



MEIN BRIEF AN YOGA-ANFÄNGER

Wann ist man Anfänger? Klar, wenn man etwas noch nicht oft oder gar zum ersten Mal macht. Beim Yoga ist das jedoch nicht so eindeutig. Oft meinen wir, Yoga seien die Übungen auf der Yogamatte, diese kräftigen, wackeligen, dehnenden Positionen, die womöglich einer Art Choreografie folgen.

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

Tatsächlich ist das, was auf der Matte passiert, nur einer von acht Bestandteilen des Yogaweges. Darin sind ethische Regeln und persönliche Disziplin genauso enthalten wie die Körperübungen und die Meditation.

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 Vehicle mit logischen Zusammenhängen. Alles kann erklärt werden, weil wir es heute wissen. Und doch, ein Rest bleibt, der uns ins Ungewisse schickt, wenn wir Europäer an spirituelle Augenblicke, an unerklärbare Erfahrungen auf der Matte oder während einer Meditation denken.

Alles eine Frage der Intensität, des eigenen Zulassens und der Gesellschaft, in der du Yoga übst. Vielleicht kannst du dir einzelne Elemente herauspicken, um dich mit Yoga 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. Doch am Ende ist Yoga Yoga!

Viele Menschen in deiner Umgebung reden vom Yoga oder praktizieren Yoga bereits auf die eine oder andere Weise. Und jetzt fragst du dich, ob du etwas verpasst, wenn du kein Yoga machst. Ja! Ganz unabhängig davon, ob du alles korrekt interpretierst, umfassend aufnimmst und bis zum Ende verfolgst – du versäumst etwas!
Gehe auf die Suche, bis alles für dich passt.

Hast du einen bestimmten Yogastil ausprobiert und er passt zu dir - bleib! Hast du einen bestimmten Lehrer oder eine Lehrerin kennengelernt und der Mensch passt zu dir – bleib! Hast du ein Format für dich gefunden, die richtige Zeit, den richtigen Ort, den richtigen Turnus – bleib! Egal, was deine Freunde, Kollegen,



Nachbarn sagen – finde dein Yoga!

Mehrere Tausend Jahre Yoga & alles für mich?

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. Klarheit und Ruhe zu erlangen ist ein weiter Weg. Ob wir jemals dort ankommen und ob wir überhaupt dort ankommen möchten, wenn wir beginnen, uns mit Yoga zu beschäftigen, ist wiederum ein „weites Feld“, womit wir wieder in unserer Kultur landen.



Um 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 sehen.

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

Warnung:

Yoga macht süchtig.

Yoga macht ruhig und klar, sowohl in herausfordernden als auch in entspannenden Übungen. Natürlich verbessert sich unsere Körperhaltung. Schmerzen im Körper werden weniger. Wir entdecken unsere Atmung wieder und damit ein riesengroßes Potenzial. Auf der Matte erlebst du so viel, was mit einem Raumgefühl gut beschrieben ist. Manchmal passt gar das Wort Freiheit. Fülle und gleichermaßen auch die Fokussierung erkennst du neu.



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 gemacht hat. Wir nehmen all das wahr und lernen, damit umzugehen. Wir nehmen unsere Umwelt wahr. Wir relativieren. Wir schauen weit(er). 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, auf der wir uns mit dem Außen neu verbinden. Wir erfahren eine Weite, gar Fülle, die uns unweigerlich die Frage nach der Spiritualität in unserem Dasein stellen lässt.



Yoga deckt unsere Schwächen, aber auch unsere Stärken auf. Es gibt keine Trickereien, keine kleinen und großen Lügen. Die Suche nach Wahrheit treibt uns an. Doch gleichzeitig erfahren wir mehr und mehr, dass Wahrheit auch immer subjektiv ist.

Bist du bereit für die Yogamatte?

Wir gehen in den Schneidersitz und neigen uns zur Seite. Im Vierfüßlerstand erwärmen wir unsere Hand-, Hüft- und Fußgelenke, 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, gar 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 natürlichen Prozessen zu entwickeln und uns in eine gesunde Relation zu unserer Umgebung, zu unserer Umwelt zu setzen. 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. Oder mach genau das Gegenteil. Schlafanzug und Baumwollteppich ...





Nimm dir Zeit und gehe mit deinem Yoga, soweit und wohin du möchtest. Deine Reise beginnt jetzt – egal, wie alt du bist!
Geh auf die Yogamatte, wenn du Rückenschmerzen hast, deine Schultern unbeweglich sind, deine Handgelenke schmerzen.
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.

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 zu beginnen.

MYOGA. recreate natural flow
& Katja Rinno





MYOGA. recreate natural flow

www.MYOGA.de

mail@myoga.de

katja.rinno@myoga.de

FOLLOW

