

## **Leseprobe aus dem Buch Yoga – Unterricht und Praxis von Susy Heim**

### **Ein paar Grundsätze zur Yogapraxis:**

Es ist wichtig, noch ein paar Bemerkungen zu den einzelnen Übungen zu machen:

- Jede Übung soll immer in einem entspannten Zustand ausgeführt werden.
- Jede Übung soll leben, d.h., in voller Achtsamkeit praktiziert werden. Indem wir das Bewusstsein in den Körper, die Atmung und die Bewegung hinein lenken, erfüllen wir unseren Körper, unsere Yogapraxis und unser irdisches Leben mit unserem Geist.
- Wichtig: Bei Yoga darf es nie schmerzen! Der Übende soll immer nur so weit in eine Position hineingehen, wie es für ihn problemlos und schmerzfrei möglich ist. Nie etwas forcieren, aber das Bewusstsein ganz gezielt in den Körper hinein lenken.

### **Die zwei Phasen einer Übung**

Ich möchte Sie einladen, die Yogaübungen bewusst in zwei Phasen zu üben und zu erleben:

1. Während der körperlich aktiven Phase nehmen wir in Kombination von Atem und Bewegung eine bestimmte Position ein
2. In der körperlich passiven Phase fühlen wir uns, getragen vom ruhigen, harmonischen Fließen unseres Atems, in den Körper hinein und erleben bewusst, was die Übung bewirkt. Diese Phase der Übung ist mindestens so wichtig wie die körperliche Bewegung, denn sie öffnet uns für das Wahrnehmen der feinen Energieströme und der Kräfte in unserem Körper und verstärkt die Wirkung in hohem Masse.

In diesem Sinn nehmen wir uns nach jeder Übung etwas Zeit, die wir dem vertieften Erleben und Nachgehen widmen. Auch dieses innere Nachfühlen begleite ich im vorliegenden Buch mit ein paar einleitenden Worten, die dem Übenden helfen sollen, die feineren Funktionen seines Körpers wahrzunehmen.

## Die Wirkung des kraftvollen Denkens

Als Abschluss des Nachfühlers sprechen wir ruhig und monoton den unterstützenden Gedanken. Mit diesen Affirmationen erreichen wir, dass die positive Wirkung der Übung nicht mit Beenden der Bewegung abgeschlossen ist, sondern als Impuls zur dauerhaften Gesundheit ins Unterbewusstsein dringt und dort weiter wirkt.

Die Wirkung dieser Affirmation ist deshalb so stark, weil jeder unserer Gedanken, und auch jedes Gefühl, mit einem inneren Bild verbunden ist. Unser Verstand ist pausenlos tätig, das Denken ist so aktiv und so sprunghaft, dass wir viele Gedanken, die durch unseren Kopf schwirren, bewusst nicht einmal wahrnehmen. Wenn wir uns vorstellen, welche Menge an Gedanken wir während eines einzigen Tages produzieren – ein Gedanke, kaum gedacht, wird schon vom nächsten abgelöst – dann bekommen wir eine kleine Ahnung über die Vielfalt an inneren Bildern, die laufend in uns auftauchen und wieder vergehen.

Diese inneren Bilder sind feinstofflicher Natur, aber jedes einzelne Bild trägt in sich den Drang nach „Verwirklichung“, den Drang, in materieller Form zu erscheinen. Wiederholt sich in uns ein Gedanke, ganz egal, ob bewusst oder unbewusst empfunden und mit welchem Inhalt und von welcher Qualität, so wird das innere Bild immer deutlicher und drängt immer stärker zur Manifestation.

Diesen Umstand nutzen wir mit bewussten, kraftvollen Gedanken – nach den Yogaübungen, aber auch im Alltag durch bewusstes Denken. Denken wir z.B. „Kraft“ oder „Gesundheit“, so tauchen zugleich in uns die inneren Bilder und das Gefühl von Kraft und Gesundheit auf. Wiederholen wir diese starken Gedanken, so vertieft sich der Eindruck in unserem Unterbewusstsein – es leitet die Information an den Körper weiter und vermittelt ihm den Eindruck von Kraft und Gesundheit. Darauf hin reagieren alle Körperfunktionen und stellen ihre Arbeitsweise auf den gesunden Zustand ein.

Aus diesem Grund ist der Gedanke „MEINE GESUNDHEIT ENTWICKELT SICH VON MOMENT ZU MOMENT“ so wichtig und so wirkungsvoll.

Die Formulierung „ICH BIN GESUND IM KÖRPER UND IN DER SEELE“ soll uns daran erinnern, dass die Entwicklung von Gesundheit, Kraft und anderen Eigenschaften, immer gleichzeitig auf der körperlichen und auf der psychisch-seelischen Ebene stattfindet. Wir entwickeln diese Eigenschaften und Fähigkeiten nie nur körperlich oder nur seelisch. Seelische Stabilität ist immer begleitet von körperlicher Standfestigkeit – sind wir mental flexibel, wirkt sich dies auch als körperliche Geschmeidigkeit aus, sind wir innerlich ausgeglichen, in harmonischer Verfassung, ist auch unser Herzschlag harmonisch und alle Körperfunktionen sind gesund und ausgeglichen, sind unsere Gedanken stark und konzentriert, ist auch unser Blick, unser Gang und unsere Sprache geprägt von dieser inneren Haltung.

Erleben wir deshalb nach jeder Übung ganz bewusst das Wirken der „Bild-Schaffenden Kraft“, mit der wir unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und letztendlich unser Glück verursachen.

Wie Selvarajan Yesudian sagt: „Ich allein verursache mein Schicksal: Ich verursache mein eigenes Unglück, ich verursache mein eigenes Glück!“. Elisabeth Haich sagt: „Die stärkste Kraft in unserem Leben ist die Bild-Schaffende Kraft. „Stell dir die Wirklichkeit vor und aus deiner Vorstellung wird die Wirklichkeit werden!“

### **Aufbau des Buches**

Der Aufbau des Buches ist entsprechend einer Yogastunde strukturiert

1. eine kurze Einstimmung
2. Bauch-, mittlere und obere Atmung, anschliessend die vollständige Yogi-atmung
3. Yogaübungen, nach Themen geordnet
4. Meditation
5. Tiefenentspannung

Wo nötig, gebe ich vor der Übung noch kurze Zusatzinformationen oder Anmerkungen zur Position. Diese werden durch verschiedene Schriftbilder hervorgehoben.

Einige Yogaübungen können als Übungsfolge für sich allein stehen und gesondert geübt werden. Diese habe ich unter dem Titel „Spezielle Übungen und Übungsgruppen“ separat behandelt.

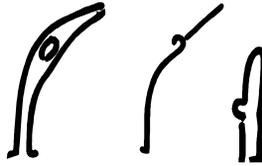
Ein zweiter Teil des Buches ist dem Thema „Fragen und Antworten“ gewidmet. Hier fanden einige Fragen Platz, die in den Sommerkursen häufig gestellt werden. Es ist ein kleiner Ausschnitt aus dem interessanten und breiten Themenkreis unserer Fragestunden und ich wählte ganz bewusst solche Fragen aus, die gut in dieses Buch der Yogapraxis passen.

Der dritte Teil enthält Übungsvorschläge, wieder abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse unserer Yogaschüler:

- Das häufigste Argument, weshalb zuhause nicht Yoga geübt wird, ist „zuwenig Zeit“. Aus diesem Grund habe ich vier Vorschläge für „Kurzprogramme“ zusammengestellt, die ein kurzes, aber doch ein ausgewogenes Yogaprogramm enthalten, das am Morgen mit einem Zeitaufwand von ca. 15 Minuten geübt werden kann.
- Wenn Sie lieber abends Yoga üben, kann es geschehen, dass Sie danach so erfrischt und angeregt sind, dass Sie vielleicht Mühe haben, einzuschlafen. Für diesen besonderen Fall habe ich vier Vorschläge zusammengestellt, die ein ausgewogenes Programm enthalten, das aber doch die besonders anregenden Übungen beiseite lässt und das Schwergewicht eher auf harmonisierende, beruhigende Übungen ausrichtet.
- Wenn Sie morgens üben und vielleicht gerne etwas anregende Übungen praktizieren, habe ich Ihnen sechs Vorschläge zusammengestellt, die ein ausgewogenes Programm enthalten, mit dem Sie Ihre Muskulatur beleben, alle Organe anregen, die Gelenke bewegen und Ihren Kreislauf in Schwung bringen.

## Ardha-Chandrasana I und II

Förderung von Elastizität



*Wir beleben unser Rückgrat und machen den Körper in alle vier Richtungen elastisch*

Praxis: Wir stehen aufrecht, die Füße nur wenig auseinander, die Handflächen nach aussen drehen, das Bewusstsein lenken wir ins Rückgrat – tief einatmen, die Arme von der Seite bis über den Kopf heben – ausatmen, ganz entspannt nach rechts sich beugen – kurz so bleiben – einatmen, sich aufrichten – ausatmen, nach links sich beugen, ohne jeden Druck – kurz so bleiben – einatmen, sich aufrichten – etwas in die Knie gehen, ausatmen – ganz entspannt nach hinten sich beugen, Rückgrat gut nach innen wölben – einatmen, sich aufrichten – ausatmen, nach vorne sich beugen, wenn es geht, die Hände bis zum Boden bringen – kurz so bleiben, bewusst erleben, wie das Rückgrat sich nach aussen wölbt – einatmen, sich aufrichten – die Handflächen nach aussen drehen, ausatmen, die Arme seitlich senken. Abschliessend aufrecht stehen.

Wir atmen ruhig ein und aus und erleben die Wirkung der Übung: Wir fühlen das feine Fliesen der Energien überall im Körper, wir erleben Leichtigkeit und Elastizität.

**ZUNEHMEND ELASTIZITÄT UND GESCHMEIDIGKEIT ERLEBEN  
ICH BIN ELASTISCH IM KÖRPER UND IN DER SEELE**

## Pastchimotanasana

Belebung der Bauchorgane



*Diese Übung wird die Quelle der Lebenskraft genannt, denn wir fördern mit ihr sehr intensiv unsere Gesundheit.*

Praxis: Wir liegen auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper, das Bewusstsein lenken wir in unsere Bauchorgane – einatmen, beide Arme heben bis über den Kopf, sich gut strecken – ausatmen, aufsitzen, sich ganz entspannt über die Beine beugen, wenn möglich mit der Stirne bis zu den Knien, mit den Händen halten wir die Fussgelenke – eine kurze Atempause so bleiben – einatmen, flach auf den Rücken liegen, die Arme bleiben locker neben dem Körper. Abschliessend sich entspannen und ruhen.

Wir fühlen in unseren Körper hinein und erleben die Wirkung der Übung: Es ist warm geworden im Bauch, das Blut fließt verstärkt wieder in die Bauchorgane – Wärme ist immer ein Zeichen von Leben und Vitalität. Wir atmen bewusst Kraft in den Bauch hinein und erleben zunehmend das freie Fließen der Lebenskraft im ganzen Körper.

**JEDES ORGAN ARBEITET BESSER UND BESSER, VON MOMENT ZU MOMENT**

**ICH BIN GESUND IM KÖRPER UND IN DER SEELE**

## Ekapadahastasana I

Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur  
Verschönerung der körperlichen Form



*Bei den beiden folgenden Übungen bilden wir in der Ausgangsposition die Form eines Dreiecks, Arme und Beine sind gestreckt, der Kopf bleibt die ganze Zeit fix in seiner Position zwischen den Oberarmen*

Praxis: Wir hocken in Kauerstellung auf dem Boden, die Hände flach vor uns auf den Boden legen – ohne Bewegung einatmen – ausatmen, Knie strecken, viel Kraft auf Hände und Arme übertragen, Kopf zwischen die Arme, das Gesicht zum Boden gewandt – einatmen, das gestreckte, rechte Bein nach hinten hochheben, so hoch als möglich – ausatmen, Bein senken – einatmen, das linke Bein nach hinten hochheben – ausatmen, Bein senken. Auf die Fersen sitzen, beide Fäuste aufeinander, die Stirne darauf und ruhen.

Wir fühlen, was die Übung bewirkt: Wir haben unsere Bauch- und Beinmuskulatur belebt, die Muskeln der Arme gestärkt und wir haben unseren ganzen Kreislauf angeregt. Wir atmen bewusst Kraft in den Körper hinein – mit jedem Ausatmen erleben wir den kraftvollen Energiestrom, der durch unseren ganzen Körper fließt.

**WIR ERLEBEN BEWUSST UNSERE ANWESENHEIT IM KÖRPER  
ICH BIN GESUND IM KÖRPER UND IN DER SEELE**

# Fragen und Antworten

**Wie gelingt es mir, trotz meiner knapp bemessenen Zeit, Yoga in mein Leben zu integrieren? Gibt es Übungen, die man regelmässig üben sollte?**

Antwort:

Nehmen Sie sich zumindest 30 Minuten Zeit, um Yoga zu üben, wenn möglich am Morgen. Erleben Sie die Übungen sehr bewusst und lassen Sie die Wirkung nach jeder Übung etwas nachklingen, indem Sie einen kraftvollen Gedanken dazu denken. Zum Beispiel: JEDES ORGAN ARBEITET BESSER UND BESSER VON MOMENT ZU MOMENT – ICH BIN GESUND IM KÖRPER UND IN DER SEELE. Auf unseren Übungsblättern steht bei jeder Übung in Klammer ein Begriff, z.B. „Gesundheit“, „Nervenkraft“, „Elastizität“.

Jedes Programm schliesst mit einer umgekehrten Übung, Halbkerze oder Kerze und einer kurzen Tiefenentspannung. Lassen Sie diese beiden Teile auf keinen Fall aus, sie sind wichtig für den harmonischen Abschluss Ihrer Yogaübungen. So beginnen Sie Ihren Tag frisch und in innerer Ruhe.

Beenden Sie den Tag mit einer kurzen Meditation. Setzen Sie sich vor dem Schlafen für 10 Minuten hin, lassen Sie alle Gedanken zur Ruhe kommen, treten Sie innerlich von Ereignissen, die Sie während des Tages erlebten, zurück – auch von den Problemen, die Sie beschäftigen – und betrachten Sie so aus Distanz das, was Ihnen so wichtig erscheint.

...

# YOGAPROGRAMME

## Kurzprogramm 1

- |  |   |        |
|--|---|--------|
| 1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi atmung (Kraftaufladung) |    | je 5 x |
| 2. Murcha, Atempause von 7-30 Sek. mit Kinnpresse (Willenskraft)         |    | 3 x    |
| 3. HA-Atmung stehend (Reinheit)  |    | 3 x    |
| 4. Yoga-Mudra mit den Fäusten am Bauch (Gesundheit)                      |    | 3x     |
| 5. Bhudschangasana Kobrastellung (Nervenkräft)                           |    | 3 x    |
| 6. Wakrasana (Nervenkräft)   |    | 3x     |
| 7. Wrksasana Baumstellung (Gleichgewicht)                                |    | 3x     |
| 8. Wiparita-Karani (Regeneration)  |   | 3x     |
| 9. Meditation (Selbstversenkung)   |  | 5 Min. |
| 10. Sawasana (Ruhe und Frieden)  |  | 5 Min. |