

# YOGA for Real Life – für jeden!

Maya Fiennes  
und Sheryl Garratt



Echnaton Verlag

Titel der Originalausgabe:  
»Yoga for Real Life«  
First published by Atlantic Books,  
an imprint of Grove Atlantic Ltd.

Copyright © Maya Fiennes, 2010  
Photography copyright © David Loftus, 2010  
Design by Ghost Design

Deutsche Ausgabe: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes  
ist ohne die Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Wir danken dem Dachverband e.V. Fünf »Tibeter«® für die  
freundliche Abdruckgenehmigung der Originalbeschreibung  
der Fünf »Tibeter«®. Quellenangabe: [www.fuenf-tibeter.org](http://www.fuenf-tibeter.org)

Aus dem Englischen von Peter Herrmann  
1. Auflage: Oktober 2011

Deutsche Ausgabe: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.  
Gesamtherstellung: Diana Schulz  
Lektorat: Angelika Funk  
Druck: AALEX Buchproduktion GmbH

ISBN: 978-3-937883-40-3  
[www.echnaton-verlag.de](http://www.echnaton-verlag.de)



Sei  
ganz  
hier:  
jetzt!

# WURZELCHAKRA

**DAS ERSTE CHAKRA** befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule – genau da, wo die Kundalini-Energie schlummert. Es ist mit den Ausscheidungsorganen verbunden und bildet die Basis sämtlicher Aspekte unseres Lebens. Jeder Bauherr weiß, dass man sich durch viele Schichten von Lehm, Schmutz oder Erde graben muss, um ein starkes Fundament tief im Boden verankern zu können! All unsere Ängste sind hier gespeichert und wenn wir sie nicht auflösen, führen wir ein angstbestimmtes Leben. Auch all unsere Gewohnheiten und Abhängigkeiten sitzen hier und es erfordert eine Anzahl äußerst dynamischer Körperhaltungen, um diese aufzulösen. Dazu arbeiten wir im Stehen, da wir eine gute Erdung benötigen.

Sobald Sie die energetischen Blockaden gelöst haben, wird Ihr Selbstvertrauen wachsen. Sie können sich genau so, wie Sie sind, anerkennen und lieben. Und dadurch akzeptieren Sie auch alles um sich herum so, wie es ist – es ist in diesem Moment vollkommen. Sie nehmen sich also zuerst einmal selbst an und dann nehmen Sie das Leben so an, wie es ist. Sie kämpfen nicht mehr dagegen, sondern gehen mit dem Leben – Sie bleiben im Fluss! Später wird Ihnen dann oftmals klar werden, dass Ihre anfänglichen Sorgen völlig unbegründet waren, da Sie der Prozess vorangebracht hat. Und Sie werden feststellen, dass sich dieser Fluss umso leichter einstellt, je mehr Sie Ihre Energien und Ihre Chakras reinigen.

Die ersten drei Chakras sind sehr eng miteinander verbunden und werden auch das *Untere Dreieck* genannt. Bei allen dreien geht es um Ausscheidung, um das Loswerden von toter Energie und Abfallprodukten. Erd-, Wasser- und Feuerelement arbeiten eng zusammen.

**LEITBILD:**  
Annehmen,  
Selbstvertrauen  
und Sicherheit

**SCHATTENEMOTIONEN:**  
Abneigung,  
Verbitterung,  
Härte

**FARBE:**  
Rot

**SYMBOL:**  
Der vier-  
blättrige  
Lotus

**ELEMENT:**  
Erde



# Lebe den Moment!

Jeden Morgen haben wir mit dem Aufwachen vierundzwanzig nagelneue Stunden vor uns, die wir mit Leben erfüllen können. Welch wunderbares Geschenk! THICH NAHT HANH (\*1926)

ES GIBT EINE EINZIGE FÄHIGKEIT, die ein erfülltes, glückliches, gesundes und sinnvolles Leben garantiert: Sei ganz hier – jetzt! Sei gegenwärtig und bewusst. Lebe den Moment. Das klingt erst einmal einfach, ist aber im Alltag dann doch nicht so leicht umzusetzen. Jeder kann sich an den letzten Urlaub erinnern, an einen traumhaften Sonnenuntergang über dem Meer oder den Bergen. An die wundervollen Farbtöne, die sich rot, pink und golden über den Himmel ziehen. An das Gefühl des Friedens und der Verbundenheit. Und doch nehmen wir von den Sonnenuntergängen, die in unserem Alltag stattfinden, kaum Notiz.

Unser Leben wird von Tag zu Tag hektischer. Wir versuchen, Arbeit, Familie, lästige Pflichten und alles, was sonst noch so auf unserer schier endlosen

Liste steht, unter einen Hut zu bringen, während wir mit immer größeren Informationsmengen und immer zahlreicheren Ablenkungen bombardiert werden.

Wir haben ein paar Hundert Fernsehprogramme und so viele Magazine, dass selbst der größte Bahnhofskiosk nur einen kleinen Ausschnitt daraus führt.

Die Auswahl an Waren in den Supermärkten und Geschäften ist schier überwältigend. Zusätzlich können wir inzwischen über das Internet noch einmal riesige Informationsmengen herunterladen, Unterhaltung und sämtliche Wirtschaftsgüter einkaufen. Aber damit ist das Ende noch lange nicht erreicht. Telefonate, E-Mails und SMS-Nachrichten verfolgen uns

mittlerweile ja selbst unterwegs auf Schritt und Tritt. Diese Technologien haben sicher auf vielfältige Weise zur Verbesserung unseres Lebensstandards beigetragen. Gleichzeitig aber haben die meisten dieses quälende Gefühl, dass etwas fehlt. Und dieses *Etwas*, sind wir ganz oft selbst.





Wir sind so sehr damit beschäftigt, die nächste Sache zu erledigen oder möglichst mehrere Dinge gleichzeitig auf die Reihe zu bekommen, hören unentwegt dem endlosen Geschnatter unseres Verstandes zu und verpassen dabei vollkommen die Magie des Augenblicks. Eine Mutter, die ihr Kind von der Schule abholt, während sie das Handy ans Ohr klemmt, um dringende Büroangelegenheiten zu besprechen, schnell anderen Eltern zuwinkt und sich dabei überlegt, was sie zu Mittag kochen soll, verpasst sehr leicht das Leuchten in den Augen ihres Kindes, wenn es sie sieht. Ein Pendler ist möglicherweise im Geist zu sehr damit beschäftigt, zur Arbeit zu kommen, dass er die ersten blühenden goldgelben Narzissen in den Beeten vor dem Bahnhof nicht bemerkt – ganz zu schweigen davon, dass er deren außergewöhnliche Schönheit gebührend würdigt oder ein Lächeln hervorbringt, weil der Frühling endlich da ist. Andere konzentrieren sich so sehr darauf, ein Konzert, eine Party oder den Urlaub mit der Kamera für später festzuhalten, dass sie tatsächlich vergessen, das eigentliche Ereignis zu genießen.



Jeder hat solche Menschen schon einmal beobachtet. Jeder ist schon einmal selbst dieser Mensch gewesen.

Aber wie verändern wir diese Verhaltensweisen? Indem wir zum einfachsten und natürlichsten Mittel der Welt greifen – wir atmen!

Halten Sie einfach kurz inne. Nehmen Sie einen tiefen, reinigenden Atemzug. Oder besser noch: Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie ein paar mehr! Luft ist kostenlos und dennoch gestatten wir uns bedauerlicherweise oft nur ein erbärmliches Quantum. Nehmen Sie sich jetzt einen Moment, um sich umzusehen – mit allen Sinnen! Wo sind Sie gerade? Was geschieht in Ihnen und um Sie herum? Wie fühlen Sie sich? Und vor allem: Lächeln Sie!

So einfach ist es, sich wieder in die Gegenwart zu bringen. Das Schwierige daran ist, sich daran zu erinnern, wenn das Telefon klingelt, wenn Sie zu spät zur Arbeit kommen oder wenn Sie an der Schnellkasse anstehen und sehen, dass der Kunde vor Ihnen bedeutend mehr als die erlaubten zehn Artikel in seinem Korb hat ...



Wir vergessen uns ständig selbst, weil wir viel zu sehr mit den Geschichten beschäftigt sind, die sich in unserem Kopf abspielen. Es ist schwierig für uns, gegenwärtig zu sein, weil wir in der Vergangenheit gefangen sind, unsere Trauer oder frühere Beziehungen nicht losgelassen haben oder bereuen, etwas gesagt oder getan oder eben nicht gesagt oder getan zu haben. Alternativ verbringen wir die Zeit in der Zukunft, planen unsere abendlichen Unternehmungen, unser Wochenende oder den nächsten

Urlaub, falls wir im Lotto gewinnen sollten. Wir können die Vergangenheit nicht ändern. Wir können die Zukunft nicht steuern. Ebenso wenig können wir die Gegenwart steuern, aber wir haben zumindest die Wahl, wie wir auf die Umstände *reagieren* und wie wir uns damit fühlen – und das hat oft einen Einfluss auf das, was als Nächstes geschieht.

Stellen Sie sich also immer wieder dieselben Fragen. *Wo bin ich in diesem Moment? Hier. Wer bin ich in diesem*

## Halten Sie kurz inne. Nehmen Sie einen tiefen, reinigenden Atemzug. Oder besser noch: Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie ein paar mehr!

Moment? *Ich selbst*. Wie spät ist es gerade? *Jetzt*. Alles führt zum selben Ergebnis: hier, jetzt, in diesem Moment. In religiösen Gemeinschaften werden oft zu bestimmten Tageszeiten die Glocken geläutet, um die Menschen an das Beten oder Meditieren zu erinnern, um das Geschnatter des Verstandes zur Ruhe zu bringen. Vorausgesetzt, Sie planen derzeit keinen längeren Klosteraufenthalt, sollten Sie sich möglicherweise ein paar alltägliche Dinge einfallen lassen, die Sie daran erinnern, wieder *in den Moment* zurückzukehren. Das könnte zum Beispiel die rote Ampel im Straßenverkehr sein, die

Sie daran erinnert, ganz bewusst einige tiefe Atemzüge zu nehmen. Die Fahrt dauert dadurch kein bisschen länger, aber Sie kommen möglicherweise bedeutend entspannter an! Das Warten an der Bushaltestelle, Anstellen an der Kasse im Biomarkt, Routinearbeiten im Job – fotokopieren, nach dem Neustart auf den Computer warten, das Verwenden eines bestimmten Werkzeugs oder Instruments – all das kann als Erinnerung dazu genutzt werden, das mentale Geplapper zu beruhigen und sich für das Hier und Jetzt zu öffnen.

Kundalini Yoga und die Übungen für das Wurzelchakra in diesem Kapitel helfen Ihnen dabei, sich in der Gegenwart zu verankern. Eine meiner Schülerinnen namens Jacqui erinnert sich noch lebhaft an ihre erste Stunde. »Nach der Stunde hätte ich auf der Straße tanzen und die ganze Welt umarmen können! Ich fühlte mich voller Energie und war überglücklich. Ich habe noch nie Drogen genommen, bin mir aber sicher, dass es sich genau so anfühlen muss, ›high‹ zu sein. Alles erschien mir irgendwie wirklicher und wahrhaftiger zu sein, alles pulsierte, gerade so, als verwandelte sich das bisherige Schwarz-Weiß in die Farben des Regenbogens. Das Essen schmeckte besser, Musik hatte einen ganz besonderen Klang und ich fühlte mich tief mit dem Leben um mich herum verbunden.«

Wenn Sie einmal begonnen haben, sich öfter in die Gegenwart zurückzuholen, werden Sie diese ganz alltäglichen Momente, die aus einem gewöhnlichen Tag einen außergewöhnlichen machen, immer mehr zu schätzen wissen. Das Luxuriöseste, das Sie sich im hektischen Alltag schenken können, ist der Luxus von ein bisschen Zeit. Es muss gar nicht viel sein. Setzen Sie sich ein paar Minuten ins Gras, um sich mit der Natur zu verbinden. Lächeln Sie den Menschen zu, die Sie zwar täglich sehen, aber denen Sie bisher keine oder kaum Aufmerksamkeit geschenkt haben: einem Nachbarn, einer Verkäuferin im Supermarkt oder der jungen Frau, die im Büro zwei Stockwerke tiefer arbeitet und die Sie immer wieder im Aufzug sehen.

Schalten Sie einfach einmal Ihr Handy aus, nehmen Sie die Stöpsel aus den Ohren und legen Sie Ihre mentale To-do-Liste

beiseite, wenn Sie sich das nächste Mal unter freiem Himmel bewegen. Nehmen Sie stattdessen einmal ganz bewusst die Bäume wahr, an denen Sie vorbeikommen. Bewundern Sie einen schönen Vorgarten oder ein hübsch dekoriertes Fenster und fühlen Sie das Behagen der Katze, die sich in der Wintersonne räkelt. Hören Sie dem Gesang der Vögel zu oder erfreuen Sie sich an einem Lachen, das aus einem offenstehenden Fenster an Ihr Ohr dringt. Genießen Sie bewusst den Rhythmus Ihrer Schritte und Ihres Atems. Und nehmen Sie wahr, um wie viel besser Sie sich fühlen, wenn Sie an Ihrem Ziel angelangt sind!

Es erfordert schon eine gewisse Portion Vertrauen und Zuversicht, um sich damit wohlfühlen zu können. Zu wissen, dass die Welt nicht untergeht, wenn Sie nicht sofort zum Telefon hechten, noch bevor das erste Klingeln verhallt, sondern sich die Zeit nehmen, genüsslich den Duft einer Blume oder einer frischen Tasse Kaffees einzusaugen. Oder jemandem in die Augen zu schauen und *wirklich* zuzuhören, anstatt gleichzeitig den Schreibtisch aufzuräumen, eine hereinkommende SMS zu lesen oder die Spielsachen in den Schrank zu legen. Seien Sie für diesen einen Moment einfach ganz präsent, ganz gegenwärtig, genießen Sie es und lassen Sie es dann gleich wieder los ... Und dann kommt der nächste Moment.

Nehmen Sie sich Zeit durchzuatmen. Sagen Sie sich immer wieder: »Ich bin mir das schuldig und ich darf das für mich tun.« Dadurch verändert sich Ihre gesamte Lebensweise – Sie sind ruhiger und gelassener und erschaffen ein völlig neues Umfeld. Sie hören auf damit, Chaos um sich herum zu erschaffen.



## Lernen zu empfangen

Wer immer nur ernsthaft wäre und sich niemals eine kleine Freude und Erholung erlaubte, der würde früher oder später verrückt oder wankelmütig.

Herodot (CA. 490/480-CA. 424 V. CHR.)

VOR EINIGER ZEIT TRAF ICH EINEN MANN, DER LANGSTRECKENLÄUFER TRAINIERT. Er erzählte mir, das Beste, was ein Athlet zwischen seinem Morgen- und seinem Abendtraining tun könne, sei es, sich einfach nur auszuruhen – und das bedeutet nichts anderes, als sich hinzulegen und wirklich rein gar nichts zu tun! Viele seiner Läufer sind zwar afrikanischer Herkunft, wuchsen jedoch in Europa auf und haben wirkliche Probleme, dies umzusetzen. Für sie bedeutet ›nichts tun‹ einkaufen zu gehen, sich mit Freunden zu treffen oder auch Hausarbeit zu erledigen. Für den Trainer jedoch bedeutet es glasklar: Beine hochlegen und nicht bewegen! Schließlich ermutigte er einen seiner besten Läufer, in eine Wohngemeinschaft mit dem kenianischen Nationalteam zu ziehen, um herauszufinden, wie die besten Langstreckler der Welt leben und trainieren – und vor allem, um zu lernen, wie sie nach einem Lauf komplett abschalten und so ihrem Körper Ruhe gönnen und Gelegenheit geben aufzunehmen, was er gelernt hat. »Die Afrikaner wissen noch, was Stille wirklich bedeutet«, erklärte der Trainer. »Sie haben es in der Kunst des Nichtstuns zur Meisterschaft gebracht. Das ist etwas, das wir hier im Westen verloren haben.«

Wir alle sind ziemlich gut darin, uns immer mehr Arbeit aufzuhalsen, aber weniger gut darin, uns Ruhepausen zu gönnen. Wir fühlen uns schuldig, selbstsüchtig und faul, wenn wir uns eine kleine Auszeit von unserer fortwährenden Geschäftigkeit nehmen. Gerade so, als ob wir wertvolle Zeit verschwendeten! Aber wir sind menschliche Wesen mit der Fähigkeit, uns über unser Sein und nicht über unser Tun zu definieren – und wenn wir uns nicht genügend Zeit zur Erholung und zum einfachen *Sein* gönnen, nützt das weder uns noch anderen.

Im Yoga bringen wir die männliche Yang-Energie des Tuns, des Handelns, mit der weiblichen Yin-Energie der Stille und des Empfangens in Balance. Daher ist es wichtig, sich zwischen den einzelnen Kundalini Yoga-Übungen ein paar Sekunden Zeit zu nehmen, um mit geöffneten Handflächen oder im Gyan Mudra (siehe Seite 19) zu verweilen. Diese Handhaltung sieht man übrigens oft an Buddha-Statuen. Dabei repräsentiert der Zeigefinger Jupiter, den Planeten des Wissens, und der Daumen unseren Heimatplaneten, die Erde. Wenn sich die beiden berühren, werden wir empfänglich für höheres Wissen und unsere innere Weisheit.

Zum Abschluss jeder Yogaeinheit ruhen und entspannen wir immer einige Minuten in Shavasana (siehe Seite 19). Es passiert nicht selten, dass jemand nach den Yogaübungen aufspringt und den letzten Teil auslässt. Aber dieser ist in Wahrheit der wichtigste! Bleiben Sie für je dreißig Minuten Yoga mindestens fünf Minuten in Shavasana. Es ist ungeheuer wichtig, dass wir unserem System nach dem Reinigen der Chakras und dem Verändern der Energie die Möglichkeit geben, das Neue und Veränderte zu integrieren und die neue Kraft gleichmäßig im Körper zu verteilen. Andernfalls arbeiten wir wie die Wilden, erreichen dabei eine ganze Menge, wenden uns dem nächsten Thema oder Projekt zu und vergessen dabei die Freude an dem, was wir getan haben.

Leider nehmen wir uns in unserem Kulturkreis viel zu selten Zeit und Raum für Stille, Leere und Ruhe. Aber genau hieraus schöpfen wir Kraft und Inspiration – wenn wir uns mit der Quelle verbinden. Und darauf müssen wir einfach mehr Aufmerksamkeit richten. Auch wenn es nur ein paar Minuten sind – halten Sie inne, gehen Sie in die Stille und tun Sie einfach nichts. Und achten Sie dann darauf, wie viel mehr Sie an einem Tag leisten können.



Leider nehmen wir uns in unserem Kulturkreis zu selten Zeit und Raum für Stille, Leere und Ruhe.

# Nehmen Sie die Fülle in Ihrem Leben wahr

Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch Mutter und Vater aller anderen.

CICERO (106-43 v. CHR.)

**NOCH VOR DEM AUFSTEHEN** nehme ich mir einige Minuten der Dankbarkeit. Ich bin einfach dankbar dafür, dass ich bin, wie ich bin, und dafür, dass ich lebe. Es gibt für mich keine bessere Möglichkeit, meinen Tag zu beginnen. Es ist ganz einfach und Sie müssen sich nicht in Details verlieren. Vielleicht meinen Sie es anfangs noch nicht einmal ernst. Egal, tun Sie es einfach. Sagen Sie es laut oder innerlich. Schon nach wenigen Tagen werden Sie eine gewisse Wertschätzung spüren können und dann können Sie es aus vollem Herzen sagen!

Führen Sie Tagebuch? Dann schreiben Sie fünf Dinge pro Tag auf, für die Sie

dankbar sind. Ist Schreiben nicht Ihr Ding, erstellen Sie einfach einmal am Tag eine Liste im Kopf, zum Beispiel beim Zähneputzen oder unter der Dusche. Wenn man sich gerade nicht so toll fühlt, mag das manchmal etwas schwierig sein. Man mag dann das Gefühl haben, es gebe nichts, wofür man dankbar sein könnte. Aber es gibt immer irgendetwas. Sie leben! Sie atmen! Sie haben mit großer Wahrscheinlichkeit alle Finger an den Händen und Zehen an den Füßen! Sie können sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen! Sie können *denken*! Seien Sie dankbar für Ihre Familie und Freunde! Für das Wasser, das aus dem

**Ich bin einfach dankbar dafür, dass ich bin, wie ich bin, und dafür, dass ich lebe. Besser könnte ich meinen Tag nicht beginnen.**

Wasserhahn und dem Duschkopf fließt! Für die Tatsache, dass die Sonne scheint oder dass der Regen den Bäumen und Pflanzen der Erde gerade einen erfrischenden Trunk spendet! Wir haben jeden Tag aufs Neue die Wahl: Wir können uns über belanglose Kleinigkeiten aufregen und feststellen, was wieder einmal alles schiefgelaufen ist, oder wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was gut lief! Freuen Sie sich über Kleinigkeiten: das Lachen eines Babys, den strahlend blauen Himmel, einen guten Witz oder das freundliche Angebot eines Unbekannten im Supermarkt, Ihnen zu helfen.

Es liegt in der menschlichen Natur, dass wir die Dinge nicht wertschätzen, deren wir uns sicher sind. Wir nehmen sie als selbstverständlich und gegeben hin. Es mag Zeiten geben, in denen Sie das Gefühl haben, es gebe nicht viel, wofür Sie dankbar sein könnten. Sehen Sie diese Phasen als Prüfung. Wenn es Ihnen gut geht und alles gut läuft, ist es leicht, Dankbarkeit zu zeigen. Sobald sich Herausforderungen zeigen, müssen Sie Vertrauen haben. Sagen Sie Danke und die Dinge verändern sich.

# Angst und Zweifel loslassen

VERÄNDERUNG MACHT UNS HÄUFIG ANGST – und beim ersten Chakra geht es genau darum. Um Veränderung, darum, uns aus der Starre, dem Festgefahrenem zu lösen und zu lernen, beweglicher und flexibler zu werden. Darum ist das Chakra auch mit dem Thema Abhängigkeit verbunden – Abhängigkeit gründet immer in Angst. Angst vor dem Leben, dem Fühlen.

Wir allen haben Ängste. Sie sind Teil unseres Lebens und des Wissens, dass wir eines Tages sterben werden. Wir werden niemals komplett angstfrei sein und sollten daher lernen, sinnvoll mit der Angst umzugehen. Wir müssen zuerst einräumen, dass wir Ängste haben, sie dann annehmen, verstehen und uns eingestehen – und sie dann wieder loslassen.

Ich wuchs in Mazedonien auf und wir haben ein Sprichwort: Von zwei Übeln wählt man besser das, was man schon kennt. Ich bin viel gereist und in den meisten Ländern der Welt gibt es eine leicht abgeänderte Version davon. Wir alle haben Angst vor dem Unbekannten. Sie hält uns in einer Beziehung, die schon lange nicht funktioniert, weil wir Angst vor dem Alleinsein haben. Oder wir bleiben in einem verhassten Job, weil wir Angst haben, keine neue Stelle zu finden.

Wir haben oft Angst zu versagen. Aber was ist schlimmer? Einen Versuch zu wagen und zu versagen oder es überhaupt nicht erst zu versuchen? Wie sagte doch der große Erfinder Thomas Edison? »Ich habe nicht versagt. Ich habe mit Erfolg zehntausend Wege entdeckt, die zu keinem Ergebnis führen.« Und ohne Herrn Edison gäbe es keine Glühbirne!

Mut ist Widerstand gegen  
die Angst, Sieg über die  
Angst, aber nicht  
Abwesenheit von Angst.

MARK TWAIN (1835-1910)





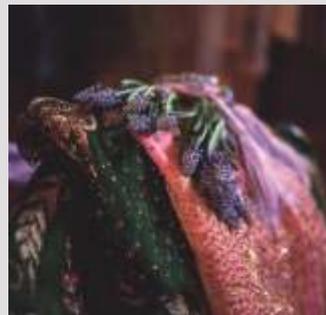
Yoga ist ein Werkzeug, um mit Ängsten umzugehen. Wollen Sie wirklich, dass die Angst Sie lähmt? Wollen Sie wirklich im Leben nichts mehr wagen, weil Ihnen vor Angst die Hose schlottert? Was für ein Leben ist das, wenn wir das Gefühl haben, es wäre besser, nichts zu tun? Man verpasst etwas!

Sarah schrieb mir, kurz nachdem sie meine erste Kundalini Yoga-DVD gesehen hatte und ich darf mich hier auf ihre Geschichte beziehen. Als sie etwa Mitte zwanzig war, suchte sie wegen quälender Schmerzen im unteren Rücken einen Heilpraktiker auf, der sich an ihr verging. Später fand sie heraus, dass er keinerlei Zulassung hatte. Durch diesen Übergriff entwickelte sie gesundheitliche Probleme, die hauptsächlich auf schrecklicher Angst und Beklemmung gründeten, wie sie heute weiß. Ihre Magenbeschwerden verstärkten sich zunehmend, sodass sie schließlich fast nur noch flüssige Nahrung zu sich nehmen konnte. Die Ärzte konnten ihr nicht helfen. Nach einigen Jahren kamen dann Atemprobleme hinzu. »Ich rang eigentlich ständig nach Luft«, berichtete sie mir. »Mein Zustand ließ sich nur als anhaltende Panik bezeichnen. Das Einzige, was die Ärzte mir verschrieben, waren starke Medikamente, die ich aber nicht wollte. Ich war noch so jung – mein Leben hatte gerade erst begonnen! Und ich sollte mich damit abfinden, niemals wieder normal essen und atmen zu können.«

Nach einer weiteren angstvoll durchwachten Nacht hatte sie ihre erste Kundalini-Stunde und schon nach den Aufwärmübungen begann sie hemmungslos zu schluchzen. »Die Übungen lösten die Spannung in meinem Zwerchfell und zum ersten Mal seit Monaten konnte ich wieder tief durchatmen. Sofort fasste ich Vertrauen und wusste, ich würde wieder normal atmen können. In dieser Nacht schlief ich tief und fest. Am nächsten Tag war ich dermaßen erschöpft, dass ich einfach im Bett blieb – ich hatte das Gefühl, ich wäre einen Marathon gelaufen.«

Sarah fuhr nicht nur fort mit Kundalini Yoga, sondern befindet sich inzwischen sogar in der Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin. »Ich bin ein völlig neuer Mensch«, lacht sie heute. »Ich habe zwar noch immer ein paar gesundheitliche Probleme, aber nicht zu vergleichen mit diesen furchtbaren Zuständen. Und ich nutze Yoga, um die Selbstheilungskräfte meines Körpers zu stärken. Wenn ich Verdauungsprobleme habe, wende ich bestimmte Atemtechniken an, und diese furchtbaren Angstzustände von früher tauchen gar nicht mehr auf. Das Leben hat mich wieder und es ist schön!«

Sie nimmt ihre Begegnung mit dem falschen Heilpraktiker inzwischen mit Humor und ist sogar auf eine gewisse Weise dankbar dafür. »Ohne diesen Vorfall hätte ich Kundalini Yoga nicht kennengelernt. Und heute kann ich mir mein Leben ohne Kundalini einfach nicht mehr vorstellen.«



# Meditation – Eine Einführung

ALLES, WAS WIR ACHTSAM UND BEWUSST TUN, IST MEDITATION. Wenn wir uns still auf unseren Atem konzentrieren und ihn beobachten, ist das Meditation. Musikhören kann meditativ sein, genauso wie Stricken, Spaziergehen oder Putzen. Solange unser Geist während einer Aktivität nicht durch etwas anderes gestört wird, handelt es sich um Meditation. Dennoch hat es große Vorteile, sich ganz bewusst stille Auszeiten zu nehmen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Es gibt keine bessere Möglichkeit zu lernen, präsent zu sein, zu erkennen, dass all unsere Ängste und Sorgen unseren Gedanken entspringen und dass wir diese Gedanken tatsächlich loslassen können. Zunächst genügen fünf Minuten – sobald Sie den Nutzen erfahrbar erkennen, werden Sie diese Zeiten vielleicht von selbst verlängern.

Solange unser Geist während einer Aktivität nicht durch etwas anderes gestört wird, handelt es sich um Meditation.

Bei den Haltungen, den Asanas, des Yoga geht es letztlich um nichts anderes, als immer beweglicher zu werden, sodass wir immer länger im Schneidersitz verweilen können, um zu meditieren. Wir meditieren, um Frieden, Glückseligkeit und tiefe Freude zu finden – um die innere Menschlichkeit zu entdecken. Es geht dabei immer um Balance. Yang ist das Männliche, hier geht es ums Handeln, ums Tun. Deshalb brauchen wir den weiblichen Teil, das Yin, die Stille, so sehr.

Man kann auf vielerlei Weise meditieren – am einfachsten ist es im Sitzen. Sitzen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Natürlich ist das bedeutend schwieriger, als es sich jetzt anhört. Denn sobald wir versuchen, den Geist zu beruhigen, schießen uns die Gedanken nur so durch den Kopf! Kundalini Yoga bietet Ihnen eine ganze Reihe von Möglichkeiten, sich auszurichten und großen Nutzen aus der Meditation zu ziehen. Und diese Wege

eröffnen sich Ihnen, während Sie diese Seiten durcharbeiten. Gedanken werden sich immer wieder einschleichen, aber durch beständiges Üben lernen Sie mehr und mehr, diese Gedanken wie aus der Ferne zu beobachten – so, wie man einen Bildschirm betrachtet, der auf der anderen Straßenseite hinter einer Fensterscheibe flackert, ohne dabei in die Geschichte, die sie erzählen wollen, hineingezogen zu werden. Wenn man meditiert, hält alles andere an. Obwohl man die Augen geschlossen hat, kann man ganz klar nach innen sehen. Man verjüngt sich, lädt sich mit Energie auf und verbindet sich mit dem Fluss des Lebens. Sehr oft hatte ich genau dieses Gefühl, wenn ich als Pianistin auf der Bühne spielte. Wenn ich ein Konzert gebe, höre und denke ich nicht mehr. Alles ist ganz friedlich. Urplötzlich befinde ich mich in einer anderen Welt und alles ist still. Es ist ein wunderbares Gefühl und jeder Mensch kann es zu jeder Zeit erfahren. Wir müssen nur wissen, wie.

# TIPPS

## Achtsam abwaschen

NATÜRLICH IST ES EINFACH, PRÄSENT ZU SEIN, WENN WIR ETWAS GERNE TUN. Hausarbeit hingegen ist eine wunderbare Übung für Achtsamkeit. Ärgern Sie sich nicht darüber. Hetzen Sie sich nicht. Sagen Sie sich, dass Sie die Hausarbeit genießen können. Legen Sie eine CD mit entspannender Musik ein. Genießen Sie das Gefühl des warmen Wassers auf der Haut und die schillernden Farben in den Seifenblasen. Schauen Sie sich jeden Teller und jede Tasse ganz genau an. Nehmen Sie den Teller, das Wasser und die Bewegung Ihrer Hände ganz bewusst wahr. Sie reinigen Ihr Geschirr. Es wird glänzen und wie neu aussehen. Sie tun dies als Akt der Liebe für Ihre Familie, Ihre Mitbewohner oder Ihre Freunde, mit denen sie gegessen haben – oder einfach als Akt der Liebe für sich selbst. Sie würdigen die Menschen, die das Geschirr hergestellt haben, und jene, die die Nahrungsmittel angebaut und hergestellt haben. Am Anfang mögen Sie sich versetzt fühlen in den Film *Die Frauen von Stepford*, denen ein Mikrochip eingesetzt wird, damit sie sich willig in ihre Rolle als Hausfrau fügen. Aber versuchen Sie es einfach. Seien Sie einfach im Moment und spüren Sie diesem besonderen Gefühl nach.

Der weise vietnamesische Mönch und Lehrer Thich Nhat Hanh sagt: »Wenn ich das Geschirr nicht voller Freude abwaschen kann und nur versuche, es schnellstmöglich hinter mich zu bringen, damit ich endlich zum Nachtschlaf übergehen kann, kann ich auch diesen nicht genießen. Mit der Gabel in der Hand überlege ich schon, was als Nächstes dran ist. So entgehen mir Konsistenz und Geschmack des Desserts ebenso wie das freudvolle Erlebnis des Verspeisens desselben. Ständig werde ich in die Zukunft gezogen und kann den gegenwärtigen Moment nicht genießen.«

Dieses Beispiel kann auf sämtliche Hausarbeit übertragen werden. Wenn wir beim Staubsaugen oder Badputzen ganz gegenwärtig, ganz präsent sein können, gelingt es uns zunehmend die großen Momente des Lebens höher zu schätzen und mehr zu genießen!

## Gelassen bleiben

WIR ALLE HABEN UNSERE SCHWACHSTELLEN und fühlen uns in bestimmten Situationen unter Druck. Bei mir ist es zum Beispiel der allmorgendliche Schulweg mit dem Auto. Sie können vermutlich nachvollziehen, wie sich so eine Fahrt auf die Psyche auswirken kann. Es regnet, die Kinder streiten, dass die Fetzen fliegen, und dann hängt man auch noch im Stau fest – Autofahrer können unglaublich aggressiv sein, sich anschreien und wild gestikulieren. Ich lasse daher im Auto gerne Mantras laufen. Nehme ich dann mal jemanden mit, der mich nicht so gut kennt, bekomme ich oft zu hören: »Die CD scheint zu hängen.«

Sobald Sie das Gefühl haben, die Dinge geraten außer Kontrolle und Sie drehen sich nur noch im Kreis, müssen Sie innehalten, den momentanen Zustand anerkennen und sich innerlich entschließen, ihn jetzt zu verändern. Es reicht aus, ganz bewusst zu atmen, um die Veränderung herbeizuführen. Sie können endlich gelassen bleiben! Der Zustand verändert sich. Er verkehrt sich schließlich sogar. Die Abwärtsspirale wird zu Aufwärtsspirale und umgekehrt. Einzig, indem Sie innehalten und den Zustand anerkennen.

Versuchen Sie einmal Folgendes, anstatt loszubrüllen: Verschieben Sie mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch, während Ringfinger und Daumen der linken Hand sich berühren. Atmen Sie dann kraft- und geräuschvoll ein und aus, wobei das Ein- und Ausatmen gleich lange dauern sollte. Das Atmen durch das linke Nasenloch beschert Ihnen ruhige, weibliche Mondenergie anstelle der belebenden, männlichen Sonnenenergie, die auf der rechten Seite einströmt. Sie mögen sich ein bisschen lächerlich fühlen, wenn Sie diese Übung im Auto sitzend durchführen. Aber glauben Sie mir – Ihre Kinder mit hochrotem Kopf anzuschreien, kann auf andere Fahrer bedeutend absurder wirken. Schon eine Minute dieser Atemübung kann Ihre Gefühlswelt komplett verändern!

# REZEPT

## Der Verbindungstrunk

Dieser Trank reinigt Leber, Nieren und Gedärme. Er unterstützt Sie dabei, wieder eine harmonische Verbindung mit Mutter Erde herzustellen.

3 Karotten  
1 Rote Bete  
1 Zitrone  
1 Gurke  
1 rote Paprika  
1 Stangensellerie  
frischen Ingwer und Knoblauch  
nach Geschmack  
1 kleiner Bund Petersilie

Schälen Sie Karotten, Rote Bete, Zitrone und Gurke. Entfernen Sie Stege und Kerne aus der Paprikaschote. Fügen Sie Ingwer und Knoblauch nach Geschmack hinzu und geben Sie alles in einen Entsafter. Umrühren und leidenschaftlich genießen!



# ÜBUNGEN

## Bewegte Krähe

Diese Haltung stärkt Sie sowohl körperlich als auch mental, stimuliert die Kundalini-Energie und lässt sie die Wirbelsäule hochsteigen. Sie erdet uns in völliger Selbstannahme und in völligem Loslassen. Diese Übung darf während der Schwangerschaft und während der ersten drei Tage der Menstruation **nicht** ausgeführt werden!

Gehen Sie in die Krähenhaltung, indem Sie sich wie auf dem Bild gezeigt in die Hocke begeben. Die Arme sind dabei nach vorn gestreckt, die Hände gefaltet, wobei die Zeigefinger nach vorne deuten. Stehen Sie mit dem Einatmen auf und halten Sie dabei die Arme gestreckt und parallel zum Boden. Gehen Sie mit dem Ausatmen wieder in die Hocke. Sprechen Sie mit dem Einatmen und Aufstehen innerlich das Mantra *Sat* und mit dem Ausatmen und In-die-Hocke-Gehen das Mantra *Nam* – zusammen bedeutet das *Mein Name sei Wahrheit*. Halten Sie die Augen dabei einen Schlitz weit offen.

Wiederholen Sie die Übung zu Beginn mindestens sieben Mal und steigern Sie die Wiederholungen langsam bis auf sechsundzwanzig. Wenn Sie erst kräftiger und beweglicher sind, können Sie die Übung schneller ausführen, um tatsächlich im Atemrhythmus zu bleiben.

Sollte Ihnen die Übung zu anstrengend sein, lehnen Sie sich einfach mit dem Rücken gegen eine Wand, um in die Hocke zu gelangen. Alternativ können Sie zur Unterstützung auch zwei schwere Sessel oder Stühle links und rechts von sich aufstellen. Bleiben Sie so lange wie möglich in der Haltung – mit der Zeit und Übung wird Ihnen diese Haltung immer leichter fallen und ohne große Anstrengung einzunehmen sein. In Entwicklungsländern, wo Sessel eher nicht zum Standardmobiliar gehören, entspannen sogar ältere Menschen in dieser Hockstellung.



# ÜBUNGEN

## Frosch

Diese Haltung wird damit in Verbindung gebracht, der Angst oder dem Versagen offen ins Gesicht zu sehen. Sie bringt sämtliche Organe und den Kreislauf in Schwung, beugt Brust- sowie Prostatakrebs vor und hebt die Energie aus den unteren Chakras in die oberen. Mit zunehmendem Üben verstärkt sich die Fähigkeit loszulassen, zu vertrauen und anzunehmen. Auch das altersbedingte Knirschen in den Knien sollte sich bessern.

Gehen Sie auf den Zehen in die Hocke. Die Fersen sind dabei vom Boden abgehoben und berühren sich. Die Beine sind wie bei einem Frosch nach außen gespreizt. Legen Sie mit geschlossenen Augen die Hände auf den Boden und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Dritte Auge, indem Sie Ihren Blick hinter den geschlossenen Lidern auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten. Strecken Sie nun mit dem Einatmen die Beine aus, sodass der Po sich nach oben hebt. Die Hände bleiben dabei auf dem Boden, die Fersen in der Luft. Gehen Sie mit dem Ausatmen wieder in die Hocke. Auch hier beginnen Sie bitte mit sieben Wiederholungen und steigern sich im Laufe der Zeit auf sechsundzwanzig. Und auch diese Übung werden Sie allmählich schneller ausführen können.

Sowohl bei dieser Übung als auch bei der Bewegten Krähe (gegenüber) kommen Sie reichlich ins Schwitzen. Aber danach ist der Kopf wieder frei, Sie können loslassen und das Leben leben!



## Erdung

Legen Sie sich auf den Boden, bringen Sie mit dem Einatmen die Knie an die Brust und umfassen Sie Ihre Beine. Setzen Sie sich auf und berühren Sie Ihre Zehenspitzen. Kommen Sie dann mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangslage zurück. Führen Sie die Erdung in gleichmäßigem Rhythmus etwa ein bis zwei Minuten lang durch.



## Mantra – ein Neubeginn

Anfangs mag es Ihnen unangenehm oder sogar peinlich sein, laut zu chanten oder zu singen. Damit werden wir uns im nächsten Kapitel eingehend beschäftigen. Versuchen Sie es dennoch, wenn Sie in Ihrem Leben wirkliche Veränderungen herbeiführen wollen. Chanten räumt Blockaden aus dem Weg und baut alte Energien ab, die Sie noch zurückhalten.

Ein Mantra beinhaltet den Klang, die Schwingungen und die rhythmische Wiederholung heiliger Worte der Stärkung, die unser Bewusstsein anheben. Dieses Mantra hier erweckt die Kundalini-Energie, die uns Vitalität schenkt und unser Karma reinigt. Es ist das Mantra der Ekstase, das uns befähigt, aus der Dunkelheit ins Licht zu gehen, von der Unwissenheit zu wahren Verständnis zu gelangen. Durch das laute Chanten werden zuerst die Reflexpunkte im Mund stimuliert. Dann erreichen die Schwingungen Hypothalamus, Zirbeldrüse und Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und neutralisieren den Verstand. Dadurch erreichen Sie einen meditativen Zustand und erfahren wahren Frieden.

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden (siehe Seite 18) und strecken Sie die Arme mit nach oben geöffneten Handflächen nach vorne. Führen Sie dann die Hände zusammen und machen eine Bewegung, als wollten Sie Wasser über Ihren Kopf gießen. Dabei singen Sie das Mantra »Wahe guru, wahe guru, wahe guru, wahe jio« (*Wahe guru, wahe guru, wahe guru, wahe dschio* – auf meiner Website [www.mayaspace.com](http://www.mayaspace.com) finden Sie dazu eine Hörprobe). Chanten Sie das Mantra mindestens drei Minuten lang.





## Angst loslassen, Gewohnheiten ändern und Abhängigkeiten heilen

Wir haben alle unsere Muster und Gewohnheiten. Dinge, die wir tun, um unsere Bewusstheit zu dämpfen: E-Mails, Fernsehen, Einkaufen. Wenn wir nicht vom Rauchen, Essen oder Trinken abhängig sind, sind wir abhängig von Versagensängsten und Ablehnung – all dies führt zu Unsicherheiten und neurotischen Verhaltensweisen. Die folgende Meditation korrigiert dieses Problem. Sie ist ein wunderbares Werkzeug für jeden Einzelnen, kann aber insbesondere denjenigen helfen, die sich auf Drogenentzug befinden, sich aus einer psychisch oder mental schwierigen Phase herausbewegen oder unter Phobien leiden. Der Druck, der dabei von den Daumen ausgeübt wird, löst einen rhythmischen Stromfluss in das Zentralhirn aus, der die Zirbeldrüse aktiviert. Die Disharmonie in diesem Bereich macht die Angst für uns unzerstörbar.

Setzen Sie sich wieder in den Schneidersitz (siehe Seite 18), halten Sie die Hände zu Fäusten geballt und strecken Sie dabei die Daumen aus. Pressen Sie nun die Daumen fest gegen die Schläfen und Ihre Backenzähne bei geschlossenen Lippen aufeinander. Beißen Sie fest auf die hinteren Backenzähne und lassen Sie dann los. Sie spüren jetzt, wie sich der Muskel unter Ihrem Daumen bewegt. Lassen Sie nun mit jedem

Zusammenpressen der Zähne leise die Laute »Sa, ta, na, ma« erklingen (Sah, tah, nah, mah – auch diese Lautfolge können Sie auf [www.mayaspace.com](http://www.mayaspace.com) hören). Über vierzig Tage hinweg täglich ausgeführt, wirkt diese Übung unglaublich transformierend.

