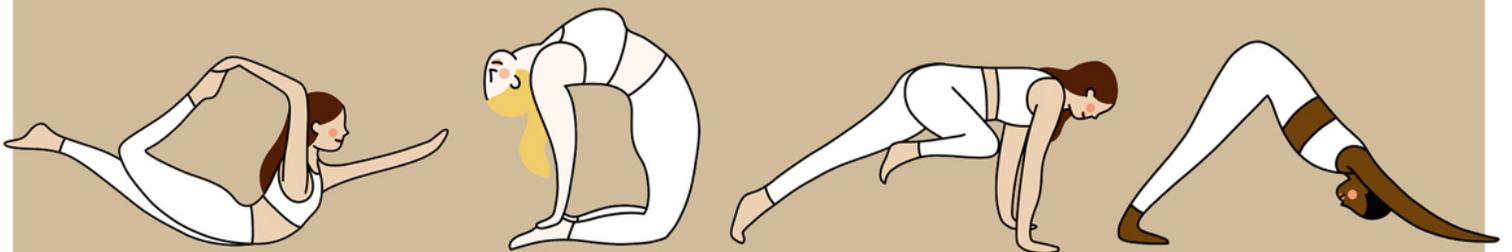


# Mein Yoga, mein Flow



20 Tools und Inspirationen,  
mit denen du Sequenzen  
kreativ gestalten kannst –  
für eine individuelle und  
erfüllende Yogapraxis



**riva**

Rebecca Anderton-Davies

Rebecca Anderton-Davies

# **Mein Yoga, mein Flow**

Rebecca Anderton-Davies

## **MeinYoga, mein Flow**

20 Tools und Inspirationen, mit denen du  
Sequenzen kreativ gestalten kannst – für  
eine individuelle und erfüllende Yogapraxis

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2020 bei Yellow Kite, einem Imprint von Hodder & Stoughton, Teil der Hachette UK company, unter dem Titel *The Book of Yoga Self-Practice: 20 tools to help you create and sustain a fulfilling independent yoga practice*. © 2020 by RAD Innovations Ltd 2020. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kristina Flemm

Redaktion: Stefanie Heim

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: alle Illustrationen von Chiara Pennella 2020, © RAD Innovations Ltd 2020; Autorenfoto auf Seite 271 von © Elisabeth Hoff 2020

Layout: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe, angelehnt an das Original von Simon Anderton 2020

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2025-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1770-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1771-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für Nick und Quinn.

Meine Jungs.

Meine Liebsten.

# Inhalt

Vorwort

## **1 LASS UNS BEGINNEN**

Dein nächster Schritt auf deiner Yoga-Selbstpraxisreise

Das Asana

Richtig und falsch in der körperlichen Yogapraxis

Warum Vinyasa?

Die Tools, die du benötigst, um eine erfüllende Yoga-Selbstpraxis zu entwickeln und aufrechtzuerhalten

Zur Benutzung dieses Buchs

## **2 DIE RICHTIGE VORBEREITUNG**

Das WER

Bin ich bereit für eine Selbstpraxis?

Wie du erkennst, dass du für eine Vinyasa-Selbstpraxis bereit bist

## **3 AB AUF DIE MATTE**

Das WAS

Woher weiß ich, was ich praktizieren soll?

#1 Die Haltungswahl

#2 Der Ideen generator

#3 Musik

#4 Atmung

#5 Hinein horchen

Das WIE

Wie gestalte ich selbst einen Flow und strukturiere eine Praxis?

Worin besteht der Unterschied?

Gestaltung eines Flows

#6 Sonnengrüße aufpeppen

#7 Mal was Neues

#8 Kreative Flows

Gestaltung einer Praxis

#9 Die Wellenpraxis

#10 Die Minipraxis

## **4 AUF DER MATTE BLEIBEN**

Das WARUM

Warum ist Selbstpraxis wichtig für mich?

#11 Das Mantra

#12 Was ist dein Warum?

Das WANN und WO

Wie setze ich die Selbstpraxis tatsächlich um?

#13 Ansprüche herunterschrauben

#14 Mit der Matte anfreunden

#15 Die Zeit finden

## **5 AUF DER MATTE FORTSCHRITTE MACHEN**

Das WAS-JETZT

Wie stelle ich sicher, dass ich bei der Selbstpraxis Fortschritte mache?

#16 Auf »Aufnahme« drücken

#17 Der Rückblick

#18 Tagebuch führen

#19 Deine Community finden

#20 Die Lerntriade

## **6 ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN**

Fragen und Antworten

Die Erfolgscheckliste

## **7 ANHANG**

Sanskrit: die Yoga-Sprache

Vorlagen

Notizen für meine Yoga-Selbstpraxis

Weiterführende Literatur

Meine Geschichte

Über die Autorin

Dank

Ich bin Rebecca  
alias RAD

a. k. a. @somewhat\_rad

# Vorwort

Ich bin Rebecca, die Gründerin von »Yoga Self-Practice«.

»Yoga Self-Practice« ist eine Community, die dir Werkzeuge zur Verfügung stellt, mit denen du eine erfüllende eigenständige Yogapraxis entwickeln und aufrechterhalten kannst.

Meine Priorität liegt darauf, dir Tools vorzustellen, die du in und im Zusammenhang mit deiner Praxis einsetzen kannst. Das hat Vorrang vor dem Vermitteln bestimmter Yogahaltungen oder -flows. Denn die Kraft von Yoga als System – aus Bewegung, Achtsamkeit und Spiritualität – liegt in seiner Vielfalt und Flexibilität. Und nichts ist vielfältiger oder flexibler oder genauer auf dich und deinen Körper und dein Leben abgestimmt als eine Selbstpraxis.

Dieses Buch enthält alle Hilfsmittel, die du benötigst, um deine Yoga-Selbstpraxis zu starten, weiterzuentwickeln und zu verbessern. Es ist die ausführliche Ressource, die ich mir gewünscht hätte, als ich mich auf meine eigene Selbstpraxisreise begab.

Am Ende dieses Buchs erfährst du mehr darüber, wie diese Reise für mich begann. Auf meiner (englischsprachigen) Website [www.yoga-self-practice.com](http://www.yoga-self-practice.com) findest du weitere hilfreiche Ressourcen. Doch lies nun erst einmal weiter und vergiss nicht: Wenn du dich um deine Yogapraxis kümmerst, kümmert Yoga sich um dich.

*Viel Spaß bei der Selbstpraxis!*

# 1

## Lass uns beginnen

### Dein nächster Schritt auf deiner Yoga-Selbstpraxisreise

Ich schreibe ganz bewusst »nächster«.

Der erste Schritt war der Augenblick, in dem du beschlossen hast, deine eigenständige Yogapraxis auszuarbeiten oder weiterzuentwickeln.

Du kannst dich von einem Lehrer in einem Kurs anleiten lassen. Du kannst dich von einer Freundin überreden lassen, an einer Yoga-Challenge auf Instagram teilzunehmen. Du kannst halbherzig ein Onlinevideo mitmachen. Aber niemand kann den Schalter für dich umlegen oder dich auf die Matte zwingen, damit du eine Yoga-Selbstpraxis entwickelst oder sie verbesserst.

Deine Willenskraft, deine Entschlossenheit und deine Hingabe zu deiner Praxis und zu dir selbst waren dafür nötig. Diese Eigenschaften – Willenskraft, Entschlossenheit und Hingabe – werden sich verstärken und wachsen, wenn

du deine Yoga-Selbstpraxis aufbaust, und diese aufrechterhalten.

Die meisten von uns denken an das körperliche Trainieren der Haltungen, wenn wir über »Yoga« sprechen. Der körperliche Nutzen ist in der Tat häufig das, was uns auf die Matte bringt, zumindest zu Beginn. Doch du bist vermutlich hier, weil du auch die mentalen, emotionalen und vielleicht sogar spirituellen Vorteile genießen möchtest, die mit regelmäßigem, beständigem Praktizieren einhergehen.

Auf all dies weise ich hin, weil ich dir zeigen möchte, dass du die mentalen Muskeln bereits trainierst, die du für deine Selbstpraxis benötigst. Diese mentalen Muskeln werden zu einer Veränderung der physischen Muskeln führen, die wiederum deine mentale Stärke weiterentwickeln werden. Und so wird das immer weitergehen.

Das ist keine unlösbare Aufgabe, die du nie wirst bewältigen können. Du bist schon dabei, sie zu lösen.

Yoga bringt alle Regungen des Geists zur Ruhe.

**योगश्चित्तवृत्तनिरोधः ॥ २ ॥**

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

*Yogasutra 1.2*

## **Das Asana**

Der Schwerpunkt dieses Buchs liegt auf dem physischen Element der Yogapraxis.

Ich konzentriere mich auf das Asana, weil die meisten Menschen das wundervolle System Yoga über die körperliche Ausübung entdecken.

Aus dem *Yogasutra* – einer Sammlung von 196 Beobachtungen zur Yogatheorie und -praxis, die der bekannte indische Weise Patañjali um das Jahr 400 nach Christus zusammenstellte – geht hervor:

Asana ist nur eines der acht Glieder der Praxis, die der Begriff »Yoga« umfasst.

*Die acht Yogaglieder*

### **YAMA**

Beherrschung, moralische Vorschriften oder Gelübde

## **NIYAMA**

Positive Pflichten oder Befolgung

## **ASANA**

Körperliche Haltungen

## **PRANAYAMA**

Atemtechniken

## **PRATYAHARA**

Rückzug der Sinne

## **DHARANA**

Fokussierte Konzentration

## **DHYANA**

Meditative Versenkung

## **SAMADHI**

Glückseligkeit oder Erleuchtung

## **Warum also Asana?**

Niemand formuliert es besser als einer der ersten Lehrer, der Yoga in die westliche Welt brachte,

B. K. S. Iyengar:

Die Āsana-Praxis bringt Geist und Körper für diese Aufgabe in harmonischen Einklang. Der Geist eilt dem Körper immer voraus. Er bewegt sich in die Zukunft hinein, der Körper ist der Vergangenheit zugewandt, aber das Ich befindet sich in der Gegenwart. Die Koordination dieser drei, die wir im Āsana erlernen, befähigt uns, die Gestalt unserer Visionen in die Substanz unseres Lebens zu verwandeln ...

... Im Hinblick auf unseren Körper bedeutet das, dass wir nicht in irgendeinem permanenten Sinn unser Körper sind, es aber aus praktischen Gründen doch sind, weil er das Vehikel ist, über das wir unsere Unsterblichkeit entdecken und wahrnehmen können. Deshalb fängt Yoga beim Körper an.

**B. K. S. Iyengar**

Daher beginnen wir mit unserem Körper. Wir beginnen mit der körperlichen Praxis. Und dann finden wir langsam Zugang zu allem anderen, was Yoga zu bieten hat.

Die körperliche Praxis bildet das Tor zu den anderen Yogagliedern, vor allem für Menschen (wie uns!), die ihr Leben immer mehr im Digitalen führen.

Wenn man Tage damit verbringt, Worte, Ideen und Geld elektronisch um die ganze Welt zu verschicken, und Abende damit, virtuelle Beziehungen über die sozialen Medien zu

pflegen, kann man leicht den Fokus auf das Fassbare, Konkrete verlieren.

Die körperliche Asanapraxis ist ein Schock, häufig ein unglaublich schwerer, der uns zurückbringt zu dem Instrument, das wir benötigen, um alles andere zu erreichen, das wird jedoch häufig ignorieren.

In einem Buch, in dem es um die körperliche Yogapraxis geht, mag es ein bisschen seltsam anmuten, dass es hier keine genauen Anweisungen gibt, wie du eine bestimmte Haltung ausführen solltest. Keine. Absolut keine.

Nichts darüber, wohin du den Fuß oder die Hand setzen, welche Muskeln du anspannen oder wohin du blicken sollst.

Das mag noch seltsamer erscheinen, da der Hauptgrund, nicht mit einer Yoga-Selbstpraxis zu beginnen, für die meisten Menschen in der Angst besteht, sich zu verletzen oder etwas falsch zu machen, wenn kein ausgebildeter Lehrer über sie wacht.

Jedes Buch über Yoga, vor allem eines über die Entwicklung einer Yoga-Selbstpraxis, sollte doch eine Anleitung enthalten, wie man den Herabschauenden Hund ausführt, oder nicht?

Dieses Buch konzentriert sich auf die (körperliche) Yogapraxis. Alles hier zielt darauf ab, dass du zunehmend immer mehr Gelegenheiten für eine Yogapraxis nutzt.

Solange du deine Gesundheit auf lange Sicht nicht beeinträchtigst, ist der Inhalt dieser Praxis nicht sonderlich wichtig.

*Das möchte ich genauer erklären...*

## **Richtig und falsch in der körperlichen Yogapraxis**

Gibt es eine »richtige« Art und Weise, eine Yogahaltung auszuführen?

*Namaskaras*, oder Bewegungen und Mantras als Rituale bei Sonnenauf- und -untergang, wurden erstmals im *Rigveda* beschrieben, der ältesten Sammlung heiliger hinduistischer Schriften, die über 3500 Jahre alt ist. Es ist jedoch allgemein anerkannt, dass sich die physische Asanapraxis, wie wir sie heute kennen, zwischen 1920 und 1940 in Indien entwickelte. Diese Entwicklung wurde von Jagannath G. Gune und seinem damaligen Schüler Tirumalai Krishnamacharya angeführt, der wiederum Sri K. Pattabhi Jois und B. K. S. Iyengar unterrichtete. Diese beiden Männer brachten Yoga in den 1960er-Jahren in den Westen.

Auch wenn Jois und Iyengar vom selben Lehrer unterrichtet worden waren, begründeten sie später faszinierenderweise zwei sehr unterschiedliche Schulen. Bei der langsameren Iyengar-Praxis liegt die Betonung darauf, die Haltung durch das Nutzen vieler verschiedener Hilfsmittel so zu verändern, dass sie zur übenden Person passt. Im Gegensatz dazu

führen Yogis bei der schnelleren und methodischen Ashtanga-Praxis eine strenge Abfolge vorgegebener Haltungen aus und dürfen erst dann zur nächsten übergehen, wenn ihr Lehrer der Meinung ist, dass sie die aktuelle beherrschen.

Selbst zu Beginn waren die Fachleute sich nicht einig, wie die »richtige« Ausführung auszusehen hatte.

Beinahe ein Jahrhundert später haben sich noch viele weitere Yogastile entwickelt. Gleichmaßen wurden unzählige Ausbildungskurse für Yogalehrer ins Leben gerufen.

Diese neue Branche reguliert sich selbst. Private gemeinnützige Organisationen wie die Yoga Alliance in den USA haben eine Vorreiterrolle eingenommen, wenn es darum geht, Standards sowohl für eigene Yogaschulen als auch für von ihnen zertifizierte Yogalehrer festzulegen – 200 Stunden (etwa vier Wochen Vollzeitstudium) für die Grundausbildung und 500 Stunden für das Fortgeschrittenenniveau.

Andere Yogarichtungen haben andere Regeln. Um Bikram-Yoga unterrichten zu können, müssen Lehrer einen neunwöchigen Kurs absolvieren. Iyengar-Lehrer haben die anspruchsvollste Ausbildung zu bewältigen: Sie müssen die Praxis mindestens zwei Jahre lang erlernt haben, bevor sie eine zweijährige Ausbildung absolvieren und zwei Prüfungen bestehen müssen, um sich offiziell als Iyengar-Yoga-Lehrer bezeichnen zu dürfen. Es überrascht nicht, dass die Inhalte all dieser Kurse sehr unterschiedlich sind.

Diese Vielzahl an Yogafachleuten ist sich weder einig, wie man am besten Yogalehrer ausbilden sollte, noch, wie man

den Herabschauenden Hund am besten ausführen sollte.

Wie man eine Haltung »richtig« ausführt, hängt davon ab, wem man diese Frage stellt.

## **Ist es nicht sicherer, wenn ich mit einem Lehrer übe?**

Die Anweisungen eines bestimmten Lehrers mögen sich für die meisten Körper eignen, aber dein Körper könnte anders sein.

Oder dir fällt es vielleicht schwer, die Anweisungen umzusetzen. Oder der Lehrer achtet gerade auf einen der 20 oder 30 oder 40 anderen Schüler.

Viele Lehrer haben zahlreiche Ausbildungskurse absolviert und Tausende Yogastunden praktiziert und unterrichtet. Eventuell haben sie all dies sogar mit einer evidenzbasierten Ausbildung oder einem Studium wie Physiotherapie kombiniert. Doch genauso viele Lehrer haben gerade einmal die Mindestanforderung von 200 Ausbildungsstunden über einige Wochen hinweg erfüllt (wie auch ich selbst!). Bei welchem Lehrer praktizierst du also?

Selbst in einem Kurs gehst du ein Risiko ein, wenn du dich darauf verlässt, dass der Lehrer dich davor »beschützt«, eine Haltung so auszuführen, dass du dich dabei verletzt. Auch wenn ein Lehrer vor Ort ist, bleiben Risiken. Niemand außer dir selbst steckt in deinem Körper.

Großartige Lehrer werden deine Yogapraxis positiv beeinflussen. Wie du sehen wirst, ermuntere ich dich daher in diesem Buch immer wieder, sie aufzusuchen und von ihnen zu lernen. Doch sie haben nicht alle Antworten – sie können gar nicht alle Antworten haben.

## Doch sicherlich kann man eine Haltung »falsch« ausführen?

In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Studien zu den positiven körperlichen Auswirkungen und den potenziellen Verletzungsrisiken, die mit Yoga verbunden sind, veröffentlicht.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, den wissenschaftlichen Hintergrund zu verstehen, ist William J. Broads Buch *Yoga: Was es verspricht – und was es kann*, das einen unglaublich gründlich recherchierten Überblick über die wissenschaftlichen Studien gibt.

Laut einigen beängstigenden Forschungsergebnissen, die Broad hervorhebt, können bestimmte Haltungen wie der Pflug (*Halasana*) und Schulterstand (*Salamba Sarvangasana*) Schlaganfälle verursachen, wenn sie schlecht ausgeführt werden. Daher nimmt er selbst diese Haltungen in seiner Praxis nicht mehr ein. Er erklärt auch,

dass einige Lehrer, die diese Ergebnisse berücksichtigen, die Haltungen nun anders unterrichten.

Die meisten Menschen, die seit längerem Yoga praktizieren, haben es schon einmal übertrieben, haben eine Haltung falsch ausgeführt oder wurden von einem Lehrer schlecht korrigiert und verletzten sich dadurch.

Man kann sich beim Yoga also definitiv verletzen. Und falls man sich verletzt, entweder plötzlich oder aufgrund einer langfristigen Fehlbelastung des Körpers, dann hat man etwas »falsch« gemacht.

Bei jeder körperlichen Aktivität benötigt man unbedingt Grundkenntnisse darüber, wie man sich vor Verletzungen schützt. Daher gibt ein ganzer Abschnitt dieses Buchs dir Informationen zu der Frage, ob deine Grundlage solide genug ist, um eine Yoga-Selbstpraxis zu entwickeln. Darüber hinaus sollen dich viele der hier vorgestellten Tools dazu ermuntern, mehr über deinen Körper und die Praxis zu lernen.

Nur weil man sich verletzen kann, wenn man etwas falsch macht, heißt das aber nicht, dass es lediglich eine richtige Ausführungsart gibt. Für unterschiedliche Körper mit unterschiedlichen Kraft- und Flexibilitätsniveaus sowie unterschiedlichen Bewegungsgeschichten gibt es sichere und weniger sichere Ausführungsarten. Was für deinen Körper sicher ist, ist für meinen Körper vielleicht nicht sicher.

**Die einzig »richtige« Art und Weise ist, was in einem bestimmten Augenblick**

einer bestimmten Praxis richtig für dich und dein bestimmtes Ziel ist.

Eine Selbstpraxis zwingt dich, eigenverantwortlich herauszufinden, welche Dinge das sind. Was beängstigend sein kann!

Zu wissen, dass es keine richtige Antwort gibt, ist schwer. Viele verschiedene Meinungen zu vergleichen und dann die zu identifizieren, die für dich »am richtigsten« ist, mag wie eine gewaltige Aufgabe erscheinen.

Zu akzeptieren, dass du die Konsequenzen dessen, was du zu tun beschließt und wie du es zu tun beschließt, selbst zu verantworten hast, mag überwältigend wirken.

Doch wenn du diese Verantwortung anerkennt, akzeptierst und letztendlich begrüßt, lernst du meiner Meinung nach mehr, machst schneller Fortschritte und erlebst die vielen verschiedenen positiven Auswirkungen von Yoga intensiver.

Du wirst mehr über deinen eigenen Körper erfahren, weil du ihm so viel mehr Aufmerksamkeit schenkst, während er sich bewegt. Du wirst schneller Fortschritte machen, wenn du dich auf die Streiche, die dein Geist dir spielen kann, einstellst, weil du dir selbst die Möglichkeit gibst, zuzuhören.

Letztendlich praktizieren wir Yoga-Asana nicht, um besser in Yoga-Asana zu werden. Wir praktizieren Yoga-Asana, um unser Leben besser zu führen.