



YOGA-PRAXIS

## Yoga als Herz-Handlungsweise

Viele Menschen meinen, sie müssten bereits bestimmte Voraussetzungen mitbringen, wie Flexibilität oder die Gabe, eine Position in Perfektion darzustellen, um mit Yoga zu beginnen. Dabei erwartet Yoga nichts.

Text: Frauke Schütte

Yoga »menschelt«. Damit möchte ich ausdrücken: Yoga bietet einen Rahmen, um vielleicht erst neu zu lernen, wie wir uns selbst begegnen können, was für einen Umgang wir im Handeln mit uns selbst und auch im Denken pflegen. Es geht nicht um die äußere Form, sondern vielmehr um das innere Erleben und um Integration. Die Vorstellung, einem Abbild nachzueifern, kann ein Anreiz sein – lässt uns unter Umständen allerdings an der Oberfläche verweilen oder nährt zudem

noch Impulse, Erwartungen im Außen zu entsprechen. Mit einer Geste mit in Namaste vor dem Herzen platzierten Händen (Añjali-Mudrā) und geneigter Stirn kann im Unterricht verdeutlicht werden, dass wir uns selbst – indem wir den Kopf neigen und uns unserem Herzen zuwenden – ein Handeln aus dem Herzen ermöglichen, welches wohlwollend, mit Respekt und Akzeptanz im Umgang mit unseren Begrenzungen, Verletzungen und Unzulänglichkeiten ist. Achtsamkeit breitet sich

anstelle von ego-gesteuerten Vorstellungen sowie Erwartungsdruck aus.

Yoga als eine Herz-Handlungsweise schafft einen wertvollen Gegenpol zum hohen Puls des Alltags, den enormen Anforderungen und der häufig fehlenden Zeit. Ausgleich in Form von Selbstzuwendung, Innehalten und Förderung der Mondseite sind notwendig, um die Balance zu halten und ebenso das bunte Leben bewältigen und genießen

zu können. Natürlich: Eine Yoga-Stunde lebt auch von aktiven, pulsierenden, anregenden Anteilen. Diese Phasen nämlich verdeutlichen, wie wir uns spüren und definieren, während wir in Aktion sind. Wenn neben diesen Yan-Anteilen »Hatha-Yoga«-Anteile ebenbürtig platziert sind, kann eine »äußere Bewegung in Aktion« die Brücke hin zu dem bilden, was uns von innen her bewegt.

### Eine Bewegung nach innen

Meister Eckhart beschreibt eine Bewegung nach innen wie folgt: »Es gibt nichts, was man so sehr begehrt wie das Leben. Was ist mein Leben? Was von innen her aus sich selbst bewegt wird. Das (aber) lebt nicht, was von außen bewegt wird.«<sup>1</sup> Und das ist dann unmittelbar, menschlich und schön. Was Yoga ist oder wie Yoga körperlich und in unserem System schwingt, drückt sich – wie ich finde – über folgende Sätze aus:

- Die Regungslosigkeit verdeutlicht, was uns innerlich bewegt
- Unterbrechung des Musters der Gewohnheit der ständigen Aktivität
- Konzentrierte Wahrnehmung der Vibration des Lebens im inneren Raum
- Frei werden davon, was war, was sein wird/Ankommen im Hier
- Beobachtend/ohne zu benennen, zu bewerten

Yoga ist eine Bewegung nach innen, um uns als Individuum zu begreifen. Mit der Geste des Kindes, *bālāsana*, können wir innerhalb der Praxis immer wieder in eine Haltung finden, welche Geborgenheit und Schutz vermittelt. »Das Kind« als introvertierte Geste des In-sich-hinein-Horchens verdeutlicht uns umsichtiges Agieren und Respektieren der Ist-Situation sowie unsere Einzigartigkeit. Sollte uns während einer Yoga-Stunde dieser Umgang auf der Körperebene abhanden kommen, stellt *bālāsana* einen Anker für diesen Aspekt dar und erinnert uns daran.

Um zu verdeutlichen, dass es nicht darum geht, uns an den Yoga anzupassen, sondern unseren Praxisansatz, sprich Yoga, auf uns selbst zuzuschneiden, arbeite ich



Foto: Eva Begemann

gern damit, meine SchülerInnen zu bitten, ihre Schuhe wie »Ziegenfüße« anzuziehen, also links und rechts zu vertauschen, und damit ein paar Schritte zu gehen. Das Gefühl ist dann eindeutig: der linke Schuh passt am rechten Fuß nicht. Übertragen auf die Yoga-Praxis können wir vermitteln, mit Yoga folgenden Umgang zu fördern: Während der Yoga-Praxis agieren wir mit unserem Körper in einer Art und Weise,

- dass wir uns besser fühlen,
- der Situation angepasst »da sind« und
- uns selbst mit Ehrlichkeit begegnen.

Sprechen wir doch mit Yoga eine Einladung für eine menschliche Handlungsebene aus: Uns selbst dort abzuholen, wo wir gerade – hier und jetzt (*atha yoga*) – stehen, mit der Ist-Situation, der körperlichen Verfassung des Moments, annehmend wie wir sind und was wir gerade benötigen. Damit das darüber hinaus im Alltag und bei allem

unserem Handeln gelingt, kann es jederzeit auf der Yoga-Matte eingeübt und kultiviert werden. Pema Chödrön findet dafür folgende würdigenden Worte: »Dieser Körper, den wir haben, ist genau das, was wir brauchen, um vollständig menschlich, vollständig wach und vollständig lebendig zu sein.«

### Auf Augenhöhe: SchülerIn-LehrerIn-Verhältnis

Sicher hilft es, in den Kursen darüber zu sprechen, wie ich meine Rolle als Lehrende/r und meine Beziehung zu den TeilnehmerInnen verstehe. Meine Yoga-Stunden, Workshops und Seminare sollen auf Augenhöhe stattfinden und ich möchte gemeinsam mit jenen wachsen, die sich von meinem Unterrichtsstil angesprochen fühlen. So ist meine Vorstellung von Yoga immer auch Begegnung in lebenszugewandter Atmosphäre, die eine Antwort ist auf die Schönheit des Lebens: Mensch sein,



natürlich sein, berührbar sein, aus dem Herzen sprechen und leben.

Neulich wurde ich in einem Interview gefragt, wer meine wichtig(st)en LehrerInnen sind und waren. Darauf antwortete ich: vor allem meine SchülerInnen mit allen ihren Fragen, Anregungen und dem zugewandten Austausch. Das prägt meine Unterrichtsweise sehr stark. Gern teile ich hilfreiche Erfahrungen der eigenen Praxis und auch aus meinem Leben mit meinen TeilnehmerInnen; so entsteht eine persönliche Verbindung, wobei ich mich ihnen natürlich sehr öffne. Für mich stellt eine inspirierende Yogalehrerin eine Impulsgeberin dar, die den Raum bildet und hält. Räume zu halten hat damit zu tun, wie präsent ich während einer Yoga-Stunde bin, die ich gebe; wie sehr ich bei und mit der Gruppe bin – offen und bereit, einen gemeinsamen Ort der Erfahrung zu kreieren und dann auch zu hüten. Dazu bedarf

es Sicherheit, eine wachsame Präsenz, lebendige Mettā-Energie, »tief gegründetes Sein«, tantrisches Verständnis der Verbindung zwischen dem, wie wir in den Raum hineinwirken und wie das Äußere resonierend Einfluss auf uns nimmt.

Das Mantra »om saha nāvavatu« aus dem Shanti-Path ist ein wunderbares Werkzeug, um ein Wir, eine gemeinsame Bereicherung, Wertschätzung, Unterstützung und Frieden im Yoga zu kultivieren und zu entwickeln.

### Hinsehen, Einfühlen, Unterstützen

Hinsehen, Einfühlen, Unterstützen sind Herzhandlungsweisen. Sie sollten verinnerlicht werden, um sich gut in die Teilnehmenden hineinzusetzen. Es sind Schritte des Einfühlens über Beobachtung zum Beispiel ihrer Bewegungsabläufe. Das schult mich und versichert mir, was es an weiteren Impulsen und Korrekturen gerade braucht. Ich hoffe so eine hohe Empfindsamkeit gegenüber den Bedürfnissen meiner SchülerInnen zu entwickeln, um sie möglichst abzuholen und aufzufangen, so wie sie gerade »da« sind. Mark Whitwell formuliert es in seinem Buch »Herz-Yoga« etwa so: »Die Entwicklung dieser Fähigkeit ist entscheidender als eine große Menge Wissen.«<sup>3</sup>

### Unterschiedlichkeit/Einzigartigkeit

Des Weiteren schreibt Mark Whitwell: »Die Qualität einer Lehrsituation basiert auf dem Respekt für das Individuum«<sup>3</sup>. Dieses Zitat bildet im Āsana-Kontext für meine Ausbildungs-Seminare »Modifikationen und Varianten im Yoga« den Operer. Eine Übung, die ich »Körpersilhouetten« nenne, soll uns auf eindruckliche Weise verstehen lassen,

- wie unterschiedlich Menschen »gebaut«, gewachsen, proportioniert sind,
- was Körper-Samskāra sind und
- dass sich Kompensationen durch Fehlhaltungen auf Dauer im Körper manifestieren können.

Dabei stehen sich paarweise Menschen gegenüber. Ich leite eine Beobachtungsphase an, in der sich die Menschen auf der

einen Seite betrachten lassen: von vorn, seitlich sowie auch von hinten. Die Beobachtenden werden den Körper entlang geschickt, um den Blick darin zu schulen, wie zum Beispiel:

- Ist er Kopf geneigt?
- Zieht eventuell eine Schulter weiter vor?
- Sind Körperzusammenhänge zu erkennen?
- Wie zeichnet sich die natürliche Form der Wirbelsäule ab?
- Was ist bezüglich des Fußgewölbes zu erkennen, wenn man sich die Ausrichtung des Beines aufbauend vom Boden/Fuß anschaut?

Diese Übung kann bei genügend Zeit mit mehreren »Gegenübern« wiederholt werden. Im Anschluss wird der Partnerin oder dem Partner mitgeteilt, was beobachtet wurde. So kann man sich auch gut darin üben, wertschätzend miteinander über Dysbalancen des Körpers oder Fehlhaltungen zu sprechen. Die Übung weckt und schult das Verständnis für die Natur des Menschen, die Unterschiedlichkeit und somit auch die Notwendigkeit, sehr differenziert in der Anwendung und in der Umsetzung der āsana zu sein; auch mit unseren Körperseiten sowie abhängig von unserer »Tagesform«, in Zeiten von Einschränkungen et cetera. Ein shavāsana kann am Ende dieser Übung als würdigende Dankbarkeitsgeste angeleitet werden.

»Man sollte Āsana nicht nur als bloße Körperübung ausführen, sondern als Mittel und Weg begreifen, unseren Körper zu verstehen und ihn dann in unseren Atem, in unseren Geist, in unsere Intelligenz, in unser Bewusstsein, in unser Gewissen und in unseren Wesenskern einzugliedern und alles zu einem Ganzen zusammenzuschließen. Auf diese Weise können wir echte Integration erfahren und die absolute Freiheit erlangen«<sup>4</sup>, schreibt B. K. S. Iyengar.

### Modifikationen

Wenn wir verständnisvoll mit uns selbst umgehen und ein Handeln aus dem

Herzen ermöglichen, welches wohlwollend, mit Respekt und Akzeptanz im Umgang mit unseren Begrenzungen, Verletzungen und Unzulänglichkeiten ist, wird damit eine Erlaubnis und ein freier Umgang möglich, uns selbst dort abzuholen, wo wir gerade stehen, mit der Ist-Situation, der körperlichen Verfassung des Moments, das annehmend, was wir gerade benötigen. Wir passen unter Umständen dann die Āsana-Praxis an, immer aus der Situation und an den Moment angelehnt. Das kann bedeuten, wir

- falten unter dem Knie am Boden die Matte doppelt,
- lösen den herabschauenden Hund früher auf,
- lassen einen Sonnengruß aus und atmen,
- stützen uns im »Plank« auf den Unterarmen anstatt auf den Händen auf,
- finden ein āsana, das den Körper ähnlich anspricht und den Praktizierenden nicht ausgrenzt.

Das wird besonders wichtig, wenn die Yoga-Klassen sehr inhomogen hinsichtlich des Alters, der Erfahrung mit Yoga und der Einschränkungen oder körperlicher Dysbalancen sind. Eine Gruppe – auch eine Ausbildungsklasse – kann sehr unterschiedlich zusammengesetzt sein, so dass eine individuelle Herangehensweise innerhalb einer Yoga-Sequenz formuliert, eingeführt und kultiviert werden sollte.

### Natürlicher Umgang mit Hilfsmitteln

Hilfreiche »Freunde« – kleine Stützen wie Kissen, Klotz, Hocker, Stuhl, Gurt, Bolster oder die Wand – ermöglichen uns einen therapeutischen und auch spielerischen Umgang mit Variabilität und Anpassung. Dieser wichtige, förderliche Ansatz wird im Yin-Yoga ganz selbstverständlich: Unterstützung(en) zuzulassen und sich Hilfsmittel zu Nutze zu machen, um erkennen zu lernen, dass es immer Formen gibt

- die Beziehung zum Körper zu erhalten,
- der Situation angepasst »da zu sein«.

Die Anwendung von Bolstern und Kissen scheint bei passiven Posen psychologisch eine Tür zu öffnen, Geborgenheit erleben

zu dürfen und Entspannung zuzulassen. Es braucht generell während des Unterrichts ein Heranführen an die unterstützenden Hilfsmittel. Der Umgang damit sollte wirklich systematisch als Technik, vielleicht zum Beispiel als Themenblock, eingeführt und in die Praxis integriert werden. Sind die TeilnehmerInnen damit vertraut, so wird ihnen – sollten sie bei Zeiten körperlich eingeschränkt sein – die Freude im Umgang mit der Yoga-Praxis erhalten bleiben. Wichtig ist es, selbst in den Haltungen »zu Hause« zu sein. Ich unterrichte nur Elemente, die ich selbst in ihrer Komplexität und mit eventuell auftretenden Schwierigkeiten verstanden habe. Allgemeine Kenntnisse der anatomischen Möglichkeiten und Gegebenheiten sind ebenso notwendig wie ein Wissen und Verständnis um die Prinzipien der einzelnen Āsana-Familien.

### Setting

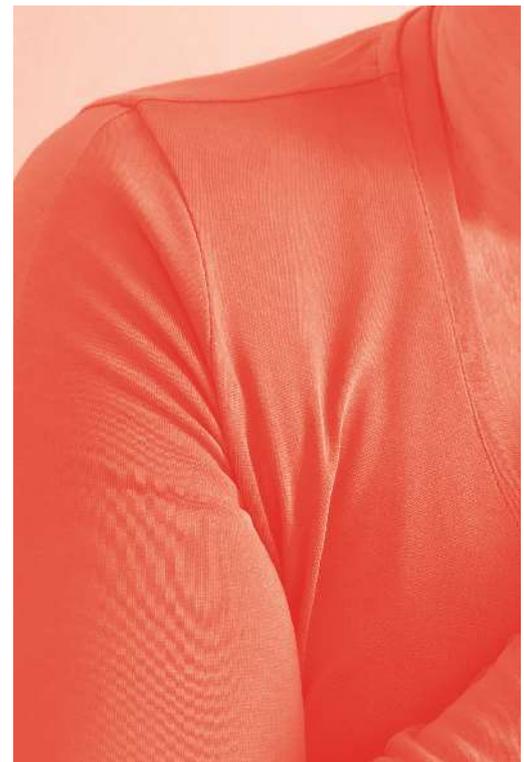
Um gut arbeiten zu können, habe ich gewisse Grundbedürfnisse hinsichtlich der Ausstattung, des Equipments und des Yoga-Raumes. Dazu gehören auch die klassischen Probs inklusive Bolster.

Bei krankenkassenanerkannten Präventionskursen gibt es eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl, um den Überblick über die Gruppe zu gewährleisten und auch individuell Hilfestellung geben zu können. Ich unterrichte diese Kurse immer mit einer Assistenz im Team. So können wir diesem Anspruch wunderbar gerecht werden. Manchmal bitte ich einzelne TeilnehmerInnen auch, sich weiter vorne bei mir zu platzieren, damit wir unmittelbarer in Verbindung sein können.

### Berührung als Unterstützung

Manuelle Impulse können helfen, wenn ein Mensch zum Beispiel den Erläuterungen über die Sprache oder Formulierungen in ein āsana hinein nicht gut folgen kann. Mein Einsatz der Hände soll bei den SchülerInnen Verständnis dafür wecken, wie sie sich selbst korrigieren und bewusster ausrichten können. Manchmal hilft eine aufliegende Hand oder ein stabilisierender Fuß einfach dabei,

- zum Beispiel die Schultern zu entspannen,
- zu mehr Freude und Leichtigkeit in der Praxis einzuladen,
- die gemeinte Richtung zu verdeutlichen,
- sich vom Brustbein her aufzurichten,
- das Prinzip Erdung zu unterstützen,
- in Gleichgewichtshaltungen das Standbein deutlicher zu erden,
- in Standhaltungen die Außenkante des hinteren Fußes zu verankern,
- den Atem auszudehnen,
- den eigenen Anspruch und das Wollen zu relativieren,
- gegebenenfalls eine Spur aus der Position zurückzuführen,
- ins »Jetzt«, in die Achtsamkeit (zurück) zu holen,
- Mut zu machen.



Berührungen als Unterstützung im Yoga schaffen Sicherheit. Sie vermittelt Halt und Geborgenheit.

### Das Wie der angepassten, modifizierten Praxis

Yoga kann mit folgenden herzhandlungsweisenden Aspekten vermittelt werden:

- Passe den Yoga an Dich/den Menschen an, nicht den Menschen an den Yoga.
- Lenke den Fokus Deiner Aufmerksamkeit hin zu Dir und Deinem Körper.
- Trete in Beziehung zu Dir selbst: Beginne mit Positionen, die Deine Körper-Atem-Beziehung spürbar werden lassen.
- Praktiziere ohne die Erwartung, den Himmel erreichen zu wollen.
- Es soll nicht um Wettbewerb oder Errungenschaften gehen, nicht darum, den Körper »bezingen« wollen. Yoga ist kein Kampf. Übe nicht über die derzeitige Elastizität hinaus Druck aus.
- Lote die individuellen Grenzen aus – innerhalb der schmerzfreien Zone, außerhalb der Komfortzone (Lernzone).

### Eigenverantwortung

Innerhalb dieses Themas sensibilisieren wir beim Unterrichten der oben benannten Aspekte automatisch auch dafür, in einem eigenverantwortlichen Umgang präsent zu sein. Je mehr wir verbunden mit Körperarbeit ins Spüren und fühlen führen, desto stärker bildet sich eine Fähigkeit aus, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu »leben«. Während des Unterrichts geschehens lehnen sich SchülerInnen gern an die Lehrerin/den Lehrer an – an die Sprache, die vertraute Stimme, die Anleitungen –, in das Vertrauen hinein, dass sich mit der Zeit aufbaut. Um als gesunden Gegenpol genügend »Halt« hinzuzufügen beziehungsweise um neben der Führung während einer angeleiteten Sequenz auch an die Eigenverantwortung

- erfrischen die Verbindung zum Körper und zu berührten Bereichen,
- verdeutlichen die Wirkung und Sinnhaftigkeit,
- fördern ein bewusstes Erleben der Pulsation/Lebendigkeit im Körper,
- erneuern die Achtsamkeit,
- lassen uns differenzierter und feiner fühlen und lernen, was eine wichtige »Yoga-Erfahrung« ist, so dass wir uns selbst als tiefschichtiges Wesen begegnen können.

»Mein Körper ist mein Tempel, die Asanas sind die Gebete.« Diese weisen Worte von B. K. S. Iyengar begleiten mich in meiner Arbeit derzeit zunehmend. Damit entsteht in mir ein Bild, mehr noch, eine innere Welt, mich vor mir selbst mit Achtung, Dankbarkeit und Demut im Herzen zu verneigen. Ich werde daran erinnert, mich selbst und meine Existenz in einem größeren Kontext hier auf der Welt zu betrachten.

### Literatur

- 1 **Meister Eckhart:** Predigt 5. In: Deutsche Predigten und Traktate. Zürich: Diogenes 1990
- 2 **Ardagh, Chameli Gad:** Komm dir näher. Bielefeld: Kamphausen 2016
- 3 **Whitwell, Mark:** Herz-Yoga. Petersberg: Via Nova 2010
- 4 **Iyengar, B. K. S.:** »Licht fürs Leben«. München: O. W. Barth 2014



### FRAUKE SCHÜTTE

Yogalehrerin BDY/EYU. Als Mitbegründerin des »Yogaforums Düsseldorf« in 2009, Ort der Vertiefung durch Yoga über Lehrausbildung, Weiterbildungen, Reisen und Workshops, lehrt Frauke in vierjährigen Lehrausbildungen sowie Weiterbildungen. Nach Loslösung Mitte 2019 lenkt sie nun ihren Fokus auf »mundo om: YOGA, Spirituell Concepts, Chants & Massage« – Angebote für Begegnungen yogaverliebter Menschen, die zu kleinen und großen Kosmen zusammen wachsen, sich anfreunden und bereichern. Im Rahmen von Sessions, Retreats, Ritualen, Kirtans, Yoga-Stunden, Workshops und Seminaren entsteht eine abtauchende Bewegung tief nach innen. Im erfrischten Auftauchen kann Austausch und bereicherndes Miteinander stattfinden.

[www.mundo-om.de](http://www.mundo-om.de)



Im Hinblick auf Steigerung, Intensivierung innerhalb der Sequenz und allgemein auf das »Fortschreiten« ist es sehr interessant, bei der Vermittlung von Yoga verschiedene Grade an Intensität herauszubilden, um sich in seinem Körper zu spüren, gleichzeitig aber keine Störungen hervorzurufen.

zu appellieren, helfen eingebaute Fokusebenen auf die Erdung, die eigene Stabilität sowie die Anbindung an unsere Mitte von innen her.

Momente des Innehaltens während einer Phase des Nachspürens nach einer Übung, einer Technik, eines āsana oder einer Abfolge