

### FANG SCHON AN, BEVOR DU ANFÄNGST

Beginne mit dem Unterricht, sobald du den Yogaraum betrittst, wenn nicht schon früher. Wenn du dann in den Yogaraum gehst, tu es schweigend, lege deine Matte nieder und fang an, zu meditieren oder dich zu strecken und zu dehnen. Beginne ganz bewusst damit, deinen Geist zur Ruhe zu bringen.

### ABSICHT

Denke daran, vor Beginn deiner Praxis deine Absicht festzusetzen. Intention ist etwas sehr Machtvolles, setze also dein Ziel hoch. *„Alles was wir sind ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben: Es gründet sich auf unseren Gedanken, es besteht aus unseren Gedanken“, sagte Buddha.*

Im Yogaraum versuchen wir, bessere menschliche Wesen zu werden – im Herzen aufgeschlossener, fokussierter, geduldiger und natürlich physisch gesünder. Im Yogaraum fangen wir an, unsere Vorstellungen von der eigenen Transformation in die Tat umzusetzen.

### SEI PRÄSENT

Warte bei deiner Praxis nicht darauf, dass die Yogastellung zu Ende ist. Dies bringt dich dazu, immer und immer wieder auf das Kommende zu blicken und nie im Augenblick präsent zu sein. Dann konzentrierst du dich ewig auf die Zukunft, die nie eintritt. Sie trifft nie ein, weil sie das nicht kann, denn wenn die Zukunft eintritt, ist sie die Gegenwart.

Denke daran, dass du von gleichgesinnten Menschen umgeben bist, die sich auf Wachstum, Weiterentwicklung, Freundlichkeit und Güte konzentrieren. Sie fällen kein Urteil über dich; sie wünschen dir alles Gute. Sie wissen, was es heißt, die Kraft des Yoga zu entdecken. Achte nicht darauf, wie du deiner Meinung nach auf andere wirkst. Wie fühlst **du** dich? **„Tu, was du kannst, mit dem, was du hast, dort, wo du bist.“**

### BEWUSSTER ÜBERGANG

Praktiziere die vom Atem initiierte und geleitete Bewegung, wenn du eine Körperstellung eingenommen hast und hältst und wenn du von einer Stellung zur nächsten übergehst. Das Einatmen setzt ein, kurz bevor du mit der Bewegung beginnst und du lässt dann die Bewegung von deinem Atem leiten. Wenn du z.B. mit jemandem Walzer tanzt, muss einer führen. Bei diesem Walzer lassen wir den Atem führen.

### WIE OBEN SO UNTEN

Eines der magischen Geschenke des Yoga, das viele nur schwer begreifen, ist dies: Was auch immer Körper und Geist entwickeln, um die tägliche Praxis zu verbessern, ist auch in der Außenwelt anwendbar. Wenn wir im Yogaraum unsere Aufmerksamkeitsspanne steigern, lassen wir das dort nicht zurück. Diese bessere Aufmerksamkeit bleibt bei uns und kann auf alles andere angewendet werden, was wir tun. Wenn du bei deiner Yogapraxis lernst, dein Nervensystem ganz bewusst und vorsätzlich zu beruhigen, wirst du merken, dass du diese innere Praxis auch im Verlauf des restlichen Tages anwendest. Und wenn du beim Yoga fröhlicher wirst, wirst du auch danach fröhlicher sein, egal wo du hingehst. Der Körper fühlt sich wohler, speichert weniger Angst und negative Spannung. Das verändert unser Verhalten, wir werden entspannter und geduldiger. Der Körper nimmt eine neue und natürlichere Daseinsform an – geschmeidiger, intelligenter und bewusster.

### STELLE KEINE VERGLEICH AN

Lenke dein Augenmerk weg vom äußeren Körper, richte es auf deinen inneren Körper. Um an unserer Art zu praktizieren etwas zu ändern, müssen wir als Erstes aufhören, uns mit uns selbst und anderen zu vergleichen, zu konkurrieren. Wir müssen dahin gelangen, nicht mehr über das Aussehen unseres Körpers nachzudenken. Stattdessen lernen wir, beim Praktizieren den Geist auf den gegenwärtigen Moment gerichtet zu halten. Das machen wir, indem wir gleichmäßig und tief atmen, die Empfindungen des Atems den ganzen Körper durchlaufen lassen. Halte dein Augenmerk auf deine eigene Praxis gerichtet.

### ATME!

Übe deine Yogastellungen, indem du dich absolut auf deine Atmung konzentrierst. Der Atem in seinem Kern bringt das Ego zum Schmelzen, so wie Feuer Eis schmilzt. Eine durchdringende Atempraxis führt zu einer lebensverändernden Praxis. Atme in dein Herzzentrum, atme Licht ein, fülle ganz und gar die Lungen; atme die Vergangenheit aus, das was du nicht mehr brauchst. Atme ein, als würdest du Licht einatmen, atme alles aus, was deinem Dasein nicht nützlich ist.

### BENUTZE HILFSMITTEL

Hilfsmittel für die Yogapraxis sind unglaublich nützlich und praktisch. Gurt und Bänder verlängern deine Reichweite. Blöcke bringen dir den Boden näher. Solche Hilfsmittel können einen Mangel an Beweglichkeit ausgleichen oder dich in den eher passiven Stellungen unterstützen. Kurzum, sie werden benutzt, um dir bei der Transformierung deines Körpers zu helfen, ohne dass du dich dabei verletzt. Wenn du ein Hilfsmittel brauchst, bediene dich seiner ganz bewusst, bis du es nicht mehr brauchst.

### SICH AUSRUHEN

Wenn du dich überfordert fühlst, ruhe dich einen Moment lang aus, statt dich weiter anzutreiben. Selbst Pferde brauchen Ruhepausen. Ja, sogar Maschinen. Wir müssen dem Körper Ruhepausen gönnen, wir müssen unseren Gefühlen Ruhepausen gönnen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Lerne, zwischen einem totalen Erschöpfungszustand und einem Ruhezustand zu unterscheiden. Viele, die immer die Besten sein wollen kennen nur „alles oder nichts“. Erkunde die Skala zwischen 0 und 10. Versuche auf Ebene 7 zu praktizieren, nicht auf Ebene 10. Dadurch wirst du Sensibilität, Geduld und Freundlichkeit entwickeln und es wird dir auch helfen, dich nicht zu verletzen.

### BEWAHRE DIR DEINEN FRIEDEN

Bewahre dir nach dem Verlassen deiner Matte deinen Frieden so lange wie möglich. Spring nach dem Unterrichtsende nicht sofort auf und bereite dich auf den Zusammenprall mit der Außenwelt vor. Wappne dich nicht sofort für den Zusammenstoß mit dem Stress der Welt da draußen, halte vielmehr dein Herz solange wie möglich offen. Statt dich bei der Rückkehr ins Getriebe der Welt von anderen mit ihrem Stress anstecken zu lassen, kannst du mit deinem ruhigen, liebevollen inneren Frieden möglichst lange auf dich einwirken. Am Anfang wirst du diesen inneren Frieden vielleicht nur kurze Augenblicke erleben, aber er wird zunehmen, wenn du lernst, mit deiner Praxis zu beginnen, noch bevor du den Yogaraum betrittst und sie noch lange Zeit beizubehalten, nachdem du das Zentrum verlassen hast. Mit den Jahren dehnen sich diese Augenblicke zwischen diesen beiden Punkten immer weiter aus, und dein Leben wird immer reicher und bedeutungsvoller. Man sagt, dass sich der Kreis dann irgendwann schließen wird und wir ständig in unserer Praxis, in unserem Sein, leben werden. Fortwährende Achtsamkeit...in unserem Herzzentrum verweilend. Das ist der Zustand den man *Samadhi* nennt.

*Möge unsere Praxis helfen, nicht nur uns zu heilen, sondern auch alle, die um uns herum sind, und alle, die wir in unserem Leben berühren, auch jene, die gar keine Heilung erfahren wollen – möge unsere Praxis sie berühren.*

## RATSCHLÄGE FÜR ANFÄNGER

