PRAXIS

Yoga für Anfänger zu Hause in 30 Tagen

Ein Programm Tag für Tag, treu der indischen Tradition, 15 bis 30 Minuten pro Einheit



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Was „30 Tage“ hier bedeutet 4
Kapitel 1. Was Yoga ist und was dieses Programm nicht ist 5
Das Wort selbst 5
Wo die Haltungen ins Spiel kommen 5
Was dieses Programm nicht ist 6
Warum zu Hause 6
Was die Texte darüber sagen, wer üben kann 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Sie möchten mit Yoga anfangen, zu Hause, und Sie möchten es richtig machen. Nicht mit einem zufällig gewählten Video, das Sie am zweiten Tag in den Kopfstand schickt, und nicht mit einem vagen Versprechen von Verwandlung, sondern mit einem klaren Weg: was Sie heute tun, was morgen, und warum. Dieses Buch ist dieser Weg. Es gibt Ihnen dreißig kurze Einheiten, von fünfzehn Minuten in der ersten Woche bis zu dreißig Minuten in der letzten, jede Schritt für Schritt beschrieben, mit gezähltem Atem und der leichteren Variante immer in Reichweite.

Es ist auch ein Buch über Yoga, wie es in Indien entstanden ist. Die Haltungen, die Sie lernen, sind nur eines der acht Glieder, die Patañjali beschreibt, und die klassischen Texte des Haṭha-Yoga haben sie nie als Gymnastik behandelt. Sie machen den Körper stabil und bequem, damit der Atem zur Ruhe kommen und der Geist sich nach innen wenden kann. Dieser Gedanke begegnet Ihnen am ersten Tag; am dreißigsten Tag werden Sie ihn selbst gespürt haben, und das ist mehr wert als jede Beschreibung.

Drei Versprechen prägen jede Seite.

Erstens: langsam und sicher schlägt schnell und eindrucksvoll. Jede Einheit in diesem Buch kann ein gewöhnlicher Erwachsener mit einem gewöhnlichen Körper ausführen, auch mit einem steifen. Nichts verlangt, dass Sie etwas erzwingen, federn oder Schmerzen „durchstehen“. Wo eine Haltung für manche Menschen ein echtes Risiko birgt, wird das Risiko benannt und eine Alternative angeboten.

Zweitens: Nichts ist erfunden. Wenn dieses Buch die Haṭha Yoga Pradīpikā, das Yoga Sūtra oder die Bhagavad Gītā zitiert, steht die Versnummer dabei, und der Wortlaut ist entweder unsere eigene Wiedergabe aus dem Sanskrit oder eine gemeinfreie Übersetzung, deren Ausgabe und Jahr in den Quellen stehen. Dieses Buch macht keine medizinischen Versprechen: Yoga ist eine Praxis, keine Behandlung.

Drittens: Die Tradition wird mit Respekt behandelt. Sanskritwörter stehen in ihrer korrekten Form (IAST-Umschrift, gängige Schreibweise und Devanagari-Schrift für die wichtigsten Begriffe), mit ihrer Bedeutung. Sie müssen weder Hindu noch religiös noch gelenkig sein, um zu üben. Sie müssen nur bereit sein, dreißig Tage lang auf Ihre Matte zu kommen.

> **Dieses Buch informiert; es ersetzt nicht Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.**
>
> Wenn Sie schwanger sind, in den letzten sechs Monaten operiert wurden, mit Bluthochdruck, einer Herzerkrankung, Glaukom (grünem Star) oder einer Netzhautablösung leben, Osteoporose, ein Bandscheibenproblem oder Epilepsie haben oder eine Erkrankung, für die Ihnen eine Fachperson Bewegungseinschränkungen gegeben hat, sprechen Sie vor dem Beginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und folgen Sie deren Rat, wo er von diesen Seiten abweicht. Hören Sie sofort auf und holen Sie medizinische Hilfe, wenn Sie Brustschmerzen, plötzliche Atemnot, anhaltenden Schwindel, Taubheit oder einen stechenden Schmerz spüren, der in einen Arm oder ein Bein ausstrahlt. Notruf in Deutschland, Österreich und der Schweiz: 112 (in Österreich und der Schweiz auch 144 für den Rettungsdienst).

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 3 vor Ihrer ersten Einheit. Sie sind kurz und bewahren Sie vor den häufigsten Fehlern von Anfängerinnen und Anfängern. Kapitel 4 ist eine Bibliothek der Haltungen und Atemübungen des Programms, mit einem kurzen fünfminütigen Yoga Nidrā für die Schlussentspannung: Sie werden oft dorthin zurückblättern, legen Sie also ein Lesezeichen hinein. Kapitel 5 ist dem Sonnengruß gewidmet, Sūrya Namaskāra, der ab der dritten Woche das Rückgrat Ihrer Praxis bildet.

Kapitel 6 ist das Herz des Buches: die dreißig Tage, einer nach dem anderen. Für jeden Tag stehen die Dauer, die Abfolge, die Zahl der Atemzüge in jeder Haltung und ein kurzer Schwerpunkt der Einheit. Kapitel 7 erklärt, wie Sie alles anpassen, wenn Sie steife Hüften, empfindliche Knie, zarte Handgelenke oder einen empfindlichen Rücken haben, über sechzig sind oder lieber auf einem Stuhl üben. Kapitel 8 sagt Ihnen, was Sie am einunddreißigsten Tag tun.

Am Ende finden Sie eine Zusammenfassung auf einer Seite, ein kurzes Sanskrit-Glossar und die vollständige Liste der Quellen.

Was „30 Tage“ hier bedeutet

Dreißig Tage heißt nicht dreißig Tage am Stück ohne Pause. Das Leben kommt dazwischen: Ein Kind ist krank, ein Zug hat Verspätung, Sie sind auf Reisen. Das Programm besteht aus vier Wochen mit je sieben Einheiten und zwei abschließenden Tagen. Wenn Sie einen Tag verpassen, springen Sie nicht nach vorn, um „aufzuholen“: Machen Sie einfach die nächste Einheit der Liste, sobald Sie können. Wenn Sie drei Tage oder mehr hintereinander verpassen, wiederholen Sie die letzte Einheit, bevor Sie weitergehen. Das Ziel ist kein perfekter Kalender, sondern eine Gewohnheit.

Kapitel 1. Was Yoga ist und was dieses Programm nicht ist

Das Wort selbst

Das Sanskritwort yoga (योग) kommt von der Wurzel yuj, die anschirren, verbinden, ins Joch spannen und auch sich sammeln bedeutet. Dieselbe indogermanische Wurzel steckt im deutschen Wort „Joch“. In den ältesten Schichten der indischen Literatur beschreibt es das Anschirren der Pferde an einen Wagen; in der Kaṭha Upaniṣad, einem der frühen Texte, die Yoga als innere Disziplin beschreiben, wird das Bild zur Lehre: Der Körper ist der Wagen, die Sinne sind die Pferde, der Geist ist der Zügel und die unterscheidende Einsicht ist der Wagenlenker (Kaṭha Upaniṣad 1.3.3-4). Yoga ist die Kunst, die Zügel zu halten.

Um den Beginn unserer Zeitrechnung stellte der Weise Patañjali das Yoga Sūtra zusammen, eine Sammlung von 195 oder 196 kurzen Merksätzen, je nach Ausgabe. Sein zweites Sūtra gibt die Definition, die jede ernsthafte Schule bis heute zitiert:

> **Yoga Sūtra 1.2.**
>
> yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ — „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes.“ (Unsere Übersetzung.)

Beachten Sie, was diese Definition nicht sagt. Sie erwähnt weder Beweglichkeit noch Fitness noch Gewicht. Sie spricht vom Geist. Die Haltungen nehmen bei Patañjali genau drei Sūtras ein.

Wo die Haltungen ins Spiel kommen

Patañjali beschreibt einen achtgliedrigen Weg, aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग, „acht Glieder“), im Yoga Sūtra 2.29:

Glied	Sanskrit	Bedeutung
1	yama	Regeln im Umgang mit anderen: Nicht-Verletzen, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Maß, Nicht-Anhaften
2	niyama	persönliche Übungen: Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Selbststudium, Hingabe an das Göttliche
3	āsana	die Sitzhaltung
4	prāṇāyāma	Lenkung des Atems
5	pratyāhāra	Zurückziehen der Sinne
6	dhāraṇā	Konzentration
7	dhyāna	Meditation
8	samādhi	Versenkung

Seine Definition der Haltung ist berühmt für ihre Kürze:

> **Yoga Sūtra 2.46.**
>
> sthira-sukham āsanam — „Die Haltung ist stabil und bequem.“ (Unsere Übersetzung.)

Das nächste Sūtra fügt hinzu, dass die Haltung durch das Lösen der Anstrengung und das Ruhen des Geistes im Unendlichen vollkommen wird (2.47). Für Patañjali ist Āsana vor allem der Sitz, in dem Sie meditieren können, ohne vom Körper gestört zu werden.

Die vielen Haltungen, die Sie in diesem Buch lernen, gehören vor allem zu einer späteren Tradition, dem Haṭha-Yoga (हठयोग). Ihr bekanntestes Handbuch, die Haṭha Yoga Pradīpikā, verfasste Svātmārāma, meist ins fünfzehnte Jahrhundert datiert. Sie beginnt mit der Aussage, dass Haṭha-Yoga eine Treppe zum Rāja-Yoga ist, dem Yoga des Geistes (HYP 1.1-2). Von den Haltungen sagt sie, dass sie unter den Teilen des Haṭha-Yoga an erster Stelle stehen und Stabilität, Freiheit von Krankheit und Leichtigkeit des Körpers bringen (HYP 1.19, sinngemäß). Danach beschreibt der Text fünfzehn Haltungen, die meisten davon im Sitzen.

Wenn Sie also die stehenden Haltungen und Sonnengrüße dieses Buches üben, üben Sie eine Form, die über Jahrhunderte, zu einem großen Teil im zwanzigsten Jahrhundert, aus diesen älteren Wurzeln gewachsen ist. Das ist kein Makel: So sieht eine lebendige Tradition aus. Es hilft aber, sich daran zu erinnern, wozu die Haltungen da sind. Sie bereiten einen Körper vor, der sitzen, atmen und still sein kann.

Was dieses Programm nicht ist

Es ist keine Fitness-Challenge. Niemand verlangt von Ihnen, jeden Tag ein bisschen mehr zu tun, „um gestern zu übertreffen“. Manche Tage fühlen sich leicht an, andere steif. Beides ist normal.

Es ist keine Therapie. Wenn Sie mit Rückenschmerzen, Angst oder einer chronischen Erkrankung leben, kann Yoga eine gute Begleitung sein, und viele Kliniken und Gesundheitsdienste bieten es heute an, aber ein Buch kann Sie nicht untersuchen. Lesen Sie Kapitel 7 und wenden Sie sich bei Bedarf an eine qualifizierte Lehrkraft, die einzeln mit Ihnen arbeitet.

Es ist keine Religion, die Sie annehmen müssen. Yoga ist in indischen religiösen und philosophischen Traditionen gewachsen, und dieses Buch verschweigt das nicht: Sie begegnen der Silbe Om, den zwölf Namen der Sonne und dem Gedanken, Ihre Praxis darzubringen. Nehmen Sie sie als eine Tür, die Sie öffnen können oder nicht. Viele Übende in Indien und anderswo singen; viele nicht.

Warum zu Hause

Das Üben zu Hause hat eine lange Geschichte. Die Haṭha Yoga Pradīpikā bittet den Yogi, in einem kleinen, ruhigen, sauberen Raum zu üben, frei von Steinen, Feuer und Feuchtigkeit, an einem friedlichen Ort (HYP 1.12-13, sinngemäß). Das Ideal ist ein eigener Platz ohne Ablenkungen, an den Sie jeden Tag zur gleichen Zeit zurückkehren.

Die Praxis zu Hause hat drei Vorteile: Sie kostet nichts, sie passt in Ihren Tagesablauf, und sie lehrt Sie, auf Ihren eigenen Körper zu hören, statt den Nachbarn nachzuahmen. Sie hat eine Schwäche: Niemand schaut auf Ihre Ausrichtung. Deshalb sind die Anleitungen in Kapitel 4 so ausführlich, deshalb hat jede Haltung

eine Zeile „Achten Sie auf“, und deshalb ermutigt Sie Kapitel 8, wenigstens ein paar Stunden bei einer qualifizierten Lehrkraft zu nehmen, sobald die Gewohnheit steht.

Was die Texte darüber sagen, wer üben kann

Die Haṭha Yoga Pradīpikā ist in diesem Punkt ermutigend. Sie sagt, dass jeder, ob jung, alt, sehr alt, krank oder schwach, Erfolg hat, wenn er unermüdlich übt, und dass der Erfolg nicht vom Lesen von Büchern, vom Tragen der Kleidung eines Yogi oder vom Reden über Yoga kommt, sondern allein von der Praxis (HYP 1.66-68 in der Übersetzung von Pancham Sinh, 1915, 1.67-69 im Sanskrittext auf GRETIL; sinngemäß).

Derselbe Text nennt sechs Dinge, die die Yogapraxis zerstören: zu viel essen, Überanstrengung, zu viel reden, das Festhalten an starren Regeln, die Gesellschaft von Menschenmengen und Unruhe (HYP 1.15). Und sechs, die Erfolg bringen: Begeisterung, Mut, Geduld, ein klares Verständnis der Grundsätze, Entschlossenheit und das Fernbleiben von Menschenmengen (HYP 1.16). Lesen Sie die erste Liste vor der ersten Einheit noch einmal. „Überanstrengung“ ist der häufigste Fehler am Anfang.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 44 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/yoga-fuer-anfaenger-zuhause-30-tage/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.