WORT Markus Felder
GESTALTUNG Matthias Brunthaler

## ACHTSAMES YOGA

Für mich gehören die Begriffe Achtsamkeit und Yoga zusammen. Im Sanskrit (altindische Sprache) wird mit der Bezeichnung Yoga die Einheit und Harmonie zwischen Geist und Körper beschrieben. Unter Achtsamkeit verstehe ich in Anlehnung an John Kabat-Zinn die Geistesgegenwärtigkeit, die sich offen und annehmend auf den jetzigen Moment richtet.

## "Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der geistigen Bewegungen"

Patanjali

nteressant beim Yoga finde ich, dass in unserer westlichen Welt Yoga immer wieder ausschließlich mit der Ausübung von Bewegungen in Verbindung gebracht wird. Yoga ist allerdings mehr als das. Die Körperstellungen (Asanas) sind die Vorbereitung, um gut meditieren zu können. Sie sind also nur der Weg hin zum Eigentlichen. Darauf verwies auch der indische Gelehrte Patanjali in seinem Werk Yogasutra. Hier schrieb er die Worte "Yogas chitta vritti nirodha" – was so viel bedeutet wie "Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der geistigen Bewegungen".

In der Meditation versuchen wir immer wieder im Hier und Jetzt zu verweilen und werden dabei immer wieder in die Zukunft oder in die Vergangenheit gerissen. Verschiedene Forschungen verweisen darauf, dass regelmäßiges Üben eine Beruhigung unseres Geistes bewirkt.

Im Yoga geht es unter anderen darum drei Qualitäten in Einklang zu bringen. Das Prinzip des Lebens ist es, immer wieder zwischen diesen Bereichen zu pendeln. Unsere Alltag dreht sich meist um das BEWEGTE (rajas). Dabei ist der Sympathikus, der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der für die Anspannung, Aktiviertheit zuständig ist, im Einsatz und fördert die Ausschüttung von Noradrenalin und Cortisol.



**ZUR PERSON** 

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

> Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.

Neben Kursen
zum Thema Achtsamkeit
und Mitgefühl bietet Markus Felder
auch am Dienstag in der früh
von 7:15 - 8:30 Uhr in seiner Praxis
sowie Online eine für alle offene
"Achtsames Yoga Stunde" an.
Näheres unter:
www.achtsames.yoga

## "Die Körperhaltungen können fest und leicht zugleich sein."

Patanjali

Ein anderer Teil ist das RUHENDE (rajas), welcher mit dem Parasympathikus in Verbindung gebracht werden kann. Dieser fördert die Ausschüttung des Beruhigungshormons Serotonin. Den Bereich der Mitte, der AUSGEGLICHENHEIT (sattva), wird von uns immer wieder angestrebt, kann aber nicht dauerhaft erreicht werden.

Für mich ist im Achtsamen Yoga auch zentral, dass wir liebevoll und annehmend an unsere Begrenztheit hingeführt werden. Eine innere Einstellung, die uns dabei unterstützen kann, wird durch einen alten, nicht mehr so gebräuchlichen Begriff des Gleichmutes beschrieben. Gleichmut hat mit Mut zu tun. Mut ist das, was ich brauche, wenn es schwierig wird und ich auch scheitern könn-

te. Beim Gleichmut ist dieser Mut mit einer inneren Gewissheit, dass es gut weitergehen wird, verbunden. An einer anderen Stelle des Yogasutras schreibt Patanjali den Satz: "Sthira Sukham Asanam." Er drückt damit aus, dass die Körperhaltungen fest und leicht zugleich sein sollen. Der Begriff Sthira verweist auf das Feste, Stabile, Dauerhafte und auf unsere Widerstandsfähigkeit.

Sukham möchte die Leichtigkeit, Freude sowie das Glück ausdrücken. Es könnte zentral im Leben sein, immer wieder zu versuchen beide Qualitäten in Einklang zu bringen. 61

Ab 17.4.2023 startet ein MBSR 8-Wochen-Kurs. (immer montags)

Von Fr 23.6. bis So 25.6.2023 findet auf der Sattelbergalm ein ACHTSAMKEITSRETREAT statt. (inkl. Unterkunft und

(Inki. Onterkunft ur Vollpension)



## Ü в U N G Sonnengruß (Surya Namaskar)

Gerne möchte ich dir eine für viele schon zur Routine gewordene Yogasequenz anbieten mit der du gut in den Tag starten kannst.

Wir beginnen an der Vorderkante unserer Yogamatte mit dem aufrechten Stand (Bergposition). Unsere Füße stehen ca. eine Faustbreit auseinander. Die Hände sind in Gebetshaltung gefaltet. Wir strecken die Hände nach oben und lehnen uns etwas nach hinten.

Wir gehen mit einem geraden Rücken in die Stellung eines Schispringers – unsere Hände strecken wir dabei nach hinten, unsere Knie sind gebeugt. Wir kommen in die Vorwärtsbeuge und lassen dabei gerne weiterhin die Knie leicht abgewinkelt. Setzen unsere Hände auf den Boden, kommen in einen Ausfallsschritt mit dem rechten Bein nach hinten, geben die Hände dabei nach oben und strecken uns etwas nach hinten.

Dann stellen wir das linke Bein nach hinten und kommen in die Haltung des Brettes und legen uns auf unseren Bauch. Die Hände sind neben unserer Brust. Mit der Haltung der Cobra drücken wir uns in eine leichte Rückbeuge.

Danach begeben wir uns in die schiefe Ebene (Hund, der nach unten schaut). Das rechte Bein wandert nach vorne und wir kommen aufs Neue in den Ausfallsschritt, heben die Hände nach oben und strecken uns wieder etwas nach hinten. Dann stellen wir das hintere Bein nach vorne und kommen über den Schispringer zurück in die Standhaltung (Bergposition). Damit der Sonnengruß vollständig ist, wiederholen wir das Ganze auf der anderen Seite.