



8 KURATIERTE
OFFENE
Bürger:innen
REDAKTION
VON GABI EIGENMANN

YOGA

Wirkungsvoll und zugänglich für alle

Philosophisch-praktisch

Yoga wird heutzutage oft als körperorientiertes Workout praktiziert. Ratgeber versprechen, dass gewisse Körperübungen beweglicher, schöner, gesünder, entspannter, glücklicher usw. machen.

Aber Yoga ist mehr als das. Ursprünglich vor über 2.000 Jahren entwickelt, bietet Yoga ein praktisches Werkzeug, um Leid zu verringern und zu vermeiden und schließlich ein glückliches und freies Leben zu führen. Die Urquelle des Leids ist die getrübbte Wahrnehmung von sich selbst und seiner Umwelt. Yoga unterstützt den Menschen dabei, die Dinge richtig wahrzunehmen und ihnen angemessen zu begegnen.

Körperorientiert war Yoga jedoch nicht nur heute, sondern auch im 15./16. Jahrhundert. Damals erhofften sich Yogis, durch Körperübungen sogar übermenschliche Kräfte zu erlangen, fliegen zu können oder den Tod zu besiegen.

Eine Rückbesinnung auf den ursprünglichen philosophischen Ansatz, passend für den westlichen Kontext, haben vor allem zwei großartige Yogalehrer bewirkt: T. Krishnamacharya und sein Sohn T.K.S. Desikachar. Martin Soder und Imogen Dalman haben einen bedeutenden Beitrag dazu geleistet, diesen Ansatz im deutschsprachigen Raum zu verbreiten.

Klare Wahrnehmung

Zentral im Yoga ist es, der Wirklichkeit näherzukommen. Glücklich werde ich, wenn ich mich selbst, mein eigenes Denken, Fühlen und Handeln sowie mein Gegenüber und meine Umwelt ausreichend gut verstehe. Es sind vorwiegend innere Kräfte wie Hass, Angst und Gier, die uns davon abhalten, dieses Verständnis aufzubringen. Unser Geist hat die Tendenz, eine Eigendynamik zu entwickeln, die sich von der Wirklichkeit abwendet, statt sich ihr zuzuwenden.

Ein individueller Weg

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und erkennt jeden Menschen als einzigartiges Individuum an, das seine persönlichen Ziele verfolgt. Daher wurde Yoga ursprünglich individuell weitergegeben, um auf die spezifischen Bedürfnisse, den Kontext und den Alltag des Übenden einzugehen. Das bedeutet auch, dass jeder Mensch Yoga üben kann, unabhängig von Flexibilität, Spiritualität oder Vorerfahrungen.

Yoga bietet sich als wunderbares Heilverfahren an, das den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Atem wahrnimmt. Jede Veränderung in einem Bereich hat Auswirkungen auf die anderen. Leiden bedeutet, nicht heil zu sein. Dies zeigt sich auf einer oder mehreren dieser Ebenen.

Ein praktisches Beispiel: Setze dich hin, denke an einen Menschen, mit dem du immer wieder Probleme hast. Beobachte, wie du dich im Körper und im Geist fühlst, wie du atmest. Dann hebe die Arme nach oben und senke sie sehr langsam wieder. Anschließend atme 20-mal langsam aus ... Hat sich etwas verändert?

Der persönliche Übungsplan

Wie hilft Yoga bei körperlichen oder anderen Beschwerden oder Verhaltensweisen, die regelmäßig zu leidvollen Situationen führen? Wenn du alleine nicht mehr weiterkommst, lass dich begleiten, rät Yoga. Ein Weg ist, sich mit dem persönlichen Ziel an eine kompetente Yogalehrende zu wenden. Gemeinsam wird eine individuell passende Praxis erarbeitet, um die Beschwerden zu lindern – etwa besser einzuschlafen oder Anspannungen im unteren Rücken zu reduzieren. Den individuellen Übungsplan nimmst du mit nach Hause.

Aus eigener Kraft positive Erfahrung herstellen

Durch regelmäßiges Üben, was guttut, werden nicht nur Selbstheilungskräfte aktiviert, sondern es lässt sich auch Selbstwirksamkeit erfahren. Wir wissen heute aus vielen Forschungen, dass die Selbstwirksamkeit einen starken positiven Einfluss auf alle Regulationssysteme eines Menschen hat.

Du kannst etwas für dein Heil tun, und wenn es nur 15 Minuten pro Tag sind, die frei von Schmerz, Angst oder Unruhe sind – ohne Leistungsdruck. Zudem hat es sich erwiesen, dass dieser Yoga-Ansatz die Optionen im Umgang mit Beschwerden und Leid erweitert. Versuche, anzunehmen, was gerade ist.

Selbsterforschung und Veränderung

Die persönlichen Übungen machen einen Teil der Wirkung aus. Yoga lädt zudem zur Selbsterforschung ein – hilft uns zu erkennen, was uns guttut und was Leid verursacht. Regelmäßiges Üben ermöglicht es, diese Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren und zu realisieren, welche Veränderung nötig ist.

Veränderungen geschehen nicht über Nacht, sondern durch kontinuierliches Üben und Reflektieren. Mit einem klaren Geist kommt oft die Inspiration für den ersten Schritt. Eine vertrauensbasierte Begleitung durch eine Yogalehrende hilft, Veränderungen langfristig und schrittweise umzusetzen.

Yoga als komplementäre Therapie

Yoga wirkt unterstützend und ergänzend zu anderen Therapien. Bei schweren Erkrankungen wie Krebs kann Yoga dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern und die Nebenwirkungen der Therapien zu lindern, immer wieder einen positiven Umgang mit sich selbst zu erfahren und zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

Abschließend lässt sich sagen, dass Yoga weit mehr ist als ein körperliches Workout. Es ist ein ganzheitlicher Weg, um sich selbst und seine Umwelt besser zu verstehen und somit Leid zu überwinden, sei es körperlich, geistig oder mental.

Bild eines Plans

Die individuelle Praxis wird regelmäßig und selbstständig geübt. Zudem ist ein Praktizieren unabhängig von Ort und Zeit möglich. Du kannst üben, wo und wann es für dich passt.

Zur Person

Gabi Eigenmann – diplomierte Yogalehrende (BYO, YCH), zertifizierte Yogatherapeutin, Ausbildung im Schamanismus. Seit 2016 lebt sie in der Josefstadt. Ihre berufliche Laufbahn führte sie als Projektleiterin zur UNIDO nach Wien. Heute gibt sie Yoga, wie auch schon in der Schweiz, individuell und therapeutisch sowie in Gruppen weiter.

► Gabi Eigenmann, 8., Albertgasse 55
+43 664 2363 964. hi@yoga-gabi.at
www.yoga-gabi.at

Gabi Eigenmann:
Yoga ist ein ganzheitlicher
Weg, um sich selbst und seine
Umwelt besser zu verstehen.

