



Für  
Anfänger  
geeignet

Glücklich, gesund und voller Energie!

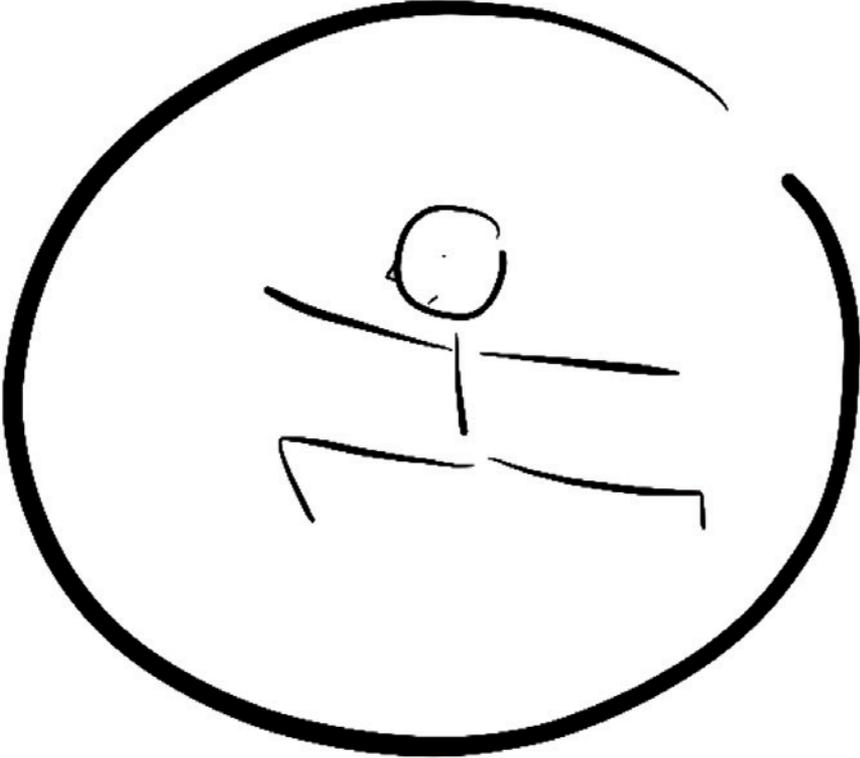
---

# Der 10 Wochen **Yoga Kurs**

von Unity Training mit Florian Heinzmann

Onlinekurs Workbook

---



# Inhalt

---

Einleitung	04
Für wen ist dieser Kurs geeignet?	06
Was bekommst du in diesem Kurs?	06
Was brauchst du für diesen Kurs?	07
Was ist, wenn du Fragen hast?	07
Ansprache per Du	07
Mit Achtsamkeit praktizieren	07
Eigene Verantwortung	08
Was Yoga leisten kann	08
Was Yoga noch kann...	09
Wissenschaftlich belegter Nutzen von Meditation	11
Kontraindikationen – wann du kein Yoga praktizieren solltest	12
Kursbegleitende Texte	13
Woche 1: Hatha-Yoga – Yoga zur Stressbewältigung	13
Woche 2: Tiefe Atmung	14
Woche 3: Was ist Stress?	15
Woche 4: Beruhigung des Geistes	16
Woche 5: Pranayama – Kontrolle des Atems	18
Woche 6: Loslassen	19
Woche 7: Mentale Hygiene	20
Woche 8: Yoga bedeutet: Jetzt! Die Praxis der Achtsamkeit	21
Woche 9: Entspannte Konzentration	23
Woche 10: Unity – Einheit	24

## Einleitung

Herzlich willkommen zu unserem Hatha-Yoga-Videokurs „Glücklich, gesund und voller Energie!“ – der Hatha Yogakurs, der auch für Anfänger geeignet ist.

Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Stress für etwa 70% aller Erkrankungen verantwortlich. In den letzten Jahren wurde durch Statistiken der Krankenkassen bemerkt, dass die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage durch psychische Erkrankungen in 11 Jahren um 97% gestiegen ist (Quelle: psyGA/Initiative Neue Qualität der Arbeit).



Gerade für die chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depression und Burnout, Krebs, Asthma, aber auch chronische Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden hat die Schulmedizin bisher keinen ausreichenden Therapieerfolg. Und gerade diese chronischen Erkrankungen sind sehr häufig stressbedingt. Hier zeigt die Forschung immer mehr und immer deutlicher, dass es hier alternative Therapiemöglichkeiten gibt und Yoga ist eine der wirksamsten Alternativen:

„Yoga ist nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronische Rücken- und Nackenschmerzen und zur Stressreduktion. Hätten wir eine dem Yoga ähnlich wirksame Pille auf dem Markt, wäre das eine Sensation.“ sagt Prof. Dr. Andreas Michaelson, Chefarzt und Professor an der Charité Berlin, (GEO Juni 2013)



Yoga ist also zur Therapie chronischer Erkrankungen wirksam, aber auch vor allem zur Prävention, also zur Vorbeugung. Als ein solcher Präventionskurs ist dieser Kurs von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) der Krankenkassen zertifiziert. Er erfüllt also die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des §20 SGB V.

Kern des Kurses ist die Vermittlung der Selbstwirksamkeit und der Selbstregulation von körperlichen, emotionalen und mentalen Stressreaktionen, sodass eine Entspannungsreaktion ausgelöst wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die in irgendeiner Weise mit Stress und Stresssymptomen zu tun haben und dafür Yoga lernen möchten. Stresssymptome sind zum Beispiel:

Körperlich: Muskelanspannung, Schmerzen in Rücken, Schultern, inneren Organen, Kopfschmerzen, fehlende Erholung, geschwächte Abwehrkräfte, Schlafstörungen, Müdigkeit.

Emotionale Stresssymptome: innere Unruhe, Gereiztheit, Ärger, Angst, Unzufriedenheit.

Kognitive Stresssymptome: Gedankenkreisen, Unkonzentriertheit, Konzentrationsprobleme.  
Stresssymptome im Verhalten: zu viel, zu wenig essen, Rauchen, Alkohol, zu wenig Bewegung, etc.

Wer diese Symptome vermehrt hat, denkt oft: Es ist unmöglich, frei von Stressreaktionen zu sein. Das ist nicht der Fall. Es ist sogar sehr gut möglich, frei von Stressreaktionen zu sein, wenn man Entspannung aktiv praktiziert.

Nicht geeignet ist dieser Kurs für alle Menschen, die ab dem vierten Monat schwanger sind oder an einer akut behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit leiden.

Dieser Kurs dauert 10 Wochen. Für eine Krankenkassen-Bezuschussung musst du 100% des Kurses absolvieren.

## Was bekommst du in diesem Kurs?

Du bekommst in diesem Kurs:

- 10 x **60-minütige Video-Unterrichtseinheiten**. Jede Einheit muss für eine Krankenkassenbezuschussung **mindestens einmal pro Woche** praktiziert werden. Es kann aber auch bis zu einmal am Tag praktiziert werden. In diesem Fall erzielst du die besten Effekte.
- Am Anfang jeder 60-Minuten-Video-Einheit befindet sich kompaktes und leicht verständliches **Wissen zum Thema Stressmanagement**, das der eigenen Gesundheit dient.
- Nach jeder Einheit findest du auf der Online-Plattform ein **Wissens-Quiz**, das du nach jeder 60-Minuten-Einheit lösen musst, um aufzuzeigen, dass du die Kurseinheit vollständig praktiziert hast. Nur bei Lösung aller Quizfragen wird die nächste Einheit – jeweils eine Woche später – freigeschaltet.
- **Kursunterlagen im PDF-Format** zur Begleitung deiner Praxis. (dieses Workbook)

- Zu Beginn und nach Ende des Kurses bitten wir dich unsere Evaluations-Seite auszufüllen. Das ist für uns sehr wichtig, denn wir sind seitens der Zentralen Prüfstelle Prävention dazu verpflichtet, eine Wirkungs-Evaluation durchzuführen und die Wirksamkeit des Kurses nachzuweisen.

## Was brauchst du für diesen Kurs?

Du brauchst für diesen Kurs

- eine Yogamatte (alternativ Teppich oder Decke)
- ein Meditationskissen (alternativ Stuhl oder zusammengerollte Decke)
- eine Decke für die Entspannung
- dein ausgedrucktes Workbook

## Was ist, wenn du Fragen hast?

Jeder Teilnehmer kann Fragen zum Programmablauf oder Inhalten des Kurses per Email stellen, die vom Kursleiter beantwortet werden ([info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)). Die Beantwortung erfolgt innerhalb von 48 Stunden

## Ansprache per Du

Wir haben uns entschlossen, in unseren Video-Einheiten und Teilnehmerunterlagen alle Teilnehmer per Du anzusprechen. Dies sind wir in unseren Kursen in unserem Studio erstens so gewohnt, zweitens hilft es den Teilnehmern, sich als Teil unserer Community zu fühlen. Die Ansprache per Du ist in Yoga-Studios allgemein üblich.

## Mit Achtsamkeit praktizieren

Yoga ist kein Leistungssport. Es geht im Yoga nicht um Höher, Schneller, Weiter und es geht nicht darum, in eine bestimmte Position besonders tief rein zu kommen oder sie besonders schön zu gestalten. Mit zu großem Eifer Yoga zu üben, kann sogar gesundheitsschädlich sein. Daher möchten wir dich einladen, mit sehr viel Zeit und Mitgefühl mit dir selbst und mit einer inneren Haltung der Selbstfürsorge zu praktizieren. Bei stechenden Schmerzen, vor allem in den Gelenken, gehe aus der Position heraus oder übe die Position sanfter. Ein Dehnungsschmerz in den Muskeln ist dagegen bis zu einem gewissen Grad erlaubt.

## Eigene Verantwortung

Du übst jede Kurseinheit auf eigene Verantwortung. Du selbst kennst deine Grenze und du selbst achtest darauf, nicht über deine Grenze hinaus zu gehen. Wir übernehmen für Beschwerden oder Verletzungen keine Verantwortung.

## Was Yoga leisten kann

### Yoga kann...

- Beruhigen, denn eine gute Yogastunde ist ein angenehmer Wechselfluss von Bewegung und Ruhe, von Anspannung und Entspannung. Und das macht Körper, Geist und Seele stiller.
- Kräftigen, denn Yoga-Stellungen stärken und dehnen die Muskeln, dehnen die Bänder und kräftigen die Gelenke. Sie machen den Rücken stark und beugen Rückenschmerzen vor. Durch spezielle Rücken-Yogaübungen können Rückenschmerzen auch geheilt werden.
- Körperlich und mental energetisieren, denn Yoga aktiviert die Selbstheilungskräfte des Menschen und stärkt das Immunsystem. Es schult die Körperkoordination und den Gleichgewichtssinn und schafft somit auch neue Verknüpfungen im Gehirn, wodurch auch das Denken geschult und trainiert wird.
- Uns leistungsfähiger, klarer machen: In dem Maße, in dem der Körper beweglicher, kräftiger und resistenter wird, gewinnt auch der Geist an Beweglichkeit und Dynamik und wird somit leistungsfähiger und klarer.
- Mut machen: Namen für Körperübungen wie „Krieger“ und „Löwe“ sprechen für sich
- Abschalten lassen: nur das Hier und Jetzt zählt auf der Matte, sonst nichts!
- Erheben: wie eine Kröte rein, wie eine Königin raus aus der Yogastunde
- Auspowern: je nach Stil und Intensität ist es ein perfektes, schweißtreibendes Ausdauertraining
- Uns helfen, zu lernen, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Etwa, wenn der Mattennachbar mal wieder viel besser in die Übung kommt als wir. Genau das ist nämlich im Yoga völlig egal. Es geht nicht um Wettbewerb, sondern einzig darum, ganz bei sich zu bleiben. Und vor allem erst mal zu sich zu kommen, in dem man endlich mal wieder seine sieben Sinne zusammen bekommt.

## Was Yoga noch kann...

„WAS YOGA KANN“ (GEO-MAGAZIN, JUNI 2013)



Das GEO-Magazin widmete einen über 20 Seiten langen Artikel dem Thema „Was Yoga kann“. Die Autorin Hania Luczak konzentrierte sich dabei vor allem auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Hier findest du die interessantesten Punkte zusammengefasst:

**Nackenschmerzen**, Charité Berlin: Ein Mal pro Woche Yoga brachte deutlich mehr Besserung der Rückenleiden als eine Rückenschule.

**Rückenschmerzen**, University of Washington, Seattle: Nachdem die Probanden ein halbes Jahr ein Mal pro Woche geübt hatten konnten 80% der Teilnehmer auf Schmerzmittel verzichten.

**Stress**, University of California, Los Angeles: Im Vergleich zu Aerobic verringert Yoga deutlich besser Aggressionen, Depression und Anspannung und wirkt positiver auf die Vitalität. Fakt: Stress und die Folgeerscheinungen (ungesunde Ernährung, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Schlafmangel etc.) sollen bei der Entstehung von bis zu 80 Prozent aller Krankheiten ursächlich oder wenigstens beteiligt sein.

**Schlafqualität**, Harvard University, Boston: Die Gruppe, die Yoga praktizierte, konnte deutlich besser schlafen als die Gruppe, die an einer Schlafberatung teilgenommen hatte.

**Blutdruck**, Yale University: Blutdruck-Patienten konnten aufgrund ihrer regelmäßigen Yoga-Praxis ihre Medikamenten-Dosis reduzieren.

**Herzrhythmusstörungen**, Universität Dresden: Lang gehaltene Yogapositionen beruhigten den Herzschlag.

**Entzündungen**, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Charité Berlin: Frauen, die regelmäßig zwei Jahre lang Yoga übten, wiesen geringere Dosen des Entzündungsstoffes Interleukin-6 im Blut auf und reagierten weniger stark auf Stressoren als die Vergleichsgruppe.

**Depressionen/Angsterkrankungen**, Boston University School of Medicine: Yoga-Stunden erhöhten den Spiegel der beruhigend wirkenden Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn deutlich – depressive und an Angsterkrankungen leidende Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als andere.

**Belastungssituationen**, Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour: 8 Wochen lang praktizierten Frauen, die an Alzheimer leidende Angehörige pflegten, täglich ein 12-minütiges, sanftes Yoga-Programm mit meditativen Atemübungen – verglichen mit der Kontrollgruppe, die täglich 12 Minuten lang Entspannungsmusik gehört hatte, hatten sie weniger Depressions-Symptome, höhere Werte für kognitive Leistungen und mentale Gesundheit, die Entzündungswerte waren niedriger, es wurden mehr Immun-Proteine produziert und die Zellalterung war verlangsamt.

**Prostata-Krebs**, University of California: 30 Männer ernährten sich drei Monate lang vegetarisch, machten täglich Yoga und gingen spazieren – danach hatten sich die genetischen Muster der Probanden so verändert, dass einige Krebs-Gene inaktiv geschaltet waren.

**Brustkrebs**, Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour: Zwei Mal pro Woche Yoga, über drei Monate, führte zur deutlichen Linderung des Fatigue-Syndroms (Erschöpfungserscheinungen, die häufig auf die Chemotherapie folgen), zudem berichteten die Teilnehmer von einer besseren körperlichen und seelischen Verfassung.

**Posttraumatische Belastungsstörung**, Harvard Medical School: Nach acht Wochen Yoga hatten sich Symptome wie Schlaflosigkeit, Alpträume, sozialer Rückzug und „Flashbacks“ deutlich verbessert.

**Gehirnleistung**, Britta Hölzel, Charité Berlin: Nach 8 Wochen täglicher halbstündiger Meditation hatten sich die Gehirne der (extrem gestressten) Probanden deutlich verändert: Hirnregionen, die für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle zuständig waren sowie die Dichte der grauen Zellen hatten deutlich zugenommen – bei langjährigen Meditierenden wurde nachgewiesen, dass die altersbedingte Abnahme der frontalen Großhirnrinde ausgeblieben war.  
[www.yogaeasy.de/artikel/was-yoga-kann-geo-magazin-juni-2103](http://www.yogaeasy.de/artikel/was-yoga-kann-geo-magazin-juni-2103)

## Wissenschaftlich belegter Nutzen von Meditation

Meditation stärkt die physische Gesundheit durch

- Reduzierung von Bluthochdruck
- schnellere Erholung von Krankheiten, etwa Herzerkrankungen
- Stärkung des Immunsystems

Meditation stärkt die psychische Gesundheit durch

- zur Ruhe kommen der Gedanken
- Minimierung von Stressreaktionen
- Reduzierung von Angstzuständen
- Prävention von Burnout und Depression
- Reduzierung von Schlafstörungen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der emotionalen Intelligenz und des Einfühlungsvermögens

Meditation verbessert die Lebensqualität durch

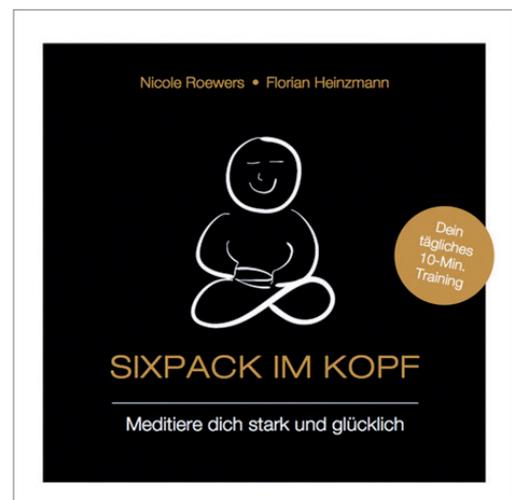
- Vermittlung einer positiven und dynamischen Lebenseinstellung
- mehr Gelassenheit und Belastbarkeit
- Steigerung der Lebensfreude
- Erleben von Sinnhaftigkeit
- Erfahrung der eigenen Selbstwirksamkeit

Meditation verbessert die kognitiven Fähigkeiten durch

- Wachstum der Gehirns substanz
- Zunahme genereller Bewusstheit und Präsenz
- Schärfung der Wahrnehmung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Quelle: [www.unity-training.de/wissenschaft/meditation-und-achtsamkeit-in-der-medizin/](http://www.unity-training.de/wissenschaft/meditation-und-achtsamkeit-in-der-medizin/)  
(Stand: 29.7.2019)

Weitere Informationen findest du in unserem Buch  
„Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich“  
(1. Aufl., 2018)



## Kontraindikationen – wann du kein Yoga praktizieren solltest

Es gibt keine absoluten Kontraindikationen zum Ausüben von Yoga. Vielmehr kommt es darauf an, welche Art des Yoga bzw. welche Asanas mit bestimmten Dispositionen ausgeübt werden können und welche nicht.

### **Tiefe, stehende Vorbeugen/Umkehrhaltungen sollten nicht geübt werden bei:**

- Gefäßleiden bei Arteriosklerose
- Blutdruckstörungen (Hypotonie)
- Hypertonie
- Chronische entzündliche Augenerkrankungen
- Glaukom, Netzhautschädigung

### **Achtung mit Entspannungsverfahren bei:**

- Personen mit akut zu behandelnder psychischer Krankheit

### **Grundsätzlich sollte Yoga nicht ausgeübt werden, bei:**

- Schwangerschaft ab 4. Monat (hier gibt es spezielle Yogakurse für Schwangere)
- akut zu behandelnder psychischer Krankheit
- akuter Infektionskrankheit (Grippe, Fieber)
- akuter Entzündung (auch solche in den Zähnen)
- Einnahme von Antibiotikum
- Akuter Thrombose/ frisch operiert/ akuter Bandscheibenvorfall/ Knochenbruch
- Stoffwechselerkrankung: Schilddrüsenüberfunktion / chaotischer, kaum einzustellender Diabetes
- Zerebralsklerose (fortgeschrittene Gefäßverengung)
- Frischer Infarkt / Schwerwiegende Herzklappenerkrankung
- Unkontrollierbare Herzrhythmusstörungen
- Akuter Rheuma-/ Arthroseschub
- Blutdruck unkontrollierbar und hoch (über 200/120)
- Herz- und Blutdruckpatienten sollen die Übungen weglassen, bei denen die Arme/ Hände höher sind, als das Herz.

## Kursbegleitende Texte

### Woche 1: Hatha-Yoga – Yoga zur Stressbewältigung

Was ist Yoga?

Yoga ist ein sehr altes und lang bewährtes System von praktischen Übungen für die psychische und körperliche Gesundheit, zur Steigerung emotionaler Intelligenz und Konzentration, das zu Selbsterkenntnis und Glück führt. Es kommt ursprünglich aus Indien und umfasst körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und alltagstaugliche Meditation, verbindet also Körper, Atem und Geist.

Mit Yoga ist in der Regel „Hatha-Yoga“ gemeint, das ist der Yoga-Weg, der körperliche Übungen und Entspannung miteinschließt, was wir auch in diesem Kurs üben.

Hatha-Yoga umfasst:

- einen ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung,
- Stärkung und Dehnung der Muskeln und Faszien
- Die Flexibilisierung des gesamten Körpers
- Fokussierte Achtsamkeit auf Körper, Atem, Geist und das Hier und Jetzt

Dadurch wird es möglich, unabhängig von äußeren Umständen in einen positiven und friedlichen Bewusstseinszustand zu gelangen. Innere Blockaden werden gelöst, Energie kommt zum Fließen, Körper und Geist werden mit neuer Energie aufgeladen.

Die gezielt eingesetzten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aktivieren das parasympathische Nervensystem, d.h. die Bremse unseres Körpers, die in unserem ganzen System für Entspannung sorgt. So führt Yoga zu innerer Balance und allgemeinem Wohlbefinden und beugt körperlichen und psychischen Stressreaktionen vor.

In diesem Zustand der Entspannungsreaktion sind wir leistungsfähiger und glücklicher und können heilsamer auch auf unsere Umgebung einwirken.



Es gibt mittlerweile Hunderte von wissenschaftlichen Studien, die belegen können, dass Yoga bei folgenden Beschwerden positiv wirkt:

- Stress- und Stresserkrankungen,
- Müdigkeit
- Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Beschwerden im Bewegungsapparat
- Herzkrankheiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- chronische Schmerzkrankheiten wie Rheuma
- Bluthochdruck
- Depressionen, Angsterkrankungen, posttraumatische Belastungsstörung, Burnout
- Prostata-Krebs, Brustkrebs
- Diabetes Mellitus

(BDY: Yoga in Prävention und Therapie. Eine wissenschaftliche Bestandaufnahme. Göttingen 2015. Siehe auch <https://www.unity-training.de/wissenschaft/yoga-und-stressbewaeltigung/>)

Entscheidend ist bei alledem die Praxis.

Swami Sivananda, der Begründer des modernen Hatha-Yoga, hat einmal gesagt: 1 Gramm Praxis sind wertvoller als 1000 Tonnen Theorie.

## Woche 2: Tiefe Atmung

Atmung ist das A&O im Yoga. Warum?

Unser Nervensystem hat zwei Gegenspieler: Der Sympathikus ist unser Gaspedal, der Parasympathikus unsere Bremse.

Wir leben in unserer Gesellschaft in sympathischer Dominanz, stehen ständig auf dem Gaspedal. Daher brauchen wir dringend Ausgleich: Die Stärkung des parasympathischen Nervensystems – den Ausgleich von Gas und Bremse. Wir müssen runter vom Gas und mehr auf die Bremse treten. Das gelingt uns z.B. durch tiefe Atmung.

Tiefe Atmung hat folgende Wirkungen:

- Regulierung des vegetativen Nervensystems (s.o.)
- Entspannungsreaktion: Flache Atmung gibt dem Körper das Signal im Stress zu sein (wie ein gehetztes Tier) - tiefe Atmung gibt dem Körper das Signal der Entspannung. Dadurch verändern sich unsere Gehirnwellen: Vom Beta- in den gesunden Alpha-wellenfrequenzbereich.
- Beruhigung der Emotionen und Gedanken.
- Alkalisierung, Entsäuerung des Blutes, Energiekick durch tiefe Einatmung, Reinigung des Körpers durch tiefe Ausatmung und höheren CO<sub>2</sub>-Ausstoß.
- Tiefe Atmung führt außerdem zu einer Belüftung der Lungenbläschen (alveolärer Ventilation) und damit zu einer Prävention von Atemwegserkrankungen.
- Stärkung des Immunsystems.
- Stärkung der Herzleistung und Herzkohärenz.

Wie kannst du tiefe Atmung regelmäßig üben? Mit dem **1-minute-Tool!**

Atme dazu 1 Minute lang bewusst 4 Sekunden ein und 4 Sekunden aus. Dadurch atmest du mehr Sauerstoff ein und mehr CO<sub>2</sub> aus als gewohnt.

Das kannst du in jedem Moment im Alltag üben: An der Bushaltestelle, in einer Konferenz oder direkt an deinem Arbeitsplatz.



### Woche 3: Was ist Stress?

Der Begriff Stress kommt aus der Werkstoffkunde und zeigt an, wie ein Material oder Körper auf Anforderungen reagiert. Übertragen auf unser Leben meint Stress also die täglichen Anforderungen unseres Alltags, die wir zu bewältigen haben und unsere Reaktionen darauf.

Jüngere Stressdefinitionen setzen die Stressbewältigung („Coping“) in das Zentrum. Die Frage ist, wie kann der Mensch sich selbst schulen und trainieren, um in Stresssituationen nicht zu zerbrechen, sondern daran zu wachsen und stärker zu werden.

Stress ist gefährlich, wenn:

- a) Keine regelmäßige Entspannung/Regeneration stattfindet,
- b) Wenn der Stressreiz chronisch / dauerhaft ist,
- c) Wenn Stress als Belastung empfunden wird.

Dann nennen wir den Stress Disstress.

Wenn aber der Stressreiz nur kurz ist und danach eine Entspannung / Regeneration folgt und wenn er nicht als Belastung, sondern Herausforderung bewertet wird, kann ein Mensch an seinen Herausforderungen wachsen und trainiert seine Stressbewältigungskompetenz.

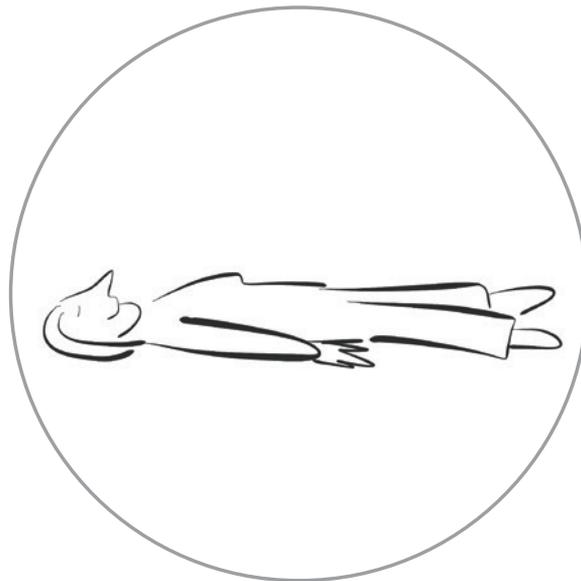
Eigentlich ist das biologische Stressprogramm etwas Gutes:

- a) Stresshormone werden in Notsituationen ausgeschüttet, um uns Energie zu geben und das Überleben zu sichern
- b) Stress dient als Trainingsreiz der Weiterentwicklung des Menschen (Superkompensation)
- c) Stressreaktionen sind Warnsignale, die anzeigen, dass es notwendig ist, eine Pause zu machen und sich zu erholen.

Es ist wichtig, die Stressreaktionen rechtzeitig wahrzunehmen, bevor der Körper chronisch im Stress ist und aufgrund der ständigen Energieausschüttung zusammenbricht.

Welche Kompetenz brauchst du, um die Stressreaktionen rechtzeitig wahrzunehmen?

Körperwahrnehmung. Diese Körperwahrnehmung wird im Yoga ständig bewusst geübt. Immer wieder üben wir, mit dem Geist den Körper zu bewohnen und den Körper zu spüren.



#### **Woche 4: Beruhigung des Geistes**

In den Yoga-Sutras des Patanjali (um 200v.Chr.-200n.Chr.), dem ersten Lehrbuch des Yoga, wird deutlich, dass die Praxis des Yoga vor allem auf die Schulung des Geistes abzielt: Yoga ist eigentlich und ursprünglich die Praxis der Meditation. Das Yoga Sutra ist ein reines Meditationslehrbuch.

Die Definition von Yoga im Yoga-Sutra (Yoga Sutra 2) lautet: Yogas citta-vritti nirodha – Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken.

Für viele Menschen ist die Unruhe im Geist die größte Stressbelastung. Der bedeutendste deutsche Stressforscher Gerd Kaluza behauptet:

*„Ergebnisse der Stressforschung machen deutlich, dass weniger das Auftreten des Ereignisses an sich, als vielmehr dessen Wahrnehmung, Bewertung und Verarbeitung durch den betroffenen Menschen ausschlaggebend dafür sind, ob es in der Folge zu gesundheitlichen Störungen kommt oder nicht.“*

Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie du denkst und fühlst, vor allem bestimmt, ob du gestresst bist oder nicht.

Auch heute noch ist Yoga ein Training, das sehr wirksam ist, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Wie kommt der Geist zur Ruhe? Wie schaffen wir es, den Geist zur Ruhe zu bringen? Die Praxis, die im Yoga geübt wird, ist die Beobachtung des Geistes, die Beobachtung der Gedanken.

Man kann dies sehr gut am Beispiel einer kleinen Schneekugel veranschaulichen. Die Schneekugel kann geschüttelt werden, dann tobt ein Schneesturm in der Schneekugel. Das ist der Normalzustand unseres Geistes: wir denken ständig, bewerten ständig, planen ständig. Und zwar zum größten Teil unbewusst, automatisch und reaktiv, also nicht frei und selbstbestimmt.

Die Praxis des Yoga wäre es nun, die Schneekugel stillzuhalten und sie anzuschauen. Der 3. Vers der Yoga-Sutren behauptet: Wenn du die Gedanken beobachtest, ruhst du als Beobachter in deiner wahren Natur.

Wenn du also deine Gedanken beobachten kannst und dich nicht mehr mit ihnen identifizierst, dann kommt der Geist zur Ruhe. Das ist der Zustand des Glücks, der Gelassenheit, der inneren Freude. Dieser Zustand ist für die Yogis die wahre Natur des Geistes.



## Woche 5: Pranayama – Kontrolle des Atems

Yoga besteht aus drei Bereichen: den Körperstellungen (asanas), der Meditation (dhyana) und den Atemübungen (pranayama).

Ab heute wollen wir beginnen, systematisch Pranayama in unsere Yogastunde zu integrieren. Prana bedeutet Atem, Ayana bedeutet Kontrolle.

Pranayama heißt, den Atem so zu schulen, dass er dich lebendiger macht und dir mehr Energie gibt.

Prana ist allerdings sehr viel mehr als nur Atem. Prana bedeutet Lebenskraft, Lebensenergie, Energie an sich oder auch das Leben selbst.

In dem Moment, wo du aufhören würdest zu atmen, würdest du aufhören zu leben. Das zeigt uns: Der Atem ist das Leben selbst. Reine Lebensenergie.

Was ist Energie? Woher bekommst du Energie? Durch essen und schlafen? Nicht nur. Wenn ich 14 Stunden schlafe, bin ich nicht voller Energie, sondern fühle mich faul und schlaff.

Durch essen? Wenn ich zu viel esse, habe ich nicht mehr Energie als vorher, sondern eher, wenn ich wenig esse.

Wo kommt Energie her? Sie kommt erstens über die Bewegung deines Körpers, zweitens über die Atmung. Je tiefer du atmest, umso mehr Energie hast du zur Verfügung. Im Yoga sagt man: Der Sauerstoff, den du einatmest, ist Prana. Prana ist Lebensenergie. Vielleicht hast du im Laufe dieses Kurses schon erfahren, dass dich die tiefe Atmung lebendiger macht und energetisiert.

Im Yoga sagt man: Die dritte Energiequelle ist der eigene Geist, deine guten Gefühle, deine guten Gedanken und der geistige Fokus, den du im Leben setzt.

Konzentrierst du dich im Leben auf negative, unheilsame Dinge? Oder auf angenehme, heilsame Dinge?

In der Yoga-Praxis fokussieren wir uns immer auf den gegenwärtigen Moment. Denn der gegenwärtige Moment ist in der Regel freundlich. Und wir konzentrieren uns auf den Atem und den Körper. Denn dieser Fokus auf Atem und Körper bringt uns jederzeit, wieder zurück in den gegenwärtigen Moment. Wir gehen mit unserem Geist nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft, nicht nach da oder dort oder irgendwo anders hin, sondern wir bleiben mit dem Fokus hier und jetzt bei Körper und Atem. Und das üben wir ständig mit einem positiven Mindset, mit einer positiven Grundstimmung. Wenn du das systematisch übst, wirst du bald ein Energielevel haben, was du vielleicht vorher nicht kanntest. Du wirst dich ohne äußeren Grund lebendig, energetisiert und zufrieden fühlen und voller Tatendrang sein.

## Woche 6: Loslassen

Laut Yoga Sutra ist das Ziel des Yoga Freiheit (Kaivalya) bzw. Befreiung des Geistes. Freiheit wovon? Von allem, was dich hindert, ein glücklicher Mensch zu sein: Von Ängsten, von Sorgen, von der Vergangenheit, deiner Geschichte, Urteilen, Widerstand, Erwartungen.

In einer Geschichte aus dem Zen wird dies thematisiert: Der Schüler fragt den Meister: Wie kann ich mich von meiner Vergangenheit ein für alle mal befreien? Der Meister antwortet nicht, sondern geht zu einem Baum, umklammert den Baum mit seinen Armen und brüllt den Baum an: Lass mich los! Anschließend lässt er den Baum los. Wir müssen den Baum bewusst und aktiv loslassen. Wenn wir nichts tun und warten, passiert nichts. Wir müssen das Loslassen praktizieren und üben.

Im Yoga praktizieren wir aktiv und systematisch das Loslassen, indem wir immer wieder den Geist in die Gegenwart zurückholen.

In den Yoga-Sutras schreibt Autor Patanjali: Erfolg im Yoga kommt durch 2 Dinge:

- 1) Abhyasa: die regelmäßige Praxis
- 2) Vairagya: das Loslassen – das Entspannen, die Rückkehr in den gegenwärtigen Moment

Wir können im Yoga auf 3 verschiedenen Ebenen loslassen:

- 1) Auf der Ebene des Körpers können wir körperliche Anspannungen loslassen
- 2) Auf der Ebene des Atems können wir energetische Anspannungen loslassen
- 3) Auf der Ebene des Geistes können wir mentale Anspannungen loslassen

Das geht wunderbar mit Affirmationen:

Einatmend: Mein Körper ist ruhig, ausatmend: ich lasse los!

Einatmend: Mein Atem ist ruhig, ausatmend: ich lasse los!

Einatmend: Mein Geist ist ruhig, ausatmend: ich lasse los!



## Woche 7: Mentale Hygiene

Nach Swami Sivananda, dem Begründer des modernen Hatha-Yoga gehören zu einer ganzheitlichen Yogapraxis 5 Disziplinen:

- Asanas (Körperstellungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Entspannung
- Meditation und positives Denken
- Gesunde Ernährung

Über die ersten drei Aspekte haben wir gesprochen. Was wir noch nicht behandelt haben, ist der Aspekt des positiven Denkens.

Für unsere Stressbewältigung spielt die Art und Weise unseres Denkens eine herausragende Rolle.

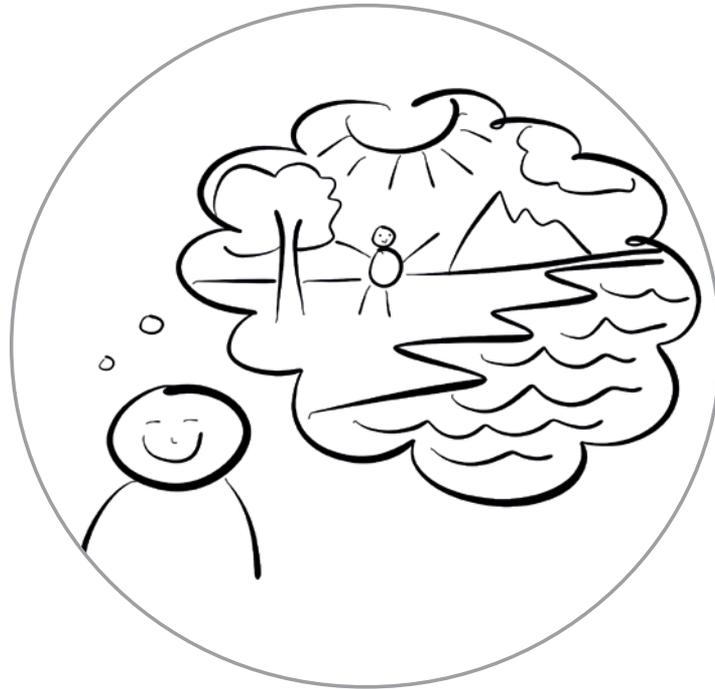
Ist dir schon einmal aufgefallen, dass Gedanken Gefühle erzeugen? Wir machen so gut wie alles, was wir tun, um uns gut zu fühlen. Egal, ob wir arbeiten gehen, Geld verdienen, ein Paar Schuhe kaufen, einen Cappuccino trinken, einen Porsche fahren oder eine Tafel Schokolade essen. Alles das tun wir deshalb, weil wir glauben, dadurch fühlen wir uns besser.

Das ist aber eine Form von Unfreiheit. Denn du bist an diese Dinge gebunden. Freiheit würde heißen: Wir könnten diese guten Gefühle, die wir uns wünschen, erschaffen, ohne dass wir diese Dinge im Außen brauchen. Das wäre eine Form der Unabhängigkeit.

Zur Theorie und Praxis des Yoga gehört es, sich diese Freiheit wirklich zu erarbeiten und zu erreichen. Dies geschieht durch die bereits erwähnten Disziplinen des Yoga wie Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation, aber auch durch eine bestimmte Art zu denken, durch ein gewisses Mindset.

Jeder unheilsame Gedanke erschafft ein unheilbares Gefühl. Und das ist nicht ungefährlich. Denn negative Gefühle sind der Hauptrisikofaktor für alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der amerikanische Psychologe Martin Seligman hat seine gesamte jahrelange Forschung mit einem Satz zusammengefasst: Je mehr positive Gefühle ein Mensch hat, umso gesünder ist er; je mehr negative Gefühle ein Mensch hat, umso öfter und länger ist er krank.

Du musst dir nur eine unangenehme Situation aus der Vergangenheit vorstellen und du merkst sofort: Ein negatives Gefühl ist da. Das Gehirn kann in Bezug auf seine Reaktionen nicht zwischen einer äußeren Situation und einer bloßen Vorstellung nicht unterscheiden. Es produziert in beiden Fällen dieselben Gefühle bzw. hormonellen Botenstoffe. Das funktioniert genau so, wenn du dir einen positiven, heilsamen Gedanken vorstellst. Wenn du dir etwa eine Situation vorstellst, für die du dankbar bist, etwa die Geburt eines Kindes oder das Besteigen eines Berges. Wenn du das wirklich tust, wirst du bald merken: Das Gefühl ist wieder da, genauso wie in der damaligen Situation. Vielleicht ist es in der bloßen Vorstellung sogar noch intensiver.



### Woche 8: Yoga bedeutet: Jetzt! Die Praxis der Achtsamkeit

Der erste Vers der Yoga-Sutras des Patanjali lautet: „Jetzt wird Yoga erklärt.“ Man kann vom Sanskrit her diesen Vers (atha yoga anushasanam) allerdings auch anders übersetzen. Genauso korrekt wäre diese Übersetzung: Die Erklärung / die Bedeutung von Yoga ist das Jetzt. Damit ist gemeint: Die eigentliche Praxis des Yoga ist es: In das Jetzt zu gelangen, in diesem Moment, hier und jetzt, ganz anzukommen. In der Regel sind wir nämlich in unseren Gedanken ausschließlich in Erinnerungen an die Vergangenheit oder wir projizieren diese Erinnerungen auf die Zukunft. Fasse mal bitte irgendeinen Gedanken. Dabei merkst du: Wenn du denkst, dann bist du nicht im Hier und Jetzt! Du bist entweder in der Vergangenheit oder du bist in der Zukunft.

Anzukommen im Hier und Jetzt ist die Definition von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet also: aufzuhören zu denken und stattdessen, das, was jetzt da ist, einfach wahrzunehmen. Unser Denken ist nämlich zumeist reaktiv, automatisch und oft sogar zwanghaft. Unser Denken ist für den Großteil unserer Stressreaktionen verantwortlich. Deshalb ist die Praxis der Achtsamkeit so unglaublich wirksam in Bezug auf unsere Stressbewältigung. Und das Üben, ist sehr einfach: Schließ einmal die Augen und hör einfach nur die Geräusche, die jetzt zu hören sind. Ohne darüber nachzudenken, ohne sie zu bewerten. Einfach nur hören, was du hören kannst. Vielleicht hörst du jetzt ein Auto, eine Spülmaschine, den Wind oder einen Vogel. Und wenn du einfach nur für ein paar Atemzüge das Geräusch wahrnehmen kannst, ohne es zu beurteilen und darüber nachzudenken, dann übst du Achtsamkeit. Das wollen wir täglich im Alltag üben.

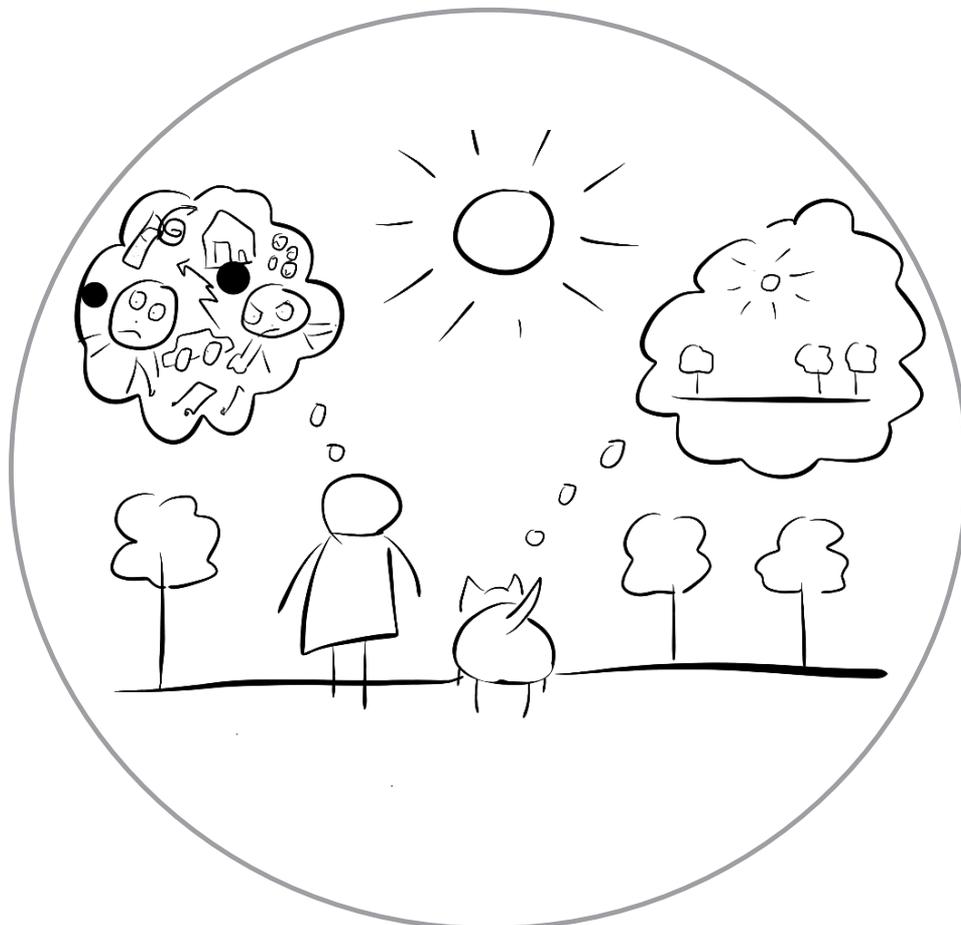
Wie kannst du das im Alltag üben? Möglichst oft. Thich Nhat Hanh spricht von den Glocken der Achtsamkeit. Das sind Erinnerungshilfen, die dich immer wieder in die Achtsamkeit zurückbringen können. Vielleicht ist das irgendein Klang wie Kirchenglocken oder ein Telefonklingeln. All diese Geräusche können Glocken der Achtsamkeit sein.

Achtsamkeit ist dann jedes Mal so etwas wie ein Aufwachen aus einer Unbewusstheit, aus einem automatischen Denken, in eine Präsenz, in eine Geistesgegenwart. Es ist ein völliges Wachsein, eine neue Lebendigkeit im Hier und Jetzt. Und dieses Gegenwärtigsein in der Wirklichkeit im Hier und Jetzt ist wie ein Verbundensein mit dem Leben. Denn das automatische Denken trennt uns vom wahren Leben, von der Wirklichkeit. Durch das Denken sind wir meistens eher im Stress als im Frieden. Und durch die Praxis der Achtsamkeit wachen wir auf und verbinden uns mit der Wirklichkeit, mit dem Leben selbst – und das fühlt sich phantastisch an. Und wir können es im Leben jederzeit praktizieren, z.B. beim Essen oder beim Trinken. Bei einem Cappuccino, bei jedem Schritt auf einem Spaziergang können wir den Boden fühlen unter den Füßen, wir können den Wind fühlen auf der Haut, wir können die Sonne im Gesicht fühlen, wir können die Bäume, die Blumen, die Wolken bewusst wahrnehmen. Und wir können unsere Atmung wahrnehmen. Und wir können es in jeder Kommunikation praktizieren: Wenn wir zum Beispiel mit jemanden sprechen, etwa unseren Kindern, unserem Partner, unseren Eltern oder einer Freundin. Vor allem ein Kind benötigt diese Achtsamkeit, diese völlige Aufmerksamkeit wie Nahrung.

Damit sorgen wir für Frieden in unserem eigenen Geist und wir schaffen Frieden im Geist des anderen Menschen, dem wir zuhören.

Das bedeutet es, Achtsamkeit zu praktizieren. Und das bedeutet es, Yoga zu praktizieren.

Und so wird Yoga zu einer Praxis des kompletten Lebens. Wir üben es auf der Yogamatte und wir üben es davor und danach im alltäglichen Leben.



## Woche 9: Entspannte Konzentration

Patabhi Jois, einer der Väter des modernen Yoga, einer der wichtigsten Yogalehrer Indiens des letzten Jahrhunderts hat einmal gesagt: „Yoga ist Konzentration bis an die Grenz des Möglichen.“ Yoga bedeutet Konzentration. In den Yoga-Sutras heißt das als Fachbegriff „Dharana“. Dharana bedeutet den Fokus auf ein bestimmtes Objekt zu richten und diesen Fokus über längere Zeit entspannt im Bewusstsein festzuhalten. Das praktizieren wir im Yoga. Und das führt zu einem bestimmten inneren Zustand: zu einer inneren Ruhe, einer inneren Klarheit, einer inneren Selbstsicherheit und einer neuen Fähigkeit, Unwichtiges ausblenden zu können und sich einfach über längere Zeit auch im Alltag konzentrieren zu können. Es führt auch zu einem inneren Wohlgefühl, einem Gefühl des Glücks.

Neurologen unterscheiden zwischen zwei unterschiedlichen Zuständen des Bewusstseins: Dem so genannten „default mode“ und dem „focused mode“. Im default mode bin ich wach, aber nicht wirklich wach. Ich bin eher tagträumend unterwegs. Der Geist schweift einfach umher und man ist „in Gedanken“. Zum Beispiel beim Spaziergehen oder beim Fernsehen auf dem Sofa. Die Neurologen wissen, dass wir die meiste Zeit im default mode sind und nicht im focused mode. Anatomisch sitzt dieser Modus im posterioren cingulären Kortex unterhalb der Mitte der Schädeldecke. Der focused mode steht für ein bewusstes Leben – für ein entspanntes, waches, konzentriertes Dasein. Wenn man diesen Zustand über längere Zeit übt, dann führt das zu einem „Flow-Zustand“, wie der Psychologe Csizsentmichyili es nennt: einem Fließen von Energie. Der focused mode hat physiologisch seine Repräsentanz im vorderen Teil des Gehirns, im so genannten Präfrontalkortex.

Im Yoga üben wir immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache zu bringen: in diesem Fall üben wir es mit dem Fokus auf die Stirnmitte. Diese Mitte der Stirn ist im Yoga ein so genannter Drishti, ein Konzentrationspunkt, in der indischen Mythologie wird dieser Punkt manchmal „das dritte Auge“ genannt.

Im Yoga wird insgesamt zwischen vier Bewusstseinszuständen unterschieden: 1) dem Tiefschlaf, 2) dem Traumzustand, 3) dem Wachsein im Normalzustand (entspricht dem default mode) und 4) kennen die Yogis noch einen vierten Zustand, den Zustand des entspannten Konzentriertseins, dem Aufwachen im Wachzustand. Das ist der Zustand des Yoga. Yoga ist also nicht nur eine Praxis, sondern auch ein Zustand. Der Zustand der wachen entspannten Konzentration. Und es ist ein sehr gesunder Zustand. Wenn du in diesem Zustand bist, wird das Immunsystem gestärkt, das Nervensystem wird beruhigt, die Herzleistung wird besser, die Konzentration wird besser, es macht dich ganz natürlich glücklich.

## Woche 10: Unity – Einheit

In den ältesten Yoga-Texten, den Upanishaden heißt es, dass der natürliche Zustand des Menschen ist, sich in Verbindung zu fühlen mit allem, was existiert. Ein Grundproblem, das zu menschlichem Leiden führt, ist das Gefühl oder der Gedanke, isoliert zu sein vom Rest der Welt, isoliert zu sein von anderen Menschen, getrennt zu sein vom Leben: Sich klein und einsam zu fühlen und in einem Zustand der Trennung. Für die Yogis ist dies bereits in den ältesten Texten ein Zustand der Illusion, der nicht der Wirklichkeit, nicht der Realität entspricht.

Genauso sieht es auch die moderne Physik. Albert Einstein schreibt in „ideas and opinions“:

*„Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, die uns auf unsere persönlichen Wünsche, und auf die Gefühle für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten sind. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern, dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in ihrer Schönheit einschließt. Der wahre Wert eines menschlichen Wesens wird bezeichnet durch das Maß und den Sinn, in dem es Befreiung vom Selbst erlangt hat. Wir werden eine grundlegend neue Art des Denkens notwendig haben, wenn die Menschheit überleben soll.“*

In ganz ähnlicher Formulierung finden wir diese Idee auch in den Yoga-Texten. Es ist die Idee der Befreiung, die Idee von dem befreiten Zustand des menschlichen Geistes: Ein Zustand der Einheit, der Verbindung, des Gefühls mit allem, was existiert, in Verbindung zu sein, in Kontakt zu sein mit dem Leben selbst. Und das ist es, worum es im Yoga eigentlich geht. Wie befreist du dich aus dem Gefängnis der Begrenztheit, aus dem Gefühl der Trennung? Wie kannst du in jedem Moment deines Lebens immer mehr in den Zustand kommen, verbunden zu sein, in Kontakt, in Einheit zu sein, mit allem, was lebt, mit dir selbst, mit allen Menschen, mit allen Tieren, mit der Natur, mit jeder Wolke, mit jedem Grashalm, mit jedem Baum, mit jedem Vogel?



lokah samasta sukhinoh bhavantu

Mögen alle Lebewesen auf allen Ebenen glücklich sein!



Unity Training at home

Nicole Roewers

Florian Heinzmann

Ebertplatz 9

50668 Köln

[www.unity-training-home.de](http://www.unity-training-home.de)

[info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)

0221-99558126

0172-2748925