteil meines Lebens. Dazu gehört auch meine Tätigkeit hier. Meine Haltung dazu ist entscheidend. Führe ich sie als Karma Yoga, also als Dienst am Höchsten aus, bekommt sie einen tieferen Sinn.

Ich erledige sie nicht, um möglichst viel Geld zu verdienen oder mir einen tollen Status zu verschaffen, sondern um dem Wohl des Ganzen zu dienen. Hier nennen wir das „Seva“, Dienst an Gott, an der Gemeinschaft, am Menschen. Das Loslassen des Ergebnisses schließt das genauso ein wie eine achtsame, liebevolle Umsetzung.

Parallel zum Seva von ca. sieben Stunden an sechs Tagen pro Woche konnte ich hier kostenfrei meine Yogalehrerausbildung absolvieren. Es ist wunderbar, meine Leidenschaft Yoga an andere Menschen weitergeben zu dürfen und zu sehen, was das bewirkt. Aus 4.500 Angeboten jährlich kann ich auswählen, um mich weiterzubilden. Darunter Themen wie Ayurveda, Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, aber auch z.B. Waldbaden, Harmonium lernen, Massage-Ausbildungen usw.

Besonders gut tut mir auch das Essen hier: Zweimal am Tag vegetarisch/veganes Bio-Buffet. Kein Kochen, Abwasch usw. So habe ich mehr Zeit für meine Yogapraxis. Zum Glück kümmert sich Yoga Vidya auch um meine komplette Sozialversicherung und Unterkunft. Jeder Sevaka hat ein eigenes Zimmer mit Bad und WC. Sogar ein Taschengeld ist inklusive.

SPIRITUELLES LEBEN FÜR EINE BESSERE WELT.



Du hast die Möglichkeit dich und deine besonderen Qualitäten in unseren Teams einzusetzen:

SOCIAL MEDIA | ONLINEMARKETING | SEMINARPLANUNG | WEBTEAM | GRAFIK
KAMERABETREUUNG | IT-SUPPORT | SOUND PROJEKT | REZEPTION | HAUSHALT
PARKANLAGE | AYURVEDA | TECHNIK | EDV-ADMINISTRATION | U.V.M.

BEWIRB DICH JETZT: SEVA@YOGA-VIDYA.DE | MEHR INFOS: WWW.YOGA-VIDYA.DE/SEVAKA

Ich erledige meine Arbeit nicht, um möglichst viel Geld zu verdienen oder mir einen tollen Status zu verschaffen, sondern um dem Wohl des Ganzen zu dienen. Hier nennen wir das „Seva“

Grundsätzlich bleibt man mindestens ein Jahr als Sevaka. Nur wenn's gar nicht passt, geht es auch kürzer. Manche sind schon 10 oder 15 Jahre hier. Um festzustellen, wie sich das Leben hier anfühlt, wird vor der Aufnahme eine Schnupperwoche und eine vierwöchige Anwärterzeit vereinbart. Bei mir war es damals eindeutig Zeit für eine Veränderung. Ich bin sehr glücklich, diesen Schritt gemacht zu haben. Und wie sieht es bei dir aus? Die Zeit ist günstig, wir suchen gerade Sevakas in vielen Bereichen, z.B. in unseren Online-Teams, der Seminarplanung, Verwaltung, Soundbetreuung, Küche, dem Haushalts- und Grafikteam. Schau doch mal auf unserer Homepage yoga-vidya.de vorbei oder lass Dich telefonisch beraten.



KOLUMNE

Radikal ausgewogen

Wenn alles in Balance ist, geht dann noch was voran? Oder braucht es vielleicht auch das Straucheln, die Risiken, die falschen Entscheidungen? Unsere Kolumnistin macht sich da so ihre Gedanken ...

TEXT: CARMEN SCHNITZER

„Unsere kleine Diplomatin“, nannte man mich in meiner Familie schon als Kind. Bereits damals vermittelte ich gerne, kann bis heute bei Konflikten meist beide Seiten zumindest ein bisschen verstehen und werde im Freundeskreis gerne dazugeholt, wenn zwei etwas miteinander zu klären haben. Das ist eine Eigenschaft an mir, die ich gerne mag und für die ich offenbar geschätzt werde – die aber mitunter auch ganz schön nervig sein kann, wie mir auch schon mitgeteilt wurde. Manchmal wünscht man sich nämlich auch eine Freundin, die zusammen mit einem sauer ist – auf den nervigen Ex, die blöde Kollegin, den stressigen Nachbarn oder wen auch immer. Die einfach mal mitschimpft und einem nicht erklärt, was eventuell im Gegenüber vorgehen könnte. Die Position bezieht. Sich entscheidet. Und ja, damit habe ich tatsächlich so meine Probleme. Schon im Restaurant fällt es mir schwer und manchmal bin ich fast froh, wenn die Auswahl an fleischlosen Gerichten überschaubar ist, damit mich nicht allzu viel „anlacht“. Und Wut, das ist so ein Gefühl, das mir zu erlauben ich erst mal lernen musste, ich schrieb an dieser Stelle schon einmal darüber.

Gesunde Ernährung oder ein Überdie-Stränge-Schlagen, Geld sparen oder sich etwas gönnen, mit Nazis diskutieren oder sie ignorieren, Kinder streng oder locker erziehen – welches Thema auch immer ich mit mir selbst oder anderen diskutiere, letztlich lande ich so gut wie immer beim selben Fazit – auf die Balance kommt es an. Insofern ist das Titelthema dieser Ausgabe ein ganz essenzielles. Die Lektion, die Leute wie ich dabei vielleicht noch lernen müssen: Balance ist kein fixer Ist-Zustand. Man erreicht sie nicht, wenn

man in der sprichwörtlich „goldenen“ Mitte verharrt und es sich dort gemütlich macht, sondern indem man auch die Extreme erforscht. Ganz wie beim Yoga: Es braucht die An- und die Entspannung, das Ein- und das Ausatmen, die Erdung und das Loslassen. Lebendigkeit eben. Lebendigkeit bedeutet auch Veränderung. Und Veränderung gelingt nur, wenn man auch mal das Risiko eingeht, „falsch“ zu liegen. Oder vielleicht zu extrem zu denken beziehungsweise zu handeln. Radikalität ist ein oft negativ besetztes Wort, sicher nicht ganz zu Unrecht, aber es bedeutet eben auch, das Übel „an der Wurzel“ zu packen, schließlich leitet sich das Wort aus dem Lateinischen ab – *radix*, die Wurzel.

Ich habe eine Theorie zu Revolutionen: Verkürzt gesagt braucht es meinem Empfinden nach eine kleine Gruppe an „Radikalen“, die den Weg frei machen und dabei durchaus auch mal über das Ziel hinausschießen, sowie eine deutlich größere an „Vermittler*innen“, die Zögernde dazu ermutigen, diesen frei gewordenen Weg zu gehen. Im Feminismus etwa war es, glaube ich, durchaus zunächst nötig, alles „Männliche“ infrage zu stellen, aber dauerhafte Veränderung kann nur erreicht werden, wenn man (Cis-)Männer (ja, auch die alten, weißen!) mit ins Boot holt, Verhaltensweisen von Frauen und Nonbinären ebenfalls hinterfragt und die Emanzipation gemeinsam vorantreibt. Und sich klarmacht, dass es weder *die* Frauen noch *die* Männer gibt. Allein mit „Radikalen“ drohte eine Verhärtung der Fronten, allein mit „Vermittler*innen“ ein Stillstand.

Insofern ist Balance auch etwas Relatives, bei dem es nicht nur das eigene

kleine Leben, sondern auch das große Ganze im Blick zu behalten gilt – und umgekehrt. Auch das ein zutiefst yogischer Gedanke: Das Ich und die Welt sind letztlich eins, wir sind alle Teil von etwas „Größerem“ und dieses „Größere“ ist auch in uns. Konkret kann das bedeuten: Wer leidenschaftlich für eine Sache kämpft, dem tut in anderen Bereichen des Lebens ein wenig „Abschalten“ gut, sonst droht ein Ausbrennen.

Was aber genau heißt das nun für mein „Diplomatinnen-Dasein“? Ehrlich gesagt: Ich bin mir nicht ganz sicher. Eines aber weiß ich, und das wissen auch meine Freund*innen: Wenn mir ein Urteil ausnahmsweise mal leicht fällt (etwa über eine gewisse große Tageszeitung mit vier Buchstaben, deren Methoden ich aus tiefstem Herzen ablehne), dann verteidige ich meinen Standpunkt mit einer für manche erschreckenden Vehemenz. Ich kann also durchaus radikal sein. Und vielleicht reicht dieses Wissen ja und Vermitteln ist eben eine der Aufgaben, für die ich auf der Welt bin – auch wenn ich damit manchmal nerve.



Immer wieder fasziniert ist **CARMEN SCHNITZER** davon, wie sehr gerade das Gelingen von Balance-Asanas von der Tagesform abhängt – und was sich daraus alles ablesen lässt.



YOGA PEOPLE

ZUM GLÜCK VIEL PECH

Standfest und leichtfüßig kommt die unterschenkelamputierte Rennradfahrerin Denise Schindler jeden Berg hoch – und bei den anstehenden Paralympics in Tokio vielleicht erneut auf die Siegertreppe. Mit Yoga gab es jedoch einen holprigen Start ...

TEXT: CHRISTINA RAFTERY FOTO: JO SPLICE

Wenn andere Menschen von „Krise als Chance“, dem Verlassen der „Komfortzone“ oder dem „Griff nach den Sternen“ sprechen, am besten auf stimmungsvollen Instagram-Kacheln, wird es leicht inflationär. Wenn Denise Schindler vom „Glück, Pech zu haben“ schreibt, ist es anders. Seitdem sie als Zweijährige von einer Straßenbahn erfasst wurde und ihr infolge des Unfalls der rechte Unterschenkel amputiert werden musste, beschreibt sie ihr Leben lapidar als eine „Reihe von Herausforderungen“. Dass die mehrfache Weltmeisterin und paralympische Medaillengewinnerin als Vorzeige-Athletin des deutschen Behindertensports gilt, ist jedoch nicht nur ihrer lebenslangen Tapferkeit und Willenskraft zuzuschreiben. Als gefragte Rednerin und Motivations-trainerin sprüht die Athletin aus Olching bei München auch vor Schlagfertigkeit, Charme und Selbstironie.

So klingt es auch lustig, wenn sie über ihr neues Buch erzählt: Mit „Vom Glück, Pech zu haben. Wie man an einem Schicksalsschlag wachsen kann“ (Mosaik, 16 Euro) möchte sie nämlich kein „perfektes“ Bild von sich zeichnen. Das Buch, eine Mischung aus Biografie und Resilienz-Ratgeber, entstand in einer besonderen Zeit: Als 2020 pandemiebedingt viele Wettkämpfe ausfielen, auch die Paralympics in Tokio, entstand auf einmal viel Raum, dem Projekt „Zeit und Reife“

zu geben. Ungewohnt für die rastlose Weltreisende Schindler, gleichzeitig eine passende Übung zum Thema. „Es ist genau das passiert, was ich beim Schreiben Revue passieren ließ: Ungünstige äußere Umstände, an denen man keine Schuld trägt, treffen einen wie ein Schock und beeinflussen Kontakte, das Selbstbild und die mentale Einstellung. Man fühlt sich machtlos.“ Für sie eine Zeit für Akzeptanz und die Erkenntnis, sich neu einzustellen.

Darin ist Denise Schindler sehr erprobt. Allein 13 Operationen in ihrer Jugendzeit führten dazu, dass sie bis heute keine Krankenhausluft aushält. Erinnerungen an die Monate nach dem Unfall hat sie jedoch kaum, das Gefühl des Andersseins kam erst als Teenager: „In der Pubertät weiß man sowieso nicht, wer man ist – und dann auch noch behindert!“ „Meine Kindheit war mein erstes großes Trainingslager für den Leistungssport“, erinnert sie sich: „Ich musste ständig meine Grenzen definieren und erweitern.“ In einem Kapitel erzählt sie, wie sie ihre Eltern, die sie „nie in Watte packten“, nach einer Knochenverlängerung mit zweiwöchigen Krankenhausaufenthalt im Rollstuhl ins Haus schoben – und erst mal beauftragten, den Tisch zu decken. „Ich bekam die Teller auf den Schoß gelegt, und dann flogen erst mal Tassen nach links und rechts“,

berichtet Schindler vergnügt: „Aber ich habe es hingekriegt.“ Wie so vieles: Einen großen Sprung in Richtung Selbstakzeptanz brachte der Sport. Allerdings nicht in der Schule: „Im Schulsport ging mir das Herz nicht auf. Ich wurde als Letzte in Teams gewählt und für Niederlagen verantwortlich gemacht. Es war ja nicht nur der amputierte Unterschenkel, ich hatte auch Schmerzen im versteiften linken Sprunggelenk. Unbeschwert mitmachen war für mich ein Ding der Unmöglichkeit.“ Bewegung als Selbstliebe, als positive Erfüllung: Das erfuhr Schindler erst, als der Radsport in ihr Leben trat, zunächst in Form von Spinning, dann als Leistungssport, der ihr mehrere Medaillen und Weltmeisterinnentitel brachte. „Noch heute ist Radfahren für mich Freiheit“, so Schindler: „Eine schöne Bewegung ohne Schmerzen und das für mich unbeschreibliche Gefühl, jeden Berg bewältigen zu können.“

Dass Yoga zu dieser Haltung beitragen kann, liegt auf der Hand – und war auch der Grund, warum sich Schindler vor drei Jahren zu einer Probestunde in einem Münchner Studio entschloss. „Die erste Stunde gefiel mir gut“, erinnert sich die 35-Jährige in ihrem Buch. „Als ich zur zweiten Stunde kam, sagte mir die Yogalehrerin laut und deutlich vor allen anderen, dass ich nicht mehr

NEBEL IM KOPF

Nicht gesellschaftsfähig: So empfinden sich viele Menschen, die nach einer Covid-19-Infektion mit Folgebeschwerden kämpfen. Forscher*innen suchen nach Ursachen und Heilungsmethoden, doch schon jetzt können Yoga und Ayurveda helfen, das angegriffene System wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

TEXT: CHRISTINA RAFTERY

Wird mein Kaffee demnächst nach Benzin riechen? Wird es vielleicht Monate dauern, bis ich wieder Saft von Wasser unterscheiden kann? Diese Fragen markierten einen Tiefpunkt im Frühjahr 2021, als ich mich, infiziert mit dem Corona-Virus, in einer 14-tägigen „häuslichen Quarantäne“ befand, glücklicherweise ohne große körperliche Beschwerden, aber abgespannt und ängstlich. Urplötzlich konnte ich nichts mehr schmecken und riechen. Darauf reagiert eine Journalistin wie ich vor allem mit: intensiver Recherche. Und dann mit entsprechend wachsender Sorge. „Du schaust zu viel nach“, sagte meine zehnjährige Tochter, eine unbeirrte Optimistin: „Wird schon alles gut.“

Sie hat recht: Was schon bei leichtem Unwohlsein fatal ist, kennt hinsichtlich der Corona-Berichterstattung keine Grenzen. So begegneten mir Krankheitsbilder wie „Parosmie“ oder „Kakosmie“, Erkrankungen des Riechhirns, in deren Folge Dinge plötzlich nicht mehr oder ganz anders riechen: Parfüm wie Windeln, Tee wie Gülle. Glücklicherweise verzog sich das Phänomen nach einer Woche. Körperlich hat die Infektion (vorerst) keine Folgen – außer dem Gefühl, durchaus Federn gelassen zu haben und manche Freundschaft in neuem Licht zu sehen. Nicht alle stellten nämlich Currys vor die Tür, gaben rührenden Zuspruch oder wohltuende Online-Yogastunden. Einige gingen auch auf eine Distanz, die eindeutig über die nötigen Abstandsregeln hinausreichte.

GENESEN, ABER GESUND?

Gemeinsam geht jetzt wieder vieles leichter – und vor allem geht es! Den Umständen entsprechend. Geöffnete Studios,

nur ohne Hilfsmittel und Assists, Reisefreiheit, aber vorangemeldet und bepackt mit Zertifikaten, Festivals und Retreats in Aufbruchsstimmung, aber mit Auflagen. Die Zoom-App werden wir so schnell nicht löschen. Gelernt haben wir so eindrücklich wie noch nie, dass nichts sicher oder vorhersehbar ist, sondern immer im Wandel. Und es gibt neue Freiheiten für die Davongekommenen!

Aber wie steht es überhaupt mit uns vermeintlich „Genesenen“? Unter den Stichworten „Post-“ oder „Long Covid“ machen zwei Syndrome von sich reden, die im Sprachgebrauch nicht deutlich definiert und voneinander abgegrenzt sind. Manchmal gleichen sie allgemeinen Erschöpfungszuständen, zu oft beeinträchtigen sie den Alltag der Betroffenen aber in aller Härte. Die Rede ist von teils vorerkrankten, aber auch überraschend vielen zuvor kerngesunden Menschen, die sich mit Covid-19 infizierten und teilweise auch Monate nach der vermeintlichen „Genesung“ an schweren Belastungen leiden. Zu körperlichen Folgen wie Lungenschäden, Atemnot, Konzentrationsschwierigkeiten und chronischer Müdigkeit, die oft selbst einfachste Alltagstätigkeiten unmöglich machen, kommen nicht selten die traumatisierende Erfahrung von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, dazu Ängste und Ausgrenzung bis hin zu gesellschaftlicher Stigmatisierung. Zehn Prozent aller Corona-Patienten leiden auch zwölf Wochen nach der akuten Erkrankung noch unter oft unspezifischen Symptomen, schätzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). In Deutschland wären das rund 360.000 Menschen.

Prof. Dr. Clemens Wendtner, Chefarzt der München-Klinik Schwabing, nennt Long Covid ein medizinisches

*Heyam
dukkham
anagatam*

Zukünftiges Leid ist zu vermeiden.

Patanjali Yoga Sutra II.16

„Chamäleon“ mit „überraschenden“ Symptomen. „Es ist nicht geklärt, warum wer was bekommt“, erklärte der Mediziner im Rahmen eines Gesundheitsforums der Süddeutschen Zeitung: „Und da ist die Panik, dass immer noch etwas dazukommen kann.“ Den Unterschied zwischen Post- und Long Covid sieht die Berliner Heilpraktikerin Manuela Heider de Jahnsen auch in der Intensität des erlebten Traumas: Seien die körperlichen Symptome abgeklungen, gelte man als „genesen“ und freue sich zunächst, „überhaupt überlebt zu haben.“ Beim Long Covid, so de Jahnsen, die ihren Schwerpunkt unter anderem in der Yoga- und Ayurvedatherapie hat, komme der Schock nach, dazu ein Gefühl des Versagens, Perspektivlosigkeit, Panikattacken und chronische Müdigkeit – ein Zustand, der nicht klar von einer Depression unterschieden werden könne.

Noch weiß man zu wenig. Daher werden entsprechende Forschungsprojekte in Deutschland bereits mit mehreren Millionen Euro gefördert. An Kliniken entstehen erste Long-Covid-Ambulanzen, verschiedene medizinische Fachrichtungen veröffentlichen Studien und Leitlinien. Sie in konkrete Hilfsmaßnahmen



umzusetzen, ist nicht nur für Praxen und Krankenkassen bisher Neuland.

KONTROLLE ÜBER DAS KOPFKINO

Das öffentliche Leugnen der Pandemie und die Ablehnung der Schutzmaßnahmen macht es für Betroffene nicht gerade leichter. Prof. Dr. Martin Teufel, der Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universität Duisburg-Essen, sieht darin „Verdrängungsmechanismen“, mit denen die Corona-Skeptiker*innen versuchten, „einer lähmenden Angst auszuweichen.“ Gerade in der Yogaszene war und ist diese Skepsis weit verbreitet. Da tat es gut, dass sich ein bekannter Yogalehrer wie Patrick Broome im *Spiegel* zu seiner eigenen Covid-19-Infektion bekannte. Deren Verlauf beschrieb er als „gespenstisch“ und schlichtweg „scheiße“. Seine Empfehlung: „Yoga kann uns dabei helfen, dass diese dauernde Angst oder Wut, die uns alle umgibt, nicht unser Leben bestimmt.“

„Die Sorgen aller ernst nehmen und mit evidenzbasierten Informationen die Auseinandersetzung suchen“, lautet Martin Teufels Ratschlag. In seiner Klinik nutzt der Psychosomatiker unter anderem achtsamkeitsbasierte Methoden und Schreibtherapien, um die traumatische Wirkung einer Corona-Infektion zu begleiten. Ein Viertel der schwer an Covid-19 Erkrankten entwickle im Durchschnitt drei

Monate nach körperlicher Genesung eine posttraumatische Belastungsstörung: „Die einschneidende Erfahrung, besonders auf der Intensivstation, ist unstrukturiert als Emotion im Unterbewusstsein abgespeichert“, erklärte er im Juni beim Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. „Durch bewusste Narrative wird sie ins Bewusstsein geholt und aufgearbeitet. Neue Kontrolle über die Affekte kann erlangt werden.“

„NOCH NICHT GANZ ZURÜCK“

Ein Gefühl von Kontrolle ist genau das, wonach auch ich mich sehne: Ist meine gelegentliche Erschöpfung schon der berühmte „Hirnnebel“ („brain fog“) oder doch nur Ergebnis des mittelpächtigen Sommerwetters? Liegen die Muskelschmerzen an den vergeblichen Handstandversuchen oder an bleibenden Entzündungen der Gefäßwände? „Die Betroffenen leiden unter Ängsten, die Erkrankung nicht mehr loszuwerden, und atmen deshalb zu viel. Sie befinden sich in einer Art Hyperventilationszustand, der auf die noch nicht wieder gefundene Sicherheit zurückzuführen ist“, erklärt Martin Teufel. Aus Sicht des Yoga würde man sagen: Es gibt eine spürbare Abkopplung von *Prana*, der Lebenskraft. Während Patrick Broome ein halbes Jahr nach seiner Genesung nur noch gelegentlich eine „gewisse

Müdigkeit“ verspürt, hat die ebenfalls im November 2020 erkrankte Annika Wahl ihren Geschmacks- und Geruchssinn noch nicht wieder erlangt. Dazu leidet die 39-jährige ehemalige Hockey-Nationalspielerin unter Muskelschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und rheumaähnlichen Beschwerden. Als die Yogalehrerin und Inhaberin des Studios Yoga Street in Gelsenkirchen ihre Erkrankung mit bewegenden Aufnahmen auf ihrem Instagram-Account dokumentierte, sah sie sich auch sehr negativem Feedback ausgesetzt. Zu den belastenden körperlichen Symptomen kam also der spürbare Riss durch ihr Umfeld: „Als ich selbst kaum noch die Treppe hochkam und gleichzeitig von Angehörigen der Yogawelt lesen musste, dass alle Schutzmaßnahmen unangebracht seien: Das war sehr frustrierend.“

Schon während ihrer Erkrankung, als sie aufgrund akuter Atemnot ins Krankenhaus eingeliefert werden musste, halfen ihr entlastende, liegende Haltungen, bewusst langsame Atmung und die Reflektion via Tagebuch. Ähnlich wie die Berliner Iyengar-Lehrerin Claudia Lamas Cornejo (siehe S. 86) berichtet sie, die Praxis seit der Erkrankung als wertvoller denn je empfunden zu haben. Damit inspirierte sie sogar die anwesenden Pflegekräfte und eine Reinigungskraft: „Sie beobachtete mich beim Meditieren und erzählte mir später, dass sie es selbst ausprobiert habe.“ Heute sagt sie, sie sei „durchgekommen, aber noch nicht ganz zurück.“



YOGA BEI LONG COVID

Covid-19 verursacht eine Entzündung des körpereigenen Immunsystems, die zu Stress in der Lunge, im Gehirn und in anderen Körpersystemen führt. Asanas und Pranayama erleichtern die Dehnung des Körpers und stärken das Zwerchfell. Je nach Art und Intensität der Post-Covid-19-Symptome kann Yoga daher therapeutisch wirken. Mit ihrem Fokus auf Zuversicht und Vertrauen belebt die Praxis nicht nur den erschöpften Körper, sie hilft auch, Stress und Ängste zu lindern und beruhigt den aufgewühlten Geist, was sich wiederum positiv auf die Entzündungsreaktionen auswirken kann.

DIE HEILUNG UNTERSTÜTZEN

Das Gute ist: Yoga, alternative Therapien und Schulmedizin öffnen sich beim Thema Long Covid zunehmend füreinander. Für Mediziner*innen wie die Lungenärztin Jördis Frommhold, Chefärztin der Median-Klinik in Heiligendamm hat das einen einfachen Grund: Bislang gibt es keine Medikamente, die Long-Covid-Patienten wirksam helfen können. „Umso

wichtiger ist es, unterstützende Reha-Angebote zu machen“, sagte Frommhold im SZ-Gesundheitsforum. Neben Konzentrationstraining und Übungen, die die Atemhilfsmuskulatur entspannen, steht in ihren Augen „die Akzeptanz der Krankheit und der verschobenen Grenzen“ im Vordergrund. Frommholds Rat, sich beim Wiedereinstieg in die gewohnte Lebensweise nicht zu überfordern, sondern stufenweise einzusteigen und sich immer wieder neu zu zentrieren, ist auch Kern

jeder Yogapraxis. Deren grundlegende Frage lautet schließlich: Wo stehe ich heute und wie gehe ich damit um?

Auch Manuela Heider de Jahnsen sieht es als elementar an, die verschobenen Grenzen akzeptieren zu lernen und der Erschöpfung auch in der Leistungsgesellschaft Raum geben zu können. „Wir denken immer ans Zusammenreißen“, so die Therapeutin. „Stattdessen könnten wir üben, diese Signale zu verstehen und nicht länger einer opti-

TIPP AYURVEDA ALS ANKER

In ihrer therapeutischen Arbeit gibt die Berliner Naturwissenschaftlerin, Vaidya- und Heilpraktikerin **Manuela Heider de Jahnsen (MSc)** dem Ayurveda einen hohen Stellenwert.

Neben ausgleichenden Massagen, Stirngüssen gegen Panikattacken sowie Pranayama und Asana „innerhalb der jeweiligen Kapazitäten“ empfiehlt Heider de Jahnsen ganz besonders eine Kur mit **Pippali**. Der „Lange Pfeffer“ gilt im Ayurveda als bewährtes Mittel, um *Ama* (Schlacken) auszuleiten. „Bei den Men-

schen, die ich betreue, bewirkt er mehr als nur einen Anker zum Festklammern“, berichtet de Jahnsen. Ihrer Beobachtung nach gelingt es mit Pippali, den Sauerstoffgehalt im Blut ihrer Patientin stabil zu halten und die Gefahr zu verringern, in eine Lungenentzündung zu gleiten. Auch bei Depressionen berichten ihre Patienten von einer 10-prozentigen Besserung. „Klingt nach nicht viel“, räumt sie ein. Aber: „Es ist ein Meilenstein, wenn das Klebrige aus dem Körper weicht und die Klarheit des Denkens zurückkehrt.“

TIPP REGENERATION DER SINNE

Als Yoga- und Sportlehrerin, Bewegungs- und Atemtherapeutin arbeitet **Hilke Münch** aus Isny im Allgäu seit 30 Jahren in der Prävention. Bei der Wiedererlangung von Riech- und Geschmacksvermögen unterstützt sie Long-Covid-Betroffene durch achtsame Aufenthalte in der Natur, Atemübungen und Yoga für alle Sinne. Dazu gehören diese drei einfachen Achtsamkeitsübungen:

- **Duft-Waldspaziergang:** Zerreiße ein paar Nadeln von Weißtanne, Kiefer oder Fichte und schnuppere das frei werdende ätherische Öl mindestens 10-15 Sekunden lang ganz konzentriert und bewusst.

- **Geruchs-Memory:** Fülle Lavendelblüten, Rosenblätter, Nelken, Kaffee oder Minze in jeweils zwei kleine Säckchen und versuche anschließend, das Gegenstück zu finden. So stärken wir zugleich Geruchssinn und Erinnerungsvermögen.

- **Aromatische Hingabe:** Auf ähnliche Weise lässt sich auch ein Geschmacks-training gestalten: Iss ganz bewusst mit geschlossenen Augen und gib dich dabei der Wahrnehmung hin. Versuche auch hier wieder, mit geschlossenen Augen zu üben und beschreibe, welche Aromen du wahrnimmst.



malen Version unserer selbst hinterher zu hecheln.“ Die vertiefte Eigenwahrnehmung und den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen versteht de Jahnsen in puncto Long Covid als „Sorge dafür, sich nicht zu sehr zu sorgen.“ Gleichzeitig hält sie es für wichtig, „mit guter Begleitung an die Traumatisierung heranzugehen und sie biografisch zu integrieren. Es braucht Zeit, das Erlebte zu verdauen, und Verdauen heißt: Etwas Fremdes zu sich selbst zu machen, Verbindung zu finden.“

Nicht nur wenn die Prognose stimmt, dass das Leben mit dem Coro-

navirus Normalität sein wird, sind wir aufgefordert, den Begriff „normal“ immer wieder zu hinterfragen. Was wir dennoch in jedem Stadium der Krise üben können, ist, die Sinne wieder für Freudiges zu öffnen und kleine Dinge als neue Höhepunkte zu empfinden. Im Yoga wie im Leben gehe es schließlich „um mehr Tiefe statt um mehr Schnelligkeit“, so Hilke Münch. Die Wissenschaftlerin Jördis Frommhold antwortete auf die Frage, ob Long Covid irgendwann vollständig ausheile: „Wir hoffen das.“ Und auch darauf kommt es an.



Seit sie ihre Infektion zum Glück sehr glimpflich überstanden hat, genießt YJ-Redakteurin **CHRISTINA RAFTERY** Düfte und Aromen umso mehr. Passiert sie in seltenen Fällen Tankstellen, Misthaufen oder Wickeltische, überfällt sie dennoch eine leichte Nervosität ...

TIPP INTEGRATION VON KÖRPER, GEIST UND ATEM

Mona Riebe, *Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin und Rheumatologie sowie Ayurvedamedizinerin und Yoga-therapeutin in Chur, meint:*

„Yoga steht ohnehin für die Integration von Körper, Geist und Atem, was sich nicht nur positiv auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel auswirkt, sondern auch die Atemwege von Enge und Druck befreien kann.“ Ihre Empfehlung ist ein ganzheitliches Yoga- und Ayurveda-Programm:

- Atemtechniken, die *Agni* (Verdauungsfeuer) stimulieren (Agnisara, Kapalabhati, Nadi Shodhana)
- Yoga Nidra, Visualisationen, positive Affirmationen, Meditation
- Bija-Mantras, Mudras
- morgendliche Reinigungsrituale wie Ölziehen und *Neti* (Nasenspülung, nicht im akuten Stadium)
- Gewürze wie Kurkuma, Pippali, Nelke, Amlamus (Chyavanaprash), warm/feucht/würzige Ernährung, um das Verdauungsfeuer zu verbessern



TIPP REGENERIERENDE ASANAS

*Als selbst an Covid-19 Erkrankte hat die Iyengar-Yogalehrerin **Claudia Lamas Cornejo** aus Berlin ihre Erfahrungen mit den Symptomen in ein Asana-Programm umgesetzt, das man individuell und sukzessive aufbauen kann:*

- Den Ausgangspunkt bilden passive, **regenerierende Haltungen**, z.B. Shavasana, Stellung des Kindes (ggf. mit entsprechenden Hilfsmitteln).
- Darauf folgen mit einem Bolster vollständig **unterstützte Sitzhaltungen** vor einer Wand (L-Shape), z.B. Baddha Konasana und Upavishtha Konasana.
- Bei entsprechender Kraft kommen sanfte, **von Hilfsmitteln flankierte Stehhaltungen** hinzu, dabei liegt der Schwerpunkt auf Umkehrhaltungen,

- z.B. Uttanasana, herabschauender Hund.
- Den regenerierenden Abschluss bildet **Baddha Konasana in Rückenlage**

Ziel der Sequenz ist es, den Brustkorb und damit die Lungen auf behutsame Art und Weise zu weiten und Raum für den Atem zu schaffen, denn nur dort, wo Raum und Ruhe geschaffen werden, kann Prana, der Lebensatem, ungestört fließen.

Das komplette Übungsprogramm findest du unter: yogaworld.de/long-covid



ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG DANK VOLLSPEKTRUM-CBD-ÖL

Ob in Lebensmitteln, Kosmetik oder Kleidung – die Hanfpflanze wird als natürlicher Rohstoff immer beliebter. Auch ihre medizinischen Wirkstoffe, die Cannabinoide (kurz: CBD), rücken seit einigen Jahren verstärkt in den Fokus. Anwender*innen der CBD-Öle von NEUROGOLD schildern wohltuende Effekte bei Stress und Einschlafproblemen, bei Depressionen, Angststörungen oder ADS, aber auch bei Migräne, Menstruationsbeschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen. Das Gute daran: Die NEUROGOLD-Tropfen bestehen zu 100 Prozent aus reinem CBD-Öl, gewonnen aus ökologisch in Europa angebautem Hanf, doch sie sind allesamt frei von berauschendem THC. Man kann sie also einnehmen und dennoch ohne Bedenken seinen gewohnten Aktivitäten nachgehen – ganz besonders natürlich Yoga.

Da es sich bei den Produkten von NEUROGOLD um Vollspektrum-CBD-Öle handelt, arbeiten unterschiedliche Cannabinoide zusammen und entfalten dank des sogenannten Entourage-Effekts ihre volle Kraft. Die meisten Anwender*innen nutzen das Öl ganz unkompliziert, indem sie ein paar Tropfen unter die Zunge geben, wo die Cannabinoide am schnellsten in die Schleimhäute einziehen und ihre Wirkung entfalten können. Cannabinoide sind dem menschlichen Körper übrigens nicht fremd, eher im Gegenteil: Der menschliche Organismus produziert sogar selbst Endocannabinoide, die auf das Nerven- und Immunsystem einwirken. Aber wie sagt man so schön? Probieren geht über Studieren. Für alle, die bisher noch keine Erfahrung mit CBD-Ölen haben, empfiehlt NEUROGOLD die 10-%-Vollspektrum-CBD-Tropfen.



NEUROGOLD kennt und überwacht die Produktionskette seiner CBD-Tropfen in allen Details: Das Vollspektrum-CBD-Öl kommt aus Europa und wird nachhaltig verarbeitet. Nutzer*innen werden dank seiner erhöhten Bioverfügbarkeit und der geringeren Nebenwirkungen im Vergleich zu herkömmlichem CBD-Öl verbesserte gesundheitliche Effekte bemerken.

Erhältlich sind die Vollspektrum-CBD-Öle von NEUROGOLD für je ca. 55 € auf: neurogold.com
Mit dem Code „YogaJournal21“ bekommst du auf deine Bestellung 25 % Rabatt.

SEELENFUTTER

Herbstzeit: Reiche Ernte, üppige Märkte, schönste Gemüsevielfalt – und es beginnt auch so langsam, wieder kühler und ruhiger zu werden. Jetzt genießen wir am liebsten wärmende, nährnde und dabei unglaublich leckere vegane Suppen!

FOTOS & REZEPTE: TANJA HIRSCH

GERÖSTETE BLUMENKOHLSUPPE

Auch wenn du den Geschmack von gekochtem Blumenkohl eigentlich nicht magst: Dieses orientalisches angehauchte Rezept mit Kokos und Zitrone wirst du lieben!

ZUTATEN*

- ½ Blumenkohl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- ½ Tasse Kokosmilch
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- 2 EL Sojajoghurt
- frischer Schnittlauch, gehackt
- Granatapfelkerne
- ½ TL schwarzer und weißer Sesam

ZUBEREITUNG

1 Halbiere und wasche den Blumenkohl und schneide ihn in mundgerechte Stücke. Erhitze das Olivenöl in

einem großen Topf und brate die Blumenkohlrischen darin ca. 10 Minuten lang sanft an, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Lege einige Röschen für die Garnitur beiseite.

2 Gib nun die Zwiebelwürfel in den Topf zum Blumenkohl und schwitze auch diese etwa 3 Minuten lang glasig an. Zum Schluss brätst du den Knoblauch unter Rühren 1 Minute lang mit. Dann löschst du das Gemüse mit 1,5 Tassen Wasser ab und lässt es ca. 5 Minuten köcheln.

3 Gib die restlichen Zutaten dazu und püriere alles gemeinsam zu einer cremigen Suppe. Schmecke gegebenenfalls mit etwas mehr Zitronensaft und Salz ab. Vor dem Servieren wird die Suppe mit dem Sojajoghurt, den gerösteten Blumenkohlrischen, dem Schnittlauch, den Granatapfelkernen und dem Sesam garniert.

* Alle Zutatenlisten sind für 1 üppige Portion berechnet. Sollte etwas übrig bleiben, kannst du alle Suppen problemlos einfrieren.

RUCOLASUPPE MIT ZITRONENÖL

Schön grün, schön würzig, schön leicht – ein letzter Sommergruß.

ZUTATEN*

- 3 kleine mehlig-kartoffeln
- ¼ Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Handvoll Rucola (ca. 50 g), gewaschen
- 1 Handvoll Cashewkerne
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

FÜR DAS ZITRONENÖL

- 3 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone

ZUM GARNIEREN

- einige frische Rucolablätter
- einige Cashewkerne
- ½ TL schwarzer und weißer Sesam

ZUBEREITUNG

1 Bereite vorab das Zitronenöl zu, damit es viel Zeit zum Ziehen hat. Dazu erwärmst du das Öl in einem kleinen Topf bei minimaler Hitze. Wasche die Zitrone, trockne sie gut ab und

nimm den äußeren, gelben Teil der Schale mit einer feinen Reibe oder einem Zestenreißer ab. (Der weiße Teil der Schale kann das Öl bitter machen.) Rühre die Zitronenschalen in das Öl.

2 Schäle die Kartoffeln und schneide sie in ca. 2 cm große Würfel. Halbiere den Lauch der Länge nach und wasche ihn unter fließendem Wasser gründlich ab. (Zwischen den Blättern lagert sich oft Erde ab.) Schneide ihn anschließend in feine Streifen.

3 Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und brate die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Minuten an, bis sie leicht braun sind. Gib Kartoffeln und Lauch hinzu und brate beides etwa 3 Minuten mit an. Zum Schluss brätst du unter Rühren den Knoblauch 1 Minute mit an. Dann löschst du das Gemüse mit 2 Tassen Wasser ab und lässt es 15-20 Minuten köcheln.

4 Gib die restlichen Zutaten hinzu und püriere alles zusammen zu einer cremigen Suppe. Schmecke gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft und Salz ab. Zum Servieren garnierst du sie mit dem Zitronenöl, den Rucolablättern und dem Sesam.

TIPP

Gib das restliche Zitronenöl in ein dichtes Schraubglas und bewahre es im Kühlschrank auf. Der Geschmack wird immer intensiver, je länger das Öl durchzieht.



ROTE-BETE-SUPPE

Wurzelgemüse tut genau das, was der Name suggeriert: Es erdet und nährt. Hier treffen sich zwei besonders aromatische Sorten: Rote Bete und Pastinake.

ZUTATEN*

- 2 EL Olivenöl
- 2 kleine Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 2 Pastinaken, geschält und gewürfelt
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 3 Zweige frischer Thymian
- ½ Tasse Kokosmilch
- Saft von 1 Orange
- ½ Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUM GARNIEREN

etwas Zitronenöl (siehe Seite 91)
einige Granatapfelkerne

- 2 EL Sojajoghurt
- frischer Thymian
- ½ TL schwarzer und weißer Sesam

ZUBEREITUNG

1 Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und brate die Rote-Bete- und Pastinakenwürfel darin etwa 5 Minuten lang an, bis sie leicht braun geworden sind.

2 Gib Zwiebeln, Knoblauch und Thymian dazu und brate alles nochmals ca. 2 Minuten unter Rühren mit. Anschließend löschst du das Gemüse mit 1,5 Tassen Wasser ab. Lass nun alles ca. 20 Minuten sanft köcheln.

3 Nimm die Suppe vom Herd, entferne die Thymianzweige und gib die restlichen Zutaten dazu. Püriere alles zusammen zu einer cremigen Suppe, die du gegebenenfalls mit mehr Zitronensaft und Salz abschmeckst. Zum Servieren garnierst du sie mit Zitronenöl, Sojajoghurt, Thymian, Granatapfelkernen und Sesam.

** Alle Zutatenlisten sind für 1 üppige Portion berechnet. Sollte etwas übrig bleiben, kannst du alle Suppen problemlos einfrieren.*

ERDNUSS-RAMEN-SUPPE MIT GEBRATENEN PILZEN

Schön nährend und wärmend und dabei durch Orange und Limette auch säuerlich-frisch – das perfekte Soul Food für graue Tage.

ZUTATEN*

- 2 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 kleine Chilischote, Kerne entfernt, fein gehackt
- ½ TL Currypulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasoße
- 100 g Ramennudeln
- ½ Tasse Kokosmilch
- Saft von 1 Orange
- Saft von 1 Limette
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

FÜR DIE GEBRATENEN PILZE

- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Pilze, geputzt und in feine Scheiben geschnitten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und brate die vorbereiteten Zutaten (Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili) ca. 2 Minuten lang unter Rühren darin an. Streue das Currypulver darüber, lass es kurz anschwitzen und lösche das Ganze anschließend mit 1,5 Tassen Wasser ab.

2 Gib nun die Erdnussbutter, Salz, Pfeffer, die Sojasoße und die Ramennudeln hinzu und lasse alles ca. 5 Minuten leise köcheln.

3 Brate in der Zwischenzeit die Pilze 5 Minuten lang kräftig im Öl an, bis sie goldbraun geworden sind. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.

4 Rühre Kokosmilch, Limetten- und Orangensaft in die Suppe und lasse sie bei niedriger Hitze weiter leise köcheln, bis die Nudeln gar geworden sind. Schmecke die Suppe mit Zitronensaft und Salz ab.

5 Vor dem Servieren garnierst du die Suppe mit den gebratenen Pilzen, dem frischen Koriander, den Granatapfelkernen und dem Sesam.



PHO MIT GEBRATENEM TEMPEH

Der vietnamesische Suppenklassiker ist eine Aroma- und Nährstoffbombe – erst recht in der fleischlosen Variante mit Tempeh.

ZUTATEN*

- 1 Handvoll Reis-Bandnudeln
- 1 TL Sesamöl
- 1 kleine lila Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- ½ kleine Chilischote, Kerne entfernt, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL Sojasoße
- ½ TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Salz
- Saft von ¼ Limette

FÜR DEN GEBRATENEN TEMPEH

- 3 Scheiben Tempeh (tiefgekühlt)
- 2 EL Sesamöl

ZUM GARNIEREN

- 1 Handvoll Mungbohnen sprossen
- ½ TL schwarzer und weißer Sesam
- 2-3 Zweige frischen Koriander
- je 1 Zweig Thai Basilikum und Minze
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 EL gehackte Erdnüsse
- nach Belieben eingelegter Ingwer

ZUBEREITUNG

1 Gib die Reismnudeln in eine Schüssel und übergieße sie mit reichlich kochendem Wasser. Lasse sie je nach Dicke der Nudeln ca. 15-20 Minuten abgedeckt gar ziehen.

2 Erhitze das Sesamöl in einem Topf und schwitze die vorbereiteten Zutaten (Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili) unter ständigem Rühren kurz darin an. Dann löschst du das Gemüse mit der Brühe ab und reduzierst die Hitze auf mittlere Stufe. Gib Sojasoße, Kokosblütenzucker und Salz hinzu und lass die Brühe ca. 15 Minuten lang köcheln.

3 Schneide in der Zwischenzeit das Tempeh in Streifen und brate es in einer beschichteten Pfanne mit dem Sesamöl an, bis sich die Oberfläche leicht bräunlich färbt. Dabei wendest du die Tempehstreifen mehrfach, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig braun werden.

4 Schmecke die Brühe ab, gib dem Limettensaft dazu und gieße sie durch ein Sieb in eine Schale. Gib die gegarten Reismnudeln und die Limette dazu und garniere die Suppe mit frischen Kräutern, Sprossen, dem Tempeh, Sesam und Granatapfelkernen.

** Alle Zutatenlisten sind für 1 üppige Portion berechnet. Sollte etwas übrig bleiben, kannst du alle Suppen problemlos einfrieren.*

OFENGERÖSTETE TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE

Mediterran-fruchtig, leicht und cremig und im Handumdrehen fertig – ein Suppentraum in Rot.

ZUTATEN*

- 2 Handvoll Kirschtomaten
- ½ rote Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Tasse Wasser
- ½ Tasse Kokosmilch
- ½ TL Salz

ZUM GARNIEREN

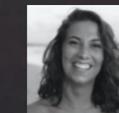
- 1 TL Olivenöl
- frischer Basilikum

ZUBEREITUNG

1 Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor. Wasche die Tomaten, halbiere sie und entferne den Strunk. Entkerne die Paprikahälfte und schneide sie in grobe Würfel. Verteile beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und träufle 2 EL Olivenöl darüber. Gib die Hälfte des Salzes hinzu und vermenge das Gemüse mit dem Öl und dem Salz.

2 Brate das Gemüse auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten, bis es gar und leicht braun geworden ist. Dann gibst du es zusammen mit den restlichen Zutaten in einen hohen Rührbecher und pürierst alles solange, bis eine sämige Suppe entstanden ist.

3 Koche die Suppe in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze kurz auf und garniere sie mit etwas Olivenöl und frischem Basilikum.



Was nährt mich wirklich? **TANJA HIRSCH** hat sich diese Frage im vergangenen Jahr noch einmal neu beantwortet: Statt fest nach Stundenplan im eigenem Studio zu unterrichten, setzt die Foodbloggerin und Yogalehrerin jetzt ganz auf Retreats – an wunderschönen Plätzen, aber auch ganz einfach zu Hause. iamtanjahirsch.com





BRÜCKE ZUM SELBST

In ihrem neuen Buch „Chakra-Yoga“ beschreibt Yogalehrerin und Autorin Wanda Badwal die Chakren als hilfreiche Übungsfelder für den Alltag – und als Schlüssel zur individuellen Energie.

Abseits der Yogawelt gilt das Chakra-System oft als Inbegriff des „Esoterischen“, dein Buch dagegen ist praxisorientiert. Auf welche Weise liegt dir das Thema am Herzen?

Der Begriff der Esoterik stammt ja von dem griechischen Wort „esoterós“ und meint „inneres, geheimes, verborgenes (Wissen)“. In unserer modernen, technologisierten Welt, in der sich scheinbar alles durchleuchten und rational erklären lässt, beobachte ich die Sehnsucht und das Interesse an dieser Art von Weisheit. Wir Menschen sind komplexe Wesen in einer undurchschaubaren Welt, die immer komplizierter wird und uns immer mehr abverlangt. Ich denke, wir wollen die Hintergründe verstehen: Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Die Chakren-Lehre bietet dafür ein seit Jahrhunderten bewährtes Erklärungsmodell.

Welche Rolle spielen die Chakren in deinem Unterricht und deinem eigenen Leben?

Das Chakren-Modell versucht das menschliche Wesen als Ganzheit zu beschreiben: Von seiner Erdverbundenheit (Wurzel-Chakra) über seine sozialen Beziehungsfähigkeiten (Herz-Chakra) bis hin zu seinen spirituellen Ausrichtungen (Kronen-Chakra) – ein ganz wichtiger Baustein meines Unterrichts und meiner Ausbildungen. In meinen Yogaklassen bin ich immer wieder überrascht, welche wertvollen Erkenntnisse sich für die Übenden ergeben – Dinge, die durch andere Interventionen so nicht erfahrbar sind. Ich empfinde es als Einladung, uns selbst besser kennenzulernen, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen. Es hilft mir zu fühlen und einzuschätzen, in welchem Lebens- und Körperbereich die Energie gerade zu schwach ist,

nicht frei fließen kann und wo ich mehr Energie hinlenken sollte.

In welcher Beziehung steht dieses traditionelle Wissen zu modernen Blicken auf das Leben wie beispielsweise in der Psychologie?

Jedes Chakra steht in Verbindung mit einem bestimmten Lebensthema und unseren psychologischen Grundbedürfnissen nach Sicherheit, Bindung, Autonomie. Selbstverständlich gibt es hier Überschneidungen. C.G. Jung war einer der ersten, der die Ähnlichkeiten des tantrischen Chakren-Systems mit psychologischen Konzepten sichtbar gemacht hat. Auch Patanjalis Yogasutra zielt letztlich darauf ab, die Natur des menschlichen Geistes zu erforschen.

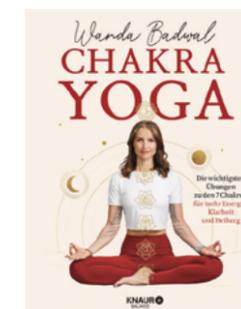
Zu welchen Teilen hast du im Buch auf Quellenstudium und eigene Erfahrungen zurückgegriffen?

Mir war und ist es wichtig, die Tradition des Yoga zu ehren und möglichst authentisch wiederzugeben. So sind tantrische Meditationen aus dem Kriya Yoga, Pranayamas aus der Hatha Yoga Pradipika und Asana-Sequenzen im Sinne des Vinyasa Krama eingeflossen. Gleichzeitig basieren alle im Buch enthaltenen Übungen auf meinen eigenen positiven Erfahrungen. Auch die Tools, die Reflexionsfragen und die Ästhetik reflektieren meine persönlichen Schwerpunkte und Sichtweisen.

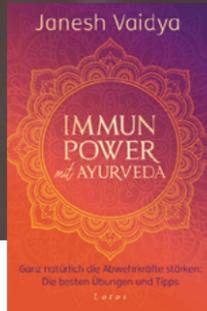
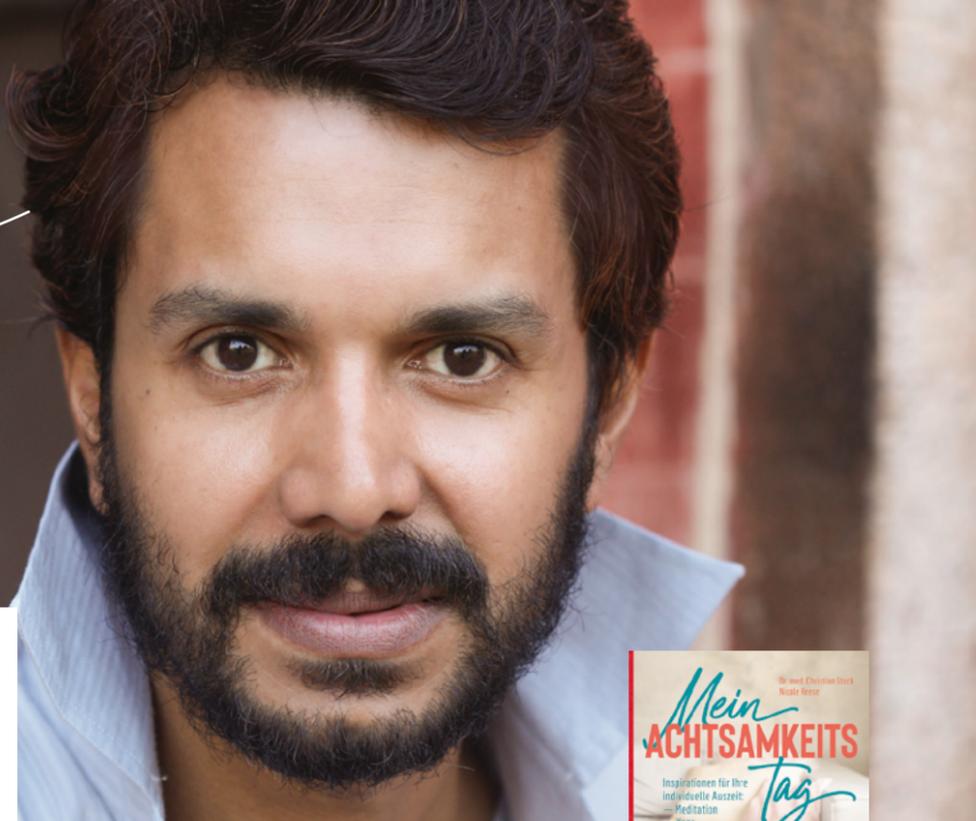
Du stehst vor einer der größten Veränderungen, die das Leben zu bieten hat: Du wirst bald Mutter. Welches Chakra braucht hier gerade deine größte Aufmerksamkeit?

Mein Partner Marcel und ich freuen uns riesig auf diese aufregende, neue Lebens-

phase! Ich denke, durch die Schwangerschaft sind wir Frauen eingeladen, uns einem Prozess von Veränderung hinzugeben – auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene: Hingabe an die Natur und einer größeren Kraft, die durch mich wirkt. Eine Schwangerschaft berührt das ganze System: Speziell das Herz-Chakra wird in der Schwangerschaft bewegt und geöffnet. Ich bemerke, dass ich mich weicher fühle, sensibler und auch verletzlicher für Fremdenergien. Während der Geburt werden das erste und zweite Chakra geöffnet: Wir schwingen mit in den Wellen der Kontraktionen und sind auf einer tiefen Ebene gefordert loszulassen – im Vertrauen, eine Urkraft durch uns hindurch fließen zu lassen. Ich sehe diesem Abenteuer voller Vorfreude und Neugierde entgegen.



WANDA BADWALS „Chakra-Yoga“ (25 Euro) ist ebenso wie ihr erfolgreiches erstes Buch „Yoga“ bei Knauer Balance erschienen. Weitere Infos zu ihrer Arbeit und den Link zu ihrem Podcast „Yoga Beyond The Asana - Der Wandaful Podcast“ gibt es unter: wandabadwal.com



GESUNDHEIT

HARMONISCHE ABWEHR

SIE IST AKTUELL IN ALLER MUNDE und sowieso in allen Köpfen: Wie selten zuvor brauchen wir eine gesunde Immunkraft, um nicht nur Viren, sondern auch Bakterien, Pilze und Parasiten Paroli bieten zu können. Die traditionelle indischen Heilkunst des Ayurveda setzt hier vor allem auf innere Balance. Dazu gibt der südindische Heiler und Gelehrte Janesh Vaidya (Foto oben) praktische Empfehlungen: Mit meditativen Übungen, typgerechter Ernährung und ausgleichendem Yoga lässt sich unsere natürliche Widerstandskraft zurückgewinnen und damit die Harmonie von Körper, Seele und Geist.

Janesh Vaidya:
Immunpower mit Ayurveda
(Lotos, 18 Euro)

BEWUSSTSEIN

DIE WÜSTE (BE)LEBT

IN AFRIKA AUF TUCHFÜHLUNG mit Löwen, Elefanten und uralten Bäumen zu gehen, um sich den „eigenen inneren Rhythmus zu erobern“, das steht wahrlich nicht allen Interessierten offen. Als Erfahrungshorizont der jungen Filmemacherin Anna Zemann ist es jedoch so lesenswert wie ein Abenteuerroman. Mit eindrucksvollen Fotos dokumen-

ENTSPANNUNG

(Aus)zeit für uns selbst

„NIMM DIR DOCH MAL EINE AUSZEIT“: Der Tipp ist fast schon so strapaziert wie die Rede vom „Hamsterrad“. Das macht die Pausen im und vom Alltag aber nicht weniger wichtig: Durch kleine Ruhephasen erreichen wir mehr Gelassenheit – und die brauchen wir vom Aufstehen bis zum Einschlafen im Minutentakt. Sich einen Tag dafür auszuklinken, klingt einigermaßen machbar, zumal sich die Abläufe sofort erschließen, die Christian Stock, Facharzt für Innere und Psycho-

therapeutische Medizin, sowie Yogalehrerin Nicole Reese empfehlen. Je nach Stimmungslage, Bedürfnis oder Intentionen wie „Wohlfühlen“, „Empathie“ oder „Gleichmut“ schlagen sie Meditationen und Reflexionen vor – ebenso das eine oder andere köstliche Rezept. Denn eines steht fest: Die Sinne brauchen keine Auszeit.

Nicole Reese, Dr. Christian Stock: Mein Achtsamkeitstag (Trias, 20 Euro)



Anna Zemann: You Are Nature
(Kailash, 16 Euro)



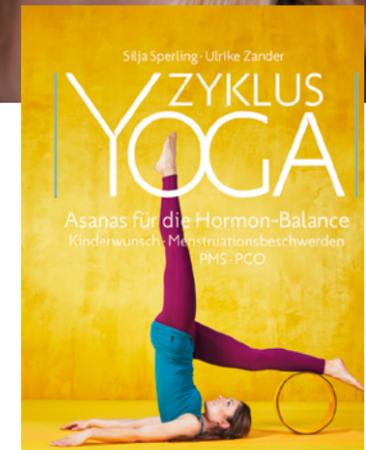
FRAUEN

TAGE WIE DIESE

IN DER SCHULE DIENTEN SIE IMMERHIN DAZU, den lästigen Schwimmunterricht ausfallen lassen zu können. Aber insgesamt erleben viele Frauen ihren Zyklus und die damit verbundenen Hormonschwankungen als emotional und körperlich belastend. Entsprechend wird die Periode verdrängt oder ausgestanden. „Bewusst loslassen“, die Grundidee des Yoga, kann hier als

wohltuende Alternative wirken. Dazu bieten die unter anderem in Hormon-yoga ausgebildeten Autorinnen gezielte, sanft fließende Sequenzen, die über die Entlastung hinaus das weibliche Selbstverständnis und die Lebensfreude unterstützen möchten.

Silja Sperling, Ulrike Zander:
Zyklus-Yoga (Trias, 20 Euro)



COACHING

„RADIKALES GLÜCK“ ist nicht nur das Credo von Silja Mahlows Podcast. In ihrem Buch weisen Psychologie, Coaching, Lebenserfahrung und die Yoga-philosophie den Weg zum Ankommen: „Willkommen auf dem Glücksplaneten!“

(Franckh-Kosmos,
20 Euro)



FRAUEN

FLIEGENDER WECHSEL

ZUM BERÜCHTIGTEN „Klimakterium“ gehören nicht nur Symptome wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit oder Gefühlsschwankungen, sondern auch unerzählte Geschichten. Viele solcher Erfahrungsberichte einer laut Darcey Steinke „unsichtbaren“ Lebensphase vereint die amerikanische Autorin in ihrem

faszinierenden Essay zugunsten einer neuen Philosophie der Wechseljahre. In ihren Texten endet keine Blüte, sondern passiert ein Übergang zu Gelassenheit und Stärke: Klug, engagiert und sehr, sehr relevant.

Darcey Steinke: Fliegende Hitze
(Aufbau, 22 Euro)

GESUNDHEIT

HOFFENTLICH GESUND

DASS DIE SUCHE NACH HEILUNG, oft in einem wahren Therapiedschungel endet, weiß Medizinredakteur Krystian Manthey aus eigener Erfahrung: Schon als Teenager quälten ihn chronische Rückenschmerzen. Beste Motivation also, sich vor allem den sogenannten „Zivilisationsleiden“ und ihren Hintergründen zu widmen: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erkrankungen des Bewegungsapparates und psychische Symptome. Akribisch kombiniert Manthey kritische Betrachtungen des Gesundheitssystems mit medizinischer Ursachenforschung und praktischen Empfehlungen für eine „gesündere“ Lebensweise, geprägt von Verantwortung, (Selbst)liebe und Toleranz: „Ich bin für die Gesundheit eines Menschen, und mir ist es egal, aus welcher ‚Ecke‘ die dafür nötige Erkenntnis oder Therapie kommt.“

Krystian Manthey: Wa(h)re Gesundheit
(Kamphausen Media, 24 Euro)

ELEKTRONIK

Goldener Ruhepol

ALS „GUT GEREIFTER LOUNGE-SOUND im Hier und Jetzt“ wurde der Sound ihres Elektrojazz-Projekts De-Phazz bezeichnet. Mit ihrem neuen Solo-Album „Kintsugi“ trifft die Sängerin, Gitarristin, Komponistin und Produzentin Barbara Lahr einen Ort im Inneren, einen „Ruhepol“, wie sie selbst sagt: „Ruhig, sicher und frei im Denken.“ Als Wegweiser dorthin sind die sechs Songs gemeint, als Referenz an lyrische Stimmen wie Emily Dickinson und William Blake sowie als Hommage an die japanische Reparaturtechnik des Kintsugi: Zerbrochene Keramik wird mit einer Masse gekittet, in die man feinstes Pulvergold einstreut. Risse nicht kaschieren, sondern zum Leuchten bringen: Fehler erhalten einen neuen Wert. Und zu dieser Reflexion passt Barbara Lahrs Musik wie ein langer, tiefer Atemzug.

Barbara Lahr:
Kintsugi (Phazz-a-delic/Alive, 13 Euro)



MANTRA

GRENZENLOSE SEELE

MIT IHREM AKTUELLEN ALBUM besinnt sich Krishna Kaur auf ihre Wurzeln im westafrikanischen und amerikanischen Soul und R'n'B, garniert mit einem Hauch von Folk der Hippie-Zeit. Diesen Groove trägt die 80-jährige frühere Broadway-Künst-

lerin und Kundalini-Legende auch in die zahlreichen von ihr gegründeten Hilfsorganisationen, unter anderem die Arbeit mit benachteiligten Jugendlichen in Afrika: „Die Seele hat keine Definition, kein Geschlecht, keine Kultur und keine Farbe. Auch ich habe keine Grenzen, aber eine Aufgabe.“

Krishna Kaur: Looking Up (Spirit Voyage, 10 Euro)

ELEKTRONIK

SAITENWEISE

MUSIK ALS HEILENDES POTENZIAL, als Ausdruck von Emotion: Auf diese ursprünglichen Attribute legt Lars Cölln alias „Cologne“ großen Wert. So ist sein Debütalbum ein Spiel mit Freiheit und Loslassen. Als Ergebnis eines winterlichen Rückzugs in eine spanische Waldhütte werden seine akustischen und elektronischen Gitarren zu wahren Erzählstimmen, die nicht nur Bilder von Lagerfeuern, sondern auch von der Sehnsucht nach (der eigenen) Natur erzeugen. Oder wie es Cölln selbst formuliert: „Ein Blank Space, an den jeder für sich anknüpfen und seine eigene Story schreiben darf.“

Cologne: „Episode I: Elevating Music“ (Eigenvertrieb, E-Mail: CD@larscoelln.com)



DOKUMENTARFILM

LEBEN LERNEN

IN ZEITEN DISTANZIERTEN LERNENS, stellt sich die Frage so aktuell wie nie: Was brauchen Kinder, um zu eigenständigen, verantwortungsvollen Persönlichkeiten zu reifen? Und was bedeutet es heute, sie als Lehrkraft zu begleiten? Der vom gemeinnützigen Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement (AVE) produzierte Dokumentarfilm porträtiert Lehrerinnen und Lehrer, die auf empathische, aufrichtige Beziehungen zu den Kindern setzen – ob bei der Verlegung des Unterrichts in die Bergwelt des Mont-Blanc-Massivs, Achtsamkeitsmeditationen vor der Abiturprüfung oder beim Fußballtraining. Verbundenheit und Augenhöhe als Wege, sich jetzt und später eigenverantwortlich in der Gesellschaft zu engagieren, oder wie die Familientherapeutin Helle Jensen im Film sagt: „Es geht mehr um Haltung und Verhalten, als um Charakterzüge und Kompetenzen.“

Kathrin Höckel, Julian Wildgruber (Regie): Teachers for Life – Lernen aus Verbundenheit (ab 3. September auf allen gängigen Streaming-Diensten)



DOKUMENTARFILM

SUBKULTUR

ALS GIGANTISCHES UNTERIRDISCHES SYSTEM bilden Pilze die Grundlage der Existenz. In faszinierender Zeitraffer-Technologie befreit der Film sie aus ihrem Schattendasein: Als Fenster zu einem tiefer gehenden Naturverständnis und der Verflechtung alles Lebendigen. Dazu liefert er gute Nachrichten: Er zeigt, welche Rolle die geheimnisvollen Wesen im Kreislauf der Natur, bei der Bewältigung von Ölkatastrophen oder beim Bienensterben,

therapiebegleitend bei verschiedenen Krankheiten und letztlich bei der Erweiterung des menschlichen Bewusstseins spielen können. Eine optisch opulente und wissenschaftlich fundierte Perspektive auf die Schönheit, Intelligenz und Wandlungsfähigkeit unserer Existenz.

Louie Schwartzberg (Regie): Fantastische Pilze (Polyband, ab 9. September im Kino)

DOKUMENTARFILM

PERSÖNLICHE REVOLUTIONEN

JOY, VAN BO, LINE, CARL-HEINRICH UND GÜNTHER haben sich in den Kopf gesetzt, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Ob als „Freilerner“ ohne Schulsystem, Pionierinnen auf dem Mars, Bewohner selbst gebauter Inseln oder mietfreier Tiny Häuser: „Träum weiter! Sehnsucht nach Veränderung“ verneigt sich mit Neugier, Respekt und liebevollem Augenzwinkern vor der Kraft unbeirrter Visionen. „Wir brauchen sie dringend, die



Menschen, die sich ihre eigene Zukunft erträumen können – und vielleicht auch ein Stückchen von unserer“, so Regisseur Valentin Thurn („Taste The Waste“) über sein Projekt. Jenseits oft sinnentleerter Kalendersprüche versieht er den Slogan „Lebe deinen Traum“ mit starken Bildern und bewegenden Inhalten.

Valentin Thurn: Träum weiter! (Alamode, ab 30. September im Kino)

YOGA erleben

in Europas größten Yoga und Ayurveda-Seminarhäusern

2 JAHRES YOGALEHRER AUSBILDUNG

Präsenz oder Live Online
ab 2.080,00 €

YOGA UND MEDITATION

jedes Wochenende
ab 110,00 €

YOGA FERIENWOCHE

jede Woche
ab 263,00 €

YOGA KONGRESS

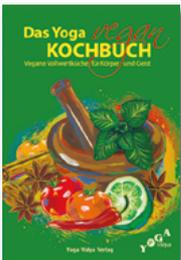
19.-21.11.2021
ab 180,00 €

ONLINE SEMINARE UND AUSBILDUNGEN

Ausbildungen · 3-Stunden-Workshops · Live-Seminare · Wochenendseminare
Intensiv-Wochen · mehrwöchige Kurse · alle Infos unter: yoga-vidya.de



Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben oder eine E-Mail mit Code YJ04.2021 senden an: information@yoga-vidya.de



Wir schenken dir ein
veganes Kochbuch mit
vielen leckeren Gerichten.

Hiermit bestelle ich kostenlos das
Vegan Kochbuch und den Yoga
Vidya Hauptkatalog.

(Bitte ankreuzen) Ja, ich bin da-
mit einverstanden, dass mir Yoga
Vidya weiteres Info-Material per

Post zusendet. Die Daten werden nicht an Dritte weiter-
gegeben. Bei Widerspruch gegen die Datennutzung reicht
eine kurze E-Mail an datenschutz@yoga-vidya.de

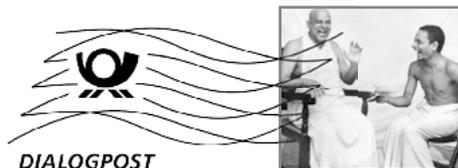
Vorname *, Nachname *

Straße, Hausnummer *

PLZ* /Ort*

E-Mail

Ja, ich möchte den Yoga Vidya E-Mail Newsletter erhalte
* = Pflichtfeld



DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post
Gebühr bezahlt Empfänger

Antwort

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg

Yoga Vidya Seminarhäuser

Bad Meinberg · Westerwald ·
Nordsee · Allgäu

www.yoga-vidya.de

info@yoga-vidya.de

Tel.: +49 5234/87-0

Ganzjährig Seminare und Ausbildungen
zu Yoga, Meditation, Fasten, Wellness,
Ayurveda, Kinder, Yoga-Ferien.

Jetzt kostenfrei
unseren Katalog
anfordern!

*Angaben zu Preisen
und Angeboten ohne
Gewähr

YOGA
Vidya