

Übungsblatt 18

Wer bin ich?

In der Einführung in das 5-Hüllen-Modell (Übungsblatt 8) haben wir uns mit der traditionellen indischen Vorstellung von Körper, Geist und Atman (≈Seele) beschäftigt.

Besonders wichtig ist es, das Konzept von Atman zu verstehen, denn es ist essentiell für alle Wege des Yoga (Blatt 16) und deren gemeinsames Ziel Samadhi (,tiefe Versenkung‘).

Bücher sind gefüllt worden mit der Frage nach unserem innersten Wesenskern. Über die Jahrhunderte und Jahrtausende haben sich natürlich die Antworten verändert. In den jüngeren Upanishaden¹, die auch Grundlage der Yoga-Philosophie sind, werden sowohl sehr abstrakte, als auch sehr bildhafte Antworten gegeben.

Einige der wichtigsten Antworten sind:

- **Unser Innerstes ist unveränderlich.** Unser Besitz ist nicht von Dauer, genau so wenig unsere Körper, unsere Sinne, unsere Gefühle und unser Geist. Was unveränderlich an uns ist, das ist Atman.
- **Atman hat 3 Eigenschaften: Sat Chit Ananda**, wahres/ universelles Sein, Wissen und Seligkeit. Diese Eigenschaften ruhen immer in unserem Innersten, sind aber oft verdeckt, wie das Licht von einem Lampenschirm.
- **Jeder Jivatman (individuelle ‚Seele‘) ist ein Teil von Paramatman (,Universalseele‘/ Gott), wie jeder Wassertropfen ein Teil des Meeres ist.** Dieser Wassertropfen kann verdunsten, herabregnen, Teil eines Gewässers werden usw. Letztendlich wird er seinen Weg zum Meer finden.
- **Jeder Atman ist gleich.** Es gibt folglich keine schlechten Menschen, sondern nur Menschen, die aus Unwissenheit falsch handeln.

Was hat das alles mit unserer Yogapraxis zu tun?

Samadhi, tiefe Versenkung, erfolgt nicht auf der körperlichen, sinnlichen, emotionalen oder geistigen Ebene. Körper, Sinne usw. dienen aber als Instrumente. Der Hatha-Yoga dient dazu, diese Instrumente zu kalibrieren.

Buchempfehlung: Ramana Maharshi: Wer bin ich?

¹ Philosophische Schriften des Hinduismus, entstanden im 1. Jahrtausend v. Chr.

Übungsblatt 18

Praxis: Leichte Übungen für heiße Tage.

Die üblichen Warnhinweise gelten besonders im Sommer:

- Übe nicht in der Mittagshitze.
- Überanstreng dich nicht.
- Lege kleine Pausen ein.
- Vergiss nicht zu trinken.
- Übe nicht bei sehr schwülem Wetter.
- Respektiere Deine Grenzen.

Anfangsentspannung:

Komme zum Liegen in der Rückenentspannungslage.

Sobald Körper und Atmung ruhig geworden sind, beobachte Deine Gedanken.

Bewahre dabei Gleichmut.

Betrachte die Gedanken als eine Art ‚Sendung‘, die Du Dir interessiert aber distanziert anschaust.

Verliere nicht die Beobachterposition.

Nicht Du denkst, Deine Gedanken denken...

Komm zum Sitzen und töne ‚Om‘.

Mondatmung (im eigenen Tempo):

Begib Dich in die Ausgangsposition (wie für die Wechselatmung).

Es wird **immer links ein** und **immer rechts ausgeatmet**.

EA: Atme links zügig ein.

AA: Atme rechts sanft aus.

Wdh.: So lange es Dir angenehm ist.

[Visualisierung:

Stell Dir vor, wie Du frische, kühle, reine Luft einatmest und wie mit der Ausatmung die Hitze den Körper verlässt.]

Übungsblatt 18

Leichte Atemkoordination im Stehen.

EA: Hebe die Arme in die Senkrechte.

AA: Hauche mit offenem Mund aus² und senke dabei die Arme.

Wdh.: So lange es Dir angenehm ist.

Sonnengruß (nur erster Teil):

EA/AA: Grußposition,

EA: Arme in die Höhe,

AA: stehende Vorbeuge,

EA: rechtes Bein nach hinten in **Sprinter-Position, für ein paar Atemzüge halten,**

AA: stehende Vorbeuge,

EA: Arme in die Höhe,

AA: Arme senken.

Abwechseln mit rechts und links üben. Nicht übertreiben!

Komme in den **Vierfüßlerstand.**

Übe **Katzenbuckel und Pferderücken.**

Achte auf die Leichtigkeit von Körper und Atmung.

Aus dem Vierfüßlerstand komme in den

herabschauenden Hund.

Auch hier kann die Ausatmung als Hauch durch den offenen Mund erfolgen.

Halte die Position nur so lange sie angenehm ist.

[Atemvariante für Fortgeschrittene:

EA: Stell Dir vor, Du sagst ‚Saaaaaa‘ bei geschlossenem Mund.

AA: Stell Dir vor, Du sagst ‚Haaaaaa‘ bei geschlossenem Mund.

Dabei sollte nur ein ganz leises Geräusch entstehen.]

² Das Aushauchen sorgt zwar dafür, dass etwas Hitze den Körper verlässt, trocknet aber auch den Körper durch die Verdunstung über die Zunge aus. Achte darauf, dass Du wieder genug Flüssigkeit zu Dir nimmst.

Übungsblatt 18

Gönne Dir eine Pause in der **Rückenentspannungslage**.

Komme in den **unterstützten Schulterstand**.³

Atme ruhig und gleichmäßig.

*[Stell Dir vor, wie kühles Wasser Deine Beine herabrinnt.
Vielleicht hilft Dir das Bild von Regen oder einem
Wasserfall.]*



Stelle die Füße hinter dem Gesäß etwas weiter als hüftbreit auf und entferne das Kissen.

„Scheibenwischer“:

AA: neige die Knie nach rechts,

EA: zurück zur Mitte,

AA: nach links,

EA zur Mitte.

Wdh. so oft Du magst.

Komme über die **Rückenschaukel** in den **Langsitz**.



Sitzende Vorwärtsbeuge:⁴

EA: Hebe die Arme,

AA: beuge Dich nach vorne.

Versuche, mit jeder Ausatmung weiter loszulassen.

Spüre, wie die Wärme Dich dabei unterstützt.

Übe so lange wie es Dir angenehm möglich ist.

EA: Richte Dich auf

AA: Senke die Arme.

³ Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/schulterstand-22/>

⁴ Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/vorwaertsbeuge-25/>

Übungsblatt 18

Gegenbewegung:

Übe zum Ausgleich den **Tisch** oder die **schiefe Ebene**.

Halte nicht zu lange.

Ausatmend löse auf.

Komme mit ruhigen Bewegungen in die **Bauchentspannungslage**.

Erlaube Deinem Körper loszulassen.

Diagonale Heuschrecke:

Strecke in der Bauchlage die Arme so aus, dass die Handflächen zueinander schauen.

Auch die Beine liegen jetzt parallel, die Stirn liegt auf dem Boden auf.

EA: Hebe rechten Arm und linkes Bein gestreckt an,

AA: senken,

EA: linker Arm und rechtes Bein,

AA: senken.

Wdh. nur so lange, wie es Dir angenehm ist.

[Visualisierung:

Mit jeder Einatmung stelle Dir vor, wie Frische und Weite in Deinem Brustkorb Einzug halten.]

Entspanne in der **Bauchentspannungslage**.

Lockere den Rücken in **Katzenbuckel-Pferderücken**.

Schwenke dann **das Becken** sanft nach rechts und links.

Übe eine Variante des **Drehsitzes** Deiner Wahl.

Endentspannung:

Komme in die Rückenentspannungslage.

Gehe in Gedanken die körperlichen, sinnlichen, geistigen, emotionalen usw. Erfahrungen dieser Übungseinheit durch und lasse dann los.

Übungsblatt 18

Mache Dich bereit für die Meditation.

Meditation:

Eine der Eigenschaften unseres innersten Wesens („atman“ oder „Selbst“) ist die wahre Glückseligkeit.

Wiederhole im Geist:

Anandoham (oder: ‘Ich bin Selig’) im Rhythmus des Atems.

Entwickle ein Bewusstsein für die Tragweite dieser Aussage.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.