

ELENA LUSTIG & ANNETTE SÖHNLEIN

INNEN.AUSSEN  
DAS YOGA - CHAKRA - BUCH

Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen und Gesundheitshinweise wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorinnen noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art.

© Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, [www.kleinebrise.net](http://www.kleinebrise.net)

Gestaltung: Stephen Paris, Berlin, [www.stephen-paris.com](http://www.stephen-paris.com)

E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

E-Book Ausgabe 2017

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-95883-016-5

ISBN PDF 978-3-95883-237-4

ISBN KF8 978-3-95883-238-1

ISBN Fixed Layout 978-3-95883-239-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.





# INHALT

VORWORT	11
INTRO	12
ANLEITUNG	14
SONNENGRUSS	16
CHAKRAS	18
CHAKRA-ANATOMIE	20
TANTRA	22
ANUSARA® YOGA	24
WICHTIGE BEGRIFFE	30
<hr/>	
<b>DIE SIEBEN CHAKRAS</b>	<b>37</b>
WURZELCHAKRA	38
SAKRALCHAKRA	62
NABELCHAKRA	86
HERZCHAKRA	110
KEHLCHAKRA	134
STIRNCHAKRA	158
KRONENCHAKRA	182
ALLE CHAKRAS IM EINKLANG	208
<hr/>	
AUTORINNEN	226
CREDITS	227
DANKSAGUNG	228
LITERATUREMPFEHLUNGEN	230
ANMERKUNGEN	230
BILDNACHWEISE	231

## V O R W O R T

Es ist ein Privileg unserer menschlichen Existenz, den Weg des Yoga und der Meditation zu gehen und so den Sinn in allem wahrnehmen zu können, was wir sehen, wenn wir nach innen schauen. Diese einzigartige Möglichkeit hilft uns, uns besser kennenzulernen und das Wissen über uns selbst zu vertiefen.

Elena und Annette haben sich dazu entschieden, ihr Leben dieser Entdeckungsreise zu widmen, und das Buch, das dabei entstanden ist, ist ein Zeugnis ihrer Hingabe. Schau es dir an, lass dich darauf ein, hinterfrage es und lass dich inspirieren. Zu jedem Bereich eröffnet dir das jeweilige Thema, oder Chakra, eine neue Möglichkeit, zu sehen, zu hören und zu lernen. Nutze dieses Buch wie eine Landkarte, einen Begleiter zu dir selbst, wie ein Vergrößerungsglas, um dein höchstes Potenzial zu erkennen.

Vielleicht ist dies das Buch, das dir helfen wird, die Weisheit deiner Seele zu nähren, um sie auch in die Welt um dich herum zu tragen.

Elena Brower

# INTRO

**Wo fühlen wir uns sicher?**

**Was macht uns Freude?**

**Was wollen wir?**

**Wie lieben wir?**

**Wie drücken wir uns aus und wer hört uns zu?**

**Wie stellen wir uns die Zukunft und unsere Welt vor?**

**Was gibt unserem Leben einen Sinn?**

All diese Fragen haben auf den ersten Blick nichts mit Yoga zu tun. Sie sind allgemein und betreffen jeden Einzelnen von uns – mal mehr, mal weniger. Wenn wir genauer hinschauen, steckt in jedem dieser Themen eine Verbindung zu den Qualitäten, die den Chakras zugeordnet werden.

Wir – Annette und Elena – zucken bei dem Wort „Chakra“ bis heute etwas zusammen, weil darin viel Esoterik mitschwingt. Trotzdem haben uns die Chakras sehr inspiriert, und wir haben uns auf die Suche gemacht nach einem Weg, mit der Kraft der Chakras zu arbeiten und wirklich etwas zu verändern. So sind unsere Yogaworkshops, Retreats und letztendlich auch dieses Buch entstanden.

Wir wollen mit diesem Buch die Möglichkeit schaffen, auf zentrale Lebensthemen einzugehen. Wir wollen raus aus dem Kopf und rein in den Körper, um Erfahrungen wirklich zu verankern. Chakra-Yoga kann die Grundlage für unsere innere Ausgeglichenheit sein, die wir selbst gestalten. Es geht ums Machen, darum, Dinge in die Hand zu nehmen und zu handeln.

Unsere Erfahrungen mit Chakra-Yoga sind erstaunlich: glückliche Gesichter, leichte Herzen, tiefe Veränderungen und die Erkenntnis, dass Chakra-Yoga wirkt. Nicht nur wir haben viel gelernt, sondern auch unsere Schüler.

Lasse dich inspirieren und finde heraus, was du gerade brauchst, damit dein inneres Gleichgewicht entstehen kann.



Gestalte dein Lieblingsleben!

Namaste

Annette & Elena



# ANLEITUNG

Sieben Chakras, sieben Themen, sieben Tage.

Dieses Buch kann dein persönliches Arbeitsbuch werden, ein Buch, das dir Raum bietet für eigene Erfahrungen, Ideen und Notizen. Du kannst es auf viele verschiedene Arten nutzen, dich inspirieren und anleiten lassen.

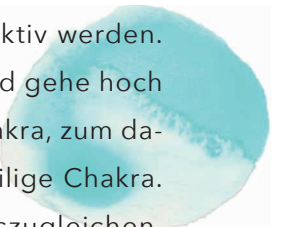
Wenn du die Kapitel des Buches systematisch durchgehst, findest du zu jedem Chakra einen nützlichen und praktischen Zugang und kannst von da aus auf verschiedenen Ebenen aktiv werden. Nimm dir am besten für jeden Tag ein Chakra vor. Beginne mit dem Wurzelchakra und gehe hoch bis zum Kronenchakra. Jedes Kapitel enthält Informationen zu einem bestimmten Chakra, zum dazugehörigen Thema und zur Peak Pose, der wichtigsten Yogastellung für das jeweilige Chakra. Dazu findest du eine ca. zehnmünütige Yogasequenz, die dir hilft, das Chakra auszugleichen. Übe in jeder Sequenz unbedingt immer die rechte und die linke Seite, und atme dabei tief und gleichmäßig. Lege dich am Ende jeder Sequenz flach auf den Boden und entspanne in Shavasana.

Wenn es mal schnell gehen muss, wende dich dem Quickie zu: wirkt schnell, hilft schnell.

Jedes Chakra kann vollkommen ausgeglichen sein (siehe dazu das Stichwort „ausgeglichen“ in jedem Chakra-Kapitel). Es kann aber auch eine Über- oder Unterfunktion haben, die hier beide unter dem Stichwort „unausgeglichen“ zusammengefasst sind. So kannst du auf einen Blick erkennen, ob du dich eher von der einen oder der anderen Seite angesprochen fühlst. In jedem Fall sind alle Aspekte gleichermaßen wertvoll, wenn es darum geht, Ausgleich zu finden.

Mit den Hinweisen zur inneren Einstellung, zu Chakra Delikat oder auch der Aufgabe am Ende der Kapitel bringst du deine Yogapraxis in deinen Alltag jenseits der Matte.

Du kannst auch zwischen den Kapiteln vor- und zurückspringen und dich von deiner visuellen Wahrnehmung leiten lassen. Wo auch immer du hängen bleibst, an einem Bild oder einem Text: Es ist vielleicht gerade genau das Richtige für dich.



Willst du alles miteinander verbinden, einfach Yoga üben und über deinen Körper einen inneren Ausgleich schaffen, findest du nach den Kapiteln zu den einzelnen Chakras unter der Überschrift „Die Kraft der Verbindung“ eine Yogasequenz, die alle Inhalte miteinander verbindet und austariert.

Der Körper führt den Geist.

Pranayama, Meditation und Mudra (mehr dazu im Abschnitt „Wichtige Begriffe“) sind Verfeinerungen und Ergänzungen der Yogapraxis. Diese Techniken wirken subtil und helfen, das „Paket“ zu vervollständigen.

Lasse dich von der Aufgabe zu jedem Chakra inspirieren und nutze die Notizenseite für deine Ideen. Male, schreibe, fertige eine Collage an, lasse deiner Fantasie und Freude freien Lauf. Du kannst blättern, anschauen, lesen, sehen, verstehen, üben, schreiben oder einfach atmen und fühlen.

Ganz wichtig dabei ist: Du hältst kein Selbstoptimierungsbuch in den Händen. Du bist schon längst perfekt und wunderschön, so wie du bist.

**Viel Spaß!**

# SONNENGRUSS

Der Sonnengruß ist unsere absolute Lieblingssequenz. Er ist aus dem Yoga nicht wegzudenken. Wenn wir diese Abfolge praktizieren, beginnen wir unseren Atem bewusst zu führen und unsere Bewegungen an den Atem anzupassen. Ein Energiefluss entsteht, der unseren Körper aufwärmt.

Deswegen empfehlen wir, den Sonnengruß an den Anfang jeder Chakrasequenz zu stellen.



1  
Einatmen

2  
Einatmen

3  
Ausatmen



4  
Einatmen

5  
Ausatmen

6  
Einatmen





7  
Ausatmen

8  
Einatmen

9  
Ausatmen



10  
Ausatmen

11  
Einatmen

12  
Ausatmen



13  
Ausatmen

14  
Einatmen

15  
Ausatmen

# CHAKRAS

Das Sanskritwort „Chakra“ bedeutet wörtlich „Rad, Kreis“ oder „Scheibe“. Unter Chakras verstehen wir Energiefelder in unserem Körper, von denen es sehr viele gibt. Hier beschäftigen wir uns mit den sieben Hauptchakras. Sie sind entlang unserer Wirbelsäule übereinander angeordnet vom untersten Punkt am Steißbein bis zur Krone des Kopfes. Chakras werden meistens als rotierende Scheiben oder sich drehende, pulsierende Energiebälle beschrieben. Wir können sie uns zum Beispiel wie einen Kreisverkehr vorstellen: ein gleichmäßiges Rotieren und Umverteilen von Energieflüssen.

Jedes Hauptchakra steht für ein Thema und repräsentiert eine bestimmte Qualität. Außerdem finden sich alle Farben des Regenbogens in der Darstellung der Chakras.

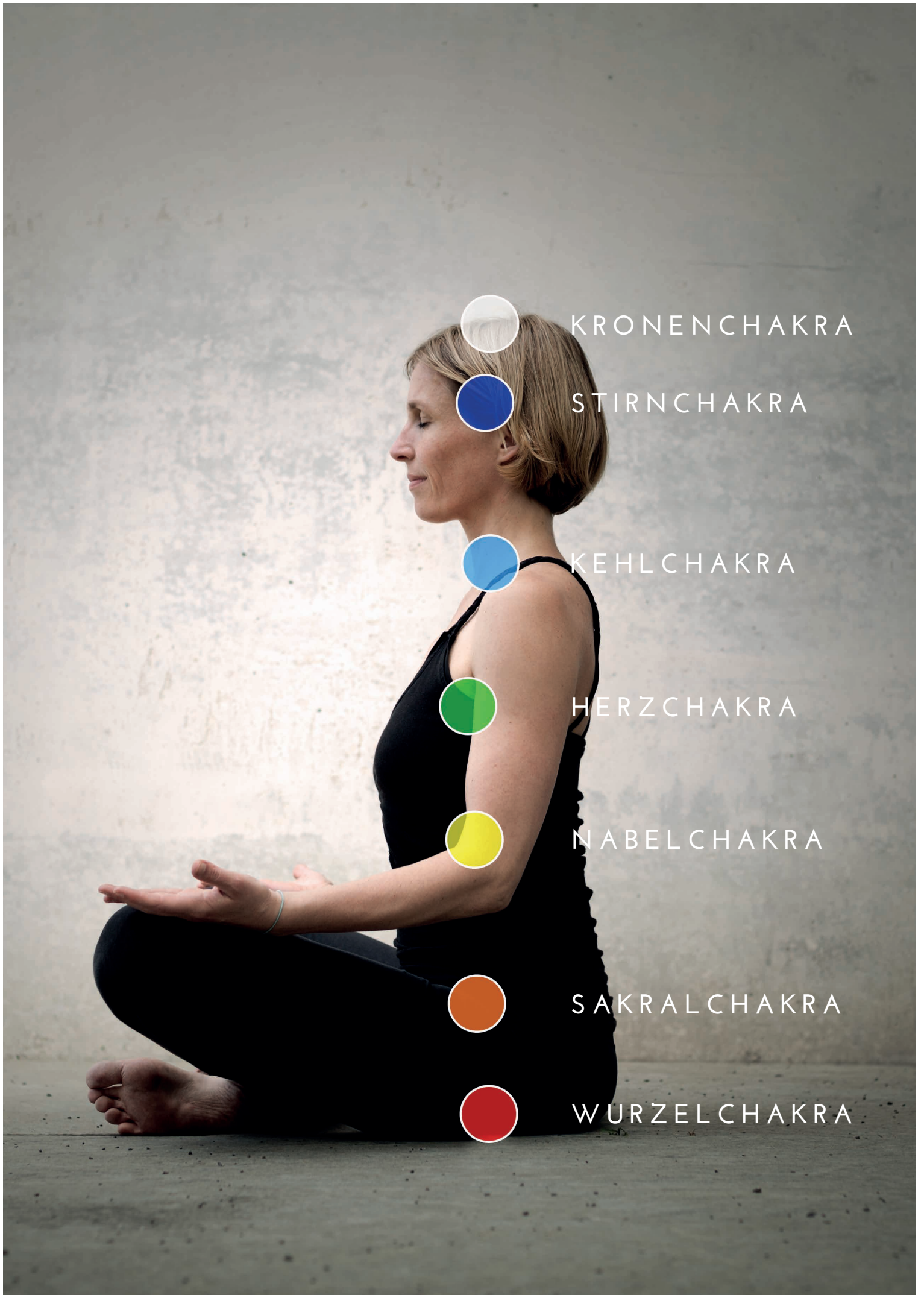
- 1. Wurzelchakra – Muladhara-Chakra: Stabilität**
- 2. Sakralchakra – Svadhishtana-Chakra: Freude**
- 3. Nabelchakra – Manipura-Chakra: Selbstvertrauen**
- 4. Herzchakra – Anahata-Chakra: Liebe**
- 5. Kehlochakra – Vishuddha-Chakra: Austausch**
- 6. Stirnchakra – Ajna-Chakra: Intuition**
- 7. Kronenchakra – Sahasrara-Chakra: Verbundenheit**

Was unsere Chakras miteinander verbindet, ist die Sushumna-Nadi (siehe „Wichtige Begriffe“), die Hauptenergiebahn unseres Körpers. Durch sie fließt die Energie zum Ausgleich der Chakras.

Alle Chakras sind vollkommen gleichwertig, und jedes Chakra trägt das Potenzial zur Befreiung und Erleuchtung in sich.

Wie bei allem, was mit Yoga und den damit zusammenhängenden Konzepten und Methoden zu tun hat, sind wir dazu aufgefordert zu hinterfragen, unsere eigenen Erfahrungen zu machen und unsere eigenen Schlüsse zu ziehen. Es gibt hier keinen Anspruch auf das alleinige Wissen darum, was richtig oder was falsch ist, was vollständig oder unvollkommen ist. Allein unsere Erfahrung als Yogaübende zählt. Unser Weg und unsere Entwicklung sind einzigartig.

Überraschend ist, dass Chakra-Yoga funktioniert und wir damit einen Weg zu uns selbst finden können, indem wir uns mit unseren Themen beschäftigen, hinschauen und daran arbeiten.



KRONENCHAKRA

STIRNCHAKRA

KEHLCHAKRA

HERZCHAKRA

NABELCHAKRA

SAKRALCHAKRA

WURZELCHAKRA



# CHAKRA - ANATOMIE

Im Yoga werden Chakras als feinstoffliche Energiefelder beschrieben, für die es bisher allerdings keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Es heißt, sie liegen entlang der Wirbelsäule und sind eng verschaltet mit unserem Nervensystem, das unsere inneren Organe steuert und unter anderem unsere Rhythmen der Aktivität und der Ruhe über den Sympathikus und Parasympathikus beeinflusst. Während der Sympathikus anregend und leistungssteigernd wirkt, fördert der Parasympathikus die Erholung und Entspannung. Die Nervenbahnen des Sympathikus entspringen der Brust- und Lendenwirbelsäule, die des Parasympathikus kommen aus Hirnnerven und dem unteren Ende der Wirbelsäule, aus den Sakralnerven<sup>1</sup>. Das Nervensystem wird durch elektrische Impulse gesteuert, das Hormonsystem unterliegt chemischen Prozessen (siehe dazu auch im Kapitel zum sechsten Chakra: Hypothalamus und Hypophyse). Außerdem stehen unsere Energiezentren mit den endokrinen Drüsen in Beziehung, die unter anderem die Hormonproduktion im Körper regeln. Durch Yoga können wir unser Hormon- und Nervensystem ausgleichen und auf diesem Weg wiederum Einfluss auf die Chakras nehmen. Da es hierzu bisher keine wissenschaftlich anerkannten Nachweise gibt, berufen wir uns auf unsere Beobachtungen und persönlichen Erfahrungen und auf die Überlieferungen aus der ayurvedischen Heilkunst, die inzwischen auch in der westlichen Welt mehr Anerkennung finden. Mit der folgenden Auflistung wollen wir die Wahrnehmung für bestimmte Prozesse im Körper anregen und auf mögliche Zusammenhänge hinweisen.

## **WURZELCHAKRA<sup>2</sup>: Nebenniere**

Stehen wir unter Stress, wird unter anderem Adrenalin ausgeschüttet und unser Körper schaltet um auf Kampf oder Flucht, die sogenannte Fight-or-Flight-Reaktion. Als ein Relikt aus den Urzeiten unserer Entwicklung sind Angriff oder Flucht Überlebensstrategien. Unsere Herzschlagfrequenz und der Blutdruck werden erhöht und bringen den Körper in Alarmbereitschaft. Wenn sich die Ausschüttung von Adrenalin reduziert, senkt sich auch unser Stresslevel. Wir können uns entspannen und ruhiger werden.

## **SAKRALCHAKRA: Keimdrüsen in Eierstöcken und Hoden**

Das Sakral- oder Sexualchakra steht mit den Keimdrüsen in Verbindung, die für die Bereitstellung einiger Sexualhormone in den Eierstöcken bzw. Hoden zuständig sind. Unser Fortpflanzungsinstinkt wird unter anderem hier gesteuert. Stehen wir unter Stress, wird die Bereitschaft zur Fortpflanzung eingeschränkt. Es heißt, Sexualhormone beeinflussen auch die Attraktivität, und zwar sowohl, inwiefern wir selbst attraktiv werden, als auch, ob wir die Attraktivität anderer wahrnehmen.

## **NABELCHAKRA: Bauchspeicheldrüse**

In der Bauchspeicheldrüse werden unter anderem die Hormone Insulin und Glucagon gebildet, die als Gegenspieler den Blutzuckerspiegel regulieren. Diese Hormone regeln unseren Kohlehydrat-, Fett- und Eiweiß-Stoffwechsel. Eine gut funktionierende Bauchspeicheldrüse

ist also unerlässlich, um aus unserer Nahrung die Bestandteile herauszuziehen, die wir für einen ausgeglichenen Energiehaushalt benötigen.

#### **HERZCHAKRA: Thymusdrüse**

Das griechische Wort „Thymos“ bedeutet „Mut, Kraft“. In der Thymusdrüse werden im embryonalen Entwicklungsstadium die T-Lymphozyten geprägt, die eine wichtige Aufgabe bei der Immunabwehr übernehmen. Der Thymus ist allerdings keine Drüse, sondern ein Organ des lymphatischen Systems, das sich im Lauf des Lebens zurückbildet, wenn das Immunsystem voll funktionsfähig ist.

#### **KEHLCHAKRA: Schilddrüse**

Die Schilddrüse speichert Jod und bildet und speichert unter anderem die Hormone Thyroxin ( $T_3$ ) und Trijodthyronin ( $T_4$ ) und das Peptidhormon Calcitonin. Hauptsächlich sind diese Hormone für den Energiestoffwechsel und das Wachstum einzelner Zellen zuständig.

#### **STIRNCHAKRA: Hypophyse und Hypothalamus**

Die Hypophyse, auch Hirnanhangdrüse genannt, nimmt als eine Art Schaltzentrale des Hormonsystems eine übergeordnete Rolle ein. Sie erkennt und steuert die Regulation aller hormonellen Prozesse im Körper wie das Wachstum, den Stoffwechsel, die Ausschüttung von Stresshormonen, deren Abbau, die Reifung von Eizellen und Spermien, die Milchproduktion bei stillenden Müttern und die Schilddrüsenfunktionen. Teilweise produziert die Hypophyse auch selbst Hormone.

Der Hypothalamus sitzt unterhalb der Hypophyse. Er regelt Wasserhaushalt, Blutdruck und Körpertemperatur, aber auch hormonelle Prozesse, indem er kleine Hormonmengen an die Hypophyse abgibt, die diese dann vervielfacht. Hypothalamus und Hypophyse arbeiten eng zusammen und regeln den gesamten Stoffwechsel im Körper und das Hormonsystem<sup>3</sup>. Ein gut ausgeglichener Hormonhaushalt und ein stabiles vegetatives Nervensystem sorgen also für allgemeines Wohlbefinden und ein starkes Immunsystem

#### **KRONENCHAKRA: Zirbeldrüse**

Die Zirbeldrüse im Zentrum des Gehirns produziert das Hormon Melatonin und steuert darüber den Schlaf- und Wachrhythmus, unsere innere Uhr.



# TANTRA

(Sanskrit: *Tantra* = „Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang“)

Im Ursprung ist Tantra eine philosophische Strömung, die sich sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus seit ca. 400 v. Chr. über die Grenzen Asiens hinaus verbreitet hat.

Damals brachen die Tantriker mit den Regeln der klassischen indischen Philosophie des Vedanta, ihren starren Vorschriften und Ritualen und der Abkehr von allem Weltlichen. Sie hinterfragten die bisher geltenden Regeln, um sie neu zu interpretieren<sup>4</sup>. Bisher wurde der Körper verneint, Askese betrieben, und Frauen waren zeitweise sogar vom Yoga ausgeschlossen. „Ego“, Individualität, war verpönt. Der Körper galt als Hindernis. Erst die Tantriker begannen die Einzigartigkeit jedes Menschen als Ausdruck seines Selbst zu würdigen.

Tantriker erkennen den Körper als schön und unbedingt notwendig für ihre spirituelle Weiterentwicklung an. Durch das regelmäßige Üben von Asanas und Pranayama wird der Körper als Sitz der Seele erkundet, gedehnt und gestärkt.

## **„Mein Körper ist mein Tempel, die Asanas sind die Gebete.“ B.K.S. Iyengar**

Alle unter dem Begriff „Hatha Yoga“ zusammengefassten Yogastile basieren auf Tantra, und die Lehre von den Chakras ist dabei von zentraler Bedeutung. Wir nutzen die Weisheit und die Fähigkeiten unseres Körpers und unseren Intellekt, um uns bewusst mit den Kraftzentren zu verbinden. Wir transformieren Energien aus diesem Bewusstsein heraus und sorgen für Ausgleich. Anstelle von Enge und Abhängigkeit entstehen Freiheit, Kreativität, Verbundenheit und Glück.

Für das Verständnis vom Sein und vom Selbst ist es wichtig, dass wir uns in unserer Selbstverantwortung erfahren und nicht blind einem äußeren Vorbild oder einem Lehrer folgen. Wir dürfen uns und andere hinterfragen.

Die unterschiedlichen Praktiken des Yoga – Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation – dienen dazu, uns selbst besser kennenzulernen und zu verändern. Dabei ist Yoga kein gerader Weg, vielmehr ist es ein vielschichtiger Prozess des Erkennens, der dem Gesetz des Spanda (siehe dazu „Wichtige Begriffe“) folgend dynamisch ist und immer weiter führt. Eine Erkenntnis zeigt sich, eine neue Frage taucht auf. Es gibt kein Ende, nur ein ständiges Weiterentwickeln.

## **„Das Universum kennt keine Antworten – nur Fragen.“ Douglas Brooks**

Das bedeutet, dass uns tantrisches Yoga auffordert, neugierig weiter zu forschen: Was kann ich als Nächstes erfahren? Und auf welchem Weg? Es ist wie eine „never-ending lovestory“ hin zum Selbst

und umfasst alle Bereiche des Lebens. Auf diesem Weg ist das intrinsisch Gute, die uns allen innewohnende Güte („Shri“ in Sanskrit; siehe „Wichtige Begriffe“), ein wichtiger Aspekt. Wenn wir uns daran erinnern, können wir auch aus negativen Erfahrungen positive Erkenntnisse über uns und unser Leben ziehen.

Tantra will für den Einzelnen die kreative Freiheit und Selbstentfaltung, Svatantrya, im Rahmen der Gesellschaft und ihrer Möglichkeiten ausprobieren, nicht um des Vergnügens willen, sondern um sich selbst zu erfahren.

In der persönlichen Weiterentwicklung auf dem Yogaweg hilft die Verbindung mit der Gemeinschaft, Kula (siehe „Wichtige Begriffe“). Mit der Unterstützung von Gleichgesinnten und der Möglichkeit, sich im Gegenüber zu spiegeln, erfahren wir, dass alles miteinander verbunden ist, wir alle miteinander verbunden sind, wie in einem Gewebe. Unser Handeln dient unserer positiven Weiterentwicklung und damit auch der Veränderung der Gesellschaft zum Guten.

Im Tantra gibt es viele verschiedene philosophische Schulen, die die Überlieferungen unterschiedlich weiterentwickelt haben. Jede Richtung basiert auf Interpretationen yogischer Schriften und fokussiert sich auf unterschiedliche Schwerpunkte. So bleibt Yoga lebendig.

# ANUSARA® YOGA

Anusara® Yoga zu praktizieren bedeutet, unser Potenzial anzunehmen und zu verstehen, dass wir alle Bereiche unserer Persönlichkeit nutzen können, um uns zu entwickeln. „Anusara“ ist ein Sanskritwort mit der wörtlichen Bedeutung „sich nach etwas richten“, in dieser Yogaform wird es etwas freier übersetzt als „dem Herzen folgen“ oder auch „im Fluss mit dem Höheren sein“.

Anusara® Yoga bezieht sich auf eine lebensbejahende tantrische Philosophie: Der Körper dient als Mittel zur Erleuchtung. Wir nehmen die Gegensätze des Lebens und der Welt und verbinden sie durch Yoga. Wir nutzen das Helle und das Dunkle, das Enge und das Weite, das Feste und das Flüchtige, um mentale und intellektuelle Themen körperlich erfahrbar zu machen.

Wir gehen davon aus, dass alles, was wir zur Erleuchtung brauchen, in uns liegt und das Potenzial zur Erfüllung bereits da ist. Auf diese Weise wird es leicht, uneingeschränkt Ja zu uns selbst zu sagen und zu erkennen, dass wir selbst unser bester Lehrer sind.

Auf der körperlichen Ebene arbeitet Anusara® Yoga mit Erkenntnissen der modernen Biomechanik und Elementen der Spiraldynamik. Dadurch schaffen wir eine sorgfältige und gelenkschonende Ausrichtung, die es uns ermöglicht, kraftvoll und zugleich flexibel zu werden und unseren Körper rücksichtsvoll zu behandeln.

## „Das Leben ist ein Geschenk und Yoga ist sein Segen.“ Douglas Brooks

Die drei grundlegenden Säulen des Anusara® Yoga sind die drei **A**:

**Attitude** - Einstellung

**Alignment** - Ausrichtung/Haltung

**Action** - Ergebnis/Handeln

Bei **Attitude** (Einstellung) geht es um die Fragen: Was ist die Intention unserer Handlungen? Warum tun wir etwas? Was treibt uns an? Wie tun wir etwas? Mit unserer inneren Einstellung stellen wir die Weichen für die Art und Weise, wie etwas entsteht.

Wenn wir achtsam mit uns umgehen und bereit sind, auf unsere Bedürfnisse einzugehen, wird unsere Yogapraxis frei von Ehrgeiz. Wir verbinden uns mit der inneren Einstellung, uns durch Yoga zu entwickeln, und eröffnen uns so große Möglichkeiten.

**Alignment** (Ausrichtung) bezieht sich die Art und Weise, wie wir durchs Leben gehen, wie wir handeln und welche Mittel wir dabei einsetzen. Wenn wir unsere Worte und Taten sorgfältig wählen und angemessen agieren, schaffen wir Klarheit und Schönheit im Umgang mit

uns selbst und anderen. Anusara® Yoga wirkt durch seinen Fokus auf eine gute Ausrichtung therapeutisch und gesund. Wir geben unserem Körper die optimale „Blaupause“, unsere individuelle Form, indem wir unsere Grenzen respektieren und trotzdem an ihnen arbeiten.

**Action** (Handeln) ist das, was aus unserer inneren Haltung und unserer äußeren Ausrichtung entsteht. Action ist das Ergebnis der ersten beiden A. Alles, was wir durch unsere Yogapraxis lernen, alle transformativen Prozesse finden ihren Ausdruck in unserem alltäglichen Leben. Was wir tun, wohin wir uns wenden, was wir gestalten, ist das Ergebnis einer inneren Einstellung und eines sorgfältig gewählten Weges. Letztendlich geht es nicht um Erfolg im Sinne von Karriere, Geld oder Ruhm, sondern um Bewusstsein und Achtsamkeit für den gesamten Prozess ausgehend von unserer inneren Einstellung und dem, was daraus entsteht.

Auf Basis dieser grundsätzlichen Aspekte, den drei A, arbeiten wir im Anusara® Yoga mit fünf Ausrichtungsprinzipien, die sowohl den Geist als auch den Körper betreffen. Diese Prinzipien bauen aufeinander auf und greifen ineinander. Für Leser, die nicht mit den Prinzipien des Anusara Yoga aus der Praxis vertraut sind und sich eine ausführlichere Anleitung dafür wünschen, empfehlen wir das Buch „Yoga - Mit Kraft und Anmut leben“ von Barbra Noh.

### **Open to Grace**

*Open to Grace* (Öffne dich für das Höhere) heißt, sich in den Fluss des Lebens zu begeben. Wir handeln absichtsvoll, behalten aber dennoch eine flexible und offene Haltung für das bei, was das Leben uns bietet. Wenn wir wissen, wer wir sind und wo wir stehen, können wir ohne Angst erkennen, dass wir nicht alles, was in unserem Leben geschieht, selbst entscheiden. Es gibt Dinge, die uns passieren. Oft können wir erst hinterher erkennen, wie viel Gutes aus einer schwierigen Situation entstanden ist. Wir akzeptieren, dass auch im vermeintlich Schlechten das Potenzial für etwas Gutes steckt.

Vor dem Hintergrund der tantrischen Philosophie bedeutet das, dass es kein Gut oder Schlecht gibt und alles mit allem verbunden ist. Unsere Welt ist nicht geteilt in Dunkel und Hell oder Leicht und Schwer, sondern beide Aspekte sind jeweils Ausdruck derselben Sache, wie zwei Seiten einer Münze. Deswegen heißt „Open to Grace“ im Leben, immer nach einem „Sowohl-als-auch“ zu suchen und nicht „entweder – oder“ zu denken. Auf unsere Yogapraxis bezogen heißt „Open to Grace“ zunächst, ein gutes Fundament zu legen, eine starke Basis zu schaffen, auf der wir uns sicher fühlen. Vor dort aus können wir wachsen. In der Verbindung von Körper und Geist finden wir unsere innere und äußere Balance. Unser Atem ist Ausdruck und Form von „Open to Grace“: Er fließt und pulsiert, ist stabil und stetig und trotzdem flüchtig und leicht. Der Atem verbindet das Innen mit dem Außen.

### **Muskuläre Energie**

Die *Muskuläre Energie* hat einen stärkenden und stabilisierenden Charakter. Im Anusara® Yoga gibt es drei sogenannte Fokuspunkte, zu denen wir die muskuläre Energie jeweils hinleiten. Diese werden weiter unten noch genauer erklärt. Wir nutzen unsere Muskelkraft, um sie in Energie umzusetzen und im Körper fließen zu lassen. Wir arbeiten dabei mit drei Richtungen der muskulären Energie: Wir aktivieren alle Muskeln in einer Art Umarmung um unsere Knochen herum, wir ziehen die Muskeln unserer gesamten Peripherie zur Mittellinie des Körpers hin und lassen unsere Energie von außen nach innen zum Fokuspunkt fließen. So entsteht ein Gefühl von Stärke und Aufrichtung.

### **Innere Spirale**

Die *Innere Spirale* hat einen weitenden Charakter und dient dazu, entspannter Yoga zu üben. Wenn wir lernen, mehr Raum und innere Weite zu schaffen, eröffnet sich eine neue Qualität in unserer Yogapraxis. Wir werden flexibler, können tiefer in Stellungen hineinfließen und spielerischer agieren. Die Innere Spirale schafft Raum, indem sie unsere inneren Oberschenkel nach hinten rollt, die Oberschenkelköpfe in die Hüftpfannen schiebt, die Sitzknochen auseinander dehnt und im unteren Rücken eine natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützt. So schaffen wir Weite im Becken und finden einen Zugang zur Rückseite unseres Körpers.

### **Äußere Spirale**

Die Äußere Spirale ist das Gegenstück zur inneren Spirale. Sie festigt und stabilisiert in den entstandenen Raum hinein. Sie verbindet das Bewusstsein von unserer Körperrückseite mit der Kraft unserer Vorderseite und integriert beide Seiten zur Mitte hin. Indem wir das Steißbein zwischen die geweiteten Sitzknochen ziehen, schaffen wir eine aktive und feste Muskulatur im Becken und im unteren Bauch.

### **Organische Energie**

Die *Organische Energie* ist die Ergänzung zur Muskulären Energie. Um nicht zu fest und statisch zu werden, nutzen wir die Organische Energie zur Ausdehnung. Sie arbeitet von der Mittellinie des Körpers nach außen. Sie lässt die Energie vom Fokuspunkt in die Gliedmaßen fließen, weitet die Muskeln und lässt die Haut weich werden. Das befreiende Gefühl von Weite und Offenheit lässt ein wohlige Gefühl entstehen, wie ein Räkeln und Strecken.



### **Weitere besondere Ausrichtungsmerkmale im Anusara® Yoga**

Wir arbeiten mit drei Fokuspunkten im Körper: in der Mitte des Beckens, in der Mitte des Brustkorbs auf Höhe des unteren Brustbeins und in der Mitte des Kopfes auf Höhe des oberen Gaumens. Jedem Asana ist ein aktiver Fokuspunkt zugeordnet, zu dem wir unsere Energie hinziehen und von dem aus wir uns ausdehnen.

Der aktive Fokuspunkt ist immer der, der am meisten Gewicht trägt und/oder in unserer jeweiligen Haltung dem Boden am nächsten ist.

Die *sieben Loops* sind noch detailliertere Ausrichtungshilfen, die unseren Körper von unten nach oben aufrichten und dafür sorgen, dass wir in eine ausgeglichene Haltung kommen. Beginnend im Fußgewölbe sorgen die Loops dafür, dass unsere Basis stabil ist, die Knie nicht überstrecken, die Oberschenkelköpfe in den Hüftpfannen ruhen, der untere Rücken seine gesunde Krümmung erhält, die Schulterblätter von hinten den Brustkorb anheben, der Kopf aufgerichtet und die Kopfkrone gehoben ist.

- 1. Der Fußgelenk-Loop aktiviert das Fußgewölbe.**
- 2. Der Schienbein-Loop verhindert das Überstrecken der Knie.**
- 3. Der Oberschenkel-Loop schiebt die Oberschenkelköpfe nach hinten, lässt die Leisten weicher werden und richtet die Hüften in einer senkrechten Linie über den Knie- und Fußgelenken aus.**
- 4. Der Becken-Loop bringt Länge in die Kurve des unteren Rückens (Lordose) und hebt den unteren Bauch an.**
- 5. Der Nieren-Loop lässt den mittleren Rücken „voller“ werden. Außerdem nimmt er die unteren Rippen nach innen und schafft so Festigkeit im Bauch.**
- 6. Der Schulter-Loop zieht die Schulterblätter von hinten an die Rippen heran und hebt so den Brustkorb an.**
- 7. Der Kopf-Loop bringt Länge in den Nacken und richtet die Kopfkrone auf.**

Die Anusara-Formel „Root to Rise“ bedeutet, aus der Erdung heraus Länge und Aufrichtung im Körper zu schaffen. Indem wir fest und gut verwurzelt stehen, können wir uns ausdehnen, länger und größer werden.

Der bewusste und tiefe Atemfluss ist die Essenz für jede Yogastellung und auch für die Übergänge von einer Stellung zur anderen. Der Atem führt die Bewegung, und wir beginnen zu fließen. Durch den Atem entsteht die Verbindung von innen und außen, von Körper und Geist, und erst durch das bewusste Atmen wird aus unseren körperlichen Übungen Yoga. Der Atem gilt für sämtliche Hatha-Yoga-Systeme als zentrales Element und ist für die Arbeit mit den Chakras besonders wichtig.