

Wenn ich früher an Yoga dachte, dann hatte ich ein abstraktes Bild von ruhigen »Sporteinheiten« vor Augen, bei denen das ein oder andere Räucherstäbchen nicht fehlen durfte und man die Energie spüren sollte, die einen von Kopf bis Fuß durchfließt. Alles wahnsinnig spirituell und nichts, was ich mit Sport und Bewegung verbunden hatte. Sport hieß für mich schwitzen und den Puls nach oben bringen bis ich meinen Herzschlag im Kopf spürte und dieser damit auch endlich mal in einen »Pausemodus« gelangte.

Durch eine langwierige Sportverletzung war jedoch mein wichtiger Ausgleich, der Ausdauersport, ganz plötzlich aus meinem Alltag weggebrochen und ich bin über Umwege wieder auf Yoga aufmerksam geworden. Vielleicht sollte ich mich doch einmal auf etwas Neues einlassen?

Wieder über mehrere Umwege und herbe Enttäuschungen, weil der Überfluss an verschiedenen Yogaarten es mir wirklich nicht leicht machte, etwas für mich Passendes zu finden, bin ich letztendlich bei einer Kombination aus Vinyasa und Yin Yoga gelandet. Während es sich beim Vinyasa Yoga um einen eher kraftvollen Yogastil handelt, der neben einer intensiven Körperwahrnehmung auch das Lehren von Akzeptanz und Geduld beinhaltet, geht es bei Yin Yoga um eine Yogarichtung, in der einzelne Positionen minutenlang gehalten werden um in einen entspannten fast meditativen Zustand zu gelangen und dabei noch das tiefliegende Bindegewebe sowie die

Yoga – Ein persönlicher Erfahrungsbericht

von Elisa Zander

Muskeln zu erreichen und zu dehnen. Der eine oder andere wird sich jetzt an den Anfang und mein »Problem« mit der Spiritualität erinnern und sich berechtigter Weise fragen, wo denn bitte genau da der Unterschied liegt.

Die Antwort darauf kann ich tatsächlich nicht geben. Vielleicht ist der Unterschied, dass ich mich einfach darauf eingelassen habe und bei teilweise fordernden Einheiten gelandet bin, die mir wirklich ein unerwartetes Körpergefühl gegeben haben. Ich habe Muskelgruppen kennengelernt, von deren Existenz ich, trotz breit gefächerten Sportererfahrungen, nicht einmal etwas geahnt habe, und ich habe gelernt, dass man auch bei ruhigen »Sporteinheiten« ein Gefühl des »frei seins« erleben kann.

Je intensiver ich mich mit dem Thema Yoga, der Geschichte und den »Hintergedanken« des Yogapraktizierenden auseinandersetze, umso mehr verstand ich, warum ich mich so fühlte, als sei ich anders in meinem Leben »angekommen«. Die Geschwindigkeit des heutigen Daseins, der Alltag, in dem wir uns im Idealfall mit drei Medien parallel beschäftigen, das permanente Erreichbarsein und unsere Überflussesgesellschaft, die natürlich auch viele Chancen und Möglichkeiten eröffnet, überforderten mich

schlichtweg. Ich hatte verlernt, Ruhe zu fühlen und zu empfinden. Was ist eigentlich Stille und wie fühlt sie sich an? Eine Frage, die ich mir gerne beantworten wollte.

Durch Yoga habe ich gelernt, diese Stille oder Ruhe in mir zu kreieren und ich habe die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt in diese Stille einzutauchen, bei mir zu sein, unabhängig von der Außenwelt einen »Pausenknopf« zu betätigen. Für mich ist Yoga mittlerweile ein fast tägliches Geschenk geworden, ein Geschenk an mich selbst für das ich tatsächlich nur eine Matte benötige und ein paar Minuten Zeit, die ich mir einfach zugestehe, egal wie voll mein Tag auch sein mag.

Meine Freunde schmunzeln teilweise, wenn ich über meine neue »Sucht« spreche, da es immer den Anschein gemacht hat, dass Yoga und ich einfach nicht zusammengehören. Ich habe gelernt, dass es sich lohnt Neues auszuprobieren und sich auch durch Rückschläge nicht gleich entmutigen zu lassen. Heute versuche ich Freunde oder Familie mit meinem »Yogaglück« anzustecken, obwohl mir natürlich bewusst ist, dass wir alle unseren eigenen Weg und unsere Orte und Beschäftigungen für unsere schönen Momente im Leben finden müssen.

Seit Jahrzehnten die Nr. 1 für Autoteile in Neu-Isenburg



Gath-Autoteile GmbH
Herzogstraße 65a
63263 Neu-Isenburg

☎ 06102 800901
☎ 06102 17162
✉ info@gathautoteile.de

GATH
AUTOTEILE

Öffnungszeiten:
Mo. –Fr.: 8:00 bis 18:30Uhr
Samstag: 9:00–15:30Uhr