

TEXT INES HOFBAUR



& FREUDVOLL & LEIDVOLL



Lust und Disziplin scheinen sich auf den ersten Blick gegenseitig auszuschließen. Doch durch Selbstbeherrschung Körper und Geist zu kontrollieren kann sogar äußerst lustvoll sein. Yoga ist dafür der beste Wegbegleiter.



”

NICHT WEIL ES SCHWER IST, WAGEN WIR ES NICHT, SONDERN WEIL WIR ES NICHT WAGEN, IST ES SCHWER.

Lucius Annaeus Seneca (ca. 1 n. Chr. – 65 n. Chr.)

Selbstbeherrscht statt machtlos

Schon das Wort Disziplin ist für viele Menschen negativ besetzt, Assoziationen mit „Zucht und Ordnung“ oder „Gehorsam“, „Zwang“ und „Strafen“ tauchen auf. Denn in vielen Schul- und Erziehungsmethoden haben genau diese Schreckenswörter System und helfen dabei, Schwächere oder Jüngere zu disziplinieren.

Doch wenn es nicht um die Macht geht, die andere auf einen ausüben, sondern darum, sich selbst zu beherrschen, Kontrolle über den eigenen Geist und Körper zu erlangen, liegt darin auch der Zustand, nach dem Yogis streben, um letztlich Glück und Freiheit zu erleben. Dann bekommt diese Macht eine positive Kraft.

Hart, aber herzlich

Jeder kennt das beglückende Gefühl, wenn man endlich geschafft hat, innere Blockaden zu überwinden, um etwas anzugehen, was man lange vor sich hergeschoben hat. So erfährt auch

jeder, der regelmäßig Yoga praktiziert oder lebt, dass es mit der Zeit einfacher wird, das widerstrebende Ego zu überlisten, um dann doch regelmäßig auf der Matte zu landen. Bestehende Gewohnheiten zu ändern ist anstrengend und vielleicht mit Unsicherheit und Widerwillen verbunden.

Anfangs sehen wir oft nur das Negative, wollen uns nicht zwingen, sehen nicht ein, warum wir uns überwinden oder gar quälen sollen.

Yoga als Lehrmeister

Genauso wie auf der Matte ist es auch im Leben. Wer im Yoga lernt, was es bedeuten kann, seinen Bedürfnissen nachzugehen, achtsam und freundlich statt ignorant mit sich selbst umzugehen, der nimmt diese Erfahrung auch in den Alltag mit.

Wer seine mentale Kraft kennt und einzusetzen weiß, meistert auch schwierige Situationen mit Leichtigkeit.

FOTOS: VEER (2)
>>



Das Teufel im Kopf

Doch warum finden wir lieber Ausreden, statt etwas zu tun, das uns wissentlich gut tut? Nach jeder Yogastunde fühlen wir uns wunderbar, doch immer wieder ist die Versuchung groß, die Couch statt der Matte zu wählen – auch wenn das Praktizieren garantiert nachhaltiger Glück und Freude bereitet hätte. Es hilft, sich die Blockaden genauer anzusehen. Fehlende Motivation oder der nicht erkannte Sinn dahinter („Warum soll ich mich denn zu etwas zwingen?“) kann genauso eine Rolle spielen wie Trotz („Ich will jetzt einfach nicht!“) oder der Reiz des Angenehmen („Heute will ich einfach nur vor dem Fernseher knotzen und nichts tun“).

All diese Widerstände spielen sich jedoch nur in unserem Kopf ab und sind deswegen überwindbar. Das ist die allerwichtigste Erkenntnis.

Nachfragen und ehrlich sein

Folgende Fragen helfen vielleicht zu erkennen, was einem im Weg steht: Wann fällt es mir besonders schwer, mich zu motivieren, und was könnte es dafür für einen Grund geben? Habe

ich einen direkten Nutzen, wenn ich heute nicht praktiziere? Habe ich vielleicht einmal gelernt, dass Vermeiden von Anstrengung das geringere Übel ist? Gibt es wirklich einen triftigen Grund, heute nicht einmal einen Sonnengruß oder eine Atemübung zu machen? Dazu ist nämlich immer Zeit – aber das sehen wir nur so, wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind.

Wachsen am Widerstand

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, warum man Yoga macht. Denn es fällt leichter, etwas zu erreichen, wenn man es vorher definiert. Zumal die wenigsten Erleuchtung anstreben, sondern viel weniger weit gesteckte Ziele haben. Der gewählte Yogaweg sollte genauso hundertprozentig passen wie der Lehrer, der einen dabei begleitet. Das erfordert ein gewisses Maß an Selbstkenntnis und Achtsamkeit. Denn ein ohnehin vor Energie strotzender Pita-Typ fühlt sich vielleicht zu schweißtreibendem Power-Yoga hingezogen, während ihm vielleicht mehr Ruhe und Langsamkeit guttun würde. So kann es hilfreich sein, einen Stil zu wählen, der einen selbst mehr Überwindung kostet als einer, in dem man sich gleich zu Hause fühlt. >>

”

ICH HAB MIR'S ZUR REGEL GEMACHT,
DASS MICH DIE AUFGEHENDE SONNE NIE IM
BETT FINDEN SOLL, SOLANGE ICH GESUND BIN.
ES KOSTET MICH NICHTS ALS DAS MACHEN.

Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799)
deutscher Physiker und Meister des Aphorismus



Yoga
Institut
Vienna

Reinhard Hridaya Scholze



YOGA-SOMMER-
SEMINARE 2014
AUF KRETA

Anf. & Fortge.

21.06. – 28.06.2014
28.06. – 05.07.2014
05.07. – 12.07.2014
27.09. – 04.10.2014

Preise pro Seminar: € 360,-

Frühbucherbonus
bis 15. März 2014: € 330,-

2 Seminare: € 550,-
Frühbucher: € 500,-

Paar-Ermäßigung:
Ab 2 Personen je
TN 3% Preisnachlass

Gruppenermäßigung:
Ab 3 Personen je
TN in 5% Preisnachlass

www.yoga-institut.at

”

DIE HÖCHSTE TUGEND IST SELBSTBEHERRSCHUNG.
SIE FÜHRT ZUR HÖCHSTEN GLÜCKSELIGKEIT.

Swami Sivananda (1887–1963)

Ausreden gibt es nicht

Oft müssen auch äußere Umstände als Grund herhalten, nicht zu praktizieren. Ein Schnupfen behindert die Atemübungen, die Absage des Babysitters oder das Regenwetter erschweren es, in den Yogakurs zu gehen. Das sind natürlich Tatsachen, die sich nicht ändern lassen. Sehr wohl aber der Umgang damit.

Was spricht dagegen, einfach zuhause ein paar Übungen zu machen? Wer dazu Führung braucht, kann sich eine Yogaeinheit nach Wunsch über yogamehome.org oder eine andere der zahlreichen Online-Yogaplattformen in die eigenen vier Wände holen. Oder man beginnt mit leichten Dehnungsübungen und findet langsam in eine gerade im Moment passende Übungsfolge. Angenehme Musik, ein erfrischender Raumduft und gedämpftes Licht können ebenso dazu beitragen, die Praxis zum Fest werden zu lassen.

Denn egal ob mit Schweiß oder ohne, in einem Yogazentrum oder zuhause, jeder sollte seine Übungspraxis genießen und Kraft daraus schöpfen können. Nur dann geschieht das, wofür es eigentlich geht: Disziplin wird zu Lust, und der hinauf- oder herabschauende Hund hat für immer gegen den inneren Schweinehund gewonnen.

Und sollte dieser doch wieder einmal laut jaulen: Hinhören und sich die Frage stellen, ob es einem wirklich und nachhaltig gut tut, ihm jetzt nachzugeben.

5 Yogalehrende über Lust und Disziplin:



**ASTRID
SCHMIDL**

Disziplin ist gut – Druck nicht, der Grat dazwischen ist aber schmal. Mir hilft es, gedanklich zurück zum Start zu gehen: Warum mache ich Yoga? Weil ich mir Gutes tun will, ankommen will, mich zuhause in mir fühlen will, körperliche und geistiges Balance spüren will. Mit dieser Perspektive beginne ich freudvoll mit Dehn- und Spürübungen wie Kind, Katze-Kuh oder Oberkörper-Kreisen im Sitzen. Daraus entwickelt sich wie von selbst die für mich passende Praxis. Am Ende bin ich glücklich und wundere mich über mein anfängliches Zögern.

Living Yoga,
Eferding
www.livingyoga-astrid.at



**GÜNTHER
KOLM**

Disziplin IST Lust! Schlechte Gewohnheiten in gute umzuwandeln erfordert Disziplin, ebenso diese dann weiter fortzusetzen... Wenn ich etwas weiß, wäre es ignorant, dieses Wissen NICHT anzuwenden: wie z.B. KUNJAL-Kriya, eine Reinigungstechnik, die Tage „zum Kotzen“ sofort in Glücksgefühle umwandelt. Am Beginn, vor nunmehr 23 Jahren, hat es allerdings auch acht Wochen gebraucht, bis ich erkannte, wie wohltuend und wichtig regelmäßiges Praktizieren für mich ist. Seither gehört Yoga zu meinem täglichen Leben!

Yoga im täglichen Leben, Wien 3
www.yoga-im-taeglichen-leben.at



**AIMÉE
DENKMANN**

Von nichts kommt nichts. Wie diszipliniert man ist, sagt nichts darüber aus, wie schnell oder intensiv uns Yoga verändert. Wir machen Erfahrungen dann, wenn sie gemacht werden sollen. Liebe, Lebensenergie und Zufriedenheit sind für jeden zugänglich. Wir haben nur vergessen, wie. Disziplin ist der Preis für Techniken, die das Wieder-Erfahren dieser Gefühle ermöglichen. Disziplin kann aber auch Mut zum Antiperfektionismus bedeuten. Es geht darum, wirklich in die Balance kommen zu wollen, weder zu stark noch zu lasch – und dann dabei zu bleiben.

Saint Charles Complementary, Wien 6
www.yogawien.net



**ALEXANDRA
MUHM**

Am Anfang steht meist Disziplin. Man trifft die Entscheidung, Yoga zu praktizieren. Oft bleibt die Lust aus: die Asanas sind qualvoll, Atem und Geist unruhig... Disziplin ist nur möglich, wenn man davon überzeugt ist, dass Energiegewinn, Freude und Lust das Ergebnis sind. Yoga steigert die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, man „erfährt“ Energie. Bewegung und Gedanken setzen sich innerlich fort und machen achtsam. Diese Achtsamkeit zu spüren, mir Zeit zu geben, anzunehmen, was ist, ist für mich der größte Yoga-Lustgewinn und -Fokus in den Stunden.

Zentrum Zieglergasse 29, Wien 7
www.muhyoga.at



**HORST
RINNERBERGER**

Wenn man Yoga korrekt übt, stellt sich die Frage nach Lust oder Disziplin nicht. Denn wenn man das Üben immer an die momentanen Umstände und die eigenen Bedürfnisse anpasst, ist auch der Lustgewinn und positive Effekt so groß, dass Disziplin nicht mehr notwendig ist. Wichtig ist, sich darüber im Klaren zu sein, warum man selbst Yoga macht und was Yoga bewirken kann. Hat man den für sich am besten passenden Yogastil und -lehrer gefunden, fällt es leicht, stets mit Freude zu üben – egal, ob in schweißtreibendem Ashtanga- oder ruhigem Luna-Yoga.

Yogazentrum Pureyoga, Wien 14
www.pureyoga.at