

Mit dem Rücken atmen – aufrichtig sein.

Das umfassende Konzept des Yoga weiß um die zentrale Bedeutung der Wirbelsäule und damit auch des Rückens mit seiner aufrichtenden Kraft.

Seit über zwei Jahrzehnten ist Yoga meine Gefährtin durch dick und dünn, durch Glück und Leid und durch Konfrontationen aller Art. Yoga und mein Rücken sind eng befreundet. Dieser beste aller Rücken, also der Einzige, der mir wirklich zur Verfügung steht, neigt gelegentlich zu wilden Ausdrucksformen, die mit Unbehagen und Schmerzen verbunden sind.

Vielleicht kennst Du das auch? Ein erster Tageseindruck aus Terminverdichtungen und unlösbaren sozialpsychologischen Verwicklungen, ein Dilemma neben dem anderen fein aufgereiht auf Deinem gedanklichen Whiteboard Alles zusammen entpuppt sich als explosive Mischung, deren Echo in Deinem Rücken Widerhall findet. Manchmal steigt der Schmerz langsam und beständig empor. Gelegentlich ist es aber auch der sogenannte Hexenschuss, der als unumgängliches Ausrufezeichen den Tag plötzlich bestimmt und die meisten Pläne über den Haufen wirft.

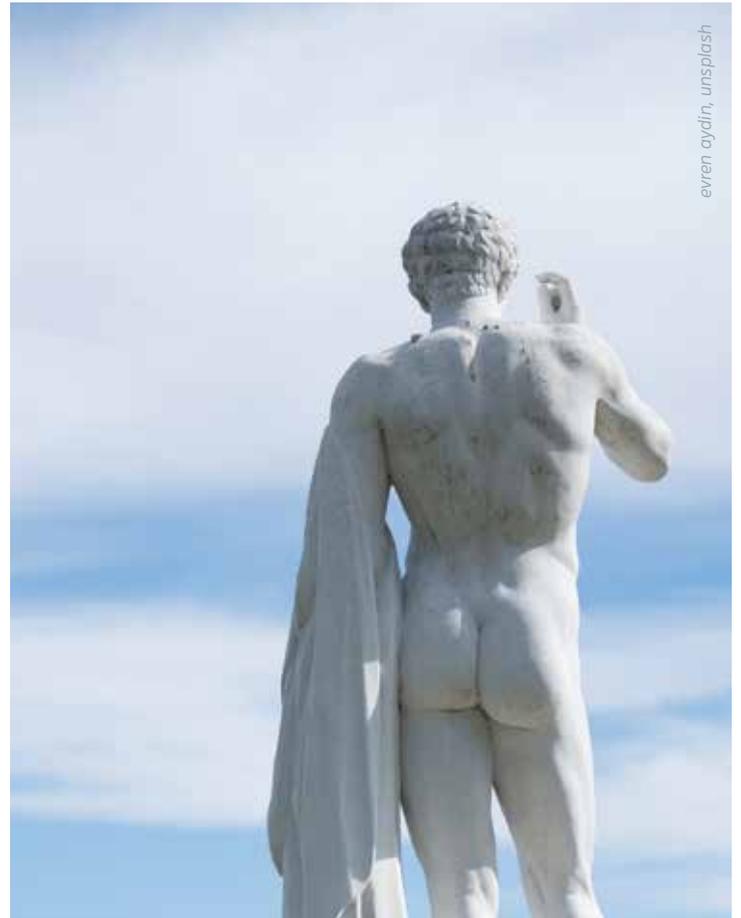
Eine besondere Form der Gelöstheit?

So wie ich, ist auch mein Yoga älter geworden. Oh, Glück! Nicht einfach irgendwie älter, sondern lustiger und leichter. Bei aller Ernsthaftigkeit im Streben nach ganzheitlicher Gesundheit, nach körperlicher und geistiger Schmerzfreiheit, hat sich eine besondere Form der Gelöstheit dazu gesellt, der Humor. Herzlich Willkommen, Du Wundermittel!

Mein liebster erster Tageseindruck: Ein Lächeln, gemischt mit Dankbarkeit für dieses Leben, dann eine behutsame Aufrichtung, ich stehe auf meinen eigenen Füßen! Atme tief ein und lang aus, fühle die weichen Wellen des Atems im Rücken und bin hier für einige Momente ganz anwesend. Dann genüsslich die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule auskosten mit einer Karana, einem wirklich einfachen Yoga Flow. Ein freundlicher Start, der mich in meiner vollständigen Größe bei mir ankommen lässt. Mein Rücken antwortet mit entspannter guter Laune. Und dann noch die Erneuerung des täglichen Vorsatzes: „Bitte auch heute etwas Freude in die Welt bringen, aufrichtig sein und klar in Gedanken, Worten und Taten.“ Los geht's!

Der nächste Schritt Richtung Mut.

Energetisch betrachtet, vermittelt uns der Rücken die Verbindung zur eigenen Stärke, die Vorderseite zeigt uns den Weg zu unserer Berührbarkeit, zu unserer Offenheit. Beide gemeinsam bilden mitfühlenden Mut, - die Präsenz, die wir brauchen um gesund in der Welt agieren zu können, um Klarheit über die eigenen Ressourcen zu bewahren, um behutsam und umsichtig mit allen Terminverdichtungen und scheinbar unlösbaren sozialpsychologischen Verwicklungen umgehen zu können. So entpuppt sich manches Dilemma als sinnvoller Motor für feine Entwicklungen, sowohl im Sinne des Gemeinwohls, als auch im ganz und gar persönlichen Erleben.



evren aydin, unsplash

Das umfassende Konzept des Yoga weiß um die zentrale Bedeutung der Wirbelsäule und damit auch des Rückens mit seiner aufrichtenden Kraft. Es gibt sehr viele verschiedene Ansätze für eine Praxis, die der eigenen, aktuellen Befindlichkeit entspricht. Und genau darauf sollten Yogaübungen ausgerichtet sein. Behutsame Bewegungen in überschaubaren, klug gesetzten Schritten, die dem Atem folgen.

Eine Möglichkeit, die uns immer zur Verfügung steht, auch wenn wir wenig oder nichts von Yoga wissen, ist tatsächlich der aufmerksame, tiefe Atem. Er bahnt den Weg für eine liebevolle Einstellung zu uns selbst. Anstatt eines subtilen Kampfes, könnte so ein aufrichtiges, echtes Annehmen entstehen. Im Bewusstsein, dass nichts so bleibt, wie es sich gerade darstellt, dass die Spielräume des Lebendigen gerne genutzt werden wollen und dass ein herzhaftes Lachen mehr als den Tag retten kann....

Text: Eva Keller