

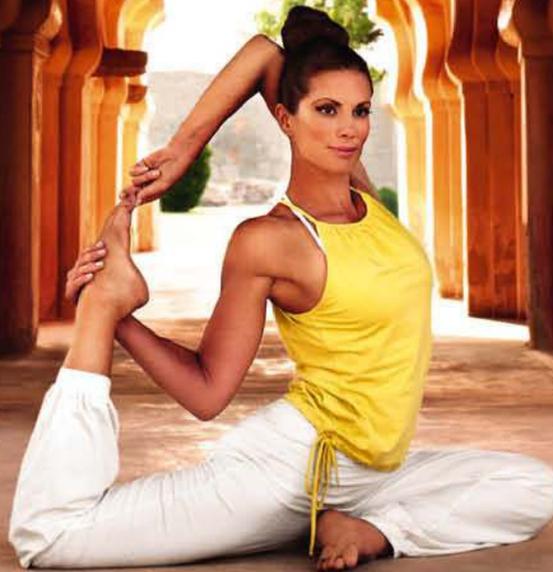
KERSTIN LINNARTZ

MIT  
DVD

# ALL ABOUT YOGA

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**



# yoga basics

- 10 Yoga – viel mehr als nur Asanas
- 12 The history of yoga
  - 12 Shiva – Gottheit oder Mensch?
  - 13 Vedanta + Tantra = Yoga
  - 14 Krishna und die Welt der Bhagavad Gita
  - 16 Der achtegliedrige Pfad
  - 18 Wie der Körper nützlich wurde
  - 20 Yoga ... go west!
- 21 Yoga im Alltag
  - 21 Stehen oder fliegen?
  - 22 Wie eine Zwiebel – Schicht um Schicht
  - 25 Businessmen welcome
- 26 How to start – üben mit Buch und DVD
  - 27 Wissen, was ich da tue ...



आसनं

## asanas Die Körperstellungen

- 32 Die Rishikesh-Reihe
  - 34 Der Schulterstand – Sarvangasana
  - 40 Der Pflug – Halasana
  - 44 Die Schulterbrücke – Setu Bandhasana
  - 50 Der Fisch – Matsyasana
  - 56 Sitzende Vorbeuge – Paschimottasana
  - 62 Die Kobra – Bhujangasana
  - 68 Die Heuschrecke – Shalabhasana
  - 74 Der Bogen – Dhanurasana
  - 80 Der Drehsitz – Ardha-Matsyendrasana
  - 86 Die Krähe – Kakasana
  - 92 Die stehende – Vorbeuge Pada Hastasana
  - 96 Das Dreieck – Trikonasana



प्रण

# atmung und entspannung

## 102 Pranayama – die Kunst, zu atmen

- 102 Sauerstoff – ohne ihn geht nichts
- 104 Atmung beeinflusst unsere Psyche
- 105 Rein und raus: Prana und Apana
- 106 Geben und nehmen, empfangen und loswerden
- 106 Volle Kontrolle: Was ist Pranayama?
- 108 Was im Körper passiert
- 109 Nichts überstürzen
- 110 Klar atme ich – aber wie?
- 112 Dirgha Pranayama – Volle yogische Atmung
- 113 Anuloma Viloma – wechselseitige Nasenatmung
- 115 Kapalabhati – Feueratmung

## 117 Yogische Ernährung

## 118 Dhyana – die Kunst der Meditation

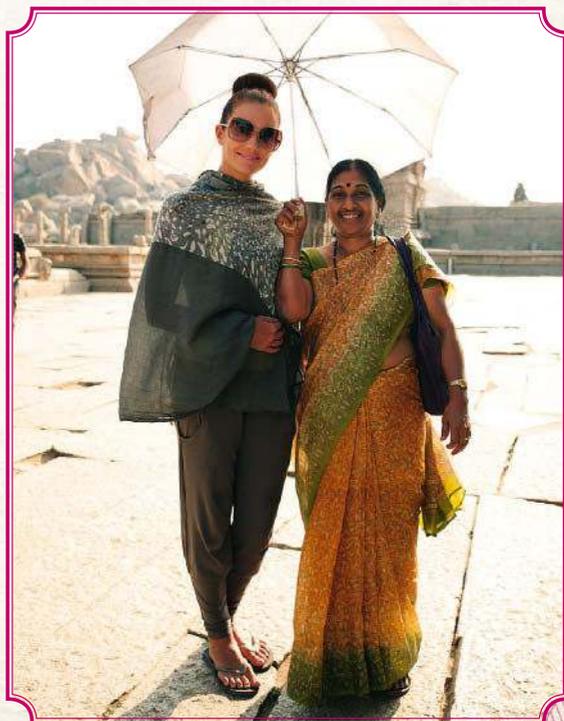
- 118 Warum Entspannung wichtig ist
- 119 Das verschleierte Glück
- 121 Viele Wege führen zum Ziel
- 125 Zu einfach, um wahr zu sein: Savasana
- 125 Was bringt die »Totenstellung«?
- 127 Mouna: Schweigen ist Gold
- 128 Reden, ... nur wenns besser wird
- 129 Pratyahara: Das Zurückziehen der Sinne

- 129 Gute Vorbereitung ist die halbe Miete
- 133 Dharana: Konzentration
- 133 Keep it simple!
- 134 Hab Geduld
- 134 Mut zur Lücke
- 134 Dhyana: Meditation
- 136 Meditation: nichts für Weicheier
- 138 Samadhi: Frieden
- 138 Lieber das Gute als das Angenehme

## 140 Atmung und Meditation im Alltag

# anhang

- 142 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 143 Register
- 144 Impressum





---

## namaste,

in der Sprache des Yoga ist *Prana* die Energie, die allem Lebendigen innewohnt. Alles, wirklich alles, ist von Prana durchzogen, ja, daraus *gemacht* – also auch wir. Wir können lernen, diese mächtige Energie mithilfe von Yoga zu kontrollieren, und so aktiv beeinflussen, wie unser Körper, unser Geist und unser Leben aussehen. Davon handelt dieses Buch – und davon, wie wir mit Yoga tatsächlich unser Leben verändern und verbessern können. Denn je besser unser Körper funktioniert, desto besser fühlen wir uns, und je besser unser Geist gehorcht, desto weniger Stress haben wir. Mein Buch ist für jeden, der seine Ge-

sundheit und sein Wohlbefinden erhalten oder wiederherstellen möchte. Also für Yogis ebenso wie für Businessleute, Gesellschaftslöwinnen, Partygirls oder Multitasking-Mütter. Wenn uns mithilfe von Yoga der »magische Trick« gelingt, der uns so oft als Worthülse begegnet, »Körper, Geist und Seele in Einklang« zu bringen, dann haben wir es geschafft. »Be better« lautet das Motto. Und damit sind nicht nur wir selber gemeint. Wer sich besser fühlt und mit sich selbst besser umgeht, der tut das auch mit seinen Mitmenschen, mit seiner Umwelt.

Warum ich mich entschlossen habe, ein Buch über Yoga zu schreiben? Mit Yoga lernte ich zum ersten Mal im Leben echten Frieden und tiefe Freude kennen, die von innen heraus kam. Das lag nicht daran, dass ich meinen Körper immer besser verbiegen konnte oder immer länger auf dem Kopf stehen. Nein, das



*Manchmal kommt mir das Leben, das ich auch dank Yoga führe, vor wie ein Traum!*

»Gesamtpaket Yoga« tat seine geheimnisvolle Wirkung: Mithilfe von Yoga gelang mir eine unfassbare Transformation: Meine Kindheit war geprägt von Erlebnissen, die einen jungen Menschen traumatisieren können. So wurde aus einem verstörten Mädchen ein verwirrter Teenager und dann eine junge Frau, die diese Verwirrung gegen sich selber richtete. Dazu gesellte sich noch die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit, als ich mit Anfang 20 meine erste TV-Sendung moderierte: Täglich präsentierte ich mit »NBC-GIGA« eine Livesendung, die immense Beachtung erhielt, weil sie – damals ganz innovativ – TV und Internet verband und sogar den Grimmepreis bekam. So war der wilde Mix komplett. Zu viel Input, zu früh zu viel Geld, zu viele Reisen ... von allem zu viel. Für mich war das schwer zu verpacken. Ich hatte alles und fühlte mich dennoch leer. Ich weiß nicht, wie es weitergegangen wäre, wäre nicht Yoga in mein Leben getreten ... Yoga brachte mich auf den Boden – im wahren Sinne des Wortes. Ich erlebte die erdende Wirkung der Übungen, fand zu meiner Mitte,

bekam echtes Selbstwertgefühl – keines, das durch Äußerlichkeiten begründet war. Ich entwickelte Disziplin, Pünktlichkeit, Ethik. Das hatte mir zuvor niemand gezeigt. Allmählich entstand auch eine immer stärker werdende Abneigung gegen Dinge, die mir schaden. So verschwanden über die Jahre meiner Yogapraxis die giftigen Substanzen und Gewohnheiten aus meinem Körper und Leben. Statt in Clubs oder Arztpraxen verbrachte ich meine Zeit auf der Yogamatte. Ein völlig neues Lebensgefühl stellte sich ein.

Ich erinnere mich nur zu gut an den Tag, als ich zum ersten Mal überwältigt vor Glück weinte: Ich spazierte nach einer Yogasession durch München und plötzlich überkam mich – mitten im Olympiapark – ein Schwall von Glückseligkeit, der einfach raus musste. Ich schämte mich meiner Tränen nicht, waren sie doch eine Art Belohnung für den Weg, den ich gegangen war. Zum ersten Mal war ich tief dankbar für das, was ich aus meinem Leben gemacht hatte – mithilfe von Yoga. Solche

# yoga - viel mehr als nur asanas



Jetzt hast du dir also ein Yogabuch gekauft. Vielleicht ist es dein erstes und du weißt noch gar nichts zu diesem Thema. In diesem Fall: Glückwunsch! Du bist auf ein Exemplar gestoßen, das ein wenig hinausgeht über »Hier das Bein beugen, dort den Arm dehnen.« Denn Yoga ist viel mehr als das! Vielleicht kennst du dich auch schon ein wenig aus, dachtest aber bisher, Yoga sei nur eine Art Gymnastik, bei der man indische »Klingklang-Musik« hört. Dann kann dieses Buch dir mehr über das große Thema Yoga zeigen. Oder du bist schon etwas länger dabei und kennst die Grundlagen. Dann hoffe ich, es gibt einige Details in diesem Buch, die dich vielleicht inspirieren.

Allzu oft wird Yoga angeboten und man findet sich in einem Gymnastikkurs wieder, in dem Yoga-Asanas, also die reinen Körperstellungen, geübt werden. Das hat nichts mit ganzheitlichem Yoga zu tun und mit der Magie, die es entfalten kann. Natürlich kann ich Jahr für Jahr meinen Körper dehnen und stretchen, dabei sehr gelenkig werden und sexy aussehen. Das alles passiert, wenn du regelmäßig über einen längeren Zeitraum Asanas übst. Vielleicht siehst du dann auch gesünder und jünger und vitaler aus.

Für jeden, der jedoch mehr will, ist das ganzheitliche Yoga bestimmt. Für jeden, der versteht, dass ein schöner Körper nur eine leere

Hülle ist, wenn die Augen nicht funkeln. Denn wirklich attraktiv ist man doch erst, wenn »das gewisse Etwas« von innen heraus strahlt. Und vor allem: Die beste Gesundheit ist nur dann wirklich von Nutzen, wenn ich sie richtig einsetze. Denn was habe ich von einem sexy, gesunden Körper, wenn ich ihn nur für oberflächliche Dinge gebrauche?

Die Schüler im Westen lernen meistens nur bis »B« für body (Körper). Deswegen ist es ein langer Weg, bis sie zu »S« für soul (Seele) kommen.

MEIN LEHRER AKHILESH BRAMCHARI

Natürlich ist es absolut okay, sich auch mit »oberflächlichen« Dingen zu amüsieren. Ich genieße nach wie vor die schönen Dinge des Lebens: Ich liebe es, zu reisen, und wohne dabei auch gerne in einem schönen Hotel, bin allerdings in einer einfachen Bambushütte mindestens genauso glücklich. Ich kann beim Schuhe-Shoppen austicken, bin aber auch



*Historische Orte, an denen ich Jahrhunderte spiritueller Geschichte aufsauge.*

genauso zufrieden, wenn ich monatelang fast nur in Flipflops herumlaufe.

Ein Leben als Yogi heißt nicht, dass man dem modernen Leben entsagen muss. Jeder kann für sich selber entscheiden, wie er leben möchte. Yoga gibt dir einfach nur die Möglichkeit, dies bewusster zu tun und dich vielleicht einfach öfter für eine Alternative zu entscheiden, die rein objektiv betrachtet besser für dich ist! Mein Credo lautet: »Nicht entweder – oder, sondern sowohl – als auch.«

Yoga geht weit über den Körper hinaus. Sehr weit. Im Grunde ist der Körper nur die Hülle, die uns gegeben wurde, um unser Dharma zu erfüllen – unseren Sinn im Leben. Quasi der Job, für den wir hierher geschickt wurden.

Man muss heute nicht spirituell oder religiös sein, um zu verstehen, dass ein Leben ohne Sinn ein ziemlich trauriges ist. In unserer Zeit gibt es viele Beispiele dafür, was passiert, wenn man keinen Sinn im Leben hat: Manager mit Burn-outs, Hollywoodstars in Entzugskliniken, Leute mit viel Geld, aber wenig Lebensfreude. Zu viele Menschen mit Depressionen, Fresssucht, Magersucht, Spiel- oder Sexsucht. Die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit – egal ob Rückenprobleme oder Herzinfarkt – zeugen von den Krankheiten unserer Seele. Und die Seele wird krank, wenn sie nicht nach ihrem Dharma lebt. Im Yoga nennen wir das *adharmā* (Sanskrit: *a* = gegen, *dharma* = Gebot, Naturgesetz).

# Die Rishikesh-Reihe

Die Rishikesh-Reihe ist eine überlieferte, sehr alte und tausendfach erprobte Abfolge von zwölf Asanas. Sie wurde »entworfen« vom großen Yogameister Swami Sivananda, der, bevor er Yogi wurde, als Arzt praktizierte und also wusste, wovon er redete und was gut für uns ist. Sie verdankt ihren Namen dem Ort im Norden Indiens, in dem der Meister damals lebte und wo er diese effektive Art, Yoga zu üben, populär machte: Rishikesh. Hinter der festgelegten Abfolge der Übungen steckt natürlich ein Sinn. Jede Stellung vervollständigt oder verstärkt die Wirkung der vorherge-

henden, sie bereitet auf die nächste vor oder ist eine ausgleichende Gegenstellung. »Üben mit System« nennt man das.

In Indien respektiert der Schüler die Erfahrung seines Meisters enorm und folgt den Anweisungen mit tiefem Vertrauen. Der Meister wiederum betrachtet ausschweifende Erläuterungen zur Wirkung der Asanas als überflüssig und weiß, dass der Schüler die Wirkung schon herausfinden wird. So berichtete zum Beispiel B.K.S. Iyengar, dass sein Lehrer, der große Krishnamacharya, ihm kaum Anleitungen gab. Er soll seinem Lieblingsschüler Iyengar eine Asana lediglich einmal gezeigt und es dann ihm überlassen haben, die Asana genau zu erforschen.

Auch heute noch wird eine Asanaklasse in Indien meist viel »trockener« und »militärischer« unterrichtet als im Westen. Weiche Stimmen oder gar einlullende Musik, wie sie bei uns gern eingesetzt werden, sucht man hier vergebens. Gerne lassen indische Lehrer jedoch ihre Weisheiten in den Unterricht einfließen – allzu oft auch mit sehr witzigem, trockenem Humor, und schon ist selbst die größte Strenge und Anstrengung vergessen.

## *Rishikesh – here we go*

Die Reihe besteht aus zwölf Grundpositionen, die im fortgeschrittenen Stadium ergänzt oder variiert werden können. Gerade zu Beginn ist es jedoch ratsam, sich eine Weile an diese Folge zu halten, damit sich der Organismus daran gewöhnt, sich konditioniert und immer besser auf jede Asana reagiert. Er »speichert«

### **It's fundamental**

Wenn du mit der Praxis beginnst, solltest du dir genug Zeit nehmen, die Basics richtig zu lernen. Oft sehe ich »fortgeschrittene« Schüler, die sich zwar die Beine hinter den Kopf wickeln können, bei denen aber die Basis nicht stimmt. Auf Dauer können so gesundheitliche Schäden oder Verletzungen entstehen. Daher ganz wichtig: Erst ein gutes, sicheres Fundament schaffen und darauf aufbauen! Man sagt, von den 84 000 Asanas, die es gibt, sind die 12 Positionen der Rishikesh-Reihe unter den wichtigsten und schaffen eben jenes Gerüst.

das Geübte ab. Durch intensives und gründliches Erlernen dieser »Basis« verhindern die Kenntnisse der Regeln dann später Fehler.

Dadurch können wir wiederum schneller etwas ganz Neues lernen.

Die zwölf Stellungen sind:

1. der Schulterstand – Sarvangasana
2. der Pflug – Halanasa
3. die Schulterbrücke – Setu Bandhasana
4. der Fisch – Matsyasana
5. die sitzende Vorbeuge – Paschimottasana
6. die Kobra – Bhujangasana
7. die Heuschrecke – Shalabhasana
8. der Bogen – Dhanurasana
9. der Drehsitz – Ardha-Matsyendrasana

10. die Krähe – Kakasana

11. die stehende Vorbeuge – Pada Hastasana

12. das Dreieck – Trikonasana

Wenn du diese Sequenz etwa ein Jahr lang geübt hast, kannst du die Reihe ergänzen und dich an fortgeschrittenere Stellungen wagen.

Je nachdem, was dein Zeitplan zulässt, solltest du an zwei bis vier Tagen pro Woche üben.

Natürlich fällt bei dem einen der Groschen schneller als beim anderen. Und es hängt auch davon ab, wie trainiert dein Körper bereits ist, wenn du einsteigst – dies sind nur Richtwerte und sie sollen keinen Stress verursachen.

Denk daran – Yoga ist kein Wettkampfsport:

Ooommm ...

## Grüße die Sonne!

Surya Namaskar – so heißt der Sonnengruß in Sanskrit, eine einfache Abfolge von 12 Positionen, die eigentlich nur 6 sind: Wir machen uns aus dem Stand mit 6 verschiedenen Stellungen auf den Weg zum Boden, um dann in umgekehrter Richtung wieder hoch zu kommen. Der Sonnengruß kann auf verschiedene Arten geübt werden und so wieder ein ganz individuelles Training sein: Entweder gehst du die Positionen langsam durch und kannst dabei sogar mit Affirmationen oder Mantras arbeiten. Oder du gibst richtig Gas und bringst dich zum Schwitzen. Dafür müssen natürlich die Positionen für die saubere Ausführung gut verin-

nerlicht sein. Dann kannst du schnell und dynamisch durch den Sonnengruß »fliegen«. In jedem Fall gilt: Koordiniere Bewegung und Atmung, denn das intensiviert die Wirkung dieser klassischen Übungsreihe noch mehr.

Der Sonnengruß (siehe DVD) eignet sich hervorragend als Aufwärmübung vor einer Yogasession. Du bereitest den Körper damit perfekt vor: Die Wirbelsäule wird in alle Richtungen gedehnt, die Hüften werden schon ein wenig geöffnet, Beine und Arme werden warm und geschmeidig. Der Kreislauf kommt in Schwung. Wenn ich am Morgen nur wenig Zeit habe, grüße ich auf diese Weise zumindest kurz die Sonne!







# Der Schulterstand

## sarvangasana

Den Schulterstand nennt man auch »die Königin der Asanas« (der König ist der Kopfstand). Das liegt wohl daran, dass er in sich so viele Wirkungen vereint. Auf Sanskrit bedeutet *sarva* »alles, vollständig« und *anga* »Glieder, Teile, Körper«. Sarvangasana ist also die Stellung (*asana*), die alle Teile des Körpers beeinflusst. Das ist schon königlich. Es gibt Lehrer, die behaupten, es würde für eine perfekte Gesundheit reichen, lediglich den Kopfstand, den Schulterstand und die Vorbeuge täglich zu üben. Fakt ist, dass Umkehrhaltungen wie der Schulterstand immense Wirkungen auf vielen verschiedenen Ebenen entfalten, wenn man sie regelmäßig übt.

Ich liebe es übrigens besonders, im Freien kopfüber zu stehen. Dabei stelle ich mir dann vor, dass die Wolken unter uns sind und meine Beine nach unten baumeln.

### **Wirkung: energetisierend und harmonisierend**

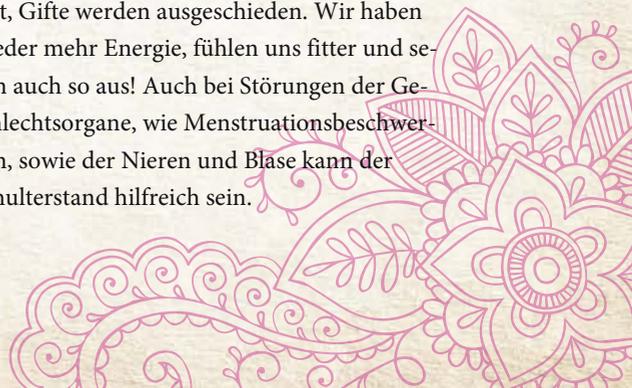
Eine der Hauptwirkungen ist das Pressen der Schilddrüse, die sich an der Stelle des Halses befindet, die im Schulterstand vom Kinn eingedrückt wird. Die Schilddrüse ist die wichtigste Drüse im Hormonsystem – sie reguliert die Funktionen aller anderen Drüsen sowie Blutdruck und Wärmeregulierung. Sie ist außerdem maßgeblich verantwortlich für unseren Stoffwechsel: Bei Unterfunktion fühlen wir uns schlapp, der Stoffwechsel ist lahm und wir nehmen schnell zu. Menschen mit einer

zu aktiven Schilddrüse sind hektisch, oft nervös und untergewichtig. Der Schulterstand wirkt in beide Richtungen – also bei der Über- und bei der Unterfunktion der Schilddrüse regulierend.

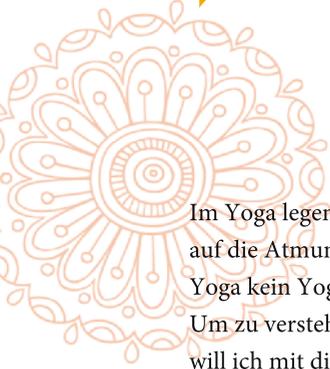
Die umgekehrte Stellung lässt mehr Blut in den Kopf fließen. Durch diese erhöhte Blutversorgung verschwinden Verkrampfungen in den Gefäßen, die oft die Ursache für Kopfschmerzen sind. Mir hat ein Lehrer in Indien gesagt, Kopf- und Schulterstand machen wegen der guten Durchblutung des Kopfes sehr schlau ... Man sagt dem Schulterstand sogar nach, dass er gegen Depressionen helfen soll, wenn er regelmäßig geübt wird.

Nase und Ohren erhalten ebenfalls eine erhöhte Dosis Blut und funktionieren deswegen besser: Erkältungen haben so kaum eine Chance. Durch die starke Blutzirkulation in der Halsgegend können auch Bronchitis oder Asthma Linderung erfahren. Aufgrund der Entstauung in den Beinen wird außerdem Krampfadern vorgebeugt.

Außerdem darf sich unser Verdauungssystem entspannen: Der Darm, der sonst immer im Bauchraum eingequetscht ist, hängt mal ganz locker. Die gesamte Verdauung wird angekurbelt, Gifte werden ausgeschieden. Wir haben wieder mehr Energie, fühlen uns fitter und sehen auch so aus! Auch bei Störungen der Geschlechtsorgane, wie Menstruationsbeschwerden, sowie der Nieren und Blase kann der Schulterstand hilfreich sein.



# pranayama – die kunst, zu atmen



Im Yoga legen wir besonders großen Wert auf die Atmung: Ohne bewusste Atmung ist Yoga kein Yoga, sondern lediglich Gymnastik. Um zu verstehen, warum das so wichtig ist, will ich mit dir einen kurzen Blick auf unser Atemsystem werfen. Mit dieser Basisinformation wirst du anders atmen.

Unser Atem ist das, was uns am Leben erhält. Ein Mensch kann zwar rund 35 Tage ohne Essen auskommen, etwa 4 Tage ohne etwas zu trinken. Aber ohne zu atmen, überlebt ein normaler Mensch nur wenige Minuten. Wir atmen im Durchschnitt 18 Mal in der Minute. Also 1080 Mal pro Stunde. Das sind durchschnittlich 25 920 Atemzüge pro Tag!

Das Atmen passiert normalerweise von ganz alleine. 24 Stunden täglich hält uns der Atem am Leben, ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Welch ein Geschenk! Die meisten von uns nehmen das als selbstverständlich hin. Sollten wir aber nicht: Wir sollten viel öfter ganz bewusst atmen!

## **Sauerstoff – ohne ihn geht nichts**

Das Atmen dient zur Aufnahme von Sauerstoff. Sauerstoff ist für uns lebensnotwendig. Er ist quasi der Brennstoff, der von all unseren Zellen für sämtliche Stoffwechseltätigkeiten gebraucht wird. Sauerstoff sorgt in den Zellen für die Verbrennung der Nährstoffe, die dann

als Energie freigesetzt werden, die unser Körper für alle Tätigkeiten benötigt. Während Sauerstoff »verbrannt« wird, entsteht Kohlendioxid als »Stoffwechselabfall«. Zu viel Kohlendioxid im Blut führt zum Einatmen und sorgt dafür, dass wir wieder Sauerstoff mit der Luft aufnehmen. Bei fehlender Sauerstoffzufuhr zum Gehirn tritt bereits nach wenigen Sekunden Schwindel auf. Bekommt das Gehirn vier Minuten oder länger nicht genug Sauerstoff, kommt es zu bleibenden Schäden. Schon die falsche Atmung führt zu minderwertiger Sauerstoffversorgung unseres Organismus und hat oft Krankheiten zur Folge. Was viele nicht wissen: Die meisten modernen Menschen atmen nicht richtig. Der Grund dafür ist unser Lebensstil: Wir verbringen sehr viel Zeit bei der Arbeit im Sitzen und auch in der Freizeit vor dem Fernseher oder Computer. Wir erledigen viele Dinge nicht mehr zu Fuß, sondern nehmen das Auto, wodurch Bewegungsmangel entsteht. Wir halten uns selbst nicht »artgerecht«. Das Resultat sind Millionen Männer, Frauen und Kinder mit eingefallenen Brustkörben oder engen Schultern. Von kräftiger, gesunder Atmung nicht die geringste Spur.

Wenn aufgrund einer Fehlhaltung der mechanische Atem behindert ist, kommt es zu Störungen in der Sauerstoffaufnahme. Das wirkt sich auf den gesamten Körper aus und bringt



*Voller Prana: Wenn du spürst, dass du lebst!*

eine ganze Menge an »Zivilisationskrankheiten« mit sich.

Nicht nur mangelnder Sauerstoff schwächt unseren Organismus. Auch der Schmutz der »modernen Zivilisation«, Staub, Abgase, Rauch und Dämpfe der Städte, können durch ein nicht ideal funktionierendes Atmungssystem nur mangelhaft entsorgt werden und deshalb die Lunge schädigen. Das kann zu Erkrankungen wie Asthma, Bronchitis und sogar Lungenkrebs führen.

Mithilfe von Yoga können wir lernen, unser Atemsystem so zu stärken, dass es den schädlichen Angriffen von außen viel besser widerstehen kann. Denn das System des ganzheitlichen Yoga gibt uns ganz konkrete Anleitungen, die uns wieder zu einem tiefen und kräftigen Atem verhelfen.

### *Atmung – Hightech im Körper*

Unsere Lunge ist ein sehr ausgeklügelter Mechanismus – ein Hochleistungsapparat sozusagen. Ihre Hauptaufgabe ist es, lebenswichtigen Sauerstoff aus der Luft zu filtern und für uns verfügbar zu machen. Wenn wir einatmen, strömt die Luft durch die Nase oder den Mund am Kehlkopf vorbei und dann durch die Luftröhre und deren Verzweigungen, die Bronchien, in die Lunge. Durchschnittlich bewegen wir so jeden Tag 12 000 Liter Luft durch unsere Atemorgane.

Interessant ist dabei, dass wir beim Einatmen die Luft gar nicht wie vermutet in die Lunge »ziehen«. Ganz im Gegenteil: Die Luft wird durch den Druck in der Atmosphäre in uns »hineingedrückt«. Die Kraft, die tatsächlich die Luft in unsere Lunge bringt, liegt also au-

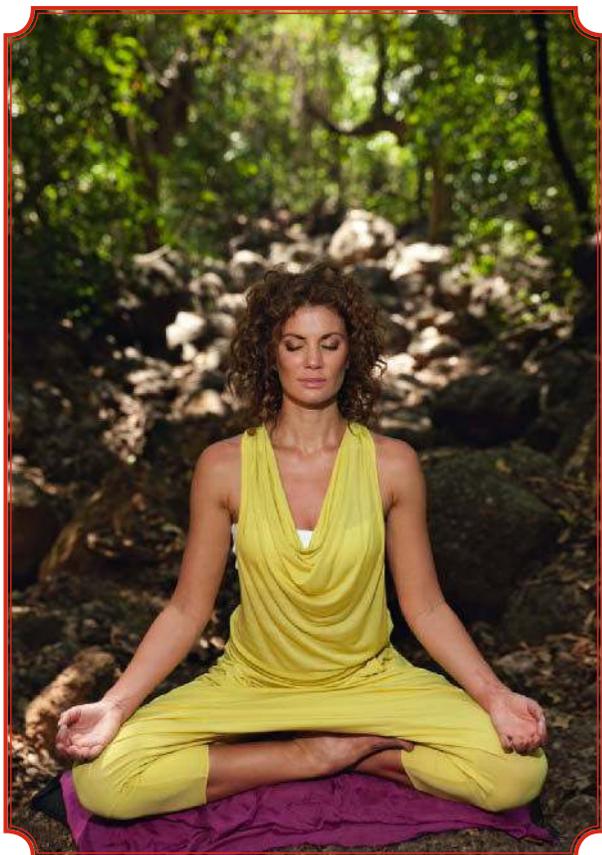
# Dhyana – die Kunst der Meditation

Jetzt haben wir uns also mithilfe der ersten vier Schritte des Yogapfads bis hierher gearbeitet. Yama und Niyama haben uns geholfen, mit uns selber und anderen optimal umzuge-

hen. Die Asanas haben unseren Körper so trainiert, dass er stark und geschmeidig zugleich ist und wir ohne Probleme aufrecht sitzen können und somit das Prana ungehindert fließen kann. Mithilfe von Pranayama haben wir gelernt, dieses Prana so zu steuern, dass wir die richtige Menge mit der richtigen Qualität an den richtigen Ort bringen.

Und jetzt? Jetzt beginnt die eigentliche Arbeit. Im Grunde war alles bis hierher nur Vorbereitung. Denn um das zu erreichen, was uns Yoga verspricht, um endlich diesen tiefen Frieden zu spüren, nach dem wir uns sehnen, um endlich herauszufinden, was unser Dharma ist, müssen wir weitergehen. Wir müssen auch noch die letzten Stufen der Leiter erklimmen. Wir müssen die Schritte fünf bis sieben gehen, um endlich auf der letzten Stufe anzukommen: Samadhi. Nur wenn wir vollständig und ohne Ablenkung in diesem magischen Zustand sind, wird aus der Theorie eine Praxis. Wir verstehen dann wirklich, worum es geht im Yoga, und aus dem geflügelten Satz »Körper, Geist und Seele werden eins« wird eine Wahrheit.

Leider sind diese letzten Schritte oft der Punkt, an dem viele Schüler aufhören. Sie sagen, sie praktizieren »Yoga«, und meinen damit Asanas, vielleicht ein wenig Pranayama. Doch vielen ist es schlicht zu langweilig, »einfach nur auf einem Kissen zu sitzen«.



*In meinem »Lieblingsdschungel« komme ich so tief in die Meditation wie kaum woanders.*

## Warum Entspannung wichtig ist

Eine Zufriedenheit, die von äußeren Dingen oder Umständen abhängt, ist immer gefährdet. Denn wenn diese äußeren Dinge wegfallen oder Umstände sich ändern, ist die Zufriedenheit auch futsch. Deshalb sind immer mehr Menschen auf der Suche nach einer Zufriedenheit, die aus einer anderen Quelle kommt. Das ist die Zufriedenheit, die den Namen »Glück« verdient. Dieses Glück kommt von innen heraus und ist von keinem äußeren Umstand abhängig. Dieses Glück kannst du überall erfahren und niemand kann es dir wegnehmen. Es ist egal, wie alt, jung, reich, arm oder gebildet du bist. Die Quelle dieses Glücks heißt Samadhi.

Auch wenn Samadhi als das finale »Ziel« der Yogapraxis betrachtet wird, ist es eigentlich unser innerstes Naturell. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir ganz natürlich in diesem Zustand: Wir denken nichts, wir wollen nichts, wir vermissen nichts und niemanden, es gibt keinen Schmerz, wir fühlen uns nicht allein und wir haben keine Angst. Vielleicht hast du einmal in die Augen eines gesunden Babys geschaut: Da ist einfach nur Reinheit, Freude und Liebe. Die Verbindung zum Göttlichen ist noch offen sichtbar.

## Das verschleierte Glück

Doch schnell legt sich der erste Schleier über die Reinheit. Mit jedem Jahr, das wir älter werden, kommen weitere Schichten hinzu, die unseren natürlichen Zustand beeinflussen: Familie, Erziehung, Schule, soziales Umfeld, Gesellschaft, Nationalität, Sprache, Politik, Beziehungen, Reisen, Enttäuschungen, Ausbildung, Arbeit ... Alles, was wir erleben, wirkt sich auf

## Ohne die Hilfe von Meditation kannst du dich nicht vom Trommeln des Geistes befreien.

SWAMI SIVANANDA

uns aus und irgendwann ist von unserem Ursprungszustand nicht mehr viel übrig. Tatsächlich tragen wir alle unser Päckchen mit uns herum. Gepaart mit dem alltäglichen Wahnsinn, mit dem viele von uns sich herum-schlagen, sei es in Job oder Familie, führt das bei zahllosen »modernen« Menschen zu Stress. Tatsächlich sind die meisten von uns viel zu oft gestresst. Millionen von »zivilisierten« Wesen fühlen sich deprimiert, desillusioniert und erschöpft. Das liegt zum großen Teil am Paradox unserer heutigen Zeit: Wir haben mithilfe von Technik und Wissenschaft ein unglaubliches Tempo erreicht: Anrufe, SMS, E-Mails, Erinnerungen an Geburtstage und Termine. Zu diesen Terminen fliegen wir »mal eben« an einem Tag quer durch ganz Deutschland und zurück. Selbst zu Hause ist Ruhe oft Fehlanzeige: Wenn das Piepen der Hightech-Kaffeemaschine verklungen ist, übernimmt der Fernseher.

Der Mensch vergisst heute oft, dass er keine Maschine ist, sondern ein lebendiges Wesen. Daher sind Ruhe und Entspannung wichtig für jedes Individuum.

## Coming home: wieder eins werden

Frage dich, warum du mit Yoga angefangen hast oder anfangen möchtest und was du mit

# DAS LIFESTYLIGE YOGABUCH – FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

TV-Moderatorin und Yogalehrerin Kerstin Linnartz gibt eine ganzheitliche Einführung ins Yoga – mit authentischem Indien-Flair und biografischem Touch.

- ✿ Vor historischen Stätten und einzigartigen Naturschauplätzen in Indien setzt die Autorin eine der wirkungsvollsten Übungssequenzen aus dem Hatha-Yoga glamourös in Szene: die Rishikesh-Reihe.
- ✿ Die Kunst des richtigen Atmens und der Meditation runden dieses Basis-Yogabuch, an dem auch Fortgeschrittene ihren Spaß haben, ab. Yoga wird so zur täglichen Kraftquelle, macht gesund, fit und von innen heraus schön.

**Auf der DVD: Der Sonnengruß sowie fließende Übungssequenzen vor spektakulärer Naturkulisse.**

WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-3391-5



9 783833 833915

€ 24,99 [D]  
€ 25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**