

Prinzipien der Verbindung in der Yogapraxis

- von Angelika Doerne

„Der Wunsch nach Verbindung ist unsere größte Sehnsucht und zugleich unsere größte Angst“ – ein Zitat von Laurence Heller, der Begründer des NARM™-Ansatzes. Wenn wir uns verbunden und somit in Kontakt fühlen, so fühlen wir uns ganz. Wir fühlen uns geborgen, aufgehoben und angenommen. Wir können in Verbindung sein mit anderen Menschen, mit der (Um-)Welt, mit uns selbst oder mit transpersonalen, also spirituellen Erfahrungsqualitäten. Echter Kontakt ist erfüllend. Dann zeigen wir uns authentisch, ehrlich und wahrhaftig und können wirkliche Begegnung zulassen. Echter Kontakt hat nichts mit Small-Talk, vielen Likes in sozialen Medien oder die Erfüllung der Erwartungen anderer zu tun.

Nicht nur, dass In-Verbindung-Sein eine tiefe menschliche Sehnsucht ist, wir finden dieses Prinzip in bedeutenden Werken des Yoga. In Patanjalis Yogasutra, in der Bhagavadgita, in den tantrischen Traditionen, im Advaita-Vedanta und auch im kashmirischen Shivaismus wird danach gestrebt: nämlich in Verbindung zu kommen mit unserem wahren Selbst, mit unserem göttlichen Kern, mit der wahren Natur oder mit dem alles durchdringenden, universellen Bewusstsein. Die Begriffe und die entsprechenden philosophisch-konzeptionellen Landkarten unterscheiden sich mitunter zwar beträchtlich und doch sind die Ausrichtungen sehr ähnlich. Es geht darum, in Verbindung zu kommen mit erfahrbaren Qualitäten, die jeder Mensch potentiell in sich trägt, die sich letztendlich nicht streng naturwissenschaftlich definieren lassen und sich zugleich sehr wahr, zutiefst erfüllend und manchmal erschütternd anfühlen können. Wenn wir mit ihnen in Kontakt kommen, können eine bis dahin nie erlebte Freiheit, Liebe und tiefe Verbundenheit mit allem, was existiert auftauchen.

Identifikationen stehen In-Verbindung-Sein im Weg

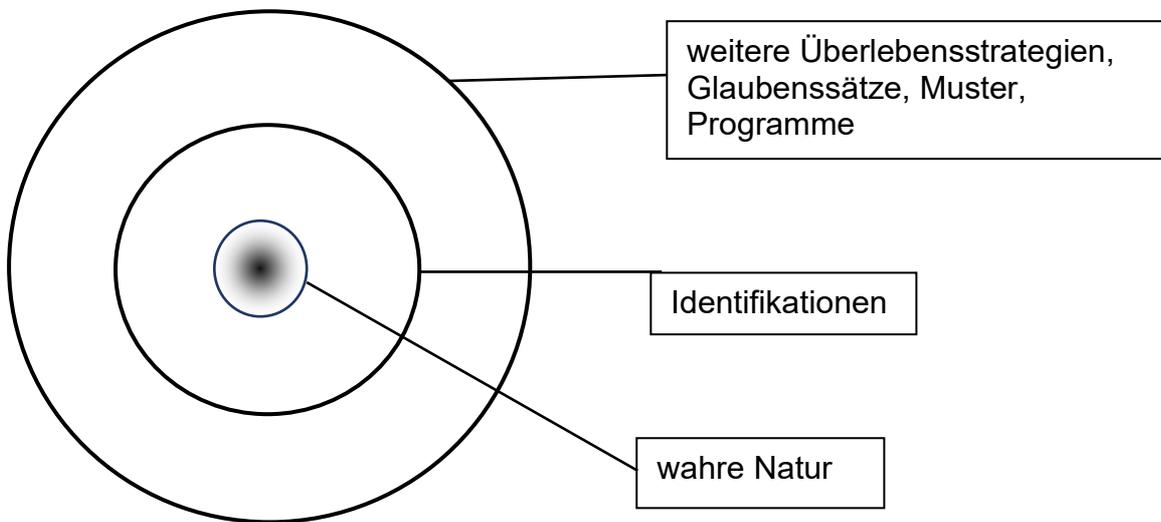
In der Yogatradition wird von Unwissenheit, im Sinne von ‚falschen‘ Identifikationen, Avidya gesprochen, die unserer Verbindung mit der wahren Natur im Wege stehen. Dann identifizieren wir uns ausschließlich mit den Samskaras (Samenkörner unserer Prägungen), mit der Angst zu Sterben oder mit unserem Körper.

Auch in der Tiefenpsychologie finden wir Ansätze, wie zum Beispiel den NARM-Ansatz, die davon ausgehen, dass bestimmte Identifikationen dem Kontakt zu uns selbst und zu anderen im Wege stehen. Diese Identifikationen entstehen durch unsere Erfahrungen und den daraus resultierenden Prägungen als Kind und gehen einher mit Glaubenssätzen und Überlebensstrategien.

Im Yoga, wie auch in der Psychologie finden wir, dass wenn wir wirklich mit uns selbst, mit anderen und mit der wahren Natur in Verbindung kommen wollen, so müssen wir unsere ‚falschen‘ Identifikationen auflösen, die dieser Verbindung im Wege stehen. Aus psychologischer Sicht gehen Identifikationen einher mit bestimmten Selbstbildern, die uns unsere frühen Bezugspersonen vermittelt haben und die wir im Weiteren aufrecht erhalten. Mit ihnen verbunden sind das Wegdrücken und Verdrängen bestimmter Aspekte von uns selbst, wie Gefühle, Bedürfnisse, Impulse oder Eigenschaften, die unsere Bezugspersonen ablehnen. Wenn wir uns als Kind zum Beispiel weh getan haben, weinen und Trost bräuchten und unsere Eltern sagen, wir sollen uns nicht so anstellen, dann drücken wir in der Folge unser Weinen und unser Bedürfnis nach Trost weg und entwickeln möglicherweise selbst die Auffassung, dass Trost nur etwas für Schwächlinge und man selbst ja stark sei. Wir entwickeln die stolzbasierende Identifikation ‚ich bin stark‘, lehnen Schwäche ab und kappen die Verbindung zu unserem Schwachsein. Je mehr wir bestimmte Gefühle, Bedürfnisse und Eigenschaften von uns ablehnen, desto mehr kappen wir die Verbindung zu uns selbst und desto mehr Identifikationen entwickeln wir. Damit schneiden wir nicht nur die Verbindung zu uns selbst ab, sondern auch zu anderen, zu unserer Umwelt und zu unserer wahren Natur!

In der Yogapraxis wird die vermehrte Verbindung zu sich selbst oft in der Tiefenentspannung oder in der Meditation erfahren.

Bildlich können wir uns das folgendermaßen vorstellen: Im Kern sitzt die wahre Natur und ist umgeben von unseren Identifikationen und weiteren Überlebensstrategien. Letztere stehen der Erfahrung der wahren Natur also im Weg. Wenn wir nun in Verbindung kommen wollen mit unserer wahren Natur, so müssen wir uns durch die Überlebensstrategien und Identifikationen durcharbeiten und sie auflösen, um in Kontakt zu kommen der der wahren Natur. Dieses Prinzip finden wir in sämtlichen spirituellen Traditionen, die jeweils unterschiedliche Begriffe dafür verwenden.



Identifikationen und Körper

Um unsere Identifikationen aufrecht zu erhalten drücken wir bestimmte Anteile von uns nicht nur psychisch weg, sondern auch mit unserem Körper. Gefühle, Bedürfnisse, Impulse gehen immer mit einem inneren Impuls, der mit einer gewissen energetischen Ladung verbunden ist einher. Wenn wir beispielsweise merken, dass in uns eine Traurigkeit aufsteigt und wir diese nicht haben wollen, dann machen wir im wahrsten Sinne des Wortes nicht nur psychisch dicht, sondern auch körperlich. Wir ziehen zum Beispiel unseren Brustraum, unseren Hals oder Unterkiefer zusammen, damit sich die Traurigkeit und die entsprechende Ladung in uns nicht weiter bewegen kann, sie nicht zum Ausdruck kommt und wir sie nicht spüren. All das geschieht meistens unbewusst. Darüberhinaus geht mit der Ladung eine Aktivierung der sympathischen Funktion unseres Nervensystems einher. Wenn wir also unsere Gefühle und Bedürfnisse zulassen, dann gehen damit Impulse und eine Ladung einher, der Sympathikus steigt an und fährt wieder herunter, wenn wir das Gefühl oder das Bedürfnis, zugelassen haben. Bildlich sind sie wie eine Welle, die sich aufbaut und wieder ausbewegt. Wenn wir dagegen bestimmte Gefühle und Bedürfnisse ablehnen und wegdrücken, so entwickeln wir meist eine gewisse chronische Anspannung im Körper, sowie eine chronische Aktivierung unseres autonomen Nervensystems. Nun wird deutlich, warum chronische Anspannungen

und innere Nervosität auf Dauer nicht nur durch Körperübungen behoben werden können, sondern dass es ein inneres Zulassen der weggedrückten inneren Anteile braucht. Sprich: Zuzulassen, mit uns selbst mehr in Kontakt zu kommen.

Kontakt ist nicht so leicht...

Auch wenn wir als Menschen ein tiefes Bedürfnis nach Verbindung haben, so ist Kontakt nicht immer einfach. Im Einlassen auf uns selbst kommen wir nämlich in Kontakt mit den Anteilen, die wir selbst ablehnen und für die wir uns schämen, wie beispielsweise erfahrene Verletzungen, Traurigkeit, Wut oder Schwäche. Lassen wir uns tiefer auf den Kontakt zu anderen Menschen ein, so taucht möglicherweise die Angst auf, abgelehnt, verletzt oder ignoriert zu werden. Und wenn wir die Verbindung zu spirituellen Erfahrungsqualitäten zulassen, bemerken wir vielleicht, dass diese eine gewisse Unsicherheit hervorrufen und unser bisheriges Weltbild infrage stellen. Ein Mehr an Kontakt bringt auch die Schattenseiten in uns hervor, nämlich die Seiten, die wir ablehnen. Genau genommen stehen wir uns hinsichtlich unseres Wunsches nach Verbindung also selbst im Weg, nämlich dadurch, dass wir bestimmte Anteile in uns ablehnen und uns somit von ihnen abtrennen.

Anstrengung und Disziplin allein helfen nicht

Auch wenn Disziplin in der Yogapraxis eine wichtige Rolle spielt, in Bezug auf Verbindung kann sie uns im Wege stehen. Verbindung kann man weder durch Disziplin, noch durch Anstrengung hervorrufen oder einfach ‚machen‘. Verbindung kann entstehen, wenn wir sie zulassen, wenn wir uns einlassen, wenn wir offen sind, und wenn wir spüren und fühlen.

Und ebenso wenig kann Verbindung entstehen, wenn wir sie rein über das Denken oder über Affirmationen versuchen herzustellen, wie zum Beispiel die Affirmation ‚ich bin mit allem verbunden‘.

Die Praxis des Yoga geht oft einher mit dem Wunsch, sich selbst zu verändern, zu verbessern oder gar zu optimieren, was mit Einschränkung natürlich auch seinen Wert hat. Die Krux dabei ist, dass wir dadurch oftmals auch gewisse Aspekte von uns selbst ablehnen und kritisieren. Und genau diese manchmal sehr subtile Selbstkritik und -ablehnung steht der tieferen Verbindung mit uns selbst und mit anderem im

Weg. Das heißt, je mehr wir uns selbst so sein lassen und annehmen können, wie wir sind, desto mehr Verbundenheit spüren wir zu uns, zu anderen und zu tieferen Dimensionen des Lebens.

Prinzipien der Verbindung für die Yogapraxis

Unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus der Psychologie habe ich Prinzipien der Verbindung für die Yogapraxis entwickelt.

Einige dieser Prinzipien sind bereits (implizit) in der Yogapraxis vorhanden. Aus der psychologischen Sicht gewinnen sie nochmals an Bedeutung und geben uns eine mögliche Perspektive, wie eine moderne, westliche Yogapraxis aussehen kann, ohne zu einer reinen Gymnastikveranstaltung zu verkommen.

Gegenwärtiges Gewahrsein

Veränderungen können nur in der Gegenwart stattfinden, nicht in der Zukunft und auch nicht in der Vergangenheit. Jeden Moment, in dem wir gegenwärtig gewahr sind, treten wir ein kleines Stück aus dem Sog unserer Identifikationen aus. Unsere Identifikationen sind also der Grund dafür, warum es für die meisten Menschen so schwierig ist, dauerhaft gegenwärtig zu sein. Schließlich können wir nur im gegenwärtigen Moment in Kontakt kommen mit der wahren Natur. In sämtlichen spirituellen Traditionen finden wir die Betonung der Gegenwärtigkeit. Im Yogaunterricht geht es also darum, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten, nicht zu viel zu reden und die Aufmerksamkeit lieber auf das Spüren des Körpers zu richten und sie somit in der Gegenwart zu verankern als auf ein mentales Konstrukt.

Prinzip des ganzheitlichen Spüribewusstseins

Gegenwärtiges Gewahrsein oder Achtsamkeit finden wir ausführlich in den buddhistischen Texten, wie im Anapanasati-Sutra erläutert. Gewahrsein wird beschrieben als das Wahrnehmen des Körpers im Körper, als das Wahrnehmen der Gefühle in den Gefühlen und das Wahrnehmen des Geistes im Geist. Hier wird

gesagt, dass Gewahrsein nicht bedeutet distanziert auf die Gefühle oder die Empfindungen zu schauen, sondern während des Wahrnehmens mit ihnen verbunden zu sein. Auch aus psychologischer Perspektive kann Achtsamkeit nur in dieser Weise verstanden werden, sonst würde Meditation zu Abtrennung von uns selbst führen. Gewahrsein oder Achtsamkeit ist somit ein ganzheitliches Spürbewusstsein, ein bewusstes Spüren meiner Ganzheit. Dies schließt all meine Empfindungen, Gefühle, automatisierten Reaktionen und meine Umwelt ein. Dieses besondere Spüren bringt uns in Kontakt mit der Gegenwart, da es nur in der Gegenwart, in der Präsenz, möglich ist. Mithilfe des ganzheitlichen Spürbewusstseins können wir automatisierte Reaktionen genauer wahrnehmen und ebenso, wie die verschiedenen Elemente der Yogapraxis auf uns wirken. Ganzheitliches Spürbewusstsein ermöglicht Kontakt mit uns selbst. Die Yogapraxis kann dadurch zu einer meditativen Praxis werden. Folgende Fragen können das ganzheitliche Spürbewusstsein während der Yogapraxis vertiefen: Nimm wahr, was gerade in deinem Körper passiert! Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Taucht ein bestimmtes Gefühl oder eine Stimmung auf? Nimmst du eine Reaktion, eine Bewertung oder Interpretation in Bezug auf deinen Körper oder auf deine Erfahrung wahr? Das ganzheitliche Spürbewusstsein kann noch einmal vertieft werden, wenn es gelingt, den Körper nicht nur wie von außen zu spüren, sondern auch von innen, so als würde man in ihm spazieren gehen. Diese Perspektive ist für die Entwicklung von Körperspürbewusstsein, sowie von Verkörperung sehr hilfreich. Das ganzheitliche Spürbewusstsein kann besonders in den gehaltenen Asanas, in den Zwischenentspannungen und in der Meditation entwickelt werden. Hierfür ist es wichtig, während der Yogapraxis Zeit zum Spüren zu geben und dabei den Redeanteil zu reduzieren.

Prinzip Kontakt zulassen

Wie bereits dargelegt, können wir auch in der Yogapraxis den Kontakt zu unseren Gefühlen, Empfindungen und Bedürfnissen zulassen. Besonders, weil durch die Yogapraxis bestimmte Gefühle, Empfindungen und so weiter auftauchen können, derer wir uns sonst nicht bewusst sind. Je mehr wir mit ihnen in Kontakt kommen, desto mehr lockern sich unsere Identifikationen. Und je mehr wir mit ihnen in Kontakt

kommen und sie zulassen können, desto mehr Selbstannahme und desto mehr Körperspürbewusstsein entwickeln wir. Letztere stärken unsere Fähigkeit der Verkörperung und stabilisieren unser inneres Gefäß. In der Yogapraxis können wir damit experimentieren, die Anteile, die wir normalerweise an uns ablehnen, zuzulassen. Wir können genau beobachten, was passiert und ob die Befürchtung, die wir uns möglicherweise seit langem einreden, auch wirklich eintrifft. Und je mehr wir Kontakt kommen mit uns selbst, desto verbundener fühlen wir uns und desto näher kommen wir der wahren Natur.

Prinzip der offenen Selbsterkundung

Svadyaya als ein Niyama kann neben dem Textstudium und der Rezitation der Veden auch als Selbsterkundung verstanden werden. Nämlich in dem Sinne, sich selbst tiefer zu verstehen und zu erkunden. Diese Selbsterkundung, die in den vorherigen Prinzipien bereits implizit enthalten ist geschieht dabei ergebnisoffen, wertfrei und von Moment zu Moment. Wir erkunden das, was in der Yogapraxis gerade auftaucht oder machen explizit eine Erkundungsübung zu einem bestimmten Thema oder zu einer bestimmten Frage.

Dadurch können wir unsere Mechanismen und Muster tiefer verstehen, was wiederum die Identifikationen lockert und Selbstannahme fördert.

Prinzip der Aufklärung über die menschliche Natur

Es ist wichtig und hilfreich, aufzuklären, wie unsere menschliche Natur beschaffen ist. Wir haben Bedürfnisse, um unser Überleben zu sichern und um zu leben. Wir haben Gefühle und Empfindungen, weil diese uns anzeigen, ob zentrale Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Dabei ist es wichtig, zwischen zentralen Bedürfnissen und Ersatzbefriedigungen zu unterscheiden. Außerdem ist es wichtig, eine Orientierung zu bekommen, wie wir mit unseren Gefühlen am besten umgehen. Nämlich ihre Botschaften zu verstehen, sie wie eine Welle ausbewegen zu lassen, zu registrieren, wenn wir uns mit ihnen verstricken und zu erkunden, was es mit der Verstrickung auf sich hat.

Prinzip des Körperspürbewusstsein

Neben dem ganzheitlichen Spüribewusstsein ist das Körperspüribewusstsein wichtig. Dieses entwickeln wir, je mehr wir uns erlauben, unseren Körper zu spüren und gleichzeitig zu erkunden, was dem Körperspüren möglicherweise im Wege steht, beispielsweise, dass man den eigenen Körper aufgrund einer allgemeinen Selbstablehnung nicht mag, dass man mit dem Körper unangenehme Empfindungen, wie Nervosität, Spannungen, Schmerzen oder Taubheit verbindet oder man den Körper aufgrund eines Perfektionismus zum Mittelpunkt der Selbstoptimierung gemacht hat. Je mehr wir unserem Körper spüren, desto mehr Körperspüribewusstsein entwickeln wir. Unseren Körper aufmerksam mit einer entspannten und annehmenden Haltung zu spüren, führt zu kleinen Entspannungsimpulsen und kann chronische Schmerzen reduzieren. Deshalb ist ein regelmäßiger Body-Scan in der Yogapraxis sehr hilfreich. Weiterhin ermöglicht Körperspüribewusstsein Verkörperung. Verkörperung heißt, uns voll und ganz mit unserem wahrnehmenden Ich bzw. mit unserem Bewusstsein in unserem Körper niederzulassen. Dieser Inkarnierungsprozess erstreckt sich normalerweise über unsere ersten Lebensjahre. Sind diese emotional jedoch schwierig und wir machen schon früh die Erfahrung, dass weder unser Körper, noch die Erde ein sicherer Ort ist, kommt der Verkörperungsprozess ins Stocken und wir bleiben innerlich irgendwo zwischen Körper und Universum hängen und wundern uns, warum wir uns auf der Erde nie heimisch und geborgen fühlen. Wir brauchen aber die Verkörperung, um in uns Sicherheit und Vertrauen zu finden, um den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können. Außerdem stärkt sie unser inneres Gefäß. Falls sie uns schwerfällt, ist es hilfreich offen und interessiert zu erkunden, was ihr im Wege steht. Mit der Verkörperung geht im Übrigen auch die Erdung einher, also die Fähigkeit uns innerlich auf die Erde niederzulassen, ihr zu vertrauen, dass sie uns trägt, so dass wir loslassen und entspannen können und uns weder selbst halten noch kontrollieren müssen. Indem Erfahrungen von Erdung zugelassen werden, können sich tiefsitzende Identifikationen anfangen zu lösen.

Im Yoga finden wir immer wieder Elemente, die der Ausrichtung auf Verkörperung kaum Beachtung schenken, da sie darauf ausgerichtet sind, die Aufmerksamkeit eher nach oben, also auf das Dritte Auge oder auf den Scheitelpunkt zu richten, die von der Erde vom eigenen Körper wegführen. Es ist aber nur möglich, eine innere Stabilität zu finden, wenn wir uns innerlich auf die Erde niederlassen und wenn wir uns entsprechend auf unseren inneren Boden, nämlich in unseren Beckenraum

niederlassen. Und erst dann können wir auch unser Herz öffnen, nämlich wenn wir, gefühlt eine innere Stabilität entwickelt haben, sonst fehlt dem Herz der Boden und die Sicherheit. Weiterhin bedeutet die Entwicklung von Verkörperung auch, dass wir gefordert sind, uns mit unserer Beziehung zu unserem eigenen Körper, sowie mit den Erfahrungen, die in unserem Körper gespeichert sind auseinanderzusetzen. Nämlich: Je weniger wir uns verkörpern und niederlassen, desto instabiler und unsicherer fühlen wir uns mit uns selbst und in der Welt, desto mehr müssen wir gegen uns selbst ankämpfen und desto mehr wird die spirituelle Praxis zu einer Flucht von der Welt und von uns selbst.

Prinzip von Rhythmus

Im Abschnitt über das autonome Nervensystem habe ich erläutert, dass der Rhythmus von Aktivität und Entspannung in unserem Leben idealerweise in einem balancierten Gleichgewicht ist beziehungsweise sich in die Richtung bewegt, dass beide Fähigkeiten mit ihren jeweils positiven Qualitäten gleichzeitig da sind. Da heutzutage viele Menschen zum Yoga kommen, deren autonomes Nervensystem im Ungleichgewicht ist, ist es umso wichtiger diesen Rhythmus in der Yogapraxis explizit einzubeziehen. Und zwar, indem zwischen Aktivität, also fordernden Asanas und kurzen Zwischenentspannungen, in denen sich der Körper regenerieren kann, gewechselt wird. Aus der Perspektive des Nervensystems ist es hilfreicher, diesen klaren Rhythmus zu erfahren, als die gesamte Yogastunde sanft auszurichten. Weiterhin können wir lernen relativ schnell von gesunder Aktivität zu gesunder Entspannung zu wechseln, was uns weniger anfällig für chronischen Stress macht. Nichtsdestotrotz müssen wir natürlich immer auch die Ursachen des chronischen Stresses in Form von Identifikationen im Auge behalten. Die kurzen Zwischenentspannungen sind darüber hinaus wichtig, um den Wirkungen der einzelnen Übungen nachzuspüren.

Prinzip der Grenzen

Als erstes ist die Yogapraxis ein wunderbares Beobachtungsfeld, welche Muster wir in Bezug auf unsere Grenzen haben: Sind wir eher diejenigen, die schnell über die eigenen Grenzen gehen, sich ausbrennen oder verletzen? Oder gehören wir eher zu

dem Typus, der schon lange vor der eigenen Grenze anhält aus Angst eventuell überfordert zu sein?

Weiterhin kann die Yogapraxis uns spiegeln, ob wir unsere Grenzen überhaupt wahrnehmen und spüren und darüber hinaus, welche Gefühle, Empfindungen und weitere automatisierte Reaktionen entstehen, wenn wir direkt an unserer Grenze für einige Augenblicke verweilen. Und Grenze bedeutet hier nicht, die Situation noch irgendwie aushalten zu können, sondern innerlich noch entspannt bleiben zu können bei gleichzeitiger Herausforderung.

Besonders in der Asanapraxis können wir noch einen weiteren Aspekt hinzunehmen, nämlich das Experimentieren mit dem bewussten und tiefen Ein- und Ausatmen in den Positionen. Besonders in den gehaltenen Asanas führt bewusstes und tiefes Einatmen dazu, dass vermehrt auch das Bindegewebe gedehnt wird, in dem noch mehr als in den Muskeln sehr frühe Erfahrungen gespeichert sind und somit tiefsitzende Identifikationen kurzzeitig ebenfalls ‚gedehnt‘ werden. Durch das tiefe und bewusste Ausatmen wird die parasympathische also die Entspannungsreaktion im Körper noch einmal verstärkt und wir können die Erfahrung machen, uns an unserer Grenze zu entspannen. Außerdem kann das bewusste und tiefe Ein- und Ausatmen das Körperspürbewusstsein stärken.

Schließlich ist es aus der Perspektive des Nervensystems und der Stressresilienz nicht nur wichtig, den natürlichen Rhythmus neu zu lernen oder sich zu entspannen, sondern auch die Fähigkeit zu entwickeln, viel Ladungenspannt in uns halten zu können. Auch dafür ist es wichtig, in der Asanapraxis immer wieder an unsere Grenzen zu gehen.

Prinzip der Tiefenentspannung

Die Tiefenentspannung ermöglicht unserem Körper und unserer Psyche eine Erfahrung zu machen, die den meisten Menschen in ihrem Alltag fremd ist. Unser Körper, wie auch unsere Psyche können dadurch allmählich mit diesem außerordentlich gesunden Zustand mehr und mehr vertraut werden. Im Zustand der Tiefenentspannung können in sehr kurzer Zeit tiefe Regenerationsprozesse stattfinden. Außerdem können wir emotional die Erfahrung von komplettem Loslassen machen. Darüber hinaus können Erfahrungen von Aufgehobensein, Geborgenheit, Frieden, Stille, Weite oder Verbundenheit zu machen, die wiederum

lösend auf unsere tiefsitzenden Identifikationen wirken. Diese Erfahrungen sind hier also jenseits einer klassischen Meditationspraxis möglich.

Weiterhin kann der Körper als ein Ort angenehmer Erfahrungen erlebt werden, was zu einer verstärkten Annahme des eigenen Körpers führen und wiederum entsprechende Identifikationen lösen kann. Gerade Menschen mit chronischen Symptomen erleben ihren Körper oftmals als Ort von Schmerz oder Spannungen und lehnen ihren Körper deshalb unbewusst oft mehr und mehr ab.

Wenn Menschen anfangen, Tiefenentspannung zu erfahren, schlafen sie oftmals dabei ein. Das ist am Anfang normal. Es sollte aber immer wieder darauf hingewiesen werden, dass es erstrebenswert ist, in der Tiefenentspannung wach zu bleiben, um somit tiefe Entspannung und Wachheit gleichzeitig zulassen zu lernen. Schließlich ist es wichtig, dass die Tiefenentspannung 10-15 Minuten dauert, einschließlich fünf Minuten kompletter Stille am Ende, so sich die Entspannung im Körper voll und ganz entfalten kann.

Prinzip Vertrauen durch Erfahrung

Wie oben bereits kurz erwähnt, ist Vertrauen, Shradda eine wichtige Qualität in der Yogapraxis, wie auch Vertrauen in einen persönlichen Gott, Isvara. Dieses eins zu eins auf unsere moderne, westliche Welt zu übertragen ist schwierig. Der Glaube an einen persönlichen Gott im Himmel, der sich unser annimmt, wenn wir ihn anbeten oder gute Taten vollbringen entspricht eher einem kindlichen Entwicklungsstand und Bewusstsein, als dem eines reifen Erwachsenen. Deshalb sollten wir dieses im Yoga nicht noch fördern. Dann stellt sich natürlich die Frage, wie es sonst möglich ist, Vertrauen zu entwickeln. Interessanterweise bewirken die oben genannten Prinzipien die Entwicklung eines Vertrauens, das nicht auf Glauben an einen persönlichen Gott im Himmel, sondern auf Erfahrung basiert: Wenn wir nämlich lernen, mehr mit unseren Gefühlen, Empfindungen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, die wir vormals abgelehnt und weggedrückt haben, dann stärkt das unser Vertrauen in unsere menschliche Natur. Wenn wir zusätzlich mehr Verkörperung und Erdung zulassen können, so wächst unser Vertrauen in unseren Körper, in uns selbst und in die Welt. Wir fühlen uns sicherer, geborgener und mehr aufgehoben. Dann kann mehr Urvertrauen entstehen.

Wenn sich gleichzeitig unsere tiefsitzenden Identifikationen lösen, so entstehen wiederum mehr Vertrauen in uns selbst und mehr Urvertrauen in die Welt. Und wir können von der Anstrengung loslassen, uns Vertrauen ständig einreden zu müssen.

Prinzip des Ausdrucks und des Teilens

Hierbei geht es darum, dass die Teilnehmenden ihre Erfahrungen der Yogastunde ausdrücken und miteinander teilen. Worte finden für die eigene Erfahrung, festigt die Erfahrung und macht sie gleichzeitig konkreter und greifbarer. Worte zu finden, verbindet unseren Verstand und unser Gefühl miteinander und ermöglicht, auch in Bezug auf unsere inneren Erfahrungen mehr Selbstwirksamkeit. Das Teilen der Erfahrung in einer Gruppe macht die Erfahrung nochmals realer, da andere sie bezeugen. Dadurch werden die Erfahrungen auf der Yogamatte mehr in Verbindung gebracht mit dem eigenen Alltag. Außerdem empfinden wir sie mehr als einen Teil von uns, wenn wir dabei von anderen gesehen werden. Das Ausdrücken, sowie das Teilen der Erfahrungen trägt also dazu bei, dass die Erfahrungen sich mehr in uns und somit in unserem Leben verankern.

Konkret kann das so aussehen, dass man am Ende einer Yogastunde ein kleine so genannte Blitzlichtrunde macht, in der jede und jeder mit einem Wort oder mit einem kurzen Satz sagt, wie es ihr jetzt gerade geht oder welche Stimmung und welche Qualität jetzt gerade in ihnen vorhanden ist. Wichtig dabei ist, es so konkret wie möglich auszudrücken. zu sagen, ‚es geht mir gut‘, ist recht unkonkret. Gut wäre dann, nochmals in sich hinein zu spüren und zu schauen, was in diesem ‚gut‘ alles drin steckt, beispielsweise Ruhe, Gelassenheit, Frieden, Freude, Verbundenheit, Dankbarkeit oder Offenheit. Ein Kommentar von Seiten der Leitung oder von anderen Teilnehmenden ist meist weniger hilfreich und sollte vermieden werden, weil wir sonst die Erfahrung des anderen interpretieren. Es reicht mit einem wertschätzenden ‚Danke‘ zu antworten. Schließlich ist wichtig, dass in einer Yogastunde auch eine unangenehme Erfahrung ihren Platz bekommt und auf diese mit Wertschätzung geantwortet wird; einfach, weil es jetzt gerade die Erfahrung ist, die da ist. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand während der Yogastunde innerlich unruhig gewesen ist und sich nicht entspannen konnte.

Dadurch kann sich innerhalb einer Yogagruppe allmählich eine Kultur der Annahme, der Wertschätzung und der Offenheit entwickeln.