

Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre über Energie und wie wir diese in unserem Körper beeinflussen können. Die *Rishis*, also die *Erleuchteten*, haben durch Selbsterfahrung über eine große Zeitspanne hinweg dieses Wissen erlangt und an ihre Schüler weitergegeben.

Interessant ist, dass die Lehre des Yoga große Ähnlichkeit aufweist mit der Energielehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch mit der bei uns unbekannteren Energielehre Jin Shin Jyutsu aus Japan. Beschrieben werden Energiebahnen, *Nadis*, die in unserem Körper verlaufen, aber so feinstofflich sind, dass sie von der Medizin bis heute nicht darstellbar sind.

Die wichtigsten Energiezentren in unserem Körper liegen entlang unserer Wirbelsäule und werden aufsteigend von unten nach oben benannt. Sie heißen *Chakren*. Jedes einzelne Chakra steht für bestimmte Qualitäten von Körper und Geist.

- Das **erste Chakra** heißt *Muladhara*, **Wurzelchakra**, und steht für unseren Antrieb, zu überleben und uns zu erden.
- Das **zweite Chakra** heißt *Svadhistana*, **Sakralchakra**, und steht für das Fühlen und die Fortpflanzung.
- Das **dritte Chakra** heißt *Manipura*, **Solarplexuschakra**. Es steht für das Handeln, den Tatendrang in uns und unser inneres Feuer.
- Das **vierte Chakra** heißt *Anahata*, **Herzchakra**. Es steht für unser Herz und den Kontakt mit uns und unseren Mitmenschen.



- Das **fünfte Chakra** heißt *Vishuddha, Kehlchakra*, und steht für sich ausdrücken und sich mitteilen, also für unsere Sprache.
- Das **sechste Chakra** heißt *Ajna, Stirnchakra (Drittes Auge)*. Es steht für das Erkennen, sowohl das innere Erkennen als auch das äußere.
- Das **siebte Chakra** heißt *Sahasrara, Kronenchakra*, und steht für das Ankommen und Verstehen.

A photograph of a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and the landscape. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. In the foreground, a dirt road winds through a grassy field. The overall mood is peaceful and serene.

.....
*„Die disziplinierte Anwendung der reinigenden
und stärkenden Übungen des Yoga beseitigt alle
Unreinheiten und bewirkt die Vervollkommnung
von Körper und Sinnesorganen.“²*
.....

² Patanjali in Skuban, R. (2011, 2.43)

Der Sinn der Energielenkung ist, dass wir unsere Lebensenergie erkennen und uns mit ihr verbinden. Sie soll die verschiedenen Kräfte in uns ausgleichen, damit wir mit uns selbst und unserer Umwelt in Einklang leben können. Ziele sind unter anderem, sich von seinem eigenen Ego zu befreien, um ein gesundes Selbstbewusstsein zu erlangen, erlernte Handlungsweisen und Ängste abzulegen, die uns hemmen und uns nicht von unseren Emotionen überwältigen zu lassen. Anzunehmen, was ist, ist meistens gar nicht so einfach, aber eben erlernbar. Ich möchte dich ermutigen, dich auf diesen Weg zu begeben und freue mich, wenn dieses Buch dir einen ersten Impuls dazu gibt.

Zunächst spielte in der Lehre des Yoga das körperliche Üben keine besonders große Rolle. Die Praxis bestand vielmehr darin, die Energie durch Konzentration und durch Atemtechniken zu lenken. Erst viel später entwickelten sich verschiedene Wege der körperlichen Yogapraxis.

Gerade diese körperliche Praxis ist es aber, die uns hier in Europa den Zugang zur Yogalehre stark erleichtert. Wir wachsen hier mit deutlich weniger Körperbewusstsein auf und es geht mit dem Erwachsenwerden immer mehr verloren. Ohne ein bewusstes Körpergefühl ist aber Energielenkung nicht möglich. So nähern wir uns der Yogapraxis am leichtesten auf dem körperlichen Weg.

Mittlerweile findest du überall in Deutschland Yogastudios oder Sportstudios, die eine große Bandbreite an Yogakursen anbieten. Wenn du Gefallen am Üben mit diesem Buch gefunden hast, möchte ich dir ans Herz legen, daneben auch nach einem für dich geeigneten Yogakurs zu schauen. Das Üben zu Hause gibt dir zunächst die Chance, zeitlich unabhängig zu sein und dein Kind mit in das Üben einbinden zu können. Möchtest du aber tiefer eintauchen, kann dir ein gut ausgebildeter Yogalehrer weiterhelfen.

1.1 Bevor du mit Yoga beginnst

Mache dir deine körperlichen Voraussetzungen bewusst. Je komplizierter deine Schwangerschaft oder die Geburt deines Kindes verlaufen ist, umso mehr solltest du zurückhaltend und achtsam üben. Dies gilt insbesondere bei Geburtsverletzungen! Bist du unsicher, ob bestimmte Übungen für dich geeignet sind, sprich mit deiner Hebamme darüber.

Generell ist dein eigener Körper dein bester Lehrer. Spüre, während du übst, intensiv in dich hinein und begib dich nicht in Haltungen, die dir ernsthaft Schmerzen bereiten. Begleite jede Übung mit einer ruhigen, bewussten Atmung. Vermeide, wenn möglich, aus Haltungen plötzlich und ohne Körperspannung wieder herauszugehen.

1.1.1 DIE REKTUSDIASTASE

Rektusdiastase nennt man den Spalt, der sich während der Schwangerschaft zwischen den beiden geraden Bauchmuskelsträngen bildet, um dem wachsenden Kind den nötigen Platz im Bauch zu schaffen. Im Normalfall sind diese beiden Muskelstränge 2-4 Wochen nach der Geburt nur noch ca. einen Finger breit voneinander entfernt. Das kannst du selbst überprüfen.

Lege dich dazu auf den Boden in Rückenlage. Atme nun tief in den Bauch ein. Mit der Ausatmung spannst du die Bauchdecke an und hebst den Kopf. Taste nun mit deinen Fingerspitzen vorsichtig nach der Rektusdiastase unterhalb deines Brustbeins auf Höhe des Magens.

Je schmaler die Rektusdiastase ist, umso eher kannst du mit Übungen beginnen, welche die gerade verlaufende Bauchmuskulatur beanspruchen. Dafür sollten deine geraden Bauchmuskeln nicht weiter als einen Finger breit voneinander entfernt sein. Ist deine Rektusdiastase noch weiter, lasse die Bauchmuskelübungen zunächst aus und gib