

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 19

Der innere Schweinehund

Eigentlich wollte ich gestern Yoga üben , aber ...

Ertappt?

Wir haben oft so großartige Vorsätze, aber viele davon verlaufen im Sand. Anfänglich klappt es noch, dann finden sich immer mehr Ausreden, und am Ende geraten sie ganz in Vergessenheit.

Das Problem ist nicht neu. Auch Patanjali kannte schon zahlreiche Hindernisse auf dem Yogaweg. Er nennt unter anderem: Krankheit, Trägheit, Zweifel, Müßiggang und Haltlosigkeit, aber auch den Mangel an Beharrlichkeit (Patanjali I.30.)

Es gilt, diese Hindernisse auszuräumen, um sich körperlich, geistig und emotional auf den Yoga vorzubereiten.

Ein erster Schritt könnte die Bewusstwerdung sein. Wir ertappen uns dabei, Ausreden für uns zu erfinden und hinterfragen diese.

Sehr hilfreich ist auch ein geregelter Tagesablauf, einschließlich geregelter Schlaf- und Essenszeiten. Zwei bis drei bekömmliche Mahlzeiten mit mindestens 4 Stunden Abstand sollten einem gesunden Menschen ausreichen. Der Verzicht auf Zwischenmahlzeiten ist vielleicht ungewohnt, entlastet den Körper aber ungemein. Auch der Ayurveda kann helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern.

Das Führen eines Kalenders zur besseren Planung und ein Tagebuch zum Überprüfen der Ergebnisse kann ebenfalls helfen, ist aber nicht jedermanns Sache. Es sollte auf keinen Fall dazu führen, dass man sich selbst unter Druck setzt. Grundsätzlich führt es einem aber vor Augen, wofür man wie viel Zeit investiert. Das kann durchaus zu einem Aha-Effekt führen.

Letztendlich müssen wir uns darüber klar werden, dass wir nicht alles haben können. Was brauchen wir wirklich und wie können wir es in unseren Tagesablauf einbauen? Manchmal wirkt die Entrümpelung des Kalenders genau so befreiend wie das Ausmisten der Wohnung.

Übungsblatt 19

Alltagstaugliche Übungen für Zwischendurch

Morgens im Bett:

Stell Dir den Wecker 5 Minuten früher als sonst.

Lege Dich ohne Decke auf den Rücken und beobachte Deinen Atem für eine Weile.

Schenke Dir selbst ein Lächeln.

Räkle Dich noch etwas und starte in den Tag.

Alternativ:

Bleib einen Moment bequem liegen und wiederhole 3x einen guten Vorsatz für den Tag.

Beim Zähneputzen:

Putze Deine Zähne, während Du auf nur einem Bein stehst.

Du verbesserst damit Dein Gleichgewicht und stärkst die untere Körperhälfte, besonders Fußgewölbe, Knie und Beckenboden.

Zu vergesslich?

Ein PostIt auf dem Badezimmerspiegel erinnert Dich ;-)

Beim Kochen:

Koche mit mehr Liebe und weniger Zutaten!

Beim Essen:

Iss bewusst und voller Dankbarkeit.

Zu Fuß unterwegs:

Atme bewusst durch die Nase ein und aus.

Zähle in Gedanken die Schritte beim Einatmen und die Schritte beim Ausatmen.

Achte darauf, dass Du länger aus- als einatmest. Zwinge den Atem nicht und verlängere die Ausatemphasen nur sehr langsam.

Das mittelfristige Ziel ist 1:1½, das Langzeitziel 1:2.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 19

alternativ:

Wenn Du reichlich Zeit hast, kannst Du ganz bewusst, vielleicht auch in Zeitlupe gehen.

Analysiere dabei, was sich währenddessen in Deinem Körper tut.

Wartezeiten:

Du wartest auf Bus oder Bahn, einen Behörden- oder Arzttermin?

Nutze die Zeit zu einer einfachen Atemmeditation („Soham“/ „Ich bin“)

Am Schreibtisch:

Die Schultern schmerzen und die Haltung wird immer schlechter?

a) Ziehe die Schultern kräftig hoch, spüre die Anspannung und lass dann langsam und bewusst los.
Spüre nach und wiederhole evtl.

b) Ganesha-Mudra¹:



Hebe die Finger beider Hände in Brusthöhe ineinander. Ziehe die Ellenbogen weit auseinander.
Spüre die Kraft in den Schultern und dem oberen Rücken.

Wechsle die Position der Hände und wiederhole

1 Bildquelle: <https://www.yogaenred.com/de/2019/07/15/mudras-ganesha-mudra-2/>

Übungsblatt 19

Bei unliebsamen Tätigkeiten:

Mach Dir bewusst, dass jede Arbeit ihren Sinn hat.

Bsp.: Bad und Toilette zu putzen macht keinen Spaß?

Singe oder pfeife und freue Dich auf das saubere Bad.

Es ist alles eine Frage der Einstellung.

Bei gleichförmiger Arbeit:

Betrachte die Arbeit als Mantra oder Gebet.

Vielleicht passt ein Gebet, Lied oder Mantra zum Rhythmus der Arbeit?

Das Dämmerstündchen:

Meine Großeltern haben oft abends in der Zeit zwischen hell und dunkel im unbeleuchteten Wohnzimmer gesessen. Als Kind fand ich das langweilig, weil ich weder reden durfte noch den Fernseher anschalten.

Heute weiß ich diese stille Zeit zu schätzen. Es ist eine Zeit, in der man nichts tun muss, sondern nur sein darf. Im Prinzip ist das schon Meditation.