

COPYRIGHT MYOGA[®]
KATJA RINNO, AUGUST 2025

BRIEF AN YOGA- ANFÄNGER

KATJARINNO
MYOGA[®] recreate natural flow

Wann ist man Anfänger? Klar, wenn man etwas zum ersten Mal macht. Beim Yoga ist das jedoch nicht so eindeutig. Oft meinen wir, Yoga seien die Bewegungen auf der Yogamatte, diese kräftigen, wackeligen, dehnenden Positionen, die womöglich einer Art Choreografie folgen. Wenn es gut läuft, hören oder sehen wir die Yoga-Praktizierenden atmen oder abwesend blicken. Dann wirkt der Yogi besonders beeindruckend.



Mein Brief an Yoga-Anfänger

..... Es gibt jedoch auch Yoga jenseits der Matte. Der Yoga, wie er sich vor Hunderten und Tausenden von Jahren entwickelt hat, meint nämlich mehr als das sprichwörtliche Verbiegen.

Tatsächlich ist das, was auf der Matte passiert, nur einer von acht Bestandteilen des Yogaweges. Es sind die Verhaltensregeln, die innere Haltung und die Übungen, die Atmung, die Fokussierung, die Konzentration, die Meditation, die Verschmelzung und die Erkenntnis, die Yoga erst zu dem machen, was ihn ausmacht. Ihn! Der Yoga heißt es übrigens.

Es gibt also großartige Yogis, die gar nicht als solche wahrgenommen werden, weil sie nicht „turnen“. Deshalb ist das mit der schüchternen Bemerkung seitens vermeintlicher Yoga-Anfänger immer so eine Sache. Meiner Meinung nach sind große Bestandteile des Yoga humanistisch geprägten Menschen, also ganz normalen Menschen, sowieso inhärent.

Keine Angst, Yoga ist ein ziemlich natürliches Ding mit logischen Zusammenhängen. Vielleicht kannst du dir einzelne Elemente herauspicken, um dich damit zu beschäftigen. Pick & mix, wie und wann du willst. Yoga ist jahrtausendealt, wurde bis heute etliche Male interpretiert, erforscht, angewendet, erneuert und in viele verschiedene Stile und Ausprägungen untergliedert.

Mein Brief an Yoga-Anfänger

Und jetzt fragst du dich, ob du etwas verpasst, wenn du kein Yoga machst. Egal, ob alles korrekt interpretiert, umfassend weitergegeben und bis zum Ende verfolgt wird – du versäumst etwas!

Gut, gut! Wer will schon dem vermeintlichen Blockbuster-Mainstream-Zeug anheimfallen?

Und doch, hat nicht erst der Kollege erzählt, dass er jetzt einmal pro Woche Yoga macht? Und die Nachbarin? Hat die nicht ihre Rückenschmerzen mit Yoga in den Griff bekommen? Irgendwie reagiert auch deine Cousine viel gelassener, seitdem sie Yoga macht.

Nun willst auch du Yoga ausprobieren ...

Hier sind einige meiner Gedanken zum Thema:

Yoga, so heißt es in dem mehr als 2.000 Jahre alten Yoga Sutra, einem der Standardwerke des Yoga, „... ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen des Geistes“, übersetzt von Elena Patzer, Redaktionsleitung von *YogaMeHome*. Ich könnte an dieser Stelle noch das „meinende Selbst“ ins Spiel bringen. Doch dazu gerne mehr in einem Kurs oder Retreat. Klarheit und Ruhe zu erlangen ist ein weiter Weg. Ob wir jemals dort ankommen und ob wir überhaupt dort ankommen möchten, wenn wir anfangen, uns mit Yoga zu beschäftigen, ist wiederum ein „weites Feld“, womit wir wieder in unserem Sprachraum landen.

Mein Brief an Yoga-Anfänger

Um konkret ins Yoga einzutauchen und eventuell mit Yogaübungen auf der Yogamatte zu beginnen – hier ein paar motivierende Worte. ;-)

Viele Menschen beginnen mit den Yoga-Übungen auf der Matte – und das ist genau das, was sie vom Yoga wollen.

Neuerdings beginnen viele mit der Meditation und beschäftigen sich losgelöst von der Asana-Praxis, also den Übungen auf der Matte, mit ihr.

Wenn du dich nicht mit dem vollständigen Yoga beschäftigen möchtest, kann dir das niemand verbieten.

Wenn du nur etwas gegen deine verspannten Schultern suchst, na und?

Wenn du nach Versenkung und Erkenntnis strebst, dann gib dir Zeit.

Gib dir auch für physische Veränderungen Zeit.

Genieße jede Yoga-Stunde.

Bleibe geduldig und wach.

Tipps:

Probiere verschiedene Yoga-Stile und Lehrer aus.

Verschiedene Studios und Gelegenheiten. Finde heraus, was, wer, wie, wo und wann im Moment für dich passend ist.

Suche, bis es sich gut anfühlt. Wenn du dein Yoga gefunden hast, bleibe eine Weile dabei.

Mein Brief an Yoga-Anfänger

Warnung:

Yoga macht am Ende doch süchtig.

Auf der Matte erlebst du so viel. Es bietet die Möglichkeit, wenigstens Fokussierung neu zu erlernen. Yoga macht ruhig und klar, sowohl in herausfordernden als auch in entspannenden Übungen. Natürlich verbessert sich auch unsere Körperhaltung. Schmerzende Positionen oder Körperpartien schmerzen weniger. Wir entdecken unsere Atmung wieder. Und nicht nur diese.

Mit Yoga entdecken wir uns selbst wieder. Wir entdecken unseren Körper, unseren Weitblick und unser Innerstes wieder. Wir heben etwas, das uns am Herzen liegt, das uns auf den Schultern schwer wurde und unsere Hüfte steif machte. Wir nehmen all das wahr und lernen, damit umzugehen. Wir nehmen unsere Umwelt wahr. Wir relativieren. Wir schauen weit(er).

Mit Yoga lernen wir nach und nach, anders wahrzunehmen. Wir werden ein bisschen anders. „Anders“ bedeutet in diesem Fall vollständiger, versöhnlicher und gleichmütiger in seiner besten Weise.

Wir überdenken einiges, doch letztlich werden wir mehr spüren als denken. Mit Yoga erweitern wir unseren Blickwinkel – und das bereits auf der Matte. Yoga ist eine Reise nach innen, die uns mit einer Weite verbindet und uns unweigerlich die Frage nach der Spiritualität in unserem Dasein stellt.

Yoga deckt unsere Schwächen, aber auch unsere Stärken auf. Es gibt keine Trickserien, keine kleinen und großen Lügen. Die Suche nach Wahrheit treibt uns an.

Mein Brief an Yoga-Anfänger

Bist du bereit für die Yogamatte?

Wir gehen in den Schneidersitz und neigen uns zur Seite. Im Vierfüßlerstand erwärmen wir unsere Hand- und Hüftgelenke und bewegen unsere Wirbelsäule. Wir stehen kopfüber in der Vorbeuge und im herabschauenden Hund. Wir finden einen stabilen Stand im wackeligen Krieger, erden uns und stehen dann doch wieder auf einem Bein. Wir legen uns auf den Bauch und heben den Oberkörper, setzen uns und drehen den Rumpf, beugen uns nach vorne, strecken die Füße gen Himmel und legen uns auf den Rücken. Hört sich das gut an?

Wenn wir hier starten, erleben wir so viel, wovon wir nicht gedacht hätten, dass es existiert. Unser Körper ist Natur, wir sind Natur und Teil von ihr. Alles um uns herum – bis auf Smartphones und Ähnliches – ist Natur.

Für mich ist Yoga auch Natur. Alles, was wir auf der Matte erleben, ist natürlich und bringt uns der Natur wieder näher. Es wird Zeit, wieder eine engere Vertrautheit mit der Natur zu suchen und uns in einer gesunden Relation zu ihr wiederzufinden. Damit öffnen sich Horizonte.

Wie weit möchtest du den Begriff „Natur“ fassen? Was ist da draußen, wo gliederst du dich ein? Das sind doch spannende Fragen, oder? Kein Tamtam, alles echt! Fancy Outfits? Coole Matten? Meinetwegen! Bring sie mit, statte dich aus und finde auf deine Weise Spaß am Yoga.

Nimm dir Zeit und gehe mit deinem Yoga, soweit und wohin du möchtest. Deine Reise beginnt jetzt – egal, wie alt du bist!

Mein Brief an Yoga-Anfänger

Geh auf die Yogamatte, wenn du Rückenschmerzen hast, deine Schultern unbeweglich sind und deine Hüfte steif ist.

Geh auf die Yogamatte, wenn du dich unwohl, ausgebrannt und leer fühlst.

Geh auf die Yogamatte, wenn du Schlafprobleme oder Stress hast.

Geh auf die Yogamatte, wenn du hormonellen Veränderungen ein Schnippchen schlagen willst.

Beginne mit Yoga, wenn du neugierig bist, ein gesundes Hobby suchst oder aus Langeweile. Ist mir egal! Aber beginne!

Es wäre zu schade, Yoga mit all seinen Möglichkeiten nicht wenigstens ein kleines bisschen in dein Leben zu lassen. Du wirst spüren, dass man nicht alles erforschen und interpretieren kann. Du wirst erleben, dass du nicht über alles reden musst. Du wirst feststellen, dass Wahrnehmung viel wert ist. Du wirst erkennen, dass Pausen wichtig sind – im Alltag, zwischen den Yogaübungen, in der Atmung, vor jeder Reaktion.

Jetzt lege ich eine Pause bei meinen Ausführungen zum Yoga ein. Dieser kleine Text richtet sich an alle, die Yoga ausprobieren möchten. Bitte verteilt ihn an Freunde, Verwandte und Kollegen, von denen ihr wisst, dass sie sich für Yoga interessieren, aber noch einen kleinen Anstoß benötigen, um mit dem Yoga anzufangen.

MYOGA®. recreate natural flow

& Katja Rinno