

Der große Yoga Adventkalender

Sigrid Buchhas



Der große Yoga Adventkalender

Dein yogischer Begleiter durch die Adventszeit.

Mythen, Legenden und Wissenswertes zu 24 grundlegenden Yoga-Positionen.

Affirmationen und Gedanken für eine stimmungsvolle vorweihnachtliche Reise zu dir selbst.

Mit 24 zeitlosen Tipps für die Yogapraxis.

Texte von Sigrid Buchhas, Bilder von Robert Marcus Klump.

Namasté!

Ein großes Dankeschön gilt allen, die mir ihr Vertrauen
schenken und gemeinsam
mit mir Yoga praktizieren.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.
Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.

Inhalt

Vorwort

1. **Balasana - die Stellung des Kindes**
2. **Chakravakasana - Wechsel Katze-Kuh**
3. **Adho Mukha Svanasana - der herabschauende Hund**
4. **Virabhadrasana - die Kriegerhaltung**
5. **Anjaneyasana - der kniende Halbmond**
6. **Trikonasana - das Dreieck**
7. **Ardha Chandrasana - der stehende Halbmond**
8. **Vrikshasana - der Baum**
9. **Natarajasana - der Tänzer**
10. **Bhujangasana - die Kobra**
11. **Dhanurasana - der Bogen**
12. **Ardha Matsyendrasana - der halbe Drehsitz**
13. **Bhadrasana - der Schmetterling**
14. **Paschimottasana - die Vorwärtsbeuge**
15. **Navasana - das Boot im Sitzen**
16. **Kurmasana - die Schildkröte**
17. **Setu Bandha Sarvangasana - die Schulterbrücke**
18. **Sarvangasana - der Schulterstand**

19. **Halasana - der Pflug**
20. **Matsyasana - der Fisch**
21. **Makarasana - das Krokodil**
22. **Sirsasana - der Kopfstand**
23. **Savasana - die Totenstellung**
24. **Padmasana - der Lotossitz**

Nachwort

Shades of Grey

24 Tipps für deine Yogapraxis

Literatur und Quellen

Die Wortkünstlerin

Der Fotokünstler

Vorwort

Das Wort „Advent“ wird auf das Lateinische „adventus“ zurückgeführt und bedeutet „Ankunft“. In der christlichen Tradition ist der Advent die Zeit der Vorbereitung auf die Ankunft von Jesus Christus. Ursprünglich waren die Wochen vor dem Weihnachtsfest als Zeit der Stille und des Fastens gedacht. Dieser Gedanke passt sehr gut zum Yoga, das unter anderem darauf abzielt, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Der große Yoga-Adventkalender unterstützt dich dabei, bei dir selbst anzukommen. Mit inspirierenden Gedanken und Legenden rund um die unterschiedlichen Yoga-Positionen lade ich dich ein, dir jeden Tag etwas Zeit für dich selbst zu nehmen und inne zu halten.

Selbstverständlich kannst du dieses Buch nicht nur an den Tagen vor Weihnachten, sondern jederzeit zur Hand nehmen, wenn du eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen und deine Kräfte neu sammeln willst. Yoga ist nicht nur Körperarbeit. Es unterstützt uns dabei, unsere Seele wahrzunehmen und unseren Geist zu bändigen.

Unsere Welt ist sehr leistungsorientiert und dadurch oft farblos geworden. Auch Erwachsene brauchen wieder mehr Geschichten und Farbe im Alltag! Mit zahlreichen Erzählungen aus der indischen Mythologie lade ich dich ein, deiner Fantasie Spielraum zu geben. Die hinduistische Götterwelt ist sehr vielfältig und bunt. Einige der Götter und Halbgötter, denen wir begegnen, sind mit Fehlern behaftet und keine guten Vorbilder. Andere geben Beispiele wahrer

Freundschaft und innerer Größe. Die Geschichten regen zum Lächeln, Staunen und Nachdenken an. Ich empfinde die Vielfalt als sehr wohltuend. Sie macht bewusst, wie Facettenreich das Leben ist und wie unterschiedlich die Wege der Weiterentwicklung sind.

In dieses Buch fließen fast 20 Jahre Erfahrung als Yoga-Lehrerin und Beschäftigung mit der Philosophie des Yoga ein. Es ist nicht nach wissenschaftlichen Kriterien erstellt und orientiert sich daran, was sich in der Praxis als wirkungsvoll erwiesen hat. Die meisten der ausgewählten „Yoga-Asanas“ (Körperhaltungen) erfordern keinen besonderen Kraftaufwand oder akrobatisches Können. Dennoch sind sie nicht einfach oder banal. Nur durch wiederholtes Üben offenbaren sie dir ein besseres Verständnis deines Körpers und eröffnen dir neue Sichtweisen.



Beim Yoga geht es nicht darum, etwas zu können. Es geht nicht um Perfektion. Wir sind oft sehr streng mit uns selbst – sogar strenger als mit anderen. In gewisser Weise ist für mich Yoga das Üben des Zufriedenseins mit dem Unvollkommenen. Der Leistungsgedanke passt nicht zur Philosophie des Yoga. Geh daher beim Üben achtsam mit dir selbst um! Du erzielst eine größere Wirkung, wenn du nicht an dein Limit gehst, sondern dir einen Spielraum lässt und dir Leichtigkeit erlaubst. Eine Haltung kann nur dann

positive Effekte entfalten, wenn sie sich auch gut anfühlt und keine Schmerzen verursacht. Ich wiederhole in meinen Yoga-Klassen immer wieder: „Wenn es sich nicht gut anfühlt, ist es nicht Yoga.“ Übereifer beim Praktizieren kann zu Verletzungen führen. Eine ärztliche Abklärung bevor du mit den Körperübungen startest, ist empfehlenswert. Am besten kann dich eine Ärztin beraten, die sich selbst mit Yoga beschäftigt. Auch nach vielen Jahren intensiver Yogapraxis gibt es Asanas, die ich nicht ausführen kann. Das gehört dazu. Es gibt genug andere, die mir Freude bereiten und mir guttun. Es ist Teil unseres spirituellen Weges, sich einen guten Umgang mit der eigenen Unvollkommenheit und den persönlichen Fehlern zu erarbeiten. Wir sind liebenswerte, wunderbare und göttliche Wesen, auch wenn wir nicht perfekt sind.

Denke nicht zu viel daran, was eine Asana bewirkt oder bewirken soll. Führe sie absichtslos aus und beobachte neugierig, was dir dein Körper mitteilt. Absichtslosigkeit macht dich frei von allerlei Last. Ich lade dich ein, 24 Tage lang achtsam durchs Leben zu gehen. Lass es dir zum Ritual werden, eine Kerze anzuzünden, einen Text des Yoga-Adventkalenders zu lesen und ein paar Minuten darüber zu reflektieren. In manchen Abschnitten wirst du für dich bedeutungsvolle Worte finden. Andere werden dich möglicherweise weniger ansprechen. Nimm dir das heraus, was du gerade brauchst. Ich wünsche dir, dass du nicht lediglich Information sammelst und aufnimmst, sondern dich durch das Umsetzen in die Praxis dem Wesen des Yoga nähern kannst. Führe jede Yoga-Position auf Basis der dargebotenen Information daher besonders achtsam aus und beobachte deinen Atem. Nimm das innere Geschehen wahr. Du kannst später auch alle vorgestellten Asanas in der Reihenfolge des Kalenders zu einer ausführlichen Praxiseinheit zusammenfügen.

Ich wünsche dir viel Freude und ein erfolgreiches Ankommen bei dir selbst!

Sigrid



1: Balasana - die Stellung des Kindes

Der heutige Tag markiert den Beginn einer besonderen Zeit: Es ist Zeit, sich Zeit zu nehmen!

Nimm dir 24 Tage lang täglich eine kleine Auszeit. Die Adventzeit ist dafür ideal. Als letzter Monat im Jahr eignet sich der dunkle Dezember gut dazu, sich zurückzuziehen und das Jahr achtsam und in Bewusstheit zu einem guten Abschluss zu führen.

In der christlichen Welt wird mit dem Weihnachtsfest die Geburt eines Kindes, das Symbol für die universelle Liebe ist, gefeiert. Beginnen wir unsere Yoga-Reise damit, dass wir wieder Kind werden. Rufen wir uns die kindlichen Qualitäten in Erinnerung und begeben wir uns unvoreingenommen und erwartungslos auf den Weg durch die Adventzeit.

Balasana, die „Stellung des Kindes“ (Bala=Kind, Asana=Haltung) gleicht der Haltung eines ungeborenen Kindes im Mutterleib. Sie ist ideal für den Start der Yogapraxis. Diese Asana unterstützt dabei, vom Alltag Abstand zu gewinnen und die Aufmerksamkeit zu sich selbst, nach innen, zu lenken (Pratyahara). Frage dich: Wie geht es mir heute? Wie fühlt sich mein Körper an? Welche Gedanken bestimmen mich? Welche Emotionen spüre ich? Du kannst einige Minuten in der Kindeshaltung bleiben und dir Zeit nehmen, diese Fragen für dich zu beantworten.

Die erste (von fünf) Säulen im Yoga ist die Entspannung. Bevor wir mit Übungen zum Kräftigen und Dehnen des

Körpers beginnen, ist es hilfreich, den Geist zu beruhigen und die Muskulatur locker zu lassen. Balasana ist als Entspannungsstellung gut dafür geeignet. Nimm dir am Beginn deiner Yogapraxis immer etwas Zeit still zu werden und darüber zu reflektieren, wo du gerade auf deinem Weg stehst.

Ausführung

Für Balasana starte im Fersensitz und falte deinen Oberkörper über die angewinkelten Beine nach vorne. Leg den Bauch auf den Oberschenkeln ab. Du kannst die Beine etwas öffnen, wenn das für dich angenehmer ist. Bring die Stirn vor den Knien auf deine Matte. Wenn dir das schwerfällt, schieb ein Kissen oder einen Yogablock unter. Die Arme ruhen neben den Unterschenkeln in einer entspannten Position. Leg die Handrücken auf der Unterlage ab. Lass dann die Schultern locker und die Arme schwer werden. Atme in den Bereich zwischen den Schulterblättern und lass sie auseinanderrutschen. Schließe die Augen. Schaff dir in Gedanken ein positives Bild. Stell dir einen wundervollen Platz in der Natur vor. Einen Sonnenuntergang am Meer. Eine duftende Frühlingswiese. Herbstlich bunte Bäume. Verlangsame den Atem und lass ihn tiefer werden. Lass dir während einiger Momente der Stille alles Herausfordernde für eine Weile den Buckel hinunterrutschen!

Physische Wirkungen

Die Stellung des Kindes entspannt den Rücken und die Wirbelsäule. Eine sanfte Dehnung in der Muskulatur des unteren Rückens findet statt. Nacken und Halswirbelsäule werden entlastet. Die Schultern und der Schultergürtel können in dieser Haltung gut lockerlassen. Für die

Fußgelenke und Fußrücken schafft Balasana einen Ausgleich zur meist angewinkelten Position beim Sitzen oder Stehen. Die Haltung massiert die Bauchorgane und harmonisiert die Verdauung. Sie ist optimal, um zu beruhigen und die Regeneration des Körpers zu fördern.

Geistige Wirkungen

In dieser Position können wir wieder ganz Kind sein und uns geborgen und getragen fühlen. Sie hilft uns dabei, dem Prozess des Lebens und den Gesetzen des Universums zu vertrauen. Sie unterstützt auch dabei, sich selbst zu vertrauen. Kinder haben volles Vertrauen, dass sie vom Leben optimal versorgt werden. Sie machen sich keine Sorgen über Vergangenheit oder Zukunft. Sie sind aufgeschlossen, neugierig und empfänglich für Neues. „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich hineinkommen“ heißt es im Evangelium des Matthäus (18,3). Für unsere spirituelle Weiterentwicklung ist eine innere Einstellung, die der kindlichen gleicht, Voraussetzung.

Die Kind-Haltung ermöglicht uns auch gut, Kontakt mit unserem „Inneren Kind“ aufzunehmen. Das Innere Kind steht symbolisch für alle unsere aus der Kindheit von uns gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen. Vieles davon ist uns nicht bewusst und doch agieren wir auf dieser Basis. Wenn es uns gelingt, Verletzungen aus der Kindheit zu heilen, wirkt sich das positiv auf unsere Erfahrungen im Leben als Erwachsene aus. Versetz dich zurück in deine Kindheit. Ruf eine Erinnerung wach, die aus der Zeit von deiner Geburt bis zu deinem 10. Lebensjahr stammt. Welche Personen hatten daran teil? Wie hast du dich gefühlt? Wie hat dich das Ereignis geprägt? Welche Bedeutung hat es für dich als Erwachsene(r)? Verbinde dich

immer wieder mit deinem Inneren Kind. Schenk ihm Gehör und gib ihm jetzt all das, was es früher nicht bekommen konnte. Sag ihm, dass du gut für es sorgst. Wenn sich dein Inneres Kind entfalten und wachsen kann, kannst du als Erwachsene(r) ausgeglichen und unabhängig sein.

Affirmation

Ich vertraue darauf, dass ich geborgen und geschützt bin.

Mythen, Legenden und Symbole

Balarama wird im Mahabharata, im Harivamsha, im Bhagavata Purana und anderen indischen Sagen erwähnt. „Bala“ bedeutet „Kind“. „Rama“ kann mit „erfreulich, angenehm, reizend“ übersetzt werden. Balarama gilt als Krishnas Bruder, mehrere Erzählungen ranken sich um ihn. Er wird als Sohn von Devaki und Vasudeva geboren. Sein Onkel Kamsa trachtet danach, alle Kinder seiner Schwester zu töten, da ihm prophezeit wurde, dass deren achter Sohn ihn töten würde. Noch im Mutterleib wird Devakis siebentes Kind daher zu Rohini übertragen, wodurch es am Leben bleibt. Es erhält den Namen Balarama. Das achte Kind, Krishna, wird bei von Kuhhirten aufgezogen und kann so ebenfalls überleben. Es wird den Brüdern Balarama und Krishna zur Aufgabe, Kamsa unschädlich zu machen. Der Kampf des Guten gegen das Böse ist in dieser Erzählung (wie auch im Mahabharata) zentrales Thema. Balarama tötet mehrere von Kamsa ausgesandte Dämonen, doch ist es Krishnas Aufgabe und Bestimmung, den Onkel schließlich zu besiegen.

Balarama wird mit dem Pflug als Waffe dargestellt. Im Mahabharata wird berichtet, dass er vor der großen Schlacht von Kurukshetra die beiden Gegner Duryodhana und Bhima

in der Waffentechnik unterweist. Weder Balarama noch sein Bruder Krishna greifen jedoch im Kampf direkt ein. Es ist nicht ihr Krieg. Sie stellen ihr Wissen zur Verfügung, doch ist ihnen bewusst, dass sie anderen ihre Erfahrungen nicht abnehmen können und diese ihre Kämpfe selbst austragen und bestehen müssen. Als Krishna nach der Schlacht verschwindet, bleibt Balarama traurig zurück und stirbt schließlich. Seine Seele verlässt den Körper in Gestalt einer Schlange und kehrt zum Urozean zurück, wo sie sich mit der Weltenschlange Shesha vereinigt. Balarama hat seine Aufgabe erledigt und kehrt zum Ursprung allen Seins zurück.

Inspiration für den Tag

„Ein Kind kann einem Erwachsenen immer drei Dinge lehren: grundlos fröhlich zu sein, immer mit irgendetwas beschäftigt zu sein und nachdrücklich das zu fordern, was es will.“ (Paulo Coelho)





2: Chakravakasana -Wechsel Katze-Kuh

Yoga unterstützt uns dabei, die Verbindung zur Natur und mit allen Lebewesen zu spüren. Ein Leben im Gleichklang mit der Natur gilt im Yoga als Basis für Zufriedenheit. Für viele Asanas ist die Natur Vorbild. Eine Reihe von Yoga-Positionen trägt Tiernamen. Sie sind Haltungen nachempfunden, die Tiere instinktiv einnehmen, weil sie sich gut anfühlen. Zu ihnen zählen auch Katze und Kuh.

Die Katze ist Symbol für Anmut und Geschmeidigkeit. Die Kuh gilt in Indien als heiliges Tier, sie ist unantastbar. Im Westen ist uns der Begriff der „Heiligen Kuh“, für etwas, das ein absolutes Tabu ist, ebenfalls geläufig. Im Yoga wird der Wechsel zwischen der Haltung der Katze (Marjariasana oder auch Bidalāsana) und der Kuh (Bitilāsana) manchmal als Chakravakasana bezeichnet. Der Bewegungsablauf ist ein guter Einstieg am Beginn der Yogapraxis, um die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rückenmuskulatur aufzuwärmen. Du kannst die Positionen jederzeit als kleine Yoga-Einheit für zwischendurch - auch mehrmals täglich - ausführen, um deinem Rücken etwas Gutes zu tun.

Eine andere Interpretation von Chakravakasana beschreibt den Wechsel von der Vierfüßlerhaltung (Bharmanāsana) zur Kindstellung (Balāsana). Auch diese Variante ist eine gute Möglichkeit, die Durchblutung im Rücken zu verbessern und ihn zu entspannen. Nimm dir fünf Minuten Zeit für dein Wohlbefinden!