



Die Verwendung von Yoga-Kurzübungsreihen

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Eine weitere Begrenzung der morgendlichen Zeit kann wie in meinem Fall eine Meditationspraxis sein, die 50 Minuten lang ist. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte Wirkung! Des Weiteren ist es notwendig, nur einen oder maximal zwei Schwerpunkte zu setzen. In der Regel verfolgt jeder Übende unter anderem auch ein eingegrenztes körperliches Ziel, sei es morgens richtig munter zu werden, eine ganz bestimmte Asana besser ausführen zu können oder ein ganz bestimmtes körperliches Handicap durch regelmäßige Intervention zu schwächen (z.B. eine verspannte Schulter-, Rückenpartie). Die dazu ausgesuchten Übungen sollten den zentralen Teil der Kurzreihe stellen. Weitere Übungen sollen Energie freisetzen und/oder aktivieren. Im Grunde ist das so gedacht, dass durch tägliches Üben über eine längere Zeit ein einziges Problem beseitigt (z.B. eine Verspannung) oder ausreichend kompensiert werden (z.B. eine Lordose) kann. Gibt es gerade keine prägnante Problemstellung, wäre eine Standardübungsreihe (s.u., Sonnengebet, Kriegerreihe) zu empfehlen.

Die sich nach Tagen einstellende Routine wird die Übungen immer leichter werden lassen. Durch zahlreiche Wiederholungen bekommt der Körper genug Impulse, um sich zu einer Änderung seiner Gewohnheit aufzuraffen. Wenn sich dieses gut eingeschliffen hat, kann die Übungsreihe angepasst oder umgestellt werden und man geht sozusagen das nächste Problem an. In einigen Monaten wird sich so Problem für Problem lösen und zu einer Verbesserung der Gesamtkonstitution beitragen. Nicht alle Problemstellungen lassen sich allerdings in einem Zuge lösen. Es kann notwendig werden, eine erreichte Veränderung erst einmal ins Gesamtsystem zu integrieren, bevor man an der eigentlichen Problemstellung weiterarbeitet. Diese Planungen sollten auf jeden Fall mit einem Yogalehrer besprochen werden. Hilfreich ist es weiterhin, diesem regelmäßig seinen Arbeitsfortschritt zu zeigen und ggf.

Änderungen zu besprechen. Das kann in einer Einzelstunde geschehen oder findet nach Absprache innerhalb eines Gruppenunterrichts statt. Diese Kurzübungsreihe ersetzt nicht die ein- oder zweimaligen komplexen Yogastunden in der Gruppe unter fachlicher Anleitung, sondern sind als tägliche Ergänzung und zeitlich begrenzte Spezialisierung für die regelmäßige tägliche Yogapraxis gedacht.

Die unten abgebildete Reihe wurde für Einsteiger zusammengestellt und dient der Eingewöhnung in das energetische Wahrnehmen. Sie ist gut geeignet, mit dem Körper frisch und locker in den Tag einzusteigen.

Jede dieser Haltungen mit Ausnahme der als „kurz“ bezeichneten werden jeweils eine Minute gehalten. Es empfiehlt sich, beim Handstand erst einmal mit 20 Sekunden anzufangen und langsam auf eine Minute zu erweitern.



Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich eine Meditationsuhr (für Android Smartphone: "ZazenMeditationstimer"; kostenfrei), die nach jeweils 1 Minute und 10 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) einen Gong abgibt. Nach 11 Minuten ist meine Reihe abgeschlossen und der Tag -oder Abend je nach Übungszeitpunkt- kann beginnen. Empfehlen würde ich eine morgendliche Praxis. Ich selbst übe jeden Morgen eine solche Reihe nach der Meditation. Diese dient zurzeit einerseits dazu, das lange Sitzen zu kompensieren und andererseits mein kreuzbeiniges Sitzen weiter zu vervollkommen. Eine schmerzhaft verspannte Schulter konnte ich im letzten Jahr durch 10 wöchiges Üben einer speziell dafür zusammengestellten Reihe von 10 Minuten dauerhaft verbannen. Mittlerweile ist diese kurze Yogaarbeit für mich zu einer Gewohnheit geworden und gehört wie die Meditation, das Zähneputzen und die Tasse Tee zu den Selbstverständlichkeiten des morgendlichen Tagesbeginns.

Auf meiner Website (sperzelhp.de) werde ich in naher Zukunft mehrere Übungsreihen vorstellen, die einen Einstieg in eine tägliche Praxis mit geringem Zeiteinsatz ermöglichen können. Sie sind allgemein gehalten, kurz in ihrer Wirkung beschrieben und in der Regel für jede gesunde Konstitution geeignet. Weiterhin werden nach und nach Übungsbeschreibungen dazukommen, die jede Übung innerhalb der vorgeschlagenen Reihen näher beleuchten wird. Diese Beschreibungen sind als Nachschlagewerke gedacht, sollen erinnern und motivieren. Sie ersetzen wie schon gesagt nicht die Arbeit mit einem Lehrer.

Probieren Sie es einmal. Innerhalb von 14 Tagen werden sie bereits merken, dass sich etwas verändert hat. Die dazu notwendigen 10 bis 12 Minuten kann jeder freimachen. Das ist von der Dauer her nur eine heiße Tasse Tee oder Kaffee oder noch mal schnell ins Whatsapp schauen.

Weitere 14 Tage später wird sich ihr Wohlbefinden deutlich verbessert haben. Weiter 14 Tage später werden die ersten Freunde und Bekannte Sie verwundert ansprechen, denn ihre allgemeine Ausstrahlung wird sich verbessert haben (Man wird fragen: verliebt, im Lotto gewonnen, neuer Job?). Nur wer es ausprobiert, kann es auch erfahren!

Details und weitere Infos zum Thema finden Sie auf meiner [Yoga-Site](#) unter den Menüpunkten /Texte/Übungsanleitungen, ganz besonders auf dem Post /[Einführung in...](#) Sollten Fragen oder Wünsche auftreten oder Ihnen Anmerkungen dazu wichtig sein, über das Kontaktformular (Yogaunterricht/Kontakt) dort bin ich via E-Mail erreichbar. Sie können aber auch gerne die nachfolgende Kommentarfunktion verwenden.



Selbstoptimierung

Wann immer und wo immer heute Yoga, Meditation und andere Praktiken der Bewusstseinsbildung geübt und verfolgt werden, spielen immer gesellschaftliche und kulturelle Grundeinstellungen des Übenden eine tragende Rolle und gestalten mit, ohne dass dieses beabsichtigt, erwünscht oder gewollt werden konnte. Wenn wir Yoga und Meditation heute aus mitteleuropäischer Perspektive wahrnehmen, kommen wir

unvermittelt auf einen Begriff, der eine sehr große Rolle spielen muss:
Selbstoptimierung.

Was versteht man darunter? Selbstoptimierung ist eine grundlegende Eigenschaft jedes Lebewesens, das über eine besondere Art des Lernens sich optimal an eine Umwelt anzupassen sucht, da diese durch die Anwesenheit anderer ebenfalls lernender Wesen sich beständig ändert. In der Soziologie kommt dazu noch ein weiterer entscheidender Punkt hinzu, nämlich das Menschen nicht nur in einer natürlichen, sondern auch in sozialen und kulturell bestimmten Welten leben und auch hier Anpassungen stattfinden, die aber meist vom Einzelnen nicht immer direkt wahrgenommen werden. Sie sind da und wirken, ob bewusst oder unbewusst erlebt. Das heute gängigste und auch präsenteste Optimierungstool nennt sich Smartphone und ist nicht nur in der Handtasche, sondern meist bereits permanent in der Hand oder griffbereit in Hosentasche oder auf dem Tisch wahrzunehmen. Es verbindet Menschen miteinander, was an und für sich gut ist, aber es fordert auch. Nehmen wir die sozialen Netzwerke und ihr permanenter Zwang zur Präsenz. Um mithalten zu können, muss gelikt, gepostet und dargestellt werden, muss in Whatsapp gelesen und geantwortet werden, müssen Bilder, Beobachtungen und Späße erfunden, gesucht oder aufgenommen werden, um diese dann weiter zu verbreiten. Wird dem nicht gefolgt, erfolgt schnell Ausgrenzung und Kontaktverlust. Diese Kommunikationsform ersetzt in weiten Zügen mittlerweile das klassische Gespräch oder füllt selbiges zu weiten Teilen. Weitere Komponenten geben Informationen darüber zurück, wieviel ich mich schon bewegt habe und folgerichtig mich noch bewegen muss, wieviel zu essen ist und welche Nahrungsmittel mir im Ernährungsplan noch fehlen, welche Termine und Events anstehen und was ich sonst noch so alles zu tun habe, um gesellschaftlich, beruflich, gesundheitlich (sportlich) und kulturell mitspielen und mithalten zu können. Ich glaube, was gemeint ist wird klar und ich muss das nicht weiter ausmalen. Zusätzlich treten Formen im beruflichen Umfeld auf, die eine permanente Überforderung darstellen, weil auch hier Abläufe, Anforderungen und zu erbringende Arbeitsleistungen durchoptimiert sind, was im Grunde nichts anderes bedeutet als mit "wenig Personal möglichst maximale Auslastung" zu erzielen. Die Auswirkungen dieser Multibelastung sind Überforderung, Müdigkeit, Stress, fehlende Erholungszeiten und folglich Ausbrennen, es treten Konzentrationsstörungen und körperliche Angespanntheit auf, Erkrankungen häufen sich und erschweren so die Bewältigung der Anforderungen und so weiter. Wir alle kennen das.

Nun wird sehr häufig die Praxis des Yoga verwendet, um die negativen Auswirkungen der genannten Belastungen abzumildern oder auszugleichen. Das ist durchaus ein begehbarer Weg, aber man muss verstehen, wie weit diese Praxis, die ja auch einen zusätzlichen Zeitaufwand fordert, helfen kann und wo das Maß der Möglichkeiten überschritten wird. Yoga dient unter Anderem auch zur Wahrnehmung und Abmilderung

von Belastungen, richtig, aber es kann diese auf hohem Niveau nicht dauerhaft kompensieren. Zur Yogapraxis gehört auch die Veränderung der Lebensgewohnheiten, die Belastungen entstehen lassen. Es geht also nicht, immer weiter zu machen in der gewohnt belastenden Weise und durch regelmäßiges Yoga einen Ausgleich erzielen zu wollen. Was in einer solchen Beschreibung fehlt ist die Funktion des Lernens. Um das ganze Problem in einem Bild nachzustellen, wäre das so, wie wenn im Keller ein Wasserrohr undicht und der Kellerboden daher dauernd mit Wasser geflutet wird. Man kann natürlich regelmäßig sich mit Eimer und Putzlappen bewaffnen und den Boden vom Wasser befreien. Das gelingt über einen Zeitraum hinweg durchaus gut, aber der Keller bleibt nass und feucht und wird langfristig immer mehr sowohl dem Haus als auch seinen Bewohnern schaden. Besser wäre es, das defekte Wasserrohr auszutauschen oder abzudichten, so dass kein weiterer Schaden entstehen kann und der Keller langsam wieder trocken wird.

Es geht im Yoga vor allem Anderen darum, Bewusstsein für das Lebendige zu schaffen. Das heißt Belastungen ebenso wie Vorzüge zu erkennen und diese auch konsequent abzubauen und umzusetzen. Besonders überfordernde Belastungen müssen aus langfristiger Sicht konsequent entfernt werden. In der Phase eines Übergangs kann Yoga ausgleichen und helfen, richtig, aber es ist keine Praxis, die dauerhaft kompensieren kann. Schon ein gesundes, geordnetes und durchaus stressfreies Leben enthält genug Hürden, die eine geregelte Yogapraxis erfordern. Nur sind die Motive hier unbedeutender, kleiner und subtiler. Eine aufkeimende Erkältung wird gestoppt, die nahende Prüfung erfordert für kurze Zeit mehr Einsatz, kleine Probleme in Familie (mit Kindern, Eltern) und im Beruf treten auf und sind zu bewältigen. Belastungen sind allgegenwärtig auch bei sehr gesunder Lebensführung. Hier hilft Yoga, aufrecht und beständig zu bleiben.

So muss die Praxis der Selbstoptimierung aus der Yogaperspektive beschrieben werden und daher sollte sie auch eingebettet sein in das jeweilige Gesundheitssystem (in Indien: Ayurveda). Yoga ist nicht dafür gemacht, sich immer weiter schinden und somit immer mehr aus Körper und Geist herauspressen zu können.



Was Yoga vom Turnen unterscheidet

Manchmal am Wochenende nehme ich mir die Zeit und recherchiere und surfe durchs Netz, um zu erfahren, was das Thema "Yoga" so alles Neues zu bieten hat.

Und obwohl ich diese Suche mittlerweile immer mehr wie das Lesen der Fernsehprogrammorschau betrachte –ein Kessel Buntes mit wenig Gehalt- erschrecke ich doch immer wieder angesichts der Oberflächlichkeit, mit der ein gutes und ernsthaftes Thema verheizt wird. Bunte Bilder, buntes Trallala-Geschreibsel mit magischen und mythischen Inhalten, wenig Information zur Technik und noch weniger Hilfestellung und Rat. Nur die Gegner, die ewigen Warner –Verletzungsgefahren, psychische Abhängigkeit, religiöse Vorstellungen- bringen einigermaßen informative, sprich lesbare Artikel zustande. Der Rest ist Werbung, Anpreisung und Ausdruck von Begeisterung, wobei ich dabei mehr die ursprüngliche Bedeutung meine -von einem Geist erfüllt- und nicht die sprichwörtliche Freude.

Daher und in alle Bescheidenheit noch einmal, kurz und bündig, ein paar informative Zeilen zu Yoga, die hoffentlich zur Freude im Üben beizutragen vermögen:

Yoga ist eine körperlich aktiv gestaltete Übungsmethode, deren Übungen ein wenig wie Turnübungseinheiten (Vorbereitungsübungen) aussehen. Im Gegensatz zum Turnen aber arbeitet Yoga nicht mit Haltespannung und Schwung, sondern Yoga arbeitet mit Erdung und Entspannung. Der große Unterschied ist der, dass im Yoga nicht die äußere Form, sondern das innere Wahrnehmen der Kräfte und Bedingtheiten im Vordergrund stehen sollte. Somit wäre ein Turner, der über eine gute innere Wahrnehmung verfügt, auch Yogaübender, während ein Yogi, der nur die äußere Form im Fokus hat, mehr ein Turner bleibt.

Exkurs:

Entspannung bedeutet nicht ein Abschalten, sondern mehr die Absenkung zum notwendigen Tonus, in dem die Übung als mühelos und fest empfunden wird.

Tonus nenne ich das individuell ausgestaltete Maß an Spannung, das zur Ausführung und zum Halten der Übung (Pose) notwendig ist. Mit anderen Worten bedeutet Entspannen das Absenken auf Tonus-Niveau.

Erdung ist eine Bewusstseinshaltung, die stets versucht, die Kräfte der Natur - Schwerkraft, Lebendigkeit- in der Haltung wirken zu lassen.

Im Yoga sollte es überwiegend um die innere Form gehen. Menschen sind unterschiedlich, bringen unterschiedliche körperliche und geistige Verfassungen auf die Matte und können daher nicht mit dem einen System arbeiten. Aber es sind

nicht unterschiedliche Übungen, sondern unterschiedliche Intensionen, die der Individualität Rechnung tragen. Eine Yogaübung wirkt dann am besten, entfaltet ihre größte Wirkung im dem Bereich, der kurz vor der Beweglichkeitsgrenze liegt, sozusagen auf der Schwelle zwischen Nutzung der vorhandenen Gegebenheiten einerseits und einer Dehnung andererseits. In diesem Bereich signalisiert der beanspruchte Muskel, das beanspruchte Gewebe, das der Übende gerade den sicheren Bereich verlässt und die Gefahr besteht, zu be- oder überlasten. Die Wahrnehmung dafür ist noch nicht Dehnungsschmerz, sondern Wärme. Diese ist einer Wahrnehmung der involvierten Energie äquivalent. Sie wird in Form von Prickeln, Kribbeln oder als Strömungen wahrgenommen. Auch ist diese nicht ein Dehnungsschmerz auf eine Region begrenzt, sondern das Gesamtsystem Mensch wird von dieser Wahrnehmung durchflutet. Mit anderen Worten ausgedrückt ist auf dieser Schwelle die Wahrnehmung von energetischen Aktivitäten als Wärme möglich.

Wir bekommen somit eine Form der inneren Wahrnehmung, die einerseits im Alltäglichen nicht notwendig und daher auch nicht angezeigt ist und die andererseits von einer Dehnungsspannung vollkommen überlagert würde. Das Ziel von Yoga ist letztlich, jede mögliche Körperhaltung, ob einfach oder kompliziert und anstrengend, in diesen Bereich legen zu können und somit optimal mit unserer Kraft und Energie umgehen zu lernen. Was zunächst als Erfahrung nur für den Körper und seine Funktionen gilt, kann und wird später, mit größerer Sicherheit und Vertrauen, in den denkenden Teil und weiterführend in den geistigen Teil unseres Menschseins übertragen werden. Dafür sind die Methoden Konzentration und Meditation vorgesehen, die zwar mit der gleichen Energie, aber etwas anderen Motiven und Techniken arbeiten.

Körper, Denken und Geist sind im Yoga eine Einheit, gehören zusammen wie Holz, Feuer und Rauch. Sie sind daher auch in jeder Yogaübung gemeinsam beteiligt, der Körper, der die Haltung trägt, das Denken und der Wille, die in der Übung zu verweilen ermöglichen und der Geist, der sich von Verhaltensweisen löst, die ihm von außen aufgenötigt wurden. Dieser Lösung ist dann auch die stressmindernde und erholungsreiche Wirkung von Yoga zuzuschreiben, und sie entsteht mit und durch das Bewusstsein in der Übung, und es ist gleich, ob die Wirkungsweisen im Detail dabei verstanden werden oder nicht.



Hallo lieber Leser, willkommen in meinem Blog!

Aller Anfang ist schwer und was soll Das werden?!

Zu Beginn muss ich erst einmal schreiben, dass ich trotz der Tatsache, mich wochenlang mit dem Gedanken beschäftigt zu haben, einen Blog zu eröffnen, ich nunmehr doch etwas ratlos an der Tastatur sitze, um nur den Eröffnungsartikel zu formulieren. Ich fange daher einfach mal an!

Bitte haben Sie auch Verständnis für die Vorgehensweise, mit einem Pseudonym zu beginnen und Kommentare erst nach Sichtung zuzulassen. Ich habe für Blödeleien und Spam nur beschränkt Verständnis und möchte nur ernsthaft gemeinte Beiträge veröffentlichen.

Dieser Blog soll in verschiedenen Themenbereichen aktiv sein:

Die ist zunächst einmal der Bereich zu nennen, der sich mit Yoga, Spiritualität, Philosophie und Meditation beschäftigt und in dem ich in meiner Freizeit als Hobby-Yogalehrer tätig bin.

Zweitens dient dieser Blog zur Information derer, die meinen Yogaunterricht und die Workshops nicht besuchen konnten, aber trotzdem gerne informiert sein möchten, was wir dort so gemacht haben und welche Themenkreise gerade in der Arbeit sind.

Dann ist da natürlich der Bereich Politik und Gesellschaft zu nennen, in dem durch die Gleichschaltung der Medienlandschaft dringend aufklärende Aktivitäten erforderlich sind, die leider nur auf diesem Wege eine Öffentlichkeit finden können. Kritische Leserbriefe und Beiträge an klassische Medien wie Zeitungen und Magazine werden meiner Erfahrung nach schlicht ignoriert und gelangen somit nicht zu einer Veröffentlichung oder werden bereits nach wenigen Stunden aus dem Kommentarzeilen der Online-Portale entfernt.

Ich hoffe damit einen Beitrag leisten zu können zu Toleranz und Freiheit, zu Leben und Gesundheit und natürlich zu den Problemen, die uns letztlich alle angehen.

HS-120717-01