

Hatha-Yoga

oder die Kunst, im Augenblick zu leben

von Michaela Kleber

Wie bei vielen östlichen Übungswegen geht es auch im Hatha-Yoga vor allem darum, mit wachen Sinnen und offenem Herzen von Moment zu Moment alles, was ist, wahrzunehmen und zu erleben, ohne sich dabei von Wünschen und Ängsten blockieren zu lassen.

Wer nur Bilder von Hatha-Yoga kennt, den mag diese Aussage auf den ersten Blick verwundern. Von außen betrachtet besteht Hatha-Yoga vor allem aus einer Vielzahl von unterschiedlich schwierigen Körperhaltungen, aus Atem- und Entspannungstechniken. Geschickt angewandt sind diese Übungen ein außerordentlich kraftvolles Mittel, um Gesundheit und Vitalität zu fördern. Im Körper blockierte Energie löst sich und steht wieder zur Verfügung. Wenn wir uns wirklich darauf einlassen, können wir im Yoga aber auch Erfahrungen machen, die uns weit über die körperliche Ebene hinaus Lebensfreude und inneren Frieden geben.

Erfahrungen mit den eigenen Grenzen

Bei manchen Übungen dominiert der Aspekt des Haltens, das heißt, du spannst bestimmte Muskelgruppen an, um eine Stellung für einige Momente durchzuhalten. Bei anderen Übungen steht der Aspekt des Loslassens im Vordergrund, das heißt, du musst dein unbewusstes Festhalten im Körper aufgeben, um überhaupt in die Stellung hineinzukommen. Jede Übung bringt dich in irgendeinem Sinn an deine Grenzen, die Grenzen deiner Kraft, die Grenzen deiner Flexibilität, die Grenzen deines Gleichgewichts. Dieses Spielen mit den Grenzen lässt dich deine gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Verhaltensmuster besonders deutlich erkennen.

Vielleicht vergleichst du dich mit jemandem neben dir und stellst fest, dass dir deine Übung besser oder schlechter gelingt. Du reagierst einen kleinen Moment lang mit Stolz oder Zerknirschung und im nächsten Moment bist du schon aus Deiner eigenen Mitte herausgekommen und hast die Balance verloren. Oder du überforderst dich und versuchst, mit gymnastischem Schwung eine bestimmte Stellung zu erzwingen, die dir schwer fällt. Dann kann es dir passieren, dass deine Muskeln blockieren wie bei einer zu groben Massage. Möglicherweise verfällst du auch in Selbstmitleid und fragst dich, warum du dir eine so unbequeme Situation eigentlich zumutest. Indem du dich deinen Wünschen und Ängsten überlässt, hinderst du dich selbst daran, den Moment ganz zu erleben und die Wirkungen der Übung ganz zu erfahren.

Wenn dir dieser Mechanismus bewusst wird, lernst du, deine Gedanken und Gefühle einfach nur wahrzunehmen, vorbeigehen zu lassen und zum unmittelbaren Spüren zurückzukehren. Mitten in einer Dehnungsübung zum Beispiel schließt du die Augen und horchst auf das Geräusch deines eigenen Atems, wie er die Kehle passiert; mit jedem Ausatmen lässt du von tief innen her los; du spürst, was ist, ohne zu bewerten und ohne irgendetwas verändern zu wollen. In solchen Momenten bist du mit dir selbst in Frieden und kommst in Kontakt mit deiner eigenen Kraftquelle. Und gerade weil du aufgehört hast, mit deinen eigenen Grenzen und Blockaden zu hadern, geraten sie fast unmerklich in Bewegung, lösen sich, eröffnen dir neue Möglichkeiten.

Yoga-Erfahrungen in den Alltag mitnehmen

Am Anfang gehst du nach einem Yoga-Kurs wohligh entspannt nach Hause, voller Energie oder auch auf angenehme Weise müde. Du schläfst vielleicht in der nächsten Nacht besser als sonst; möglicherweise hält das angenehme Gefühl noch ein oder zwei Tage an, aber dann geht es wieder verloren. Irgendwann schleichen sich dann fast von selbst kleine Momente der Erinnerung in deinen Alltag: Du sitzt am Schreibtisch und spürst plötzlich deine schmerzhaft verspannten Schultern; du erinnerst dich an eine Übung, die dir wohlgetan hat, und nimmst dir ein paar Minuten dafür Zeit. Oder du lauschst mitten in einer anstrengenden Verhandlung plötzlich deinem eigenen Atem, fühlst dich einen Moment lang mit dir selbst verbunden, spürst, dass deine Kraft noch trägt, und wendest dich mit neuem Elan wieder deinen Gesprächspartnern zu. Oder du trägst nachts dein weinendes Kind hin und her, hoffst inständig, dass es sich endlich beruhigt und fürchtest dich davor, dem nächsten Tag so unausgeschlafen in die Augen sehen zu müssen; und auf einmal gelingt es dir, deine Wünsche und Ängste loszulassen, du spürst den Herzschlag deines Kindes, den Boden unter deinen nackten Füßen, und bist voller Dankbarkeit dafür, dass du diesen Moment erleben darfst.

Mit zunehmender Übung kommt die Erinnerung schneller und zuverlässiger und du bist immer öfter in der Lage, auch in extremen Situationen mit dir selbst in Kontakt zu bleiben. Deine alten Wünsche und Ängste tauchen immer wieder auf, aber du siehst sie mit Humor und lässt dich davon nicht mehr lenken. Und dann und wann überfällt dich völlig grundlos ein unbeschreibliches Glücksgefühl ...