

ANNA TRÖKES



Der kleine Alltags- Yogi

G|U



WIE YOGA DAS LEBEN TAG FÜR TAG BEREICHERT

YOGA IST EINE LEBENSKUNST	7
Die Welt des Yoga	9
BEFREIT ZUM WAHREN SELBST	13
Wege aus dem Leid	14
PATAÑJALI UND DAS YOGA-SUTRA	21
Citta: der Geist – Studienobjekt des Yoga	22
Sadhana: der Übungsweg	28
Kleshas: die inneren Störprogramme	31
Kriya-Yoga: die Qualitäten des Handelns	35
Antarayas: der Umgang mit Hindernissen	37
Ashtanga-Yoga: der achthgliedrige Yogapfad ..	42

Bücher und Adressen, die weiterhelfen..... 142

DER ACHTGLIEDRIGE YOGAPFAD

YAMA & NIYAMA: BEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG.....	47
Yama: der Umgang mit anderen.....	49
Yama im Alltag üben.....	53
Niyama: der Umgang mit uns selbst	58
Niyama im Alltag üben.....	62
ASANA: ÄUSSERE & INNERE HALTUNG	67
Asana als bewusstes Handeln	68
Mitten im Alltag Asana üben	72
Asana auf der Matte	77
PRANAYAMA: DEN ATEM LENKEN	93
Sich übers Atmen mit dem Leben verbinden	93
Atemübungen für den Alltag	99
PRATYAHARA: ZU SICH KOMMEN	103
Das Zurückziehen der Sinne.....	103
Die Sinne im Alltag zügeln lernen	109
DHARANA: AUSRICHTUNG FINDEN	115
Vom Multitasking zur Konzentration	116
Die Konzentration im Alltag schulen	119
DHYANA: REINES GEWAHRSEIN	125
So wirkt Meditation	126
Meditation im Alltag	130
SAMADHI: ERLEUCHTETE MOMENTE.....	135
Der Weg der Erkenntnis.....	136
Erleuchtete Momente sammeln	140

A person wearing a red jacket and an orange skirt is walking away from the camera on a rugged, stone-paved mountain path. They are carrying a large tan bag and a blue bag. The path leads towards a range of mountains under a clear blue sky with some clouds. A green circular graphic with a white mandala pattern is overlaid on the right side of the image.

Der
achtgliedrige
Yogapfad

Yama & Niyama: bewusste Lebensführung



Yoga ist heute weltweit zunehmend Ausdruck eines bestimmten Lebensstils. Wodurch sich yogische Lebensführung auszeichnet, wurde vor zwei Jahrtausenden in den Yamas & Niyamas beschrieben.

Der erste Schritt auf dem Yogaweg beschäftigt sich mit unseren inneren Einstellungen. Sie sind die eigentlichen Wirkkräfte in unserem Unbewussten, denn sie bestimmen auf subtile Weise, wie wir uns verhalten – und zwar sowohl im Umgang mit uns selbst als auch mit unserem Umfeld. Solange Sie nicht wissen, welche inneren Einstellungen Ihr Denken bestimmen und damit Ihr Handeln leiten, wird Ihre Yogapraxis nicht die volle Wirkung entfalten können. Die Yamas und Niyamas sind Patañjalis Vorschläge für einen bewussten und förderlichen Lebenswandel. Sie sind nicht – wie oft behauptet – die



»10 Gebote des Yoga«. Vielmehr appellieren die Vorschläge an Ihre Einsicht, möglichst achtsam und bewusst zu leben, damit Sie die Auswirkungen der mentalen Störfaktoren (Kleshas, Seite 31) begrenzen können und sich und anderen kein unnötiges Leid zufügen. Im Grunde folgen die Yamas und Niyamas der uralten goldenen Regel: »Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.«

Jedes Thema ist ein Übungsfeld

Die Yamas & Niyamas, ursprünglich zwei »Trittsteine« auf dem achtgliedrigen Yogapfad, werden traditionell zu einem Schritt zusammengefasst. Jeder Unterpunkt ist ein Übungsfeld für sich. Um diese wichtigen Elemente yogischer Lebensführung einzüben, nehmen Sie sich am besten ein Thema pro Woche vor. Experimentieren Sie damit in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie sich das betreffende Sutra oder Thema aufschreiben und so hinhängen, dass Sie es immer »vor der Nase« haben. Und seien Sie geduldig mit sich! Sie können sicher sein, dass Sie sich mit einigen Ihrer tiefsitzenden, gewissermaßen »eingefleischten« Gewohnheiten beschäftigen werden. Um sie zu ändern, brauchen Sie Zeit und Geduld. Aber die Mühe lohnt sich, denn das Einüben einer yogischen Lebensführung

schenkt Ihnen ein gutes Gewissen – und das aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Woraus folgt: Gut sein tut uns und der Welt gut!

YAMA: DER UMGANG MIT ANDEREN

Die Yamas beschreiben zwar unseren Umgang mit den Mitmenschen und der Umwelt, zielen dabei aber in erster Linie auf unser eigenes Denken und Verhalten ab. Es geht um unsere innere Ethik, aus der ein Verhalten resultiert, das sich für uns selbst angemessen und stimmig anfühlt.

Die fünf Yamas

- *»Überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt, besonders mit Lebewesen, die hilflos sind oder die sich in Schwierigkeiten befinden (ahimsa)«*
- *Aufrichtige Verständigung durch Sprache, Gesten und Handlungen (satya)*
- *Nichtbegehren oder die Fähigkeit, uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen (asteya)*
- *Mäßigung in all unserem Tun (brahmacharya)*
- *Die Fähigkeit, uns auf das zu beschränken, was wir brauchen, und nur das anzunehmen, was uns zusteht (aparigraha)«*

Patañjali (Desikachar): Yoga-Sutra 2.30

Niyama im Alltag üben



In diesen Übungen geht es darum, die inneren Qualitäten zu fördern, die wir brauchen, um uns mit uns selbst wirklich wohlzufühlen.

SHAUCA: INNERE REINHEIT

»Reinheit, die sich auf unseren Geist, unseren Körper und unsere Umgebung bezieht.«

- Wandeln Sie, wann immer möglich, Misstrauen in Vertrauen um. Riskieren Sie es, anderen zu vertrauen, selbst wenn Sie damit ein paar Mal auf die Nase fallen.
- Sagen Sie immer mal wieder: »Schwamm drüber«, wenn etwas nicht gut gelaufen ist. Geben Sie sich so die Möglichkeit, beim nächsten Mal bessere Erfahrungen zu machen.
- Nehmen Sie sich ganz konkret vor, Ihren Geist von allen Erinnerungen zu reinigen, die ihn betrüben und belasten. Richten Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie stärkt und was Ihnen Unbeschwertheit schenkt.

SANTOSHA: ZUFRIEDENHEIT

»Bescheidenheit und Zufriedenheit, die darauf beruht, dass wir mit dem glücklich sind, was wir haben, und nicht ständig etwas vermissen, das wir nicht haben.«

- Kultivieren Sie Dankbarkeit, indem Sie sich immer wieder bewusst machen, was Sie alles können und haben. Gehen Sie durch Ihre Wohnung, schauen Sie sich Urlaubsfotos an und machen Sie sich bewusst, wie gut es Ihnen geht.
- Schreiben Sie möglichst oft abends auf, wofür Sie heute dankbar sind.
- Drücken Sie Ihre Dankbarkeit und Zufriedenheit immer wieder aus. Wem könnten Sie heute konkret für etwas danken? Tun Sie es!

TAPAS: DISZIPLIN UND VERZICHT

»Das Lösen von Blockaden in unserem Körper und Geist, indem wir in unserem Leben eine bestimmte Disziplin einhalten.«

- Üben Sie bewusst Verzicht und schaffen Sie dadurch Raum und Zeitfenster für das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Schreiben Sie erst einmal alles auf, was für Sie von echter Bedeutung ist. Unterstreichen Sie Ihre drei Tophemen. Hier einige Vorschläge:

Kleine Übungen, große Wirkung

Finden Sie in wenigen Minuten
täglich zu mehr Ruhe und
Gelassenheit – für ein
bewusstes Leben im Hier und Jetzt!

WG 462 Yoga

ISBN 978-3-8338-4008-1



9 783833 840081

€ 9,99 [D]

€10,30 [A]

www.gu.de

G|U