

RAUM FÜR YOGA: Kraft & Leichtigkeit

Im wilden Durcheinander von Stress, Unausgeglichenheit und körperlichen Beschwerden erscheint Yoga vielen Menschen wie eine Offenbarung. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Ärzte und Manager sind genauso darunter wie Handwerker und Angestellte. Nach einem langen Tag rollen sie im RAUM FÜR YOGA die Matten aus, um sich in den folgenden 90 Minuten zurück zu erobern, was in den letzten Tagen verloren ging: Kraft und Leichtigkeit. Zwei wunderbare Eigenschaften, die jeder braucht und gerne hät-

te. Achtsamkeit bildet hierfür das Fundament, um im Yoga zum stillen Beobachter zu werden und sich von Zeit zu Zeit selbst wieder ein bisschen näher zu kommen. Mit diesem Bewusstsein spüren wir schnell, wo es uns an Kraft immer wieder mangelt. Schwieriger ist da die Aufgabe, zwischen innerer und äußerer Kraft zu differenzieren.

Nicht selten glaubt ein Yoga-Übender, es sei genug, den Körper zu stärken. Tatsächlich aber richtet sich die Aufmerksamkeit im Yoga auf unsere innere Stärke. Die Kraft also, die dafür sorgt,

auch in stressigen und schwierigen Lebenssituationen den nächsten Schritt nach vorn zu tun. Wir brauchen diese Kraft, um mit Durchsetzungsvermögen, Kreativität, aber auch Lebensfreude und Liebe das Schöne im Leben zu suchen. Gerade in den stehenden Yogahaltungen kommt zum Ausdruck, wie viel Kraft wir in diesen Augenblick wirklich investieren. Wie viel Kraft wir also besitzen, um Altes und Verbrauchtes in uns loszulassen. Erst wenn dort wieder ein bisschen Platz geschaffen ist, können wir neue und wohltuende Energien kultivieren.

Jede Yogahaltung soll daher mit Leben gefüllt sein und durch unsere heilsame Atmung wie ein einzigartiges Musikstück zelebriert werden.

Kraft im Yoga meint also nicht unbedingt die starre Kontrolle und Festigkeit. Bei einer solchen Herangehensweise kommt leider nicht das wahre Selbst zum Vorschein, sondern eher eine krampfhaft verbissene. Kraft im Yoga meint vielmehr das Abgeben von Altem und das Aufnehmen von Neuem. Wozu also ein imposanter Kopfstand, wenn dieser nicht kraftvoller Ausdruck der eigenen Wesensidentität ist? Die Yogapositionen sollen eher wie eine Ausstechform betrachtet werden, welche als Rahmen dient und die jeder Yoga-Übende mit dem persönlich Machbaren ausfüllt. Ist dieser Prozess einmal in Gang gesetzt, wird Yoga zu

einem unverwechselbaren Instrument. Damit können wir uns sensibilisieren, um im Alltag Blockaden im Denken zu lösen und eingefahrene Pfade zu verlassen.

Wenn mit neu gewonnener Lebenskraft die Matten am Ende einer Yogaklasse wieder zusammen gerollt werden, hat sich schon längst das angenehme Gefühl der Leichtigkeit eingestellt. Mit dieser neuen Leichtigkeit durch den Tag zu gehen, ist nicht nur erholsam, sondern gleichzeitig auch heilsam und beruhigend. *pr*

■ Mehr Info:



RAUM FÜR YOGA

Kulmbacher Str. 6-8
95445 Bayreuth
Tel. 0921/ 435 53

Valeria Almarales

ist Yogalehrerin und Gründerin des RAUM FÜR YOGA in Bayreuth. Weitere Informationen zu Yogaklassen, Workshops, Aus- und Fortbildungen finden Sie im Internet unter: www.raum-fuer-yoga-bayreuth.de

