

VORWORT

Es hat mich gefreut, dass die Autorin über Restoratives Yoga ein Buch schreibt. Ich kenne Samira Henning seit über zwanzig Jahren. Ihr feinfühliges Wesen und großes Wissen über Yoga haben mich schon früher beeindruckt. Bereits in der Einleitung beschreibt sie eindrücklich, wie sie vor langer Zeit im Restorativen Yoga Inseln der Ruhe, des Glücks und der Leichtigkeit gefunden hat.

Zu Beginn des Buches erläutert sie die Absicht, den Menschen einen tiefen Zugang zu den Zwischenräumen zu ermöglichen, in denen Veränderung und Transformation gelingen kann. In einem berührenden Kapitel über den Sinn des Lebens schreibt sie über ihre Nahtoderfahrung nach einem Fahrrad-Unfall, in dem sie das Licht erkennen konnte. Sehr bildhaft und lebendig gelingt es der Autorin, die Wurzeln von Yoga zu vermitteln. In diesem Teil werden wichtige Fragen des Lebens klar und deutlich beantwortet. Mit der Eigenverantwortung wird es möglich, dankbar allen Erfahrungen des Lebens zu begegnen und daraus zu lernen.

Samira erklärt in einem ausführlichen Teil über Restoratives Yoga, wie diese Yogaform praktiziert wird und welche Wirkungen dabei möglich sind. Durch das längere Verweilen in den Übungen wird es möglich, sich der Schwerkraft hinzugeben und auf allen Ebenen loszulassen. Von der Bewegung des Tuns ins Sein umzuschalten, schenkt die Möglichkeit, tief in die Stille einzutauchen und Regeneration zu erleben.

In den Zielen wird klar, dass es hier um eine Yogapraxis geht, in der Stille, Loslassen und Einfachsein im Fokus ist, was bei den heutigen, oft sehr körperbetonten Yogastilen, nicht im Vordergrund steht. Schon zu Beginn des Buches ist spürbar, dass dieses Buch aus dem Herzen geschrieben wurde.

Nach einer klaren Einführung, was im Restorativen Yoga zu beachten ist, beschreibt Samira im Teil über Achtsamkeit, wie wichtig es ist, ins Beobachten und Spüren zu kommen, um der tieferen Aspekte von Yoga gewahr zu werden. Dadurch wird es möglich, all die gespeicherten Erfahrungen, die im Körper eine Spur hinterlassen haben, wieder

bewusst wahrzunehmen und damit einen positiven Umgang zu finden. Gelassenheit, Geborgenheit und Lebensfreude helfen, dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen.

In der Yogapraxis mit dem Thema Entspannung erfährt man ein tiefes Loslassen, das schon alleine durch das Betrachten der unterstützenden liegenden Stellung erahnbar wird und Interesse weckt, es gleich zu erleben. Ausführung, Anpassungen, Schwierigkeiten und Wirkungen der Praxis werden klar und praxisbezogen beschrieben, sodass der Leser mit dem Buch die Übungen gut umsetzen kann. Was mich beeindruckt, sind die vielen Hilfsmittel (wie Decken, Kissen etc.), die in dieser Yogapraxis eingesetzt werden, um die Wirkungsweisen gezielt zu optimieren.

Im Abschnitt über Klarheit teilt die Autorin Erlebnisse aus ihrem Leben, in denen sie tiefe Klarheit erfahren konnte, wie zum Beispiel ihre Erfahrung, wie wichtig es sein kann, Hilfe anzunehmen.

Mit großer Faszination und Staunen habe ich im Teil über die Drehungen erfahren, was es alles für Möglichkeiten gibt, länger in Drehungen zu bleiben. Die positiven Wirkungen dieser Übungen kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, wobei sie durch das lange Verweilen im Restorativen Yoga sicherlich noch vertieft werden können.

Das Thema Vertrauen sprach mich besonders an, da ich über dieses Thema ein Buch geschrieben habe. Treffend schreibt Samira unter anderem, dass Vertrauen bedeutet, dem Wahren treu zu sein. In einer persönlichen Geschichte schildert sie, wie sie ein Kindheitserlebnis mit einer schwierigen Erfahrung erfolgreich umwandeln konnte. In den persönlichen und berührenden Geschichten in diesem Buch werden die spirituellen Inhalte vertieft und immer wieder in den Alltag integriert.

In der Yogapraxis Rückbeugen werden Übungen gezeigt, die sowohl auf der körperlichen wie geistigen Ebene im wahrsten Sinne herzöffnend sind. Die Vielfalt der Anpassungen mit diversen Hilfsmitteln ist beeindruckend und lädt ein, die Stellungen selber auszuprobieren. Was mir als Yogatherapeut besonders gefällt, sind die präzisen und gesunden Ausrichtungen in den Yogastellungen, was die Wirkungen der Yogapraxis wesentlich erhöht und erlaubt, länger in den Stellungen zu verweilen.

Ich entdeckte im Kapitel übers Loslassen viele interessante Aspekte, wie zum Beispiel das Sich-fallen-lassen in Unsicherheiten und darauf zu vertrauen, dass die Lösungen bereits vorhanden sind. Sich wieder zu öffnen für ein neues Kapitel im Lebensbuch, Träume verstehen zu können und die Kraft der Rituale anzuwenden, werden in diesem spannenden Teil des Buches sehr bildhaft dargestellt. Dehnungen in der Yogapraxis zeigen wunderbare Körperhaltungen, um die verschiedenen Bereiche des Körpers wirksam zu dehnen. Auch in diesem Abschnitt entdeckte ich neue Varianten, die ich sogleich ausprobierte.

Zentrale Fragen, wie die Integration der Spiritualität und Berufung werden im Abschnitt über Intention beleuchtet und vertieft. Die Neuausrichtung des Geistes und die Visualisierung der Herzenswünsche sind auch aus meiner Erfahrung wichtig, um eine Transformation auf allen Ebenen zu verwirklichen, die nachhaltig wirkt.

Die Autorin zeigt in der Yogapraxis über Ausrichtung auf, wie hilfreich es sein kann, die Absichten leise zu formulieren und mit der Praxis der Körperübungen harmonisch zu verbinden. Wunderbare Stellungen wie Ardha Supta Virabhadrasana (die halbe liegende Kriegerstellung) und viele andere mir unbekannt Variationen, helfen eine neue Ausrichtung zu finden, die dem Körper und Geist mehr Raum und Weite schenken.

In einer offenen und aufrichtigen Art schildert Samira im Kapitel über Wandlung durch Handlung wie sie sich in ihrem eigenen Yogaweg von ihrem Herzensweg entfernte und durch die Einsicht, was sie wirklich will, wieder auf den ursprünglichen und authentischen Yoga- und Lebensweg kam.

Nach einer schönen Sequenz mit vielen Umkehrhaltungen wird Demut in den verschiedensten Aspekten reflektiert. Das Wort Demut kommt aus dem althochdeutschen ‚diomuoti‘ und ist verwandt mit dem Wort dienen. Hier stellt die Autorin uns Lesern die Frage, ob es Mut braucht zu dienen oder macht Dienen Mut, das Licht in uns zu entdecken? In diesem Teil können wichtige Antworten selbst gefunden werden, die das Leben bereichern und ihm einen tiefen Sinn schenken, der uns alle erfüllen kann. Eindrücklich schildert sie im

Buch, wie Demut uns tief ins Yoga und das Leben eintauchen lässt und uns gleichzeitig auf wundervolle Weise in Würde erheben kann.

Nach einer Praxis mit diversen Vorbeugen folgt ein Kapitel über die Stille, in dem sie uns einlädt, in den Zwischenraum, der Alles und Nichts beinhaltet, einzutauchen und uns dessen gewahr zu sein. Dieses Tor der Stille und Leere kann sich durch Restoratives Yoga öffnen.

Ich wünsche diesem wunderbaren Yogabuch viele Leser, die sich vom Inhalt im Herzen berühren lassen. Mögen die Menschen mit Restorativem Yoga tief eintauchen ins Loslassen und Gewahrsein des unendlichen Bewusstseins, das uns alle befreit. Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

Remo Rittiner, www.ayuryoga.ch

MEIN WEG ZUM RESTORATIVEN YOGA

*Mögest du deine Flügel ausbreiten und
behutsam in die Stille deines Herzens fliegen.*

Vancouver. Ein Mekka an Yogaangeboten. Ein Paradies für Yogafreunde. Jeden Morgen spazierte ich zu einer Yogaschule, die eine unglaubliche Vielfalt an Yogaklassen anbot. Ich probierte praktisch jeden Yogastil aus und war immer wieder erstaunt, wie unterschiedlich Yoga sein kann. Ohne Zweifel bevorzugte ich die intensiven Yogaformen, die mich ins Schwitzen brachten und meine physischen und geistigen Grenzen ausloteten.

Auf dem übervollen Stundenplan entdeckte ich eines Tages einen Yogastil, den ich zum ersten Mal hörte: Restoratives Yoga. Mir war klar: Dies wird meine nächste Yogarichtung sein, die ich kennen lernen wollte. Ich konnte mir nichts unter diesem Begriff vorstellen, außer dass es eine Yogastunde ohne Schweißtropfen werden könnte.

Am nächsten Tag schlenderte ich gemütlich zum Yogastudio. Vermutlich würde ich die einzige Schülerin in dieser Yogaklasse sein. Wer wollte schon so eine ruhige Yogastunde besuchen. ‚Rest‘ klang für mich wie Rasten oder Nichtstun.

Als ich eine Minute vor Beginn der Stunde mit meiner Matte unter dem Arm die Tür zum Kursraum aufstieß, stockte mir der Atem. Der Raum war bis auf den letzten Platz ausgefüllt. Etwa dreissig Schüler saßen auf dem Boden und blickten erwartungsvoll zum asiatischen Lehrer, der mit einer lockeren, aufmunternden Art die Menschen in diesem Raum begrüßte. Ich schlängelte mich zwischen den Matten hindurch. Schließlich entdeckte ich zwischen einem grauhaarigen Mann mit runzligem Gesicht und einer jungen Frau mit Krücken, die neben ihr lagen, einen Platz für meine Yogamatte.

Während einer ganzen Stunde lag ich auf dem Boden und führte insgesamt drei Yogaübungen (Asanas) aus. Auf Anweisung des Lehrers polsterte ich meinen Körper mit Decken, Kissen und Blöcken, sodass

er bis zu zwanzig Minuten bewegungslos in einer Stellung ruhen konnte.

Als die Stunde zu Ende war, stand ich etwas ratlos auf. Ich dachte: „Was war das denn? Yoga?“ Als ich mich im Raum umsah, durchflutete mich ein Gefühl tiefster Ruhe. Diesen Zustand kannte ich bis zu jenem Zeitpunkt nur von ausgedehnten Meditationen. Leicht, frei und zutiefst ausgeglichen schwebte ich aus dem Raum, als ob mir Flügel gewachsen wären. Und dennoch fühlte ich den Boden unter meinen Füßen so deutlich wie selten zuvor.

*Wir alle brauchen Inseln – Inseln der Ruhe,
Inseln des Glücks und der Leichtigkeit.*

Diese Erfahrung war meine Initialzündung für den Weg zum Restorativen Yoga. Ich wollte mehr darüber wissen. Das Gefühl des Losgelöst-Seins von einengenden Strukturen erinnerte mich an meine Nahtoderfahrung, die ich später mit dir teilen werde. Auch damals schwebte ich in diesem Zwischenraum der absoluten Freiheit und erkannte, dass an diesem Ort des Friedens Heilung möglich ist.

Ein wenig erinnerte mich Restoratives Yoga auch an meine Ausbildungszeit im Jahre 1990 in Sydney. Mein Yogalehrer Julian Calvo, der nach der Iyengar-Tradition unterrichtete, zeigte mir schon damals, wie ich mit Unterstützung von Hilfsmitteln optimal in eine Pose gleiten konnte. B.K.S. Iyengar erfand nicht nur die Yogamatte, sondern entdeckte auch aufgrund von eigenen Erfahrungen, die er mit seinem Körper machte, wie einfache Holzklötze, Gurte und Decken die Praxis erleichtern können.

Judith Hanson Lasater, eine langjährige Schülerin von Iyengar, hat ihr Leben damit verbracht, das Restorative Yoga bekannt zu machen. Sie ist seit 1971 Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Judith hat unzählige Yogalehrer in 47 US-Staaten und mehr als einem Dutzend Ländern geschult. Es ist ihre Berufung die Schüler durch die sanften, selbstheilenden Yogaposen zu führen. Ich entschied mich, nach der Erfahrung in Vancouver, die Ausbildung bei Judith zu besuchen. Ihre Weisheit, Geduld und Herzenswärme berührten mich tief. Es ist ein Geschenk des Himmels, dass es Lehrer wie sie gibt.

Durch eine intensive eigene Praxis des Restorativen Yoga spürte ich, dass dieser Yogastil mehr ist als besondere Yogaübungen. Die Unterstützung der verschiedenen Hilfsmittel erlaubten meinem Körper, vollkommen zu entspannen und je nach Bedürfnis über längere Zeit in den Posen zu verweilen. Dies ließ mir Raum die Vorgänge in meinem Körper, in der Gedanken- und Gefühlswelt bewusst wahrzunehmen, was zu körperlichen und seelischen Heilungsprozessen führte. Gleichzeitig fühlte sich mein Körper und Geist in einer sanften und effizienten Art und Weise flexibler an.

Die Wurzeln von Yoga bedeuten ‚sich vereinen‘, ‚zusammenkommen‘, ‚sich verbinden‘. Das ursprünglichste Verständnis von Yoga war, sich mit etwas zu vereinen, was uns in unsere Kraft bringt. Was unterscheidet nun Restoratives Yoga von einer normalen Yogapraxis? Die Erklärung finden wir bereits im Namen. Restoratives Yoga stellt im wörtlichen Sinn den Körper wieder her. Durch die Belastungen in unserem Alltag braucht der Körper als Gegenpol Entspannung. Er sehnt sich nach ‚Sein‘. Dieser Yogastil lädt Menschen ein, die Ruhe suchen und sich vom Stress des Alltags regenerieren wollen. Die passiven, sanften Übungen werden auf dem Boden bei gedämpftem Licht durchgeführt. Mit diversen Hilfsmitteln, wie Polster, Blöcke, Gurte und Decken ist es für alle möglich, in die entspannenden Positionen zu gleiten. Die Yogastellungen sind somit auch für Menschen geeignet, die nach einer Verletzung ihren Körper auf eine ganzheitliche Art und Weise in ihre Mitte bringen wollen. Aber auch Menschen, die einen erschöpften und von Bewegungseinschränkungen geplagten Körper haben, benötigen eine langsamere und unterstützende Übungspraxis. Restoratives Yoga bringt den Organismus zur Ruhe und widmet sich ganz gezielt auch der Regeneration der Organe. Es bringt einen inneren Prozess in Bewegung, fördert die Sensibilität für den Körper und beruhigt den Geist und das Nervensystem. Durch das längere Verweilen in den Posen gelingt es, sich vollständig der Schwerkraft hinzugeben, in den Raum der Stille einzutauchen, den Klängen der inneren Weisheit zu horchen und vor allem loszulassen.

In mir reifte das Bedürfnis heran, meine Erkenntnisse über die tiefere Bedeutung von Restorativem Yoga in die Welt hinaus zu

tragen. Deshalb möchte ich mich in diesem Buch nicht allein auf die Erklärung der Körperübungen beschränken. Vielmehr geht es mir darum, Restoratives Yoga als umfassenden Weg zu mir selbst, zum Leben zu beleuchten. Die Kombination aus Übungen, Weisheiten, eigenen Erfahrungen und biografischen Anekdoten sollen verdeutlichen, dass Spiritualität in jedem Moment des Lebens stattfindet und nicht nur auf der Yogamatte.

Die spirituelle Bedeutung von Restorativem Yoga habe ich in die Lehre des Medizinrades (Lebensweisheiten der Ureinwohner Nordamerikas) eingeflochten. Der Schamanismus begleitet mich seit vielen Jahren und ist Teil meines Weges. In der indianischen Spiritualität ist das Medizinrad der Indianer Nordamerikas mit seinen acht Himmelsrichtungen das Symbol für den heiligen Kreis des Lebens. Der Weg des Restorativen Yoga beginnt im Süden des Medizinrades und folgt anschließend im Uhrzeigersinn den acht Himmelsrichtungen. Jede Himmelsrichtung symbolisiert spirituelle Lebensthemen sowie dazu passende Übungen des Restorativen Yogas. Im Süden werden Entspannungsübungen im Kontext von Achtsamkeit beleuchtet. Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Sie fließt dorthin, wo du gedanklich bist. Während den Entspannungsübungen bist du im bewussten Wahrnehmen des Augenblicks und bist somit achtsam mit dir selbst. Im Südwesten beschäftigen wir uns mit dem Thema Klarheit und Bewusstsein. Drehübungen helfen hier in ‚verdrehten‘ Lebenssituationen Klarheit zu entwickeln. Vertrauen ist ein weiterer zentraler Faktor, welches in der Himmelsrichtung Westen durch herzöffnende Rückbeugen unterstützt wird. Im Nordwesten fördern Dehnungen das Loslassen, dich im Vertrauen fallen zu lassen. Klar ausgerichtete Übungen lenken dich im Norden zur Intention, zu deinen Träumen im Leben. Im Nordosten können Umkehrhaltungen festgefahrene Verhaltensweisen lösen, was dich von der Handlung in die Wandlung führt. Im Osten lassen dich Vorbeugen demütig sein und im Ausklang (Savasana) erfährst du die Stille, die dich im Südosten in Kontakt zum Selbst führt.

Im Praxisteil werden die einzelnen Asanas (Stellungen) genau erklärt. Die Schritt-für-Schritt Anleitungen und die Farbfotos zeigen

den korrekten Ablauf jeder Pose. Zusätzliche Hinweise zu Modifizierungen, diversen Variationen sowie ein Beschrieb über die physischen, psychischen und spirituellen Wirkungen sollen dich zu einem umfassenden Verständnis der Asanas führen. Die Übungen sind sowohl für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sowie für Menschen, die bereits Erfahrungen mit Yoga gemacht haben oder seit längerer Zeit selbst üben, geeignet. Dieses Buch soll dir die Möglichkeit geben, die Übungen für dich selbst anzuwenden.

Vielleicht hast du schon viele andere Yogaarten praktiziert. Du weißt, dass es so viele Wege wie Menschen gibt. Es gibt kein ‚Es ist der Weg‘. Ich lege mit diesem Buch mein Verständnis von dieser Yogapraxis in deine Hände. Alles was ich schreibe, entstand aus meiner Erfahrung, ist mein Weg und muss nichts mit deinem Weg zu tun haben. Wege entstehen, indem wir sie gehen. Ich lade dich ein, mit offenem Herzen in diese Form der Yogapraxis einzutauchen und dich selbst zu reflektieren.

Ich spreche dich bewusst mit ‚du‘ an, damit wir uns etwas näher sind, denn ich freue mich, dass ich meine Gedanken in diesem Buch mit dir teilen darf. Damit der Lesefluss nicht unterbrochen wird, habe ich die männliche Form gewählt. Die Namen der Personen sind frei erfunden.

Mit diesem Buch möchte ich Menschen erreichen, die das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis von Restorativem Yoga haben, um diesen Samen der Heilung in der Stille ihres Herzens wachsen zu lassen. Die Erfahrung, von der äußeren objektbezogenen Bewegung in die Stille des Einfach-Seins einzutauchen, wird dir Halt und Kraft geben loszulassen. Mit ihrer Hilfe kann es dir gelingen, Krisen zu meistern, dich vertrauensvoll auf eine neue Situation einzulassen oder ein Ereignis besser zu verarbeiten.

Das Ereignis einer Nahtoderfahrung vor vielen Jahren hinterließ tiefe Spuren in meinem Leben. Ich wurde bei diesem Erlebnis reich beschenkt, indem ich das Licht sehen durfte – das Licht ohne Schatten – hell, rein, unfassbar schön. Umso schwieriger gestaltete sich die Rückkehr in meinen Körper. Er fühlte sich klein, eng und ungemütlich an. Die Übungen des Restorativen Yogas halfen mir dabei, mich wieder geborgen in meinem Körper zu fühlen. Es war wie ein Wunder,

welches mich begreifen ließ, dass sich dieses einengende Gefühl ausschließlich in meinem Kopf befand. Für die Seele sind diese Begrenzungen fremd.

*Geburt und Tod sind nicht zweierlei Zustände,
sie sind zwei Aspekte desselben Zustands.*

Mahatma Gandhi

Glücklich fuhr ich an diesem zukunftsverändernden Tag auf meinem Fahrrad nach Hause. Meine Gedanken schwelgten in der Vorfreude, bald die Ausbildung zur professionellen Tänzerin zu beginnen. In zwei Wochen sollte es endlich soweit sein. Ich konnte es kaum erwarten. Plötzlich vernahm ich einen schrecklich lauten Knall, welcher mich abrupt aus meinen Gedanken riss. Konsterniert fragte ich mich, was sich erlaubte meine Vorfreude zu stören, als ich bereits durch die Luft flog. Erstaunt realisierte ich, dass dieser Knall etwas mit mir zu tun haben musste. Nach einem unsanften Aufprall auf der asphaltierten Straße zog es mich ruckartig aus dem Körper. Ich schwebte über der Unfallstelle und staunte über die Unruhe, die dort herrschte. Autofahrer bremsten erschrocken hinter meinem reglosen Körper ab, Menschen eilten eifrig hin und her, jemand rief verzweifelt um Hilfe. Der Taxifahrer, der mich soeben angefahren hatte, stand kreidebleich neben seinem Auto. Ich jedoch fühlte eine unglaublich tiefe Gelassenheit in mir, dass ich mich schon selbst kneifen wollte, um sicher zu sein, dass ich dies alles nicht träumte. Aber mit dem Kneifen wurde nichts, da mich plötzlich eine unsichtbare Kraft von diesem Ort weg zog. Dieser Sog war so stark, dass ich mich ihm einfach ergab. Die Leichtigkeit, die ich dabei spürte, war unbeschreiblich schön. Ich fühlte mich losgelöst von Schmerzen, Hitze- oder Kälteempfindung sowie von Hunger- und Durstgefühlen. Hellwach und präsent befand ich mich voll und ganz im Augenblick, im gegenwärtigen Moment, im ‚Hier und Jetzt‘. Auch hatte ich keine Angst. Es fühlte sich einfach richtig an, was gerade geschah. Ich fühlte mich von einer sanften Energie gehalten und etwas in mir erkannte, dass dies alles real war,

auch wenn der Kneiftest auf dieser Ebene erfolglos geblieben wäre, da mein physischer Körper nicht mehr existierte.

Etwas in mir realisierte, dass ich mich offenbar auf dem Weg in eine andere Ebene befand. Einer Ebene ohne physischen Körper; einer Ebene wo es keinen köstlichen Geruch von frisch geröstetem Kaffee mehr gab, keine Schwerkraft, auch keine Grenzen in meiner Bewegungsfreiheit sowie keine gesprochenen Worte und auch keine physischen Schmerzen. Ich fühlte mich jedoch so lebendig wie selten zuvor. Ohne meinen physischen Körper unterwegs zu sein, fühlte sich unbeschreiblich befreiend an. Aber was erwartete mich nun? Musste ich mich vor einem himmlischen Gericht für meine irdischen Sünden verantworten? Ich wuchs in einem Pfarrhaus auf und wurde nach dem christlichen Glauben erzogen. Obwohl meine Eltern uns Kindern nie von einem solchen Gericht erzählt hatten, verunsicherte mich der Gedanke einen Moment. Vermutlich pflanzte mir diese Befürchtung eine Freundin ein, die mit dem katholischen Glauben aufgewachsen war. Aber so sehr ich auch nach einem solchen Gericht Ausschau hielt, ich konnte nichts dergleichen erkennen.

In weiter Ferne nahm ich plötzlich ein Licht wahr. Je näher ich diesem Licht kam, desto einladender leuchtete es. Es schien mir zu atmen wie ein Lebewesen. Es warf keinen Schatten, war allumfassend, hell, rein, klar. Es pulsierte im Rhythmus von unermesslicher Liebe. Ich konnte direkt in dieses Licht schauen, ohne dass meine Augen schmerzten. Es war, wie wenn es mir offenbarte: „Ich bin dein Zuhause.“ Mein Innerstes wurde zutiefst von diesem Licht ergriffen, sodass ich nur noch eines wusste: „Dort will ich hin!“ Innere Jubelrufe erfüllten mein ganzes Wesen. Endlich durfte ich nach Hause. Ich versuchte mein Tempo zu beschleunigen, was jedoch kläglich scheiterte. Offenbar war es nicht in meiner Macht, zu bestimmen, wann ich dort ankommen würde. Es war ein etwas seltsames, jedoch enorm befreiendes Gefühl sich ohne Zeit und Raum zu bewegen. Meine Sehnsucht nach diesem Licht war so stark, dass mich nichts aufhalten konnte dort anzukommen – dachte ich, bis aus dem Nichts eine Lichtgestalt auftauchte und in einer unmissverständlichen Klarheit meinen schwungvollen, zielorientierten Flug stoppte. Verzweifelt und auch ein wenig ungeduldig wandte ich mich diesem Lichtwesen zu und

erkannte meinen geistigen Freund Nathanael. Freudig ihn zu sehen, strahlte ich vermutlich über das ganze Gesicht.

Er jedoch schaute mir ernst in die Augen und erklärte sanft und bestimmt: „Hier kannst du nicht weiter. Es ist noch nicht an der Zeit zu gehen. Du hast noch einiges auf der Erde zu tun.“

Fassungslos spürte ich, wie mein Lächeln erstarb. Ich starrte Nathanael ungläubig an und stammelte: „Aber ... aber weshalb bin ich dann hierhergekommen? Ich möchte auf gar keinen Fall zurück auf die Erde gehen! Ich will nach Hause zu diesem Licht.“

„Das geht nicht“, sagte er und erklärte mir geduldig ein zweites Mal weshalb.

Beim Gedanken, dass ich wieder auf die Erde zurücksollte, zog sich in mir alles zusammen. So schnell wollte ich nicht aufgeben, deshalb fragte ich verzweifelt: „Aber was ist der Grund? Ich sehe den Sinn nicht ein! Überhaupt kann ich den Sinn eines Lebens in einem irdischen Körper nicht verstehen. Weshalb muss ich meine Seele in diesen einengenden Körper quetschen? Weshalb gibt es so viel Leid auf der Erde? Jeden Tag könnte ich schreien, da ich so vieles als ungerecht empfinde. Menschen werden physisch, psychisch und seelisch gequält, sie brüllen einander an und fügen sich Schmerzen zu. WESHALB? Ich möchte nicht mehr an diesen Ort des Unfriedens, des Schattens, des Leids zurück.“

In diesem Moment spürte ich eine sanfte Berührung, die eine Liebeswelle in meinem tiefsten Inneren auslöste und im nächsten Augenblick flog ich mit Nathanael über einer riesigen Stadt.

„Ich werde dir zeigen, weshalb Seelen auf die Erde inkarnieren“, hörte ich seine Stimme in meinen Gedanken.

Die Stadt wirkte auf mich ziemlich bedrohlich, dunkel und schwer. Genauso wie ich mich oft auf der Erde fühlte. Im Grunde genommen hatte ich kein Bedürfnis mir diesen Ort anzuschauen, da mir diese Dunkelheit nur allzu bekannt vorkam. Es war mir ein absolutes Rätsel, weshalb mir Nathanael diese Stadt zeigen wollte. Sie schreckte mich nur noch mehr ab und ich fühlte mich in meinen Empfindungen bestätigt. Schon wollte ich ihm dies verständlich machen, damit er verstand, weshalb ich nicht mehr zurückwollte, als er sich mit mir im Schlepptau immer mehr der Stadt annäherte. Ich erkannte riesige Wolkenkratzer

mit spiegelnden Fensterfronten, mehrspurige Straßen, auf denen sich Auto an Auto reihten und sich im Schnecken tempo fortbewegten. Auf den Gehwegen schoben sich Massen von Menschen aneinander vorbei. Der Gestank von Abgasen strömte uns entgegen und ein unvorstellbarer Krach von aufheulenden Motoren und Menschengeschrei dröhnte in unseren feinstofflichen Ohren. Fast ein wenig erleichtert, dass Nathanael nun einsehen würde, dass niemand mich wieder in dieses Chaos zurückschicken kann, wandte ich meinen Blick hoffnungsvoll ihm zu.

Er zog mich jedoch noch näher an dieses Geschehen heran und sagte zu mir: „Nun schau dir die Menschen genau an. Damit meine ich nicht ihre äußere Hülle in Form eines Körpers. Nein, schau tief in jeden einzelnen Menschen hinein und sage mir, was du siehst!“

Konzentriert fokussierte ich einen Mann, der im Businessanzug mit Aktenkoffer in der linken Hand mit ausladenden Schritten den Gehweg entlang schritt. Der graue Anzug spiegelte sein müdes graues Gesicht. Mit nach vorne gezogenen Schultern und gehetztem Blick wich er gekonnt anderen, ebenfalls gestressten Menschen aus. Etwas weiter vorne saß ein kleiner ausgemergelter Junge am Straßenrand, in der Hoffnung, dass ihm die vorbeieilenden Menschen eine kleine Gabe in seinen alten Hut warfen. Der Geschäftsmann sah den Jungen von weitem. Als er auf seiner Höhe war, wandte er den Blick in die andere Richtung und eilte weiter. Einen winzig kleinen Moment konnte ich in seinen Augen Mitleid erkennen, aber schon waren seine Gedanken wieder bei der nächsten Verhandlung, die er gewinnen wollte. In diesem Moment sah er eine alte blinde Frau, die versuchte die stark befahrene Straße zu überqueren. Niemand beachtete sie. Es schien, als wäre sie Luft und würde gar nicht existieren. Die Autos fuhren einfach weiter. Die Menschen eilten ihren Zielen entgegen, so wie der Geschäftsmann. Wiederum wandte ich mich Nathanael zu, damit er mir bestätigen konnte, wie ungerecht, eigennützig und egoistisch die Menschen waren.

Aber er schüttelte nur seinen Kopf und sagte in seiner sanften Art: „Schau in die Menschen hinein!“

Also konzentrierte ich mich nochmals auf den Geschäftsmann und schaute in ihn hinein. Was ich dann sah, erschreckte mich zutiefst. Er

war voller Zweifel, Sorgen und Ängste. Er machte sich Vorwürfe, dass er keine Zeit hatte, der alten, blinden Frau über die Straße zu helfen. Er fühlte sich geizig, dass er dem Jungen nichts geschenkt hatte. Er machte sich Sorgen, dass wenn er die nächste Verhandlung nicht gewinnt, er seinen Job verlieren würde. Was würde seine Frau dazu sagen? Würde sie ihn verlassen? Würde er seine Kinder dann nie mehr sehen? Wie soll er dann die hohe Hypothek auf seinem Haus abbezahlen? Oh nein, jetzt beginnen auch noch diese nervigen Bauchschmerzen ... Ich schaute noch tiefer in ihn hinein und konnte ganz tief in seinem Innersten ein Licht sehen. Dieses Licht war ummantelt von seinen destruktiven Gefühlen und Gedanken, die sich wie ein Schleier darüber legten. In diesem Moment erkannte ich, dass sich dieses Licht in allen Menschen auf dieser Straße befand. Bei den einen schien es heller zu strahlen, bei den anderen war die Schicht darüber ziemlich dicht, sodass das Licht kaum erkennbar war. Aber es war in jedem einzelnen Menschen! Ausnahmslos! Staunend erkannte ich, dass es dasselbe Licht war, welches mich vor wenigen Augenblicken magisch angezogen hatte. Aber wie konnte das sein? Weshalb leuchtete dieses Licht in allen Menschen und die meisten wussten es nicht einmal – so wie ich es auch nicht realisierte?

„Genau darum geht es“, erklärte mir Nathanael. „Es geht darum, dieses Licht zu erkennen. Wir alle kommen aus diesem Licht und gehen auch wieder dorthin zurück. Wir sind dieses Licht. Aber wie können wir erkennen, dass wir Licht sind, wenn wir nur Licht kennen? Deshalb machen wir die Erfahrung von Dunkelheit auf der Erde, denn ohne Dunkelheit können wir das Licht – also das was wir wirklich sind – nicht erkennen. So lassen Gegensätze erkennen, was wirklich ist. Auf diesem Planeten geht es um das Licht-Dunkel-Gleichgewicht. Durch das universelle Gesetz der Dualität haben die Menschen die Möglichkeit zu wachsen.“

Fasziniert blickte ich mit ganz anderen Augen auf diese Stadt mit ihren Bewohnern. Im selben Augenblick, als sich meine Sichtweise veränderte, blieben unterhalb von mir alle Menschen stehen, wie wenn ein laufender Film angehalten würde. Sie verharrten in Stille. Wie auf ein unsichtbares Zeichen hin hoben alle gleichzeitig ihre Köpfe und richteten ihren Blick nach oben. Ich beobachtete, wie das

Licht aus ihrem Inneren nach außen drang und wie einzelne Sonnenstrahlen, die sich miteinander verbanden, nach oben leuchtete. Es formte sich wie aus Zauberhand ein perfektes Lichtnetz, welches die ganze Erde umhüllte und jedes einzelne Lebewesen miteinband. Diese Lichtstrahlen dehnten sich immer weiter aus. Es schien, wie wenn die Strahlen von einer geheimnisvollen, grenzenlosen Aura umgeben wurden, die sämtliche Lücken im Netz ausfüllten. Dann war überall nur noch Licht und ich war Teil davon. Jetzt verstand ich, was Nathanael mir zeigen wollte. Ich wusste nun, was der Sinn eines Lebens auf dem Planeten Erde war.

Diese Erkenntnis flößte mir tiefen Respekt vor jedem einzelnen Menschen ein, der sich entschieden hatte, auf die Erde zu inkarnieren. Dies im Bewusstsein, dass sich der Schleier des Vergessens über sie legt, sobald ihnen ihr erster Atemzug irdisches Leben einhaucht. Sie vergessen, damit sie das Licht in sich neu entdecken können, es wertschätzen und achten lernen. Nun konnte ich auch verstehen, weshalb es so viel Leid auf der Erde gab. Das Leid und der Schmerz waren die Sprache der Dunkelheit. Ohne das Leid wäre es den Menschen nicht möglich, zu erkennen wie sich Freude anfühlt. Das Leben spiegelt das Pulsieren in dem Licht wider, welches ich gesehen hatte. Es verläuft in Wellen, und Wellen gehen vorbei, bis die nächste Welle anrollt. Es ist ein stetes pulsierendes Bewegen im Strom der Liebe. Und die ganze Zeit ist dieses Licht in uns, ob wir es uns bewusst sind oder nicht. Es ist immer da. Ab und zu werden wir von einem Erleuchtungsfunken berührt und wir erinnern uns daran, dass wir Licht sind, dass die Heimat in unserem Inneren ist. Es spielt dann keine Rolle mehr, ob wir uns in einem physischen Körper auf der Erde befinden oder im feinstofflichen Bereich – denn das Licht nehmen wir immer mit – egal wer wir sind, was wir tun, wohin wir gehen, woher wir kommen. Ich wusste nun, dass dort wo wir hingehen, es nicht darauf ankommt, was wir alles in unserem Leben erreicht haben, im Sinne von Äußerlichkeiten wie: Was wir uns alles aufgebaut haben, wie groß unser Haus ist, wie teuer unser Auto war oder ob wir berühmt waren. Nach dem Tod zählt nur noch die Liebe, die wir entwickelt haben und die Ethik unserer Handlungen. Und auch wie viele Samen wir gestreut haben. Wie viele Herzen wir berühren konnten.

Unendlich dankbar verneigte ich mich vor meinem geistigen Begleiter für diese wundervolle Erkenntnis. Im selben Moment spürte ich, wie ich in meinen Körper zurückgesogen wurde. Er umfing mich wie ein Schraubstock, raubte mir den Atem. Überwältigende Schmerzen im Rücken ließen mich das Schlimmste vermuten. Aber das Verheerendste war das Gefühl, meinem Körper nicht mehr entrinnen zu können. Sehr lange Zeit litt ich verzweifelt vor mich hin. Die Sehnsucht nach diesem Licht war so überirdisch mächtig, dass es mir oft schwer fiel mich am Leben zu erfreuen. Yoga und Meditation schenkte mir während dieser Zeit immer wieder Lichtmomente, die mich daran erinnerten, dass sich das Licht nicht außerhalb von mir, sondern in meinem Inneren befand. Aber die wirkliche Klarheit über mein Sein hier auf der Erde initiierte Restorative Yoga. Während dem langen Eintauchen in die innere Stille während den Posen konnte ich die Flamme in meinem Inneren so intensiv spüren wie während meines Ausflugs in den Himmel. Durch die Erinnerung an dieses Erlebnis wurde mir nun auch auf irdischer Ebene bewusst, dass mein inneres Licht ein Reich der Wirklichkeit ist, welches meinen fünf Sinnen nicht zugänglich ist, sondern dass meine Seele mit dem spirituellen Licht erfüllt ist.

*Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlischt es nie mehr.
Je intensiver du übst, desto heller wird die Flamme leuchten.*

B.K.S. Iyengar

‚Das Licht am Ende des Tunnels‘, ‚Du bist das Licht meines Lebens‘, ‚Ich hatte eine Erleuchtung‘. Das Wort ‚Licht‘ taucht täglich hunderte Male in unserem Wortschatz auf. Sätze wie ‚bei Licht besehen‘, ‚Licht auf etwas werfen‘, ‚erleuchtet‘ und ‚Strahlung‘ sind Metaphern, die oft unsere Gedanken über Weisheit, Hoffnung und Güte beschreiben. Wir nennen einen weisen Menschen ‚eine Leuchte‘, dem es gelingt, die Welt auf eine rechtschaffene oder göttliche Weise zu sehen.

Das Licht der Sonne erheitert uns und wir planen Sommerferien dort, wo wir uns entspannen und ihre Strahlen genießen können. Die Wärme vom Kaminfeuer zieht uns an und wir versammeln uns gerne

um ein Lagerfeuer. Als menschliche Wesen beziehen wir uns zum Licht auf eine emotionale, sinnliche Weise.

Man kann sich kaum vorstellen, dass sich die Wissenschaftler immer noch nicht über die Beschaffenheit des Lichtes sicher sind. Es besteht jedoch keine Frage, dass das Licht lebensnotwendig als Quelle für das Leben auf der Erde dient.

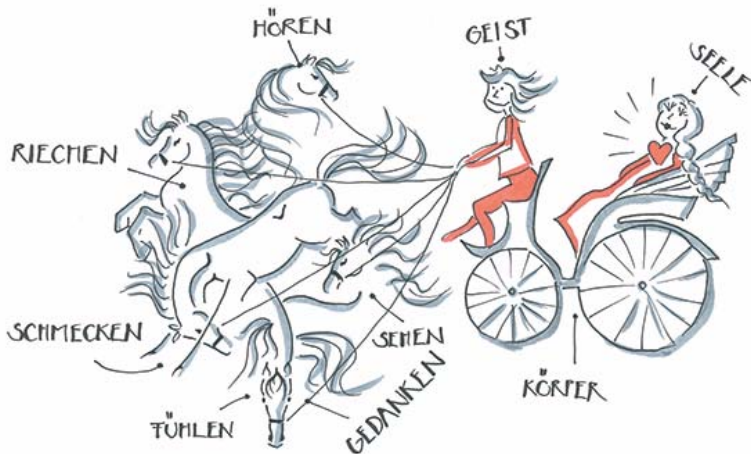
Daher ist es auch kein Zufall, dass der bloße Gedanke an Licht solch tieferschürfende Gefühle hervorruft. Die Weisheit der Yogalehre lehrt uns, dass es tatsächlich ein spirituelles Licht gibt, welches uns beeinflusst, auch wenn wir uns seiner nicht bewusst sind. So wie das physische Licht uns auf physische Art und Weise füllt, indem es uns wärmt und uns behaglich fühlen lässt, so erfüllt das spirituelle Licht die spirituellen Bedürfnisse unserer Seele. Es ist die Eigenschaft des Einen, der uns geschaffen hat – der Schöpfer.

*Yoga Sutra I-36: Oder durch Konzentration
auf ein inneres Licht, das frei von Leid ist.*

Die Yogalehre erklärt, wenn ein Mensch seine Wahrnehmung auf das spirituelle Licht der Seele richtet, er alles Leid hinter sich lässt. Denn das Licht der Seele ist frei von Leid.

Restoratives Yoga stellt eine Methode zur Verfügung, die helfen kann, das Dunkel in dir zu erleuchten, um zu Erkenntnis, Einsicht und Klarheit zu gelangen. Es unterstützt dich darin, dass dir im wahrsten Sinne ‚ein Licht aufgehen‘ kann. Wenn du in der Stille das Licht in deiner Seele erkennen kannst, dann nimmst du ein Gefühl wahr, welches gänzlich jenseits von dem liegt, was du in deiner Welt mithilfe deiner fünf Sinne (Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken) erlebst.

In der Yoga-Philosophie (Katha-Upanishad 3.3: „Wisse, dass der Atman, das Selbst, der Herr der Kutsche ist, und der Körper die Kutsche; Buddhi, die Vernunft, ist der Kutscher und Manas, das Sinnesvermögen, sind die Zügel“) finden wir ein bedeutungsvolles Bildnis, welches dir ein besseres Verständnis für den eigenen Denk- und Handlungsprozess gibt. Dabei wird anhand von einer Pferdekutsche in Bewegung dein gesamtes Sein erklärt.



Auf einem Wagen sitzt der Kutscher. Hinter ihm hat ein Passagier Platz genommen. Fünf Pferde sind vor die Kutsche gespannt. Die Kutsche symbolisiert den Körper, dein physisches Ich, der Kutscher den Intellekt (Geist), die Zügel die Gedanken, die fünf Pferde deine Emotionen und Gefühle und vor allem deine fünf Sinne und der Passagier die Seele. Der Gast sitzt nur da, nimmt alles wahr und verlangt nach Erfüllung. Er weiß, wohin du willst und auch was der richtige Weg wäre, um dort anzukommen.

Je nachdem, wie du deinen Körper bewohnst und behandelst, ist sein Zustand. Es gibt sportliche schneidige Rennwagen und auch prunkvoll geschmückte Kutschen voller Eleganz. Wenn der Kutscher faul und träge auf dem Wagen sitzt und seine Kutsche vernachlässigt, wird sie ungepflegt vor sich hin rosten, das Holz wird morsch und die Schrauben beginnen sich zu lösen. Die Pferde sind von Natur aus wild und ungezähmt. Sie rennen in vollem Galopp in alle Richtungen, die ihnen in den Sinn kommen. Plötzlich fällt ein Rad ab oder bei einer unvorsichtigen Fahrt gibt es einen Unfall, und der Wagen fällt auseinander. Spätestens zu diesem Zeitpunkt beginnt der Kutscher (Geist, Verstand) zu begreifen, dass es so nicht weitergehen kann. Also nimmt er die Zügel (Denken) in die Hand und kann seine Pferde (Gefühle, Emotionen, Sinne) wieder kontrollieren und in die Richtung lenken, die er wünscht. Er ist fähig das Tempo anzupassen und wird

Herr über die Kutsche (Körper) und die Pferde (Gefühle und Gedanken).

Du weißt vermutlich aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer einfach ist, bewusst zu leben. Allzu oft schlafen wir geistig ein und lassen die Pferde wild irgendwohin galoppieren, ohne darüber nachzudenken. Dann wirst du durch das Leben gelebt und geleitet, jedoch nicht andersherum. Du bist nicht mehr Herr der Sinne, der die Richtung bestimmen kann. Die Umstände und Verpflichtungen in deinem Alltag bestimmen dich. Du fühlst dich gefangen in dir selbst, da die Energie dahin geht, worauf das Augenmerk gerichtet ist. In diesem Zustand lebst du nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip, was deine Möglichkeiten begrenzt, da du die Zukunft basierend auf der Vergangenheit gestaltest. Du bist dir der Eigenverantwortung für Veränderungen im Leben nicht mehr bewusst. Es fehlt die Kraft, Entscheidungen zu treffen. Es entsteht das Gefühl, von außen wie durch Zauberhand gelenkt zu werden.

Wenn du unbewusst und im Stress bist, zieht sich alles in dir zusammen. Dieses Zusammenziehen bewirkt, dass du dich immer mehr der Umwelt entziehst aufgrund äußerer Bedrohungen. Alles beginnt sich nur noch ums Ich zu drehen. Du wirst selbstsüchtig, da sich das Ich nur noch als ein in der Umwelt lebender Körper definiert. Wenn du im Stress bist, bist du mit nur einer Sache unablässig beschäftigt. Der Fokus verengt sich und ist objektbezogen. Du konzentrierst dich auf die Außenwelt, auf ein Objekt und verpasst, eliminierst oder editierst die anderen Möglichkeiten. Wenn du unter Stress stehst, fokussierst du dich auf das Bekannte und fliehst vor dem Neuen, Unbekannten. Das Hamsterrad der Stressroutine hält dich gefangen. Wenn Stress über einen längeren Zeitraum besteht und nicht ausgeglichen werden kann, werden deine Energiereserven aufgebraucht. Dies hat Auswirkungen auf Körper und Geist. Die emotionale Erschöpfung kann ein ständiges Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht (ohne Macht) hervorrufen. Alles fühlt sich sinnlos an. Gereiztheit, Frustration und Lustlosigkeit sind die Folge. Der Körper beginnt zu streiken. Er wird krank, leidet unter Schmerzen oder verletzt sich. In diesem Zustand hast du deine Selbstbestimmung aufgegeben. Solange du dir diesem

Zustand nicht bewusst bist, wird sich in deinem Leben nichts verändern.

Was können wir aktiv tun, um Krankheiten vorzubeugen? Das Wichtigste ist die Bewusstwerdung der Energiequellen in uns. Durch die Bewusstwerdung ist es möglich die Richtung zu ändern, Zeichen wahrzunehmen, wie zum Beispiel, wenn wir uns über längere Zeit müde und frustriert fühlen. Oder wenn unser Geist auch spätabends noch ununterbrochen rotiert und uns nicht einschlafen lässt. Die Aufgabe des Kutschers (Verstand) ist es, seinen Wagen (Körper) zu hegen und pflegen, zu reinigen und ihm Sorge zu tragen. Es geht darum, dass du deinen Körper mit der Lebensquelle verbindest. Der Körper selbst ist ein Ausdruck von Lebenskraft, vom Göttlichen. Wenn du im Yoga mit klarem Bewusstsein deine Übungen praktizierst, dann verbindest du dein Gewahrsein mit dem Atem, mit den Energien, mit der Kraft, die dich bewegt und kannst sehr viel erreichen. Es ist ein wesentlicher Unterschied, wenn du eine Übung ohne Bewusstsein ausführst. Oftmals joggen Menschen Kilometer um Kilometer und denken an etwas komplett anderes. Der Körper fühlt sich dadurch zwar gesund an, was gut ist. Durch die Bewusstheit kannst du jedoch ein ganz anderes Verständnis für die Übung entwickeln, weil du dich nicht nur mit dem Prana in deinem Körper verbunden hast, sondern mit der Lebenskraft um dich herum, mit der Sonnenkraft, mit der Luft usw. Dein Gewahrsein dehnt sich aus und du wirst dir den Kräften in und um dich herum bewusst.

Restoratives Yoga ist eine pure Energie-Insel. Es hilft dir dabei, gar nicht erst aus der Mitte zu fallen. Und wenn dennoch, durch eine einschneidende Veränderung in deinem Leben, eine Stressspirale entstehen sollte, die dich aus der Mitte katapultiert, kann dich Restoratives Yoga wieder zurück in deine Mitte führen – zu dir selbst. Bricht du mit der Sucht nach Stresshormonen, wird plötzlich deine Lust auf Abenteuer wieder geweckt. Sobald du dir deiner Eigenverantwortung bewusst wirst und spürst, dass die Pferde wegen der Nichtbeachtung dieser Umstände bocken, ausschlagen und ungeduldig und frustriert werden, bringst du sie wieder zurück zum Augenblick und gewöhnst den Körper an einen neuen Geist. Je öfter du das tust, umso mehr vertraut er dir. Wenn du krank oder unausgeglichener bist,

lege dich ruhig in eine Restorative Yogaübung und der Geist wird mit dir arbeiten und nicht gegen dich. Es kann eine Veränderung stattfinden. Dies befreit deinen Körper. Es befreit ihn von den Ketten der Vergangenheit. Er quält sich nicht mehr, denn dein Körper merkt, dass er nicht mehr unter alten Bedingungen lebt. Er hat in Akzeptanz losgelassen. In diesem Augenblick sind Pferde, Wagen und Kutscher eins. Vernunft, Denken und Gefühle bilden eine Einheit. Körper und Geist arbeiten zusammen und Atman (das Höhere Selbst, Seele) ist Zeuge dieser Entwicklung.

Weshalb gehst du überhaupt auf diese Reise? Was ist der Sinn deines Lebens? Die Reise in deiner Kutsche machst du für deine Seele. Sie sitzt ruhig und bescheiden hinten im Wagen. Sie ist still und zurückhaltend. Die Seele spricht leise mit dir und dies nur, wenn du dir Zeit dafür nimmst. Sie ist im Hier und Jetzt, ist immer für dich da und reist mit dir durchs Leben.

Im Restorativen Yoga geht es darum, deiner Seele Gehör zu schenken.

Es geht darum, deine Situationen im Leben dankbar anzunehmen im Bewusstsein, dass es kein ‚Richtig‘ oder ‚Falsch‘ gibt. Du bist hier, um deine Erfahrungen zu machen und von ihnen zu lernen. Gefühle wie Zorn, Eifersucht, Enttäuschung, Groll und Angst zeigen dir, wo du noch blockiert bist. Sie lehren dich aufzuwachen und die Situation anzunehmen, auch wenn du das Gefühl hast lieber davon zu laufen und zusammenzubrechen. Die Emotionen sind deine Lehrer, die dir die Chance geben daran zu wachsen.

Es ist okay, wenn dein Kutscher wieder einmal einschlafen sollte oder dich deine Ängste in eine dunkle Ecke in deinem Inneren treiben. Dies geschieht, damit du den Unterschied spüren kannst, wie es ist, wenn du wieder aufwachst und deine Ängste fürsorglich umarmen kannst. Indem du allem Geschehen während der Restorativen Yogaübung Raum lässt – Raum für Freude, Raum für Trauer, Raum für Linderung – kann Heilung geschehen.

Genug gute Gründe um die Kutschfahrt durchs Leben in die eigene Hand zu nehmen und noch heute mit der Reise zu beginnen!

ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN

Wie übst du richtig Restoratives Yoga? Wir alle haben unterschiedliche Tagesrhythmen, Körperkonstitutionen und Gemütsverfassungen. Deshalb gibt es keine allgemeingültige Richtlinie zum Üben von Restorativem Yoga. Grundsätzlich empfehle ich, dass jede Übungsabfolge mit der Totenstellung (Savasana) beendet wird. Restoratives Yoga kann täglich geübt werden, vorzugsweise am Morgen, nach dem Mittag oder am frühen Abend. Aber auch zu anderen Tageszeiten fühlen sich diese Übungen wunderbar an. Je nachdem, wie dein momentaner Zustand ist, suchst du die entsprechenden Übungen aus. Wenn du müde und ausgelaugt bist, wählst du öffnende, regenerierende Übungen, wie zum Beispiel eine sanfte Rückbeuge oder Baddha Konasana (Schusterhaltung). Wenn du aufgedreht und nervös bist, wählst du vorzugsweise eine beruhigende Übung, wie zum Beispiel eine Vorwärtsbeuge oder Viparita Karani (umgekehrte Stellung). Ich bin davon überzeugt, dass deine innere Stimme dir genau die richtigen Hinweise für die optimalen Übungen geben wird. Die Kopfstimme spricht oft aus einem Vernunftdenken heraus, deshalb höre auf dein Herz. Dieses weiß genau, was du brauchst.

WAS IST BESONDERS ZU BEACHTEN?

- Wenn du die Anleitungen der Übungen liest oder hörst, ist das eine Möglichkeit, dass du dein Gewahrsein schärfen kannst, zu spüren was in deinem Körper passiert und was du mit deinem Körper machst. Es geht darum, deinen Geist mit deinen Bewegungen, mit deinem Körper in Übereinstimmung zu bringen.
- Eine sanfte Praxis ist möglich, wenn du nicht übertreibst oder forciert.
- Wenn der Atem schnell und flach wird, die Muskeln sich verkrampfen, ein innerer Stress entsteht, etwas aus der Stellung herauskommen bis sich der Körper entspannt und der Atem tief fließt – loslassen und so wieder tiefer in die Pose sinken.
- Verwende immer genügend Hilfsmittel.

- Übe in einem sauberen und ruhigen Raum, wo du dich wohl fühlst.
- Übe auf einer weichen Unterlage.
- Bewahre einen offenen Geist.
- Gleite langsam und achtsam in die Posen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Inneres.
- Betrachte den Atem als den besten Freund.
- Bleibe mindestens drei bis zwanzig Minuten in den Stellungen.
- Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr! Wenn Schmerzen auftreten, Zeitdauer verkürzen! Mit Hilfsmitteln unterstützen!

YOGA HILFSMITTEL

Im Restorativen Yoga werden Hilfsmittel dazu verwendet, das Lernen zu vereinfachen und die Wirkung der Asanas (Übungen) zu vertiefen. Yogamatte, Decken, Polster, Yoga-Blöcke, Gurte, Stühle, Kissen, Sandsäcke und auch die Wand helfen, eine befreiende Öffnung und erlösende Entspannung im Körper zu erreichen, ohne Körper und Geist zu belasten. Ein Augenkissen oder ein leichtes Tuch über dem Kopf lassen das Tageslicht draußen, was dich noch tiefer in den inneren Raum der Geborgenheit sinken lässt. Und nicht zu vergessen sind warme kuschlige Socken. Warme Füße sind die Voraussetzung für eine tiefe Entspannung. Auch eine Wärmeflasche kann das Gefühl des Behütetseins wunderbar unterstützen.

Die spezielle Ausrichtung von den Hilfsmitteln ermöglicht es, sich gehalten und gestützt zu fühlen. Sie erlaubt dem Körper und Geist sich vollkommen zu ergeben. Durch das längere Verweilen in den passiven, liegenden und sitzenden Übungen gelingt es dir, dank den Hilfsmitteln, dich vollständig der Schwerkraft hinzugeben und loszulassen. Es ist wichtig, die Hilfsmittel so zu positionieren, dass der Körper eine optimale Unterstützung erhält. Manchmal kann ein Zentimeter einen großen Unterschied für das Wohlbefinden des Körpers ausmachen. Bitte beachte, dass du bei den liegenden Positionen die Decke unter dem Kopf links und rechts leicht unter den Hals rollst, damit der Kopf gestützt ist. Durch diese sanften Unterstützungen

wird es für alle Menschen möglich, in die selbstheilenden Positionen zu gleiten.

Es ist sehr individuell wie viele Hilfsmittel verwendet werden sollen. Das kommt ganz auf die Person an. Als unbeweglicher Mensch oder nach einer Verletzung wirst du mehr Hilfsmittel brauchen, als flexible, gesunde Menschen. Die im Praxisteil benutzten Hilfsmittel sind selbstverständlich auch ersetzbar durch weitere Unterstützungen. Wenn du zu Hause üben möchtest und nicht alle Hilfsmittel zur Verfügung hast, ist das kein Problem. Sicher hast du eine Couch mit Kissen, die du verwenden kannst, Bücher als Unterlage, einen weichen Schal für über die Augen, einen Gurt im Kleiderschrank, einen Stuhl usw.

Indem der Körper nach dem Einrichten der Position entspannt, macht es Sinn, ihn fürsorglich mit einer Decke einzuhüllen, damit durch das zum Teil längere Verweilen in den ruhenden Positionen, die Körperwärme nicht entweichen kann. Bei Vorbeugen ist es ein sehr angenehmes Gefühl, wenn auf dem unteren Rücken eine wärmende Decke liegt. Ein Augenkissen im Nacken sorgt für ein Geborgenheitsgefühl. Auf den nachfolgenden Bildern der Yogaübungen wirst du erkennen, dass die Modelle meistens nicht zudeckt sind und auch keine Augenkissen verwendet wurden, sodass du die offenen Positionen besser sehen kannst.

DAS ZIEL DES RESTORATIVEN YOGA

Restoratives Yoga ist die Erfahrung tiefster Stille in den Asanas. Es ist das Zusammenführen der polaren Gegensätze in dir. Durch die Tiefenentspannung im Körper und Geist beginnen erhabene Gedanken durch die **NADIS** (Energiekanäle) zu fließen, welche die **GRANTIS** (Knoten) lösen und dich in einen Zustand von innerem Frieden führen. Der **ATEM** (Prana) sowie deine **GEDANKEN** spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die **SYNCHRONISATION DEINER GEHIRNHEMI-SPÄREN** ermöglicht eine klare innere Fokussierung, die den **GEIST** zur Ruhe bringt. **PRATYAHARA**, was ‚Rückzug‘ bedeutet, hilft dir dabei, deine vitalen Energien und Impulse zu beruhigen indem du deine Sinne zurückziehst. Das ist die Basis für eine erfolgreiche **MEDITA-**

TION. Restoratives Yoga führt dich behutsam nach innen und beruhigt die physischen, emotionalen und mentalen Spannungen des Körpers und Geistes. Ruhe und Entspannung bringt deine **AURA** zum Strahlen. Dieses Strahlen verbindet dich mit der Seele – mit deinem Licht.

Über die verschiedenen Themen (fett gedruckt) habe ich detailliert in meinem Buch ‚DIE SEELE WILL ATMEN – Eine Reise zu deinem Herzen‘ (Phänomen Verlag) geschrieben, deshalb werde ich dazu in diesem Buch keine Ausführungen mehr machen. Es ist wichtig, diese Aspekte zu verinnerlichen, um ein Verständnis für Restoratives Yoga zu entwickeln.

*Restoratives Yoga ist tiefste Stille.
Restoratives Yoga ist die Fähigkeit loszulassen.
Restoratives Yoga ist Vertrauen ins ‚Einfachsein‘.*

Restoratives Yoga gibt die Erlaubnis, vom Tun zum Sein umzuschalten. Es gibt dir die Gelegenheit, die Augen zu schließen und vertrauensvoll in einem geschützten Raum in die geborgene Tiefe der Stille zu sinken. In diesen Übungen lernst du mit Achtung und Demut deine eigenen Grenzen kennen, stärkst dein Vertrauen, schaffst Perspektiven, lässt geschehen, lernst annehmen. Wenn du ausgeruht bist, ist alles in deinem Leben leichter und du kehrst gestärkt in deinen Alltag zurück. Im Wissen, dass es gut ist so wie es ist.

Dieses Verständnis von Rückzug und Regeneration leben uns Schildkröten wunderbar vor. Eine Schildkröte lässt sich nicht von Hindernissen abhalten, die ihren Weg versperren wollen. Sie kann sich Zeit nehmen, denn sie ist außergewöhnlich langlebig. Langlebigkeit beim Menschen ist ein Zeichen dafür, dass er es geschafft hat, mit seinen Energien zu haushalten, indem er sich immer wieder aus dem Trubel der Welt zurückzieht und sich in der eigenen Mitte ruhend regeneriert. Und so ist die Schildkröte vor allem ein Symbol für den Rückzug der Sinne von der Außenwelt (Pratyahara). Sie trägt die Möglichkeit zum Rückzug (ihren Panzer) mit sich, und auch der Mensch kann – im übertragenen Sinn – (fast) jederzeit die Augen schließen und sich in sich zurückziehen.