

Yoga-Praxis im Alltag

Anregungen von Schülerinnen und Schülern des
Yoga-Instituts Santa Cruz, Mumbai, Indien



Januar 2005

Diese kleine Broschüre ermuntert mit einigen Ideen, die Yogapraxis in den Alltag zu integrieren. Die meisten Vorschläge zielen auf eine innere Haltung ab, die sogenannten Bhavas:

- *dharma*: Ethik, Pflicht, Selbstbestimmung, Vertrauen
- *jnana*: Körperbewusstsein, Erkenntnis, inneres und äusseres Wissen, Fähigkeiten
- *vairagya*: Loslassen, Objektivität, Hingabe, Selbstlosigkeit
- *aishvarya*: Bemühung, Willenskraft, Selbstvertrauen

Das bewusste Einbeziehen dieser Qualitäten in unsere alltäglichen Verrichtungen ist ein wichtiger Beitrag zu einem ausgeglicheneren, positiven Geisteszustand.

Die Anregungen dazu, die in dieser Broschüre gesammelt sind, stammen von folgenden Schülerinnen und Schülern des Yoga-Instituts Santa Cruz, Mumbai (Indien):

Cathrine Felder, Basel
Cathrine Loeliger, Basel
Dawn Mehan, USA
Guido Buser, Münchenwiler
Hella Naura, Hamburg
Margret Seppele, Bern
Ritu Jansen, Zug
Robert Jordi, Bern

© Copyright 2005, alle Rechte bei den Autoren / Autorinnen
www.scriptus.ch

Inhalt

INHALT	3
BAHN FAHREN	4
SPAZIEREN	5
REINIGUNGSARBEITEN	6
ESSEN	7
SICH KLEIDEN	8
COMPUTER-ARBEIT	9
FREIZEIT	11
MUSIK HÖREN	12
FÜR JEDE TÄTIGKEIT GEEIGNET	13
NATUR BEOBACHTEN	15
PRÄSENT SEIN	16
BEWUSST ATMEN	17
HINWEIS ZUR AUSFÜHRUNG VON KÖRPERERTÜCHTIGENDEN ÜBUNGEN	18
TELEFONIEREN	19
KOCHEN	20
FERNSEHEN	21

Bahn fahren

Tätigkeit	Reise mit der Bahn
Verbindung zu Yoga Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Gefühl des Loslassens, Demut Vairagya Beim Atem
Vorgehen	Entspannen Sie sich, wenn Sie in der Bahn sitzen, hängen Sie keinen Gedanken nach; atmen Sie stattdessen langsam und tief. Geniessen Sie, was es zu sehen gibt. Nehmen Sie wahr, wie Sie positive Energie erfüllt.
Wirkung	Beruhigend, fördert die Klarheit, entspannend; es entsteht das Gefühl, die bevorstehenden Anforderungen mit neuer Energie bewältigen zu können.
Einschränkungen	Keine
Weitere Hinweise	Es hilft mir persönlich, mich zu sammeln und mich durch die Reise nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.
Beitrag von	Ritu Jansen

Spazieren

Tätigkeit	Spazieren
Verbindung zu Yoga	Gesunderhaltung des Körpers. Guter psychischer Einfluss. Nähe zur Natur.
Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Dharma Nehme Pflanzen und Farben wahr.
Vorgehen	Ich schlendere meistens, was weniger gute körperliche Auswirkung hat als schnelles Gehen, aber entspannendere Wirkung auf mich hat.
Wirkung	Entspannt mich sehr. Viele Kleinigkeiten verlieren an Wichtigkeit, wenn sie der Schönheit, Ordnung, Verlässlichkeit in der Wiederkehr und Fülle der Natur gegenüberstehen, daher mehr Objektivität. Dankbarkeit, Freude Gute, positive Gefühle.
Einschränkungen	Keine
Weitere Hinweise	
Beitrag von	Hella Naura

Reinigungsarbeiten

Tätigkeit	Während der Hausreinigung Mantras singen
Verbindung zu Yoga	Bei der Hausreinigung Mantras zu singen hilft den Geist fokussiert zu halten und zollt einer höheren Realität den gebührenden Respekt: Indem ich den Boden reinige, reinige ich meinen Geist usw.
Bhava / Innere Haltung	Es entsteht dabei ein Gefühl der Hingabe. Wenn ich die heiligen Silben singe, ist es, als wäre eine meiner Hände meine eigene und die andere jene Gottes. Ich beginne dann zu verstehen, dass ich ein Werkzeug Gottes bin.
Bewusstsein	Bei dieser Praxis ist mein Bewusstsein auf den Atem gerichtet; dabei achte ich besonders auf eine vollständige Ausatmung und nehme die Ruhe wahr, die ihr folgt.
Vorgehen	Wählen Sie Ihr Lieblingsmantra und wiederholen Sie es achtsam, während der Reinigung. Beachten Sie dabei Ihre Bewegungen, Ihren Atem und Ihre Haltung.
Wirkung	Durch das Singen von Mantras bei der Reinigung wird eine normalerweise langweilige Tätigkeit zu einer Übung der Achtsamkeit, die mich beruhigt und an Gott erinnert. Zudem kann ich beim Singen vollständig ausatmen, was hilft, verbrauchte Luft aus den Lungen zu befördern.
Einschränkungen	Fällt Ihnen die Übung leichter, wenn Sie ein Mantra wählen, mit dem Sie schon vertraut sind?
Weitere Hinweise	
Beitrag von	Dawn Mehan

Essen

Tätigkeit	Essen
Verbindung zu Yoga	Es ist die Aufgabe jedes Menschen, sich um seine Gesundheit / seinen Körper zu kümmern. Das ist die Voraussetzung für alle unsere Tätigkeiten; dann erst können wir anderen helfen.
Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Dharma Geruchssinn, Geschmacksinn, Gesichtssinn, Gefühl der Sättigung
Vorgehen	Jeden Bissen achtsam essen; langsam kauen und den vollen Geschmack wahrnehmen.
Wirkung	Bei achtsamem Essen wird die Nahrung besser vom Körper aufgenommen; durch das bessere Kauen fällt es leichter, nur soviel zu essen, wie der Körper braucht. Man kann dabei den Geschmack besser wahrnehmen wie auch die geistige Energie jedes Körnchens, das Teil des eigenen Körpers wird.
Einschränkungen	Manchmal ist es schwierig, in einer Gruppe schweigend zu essen.
Weitere Hinweise	Essen wird zu einem spirituellen Akt, wenn es achtsam erfolgt.
Beitrag von	Ritu Jansen

Sich kleiden

Tätigkeit	Schuhe schnüren
Verbindung zu Yoga Bhava / Innere Haltung Bewusstsein Vorgehen	Gleichgewichtsübung Konzentration, Gleichgewicht Gleichgewicht; Schnüren der Schuhe Auf einem Bein balancieren, während man den Schuh am anderen Fuss schnürt Die Aufmerksamkeit ist bei der Tätigkeit des Schnürens.
Wirkung	Bewusstsein, dass das Leben Yoga ist. Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Konzentration.
Einschränkungen	Slippers ... ☺
Weitere Hinweise	Dieses bewusste Beobachten einer einfachen Handlung kann auch beim Anziehen von Kleidungsstücken (oder bei beliebigen anderen Tätigkeiten) geübt werden. Sich während der Tätigkeit Klarheit darüber verschaffen, dass ich diese Schuhe (usw.) nur tragen kann, weil jemand die Grundstoffe dafür gewonnen, sie verarbeitet, in den Handel gegeben hat usw.
Vorschlag von	Guido Buser

Computer-Arbeit

Tätigkeit	Arbeit am Computer I
Verknüpfung zu Yoga Bhava / Innere Haltung Bewusstsein Vorgehen	Trataka Jnana Kopf gerade halten, während man mit den Augen nach ganz oben links schaut und ein paar Sekunden verweilt, dann nach ganz unten rechts, ganz unten links und ganz oben rechts. 2 - 3mal wiederholen. Danach möglichst grosses Kreisen mit den Augen, ohne den Blick an etwas festzumachen; zuerst in die eine, dann in die andere Richtung. Zum Abschluss die Hände reiben und die erwärmten Handflächen über die Augen legen oder die Augen schliessen und das Bewusstsein zu den Augen bringen.
Wirkung	Positiver Einfluss auf die Augen; wirkt der Müdigkeit durch langes Arbeiten am Bildschirm entgegen.
Einschränkungen	Keine
Weitere Hinweise	Kleben Sie zur Erinnerung einen Zettel an den Bildschirm oder programmieren Sie einen Timer oder elektronische Agenda!
Vorschlag von	Guido Buser

Tätigkeit	Arbeit am Computer II
Verknüpfung zu Yoga	Bewusstsein
Bhava / Innere Haltung	Abhängig vom Inhalt
Bewusstsein	Abhängig vom Inhalt
Vorgehen	Wählen als Passwort ein geeignetes (erbauliches) Schlüsselwort aus den Yogasutras, aus dem Samkhya oder der Hathayoga-Pradipika; aus der Bibel, dem Koran oder aus einem Gedicht, das Sie besonders mögen. Wörter in Sanskrit ergänzt mit Ziffern sind gute Passwörter; aber das ist sekundär. Beim Eingeben des Passwortes besinnen Sie sich kurz auf dessen Bedeutung und was es Ihnen in der gegenwärtigen Situation zu sagen hat.
Wirkung	Je nachdem: Relativierung der Dinge, Ruhe, Abstand, Loslassen, Ausgeglichenheit. Kurzes Innehalten; Besinnung auf das, was Ihnen besonders wichtig ist.
Einschränkungen	Ein Computer ...
Weitere Hinweise	Falls Sie nicht an einem Computer arbeiten, können Sie solche Wörter bei einzelnen Tagen in Ihrer Agenda eintragen.
Vorschlag von	Guido Buser

Freizeit

Alltägliche Verrichtung	Gitarre spielen
Entsprechung im Yoga	Hobby, Entspannung
Bhava / Innere Haltung	Jnana, Vairagya
Bewusstsein	Körperhaltung, Stellung d. Hände und Finger, Bewegung der Finger, Synchronisation von Ton und Rhythmus
Ausführung („Technik“)	Rechte Körperhaltung einnehmen, Konzentration auf Bewegung der Finger und Saiten
Wirkung	beruhigend, entspannend und erfrischend
Einschränkungen	
Weitere Hinweise	Kontinuierliches Ueben trägt Früchte. Nebeneffekte sind Heiterkeit, Freude, Vertrauen, Gelassenheit
Vorschlag von	Margret Seppel

Musik hören

Alltägliche Verrichtung	Hören von Musik
Entsprechung im Yoga	Nispanda Bhava
Bhava / Innere Haltung	Vairagya
Bewusstsein	Ton, "sounds", Geräusche
Ausführung („Technik“)	zurücklehnen, hören
Wirkung	Regenerierend und erfrischend für Körper und Geist.
Einschränkungen	
Weitere Hinweise	Nur Hören - ohne Diskriminierung, so als ob alles nur EIN Ton wäre. (Können wir auf Wertungen wie - "es gefällt mir" oder "es gefällt mir nicht" - verzichten?
Vorschlag von	Robert Jordi

Für jede Tätigkeit geeignet

Tätigkeit	Irgendeine
Verbindung zu Yoga	Einsicht in gerade vorherrschendes Klesha (Raga oder Dvesa)
Bhava	Vorwiegend Jnana, einsicht in eigene Persönlichkeit und wie sie funktioniert und Vairagya, Annehmen und Loslassen; Gelassenheit
Bewusstsein	Bewusstsein wird in momentanen Zustand von Körper, Herz und Geist gelenkt; Erkennen von Anspannung als Verlangen / Festhalten / Haben-wollen Erkennen von Anspannung als Nicht-Haben-wollen / Aversion / Ablehnung / Angst
Vorgehen	Wann immer eine körperlich-geistige Anspannung erfahren wird und ich daran denke, egal bei welcher Tätigkeit. Geistig die Frage formulieren „Bin ich gerade in Verlangen oder in Aversion?“ Oder den Wunsch formulieren: „Möge ich frei sein von Verlangen und Aversion“.
Wirkung	Meistens werde ich mir durch das Fragen unmittelbar bewusst, welches der Leiden / Kleshas (Raga oder Dvesa) gerade aktiv ist. Bei geringfügigen Anlässen kann ich dann oft direkt loslassen und in einen Zustand von Gleichgewicht und Gelassenheit finden. Bei emotional beladenen Anlässen, habe ich oft nicht die Wahl, sofort loszulassen. Dann kann ich mich immerhin dafür entscheiden, meinen Zustand anzunehmen (statt mit Werten und Aversion darauf zu reagieren). Auch in diesem

Fall finde ich in ein grösseres Gleichgewicht – es ist dann einfach „so, wie es ist“ und ich kann mich immer noch entscheiden, meinen Zustand weiterhin einfach zu beobachten (ohne etwas zu tun) oder das betreffende Klesha auszuagieren.

Einschränkungen Für Beginnende nicht geeignet, da ein gewisses Training in Achtsamkeit und Studium der Yoga-Philosophie (Kleshas) Voraussetzung sind.

Weitere Hinweise

Beitrag von Cathrine Felder

Natur beobachten

Alltägliche Verrichtung Entsprechung im Yoga	Bewusstes Beobachten der Natur: Wetter, Tiere, Pflanzen usw. Anitya Bhavana
Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Dharma, Jnana, Vairagya auf Objekt richten z. B. Wolke, Licht , Farbe, Temperatur.
Ausführung („Technik“)	ruhig sitzend oder stehend Konzentration auf Objekt richten und Veränderungen bzw. Prozess wahrnehmen
Wirkung	öffnet, horizonterweiternd, Demut vor und Vertrauen in etwas Grösseres, Loslassen
Einschränkungen	
Weitere Hinweise	Mehrmals täglich wiederholen
Vorschlag von	Margret Seppel

Präsent sein

Alltägliche Verrichtung	Bei sämtlichen Aktivitäten im "Hier und Jetzt" sein
Entsprechung im Yoga	Bezieht sich auf alle Yoga-Uebungen ohne Einschränkungen.
Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Dharma, Jnana Bewusst sein im gegenwärtigen Augenblick
Ausführung („Technik“)	1."Rückkehr" zum Gegenwärtigen sowie 2. Verweilen im gegenwärtigen Augenblick.
Wirkung	Bewusster leben
Einschränkungen	"no limits"
Weitere Hinweise	Unser einziger Besitz ist der gegenwärtige Augenblick.
Vorschlag von	Robert Jordi

Bewusst atmen

Alltägliche Verrichtung	Achtsamkeit des Atems, sie ist nicht eingeschränkt auf eine spezifische Aktivität und kann beim Zähneputzen, beim Arbeiten bzw. überall praktiziert werden. Der Atem ist immer wie ein Anker und hilft, dass wir uns nicht verlieren (z.B in Phantasien) bei den Verrichtungen.
Entsprechung im Yoga Bhava / Innere Haltung Bewusstsein	Hilft bei sämtlichen Yoga-Uebungen Dharma und die anderen drei positiven Bhavas. Atem-Körper
Ausführung („Technik“)	Achtsamkeit auf die Körperstelle wo sich die Bewegung der Atmung manifestiert. (Kann z.B. als Konditionierung für nachfolgende Tätigkeiten eingesetzt werden)
Wirkung	Pflichterfüllung z.B auch dem eigenen Körper gegenüber, lernen, Verantwortung selber zu übernehmen.
Einschränkungen	
Weitere Hinweise	Den Atem als Freund betrachten
Vorschlag von	Robert Jordi

Hinweis zur Ausführung von körperertüchtigenden Übungen

Vielleicht liegt Ihnen daran, Ihren Körper zu trainieren, ihn z.B. geschmeidiger zu machen.

Die im Yoga bekannten Körperübungen ertüchtigen den Körper in einer Weise, die ihn nicht gleichzeitig erschöpft. Yoga-Körperübungen sind (nach einiger Übung) von Leichtigkeit und der Einheit von Körper, Atmung und Geist geprägt.

Das ist bei den folgenden Vorschlägen zu einer Körperertüchtigung, die Stellungen mit alltäglichen Tätigkeiten verbinden, kaum erfüllt. Diese Übungen ermöglichen dennoch, das Bewusstsein für den eigenen Körper im Alltag zu fördern, und das ist durchaus im Sinne von Yoga.

Respektieren Sie beim Ausführen dieser Stellungen Ihre ganz persönlichen Grenzen! Respekt sich selber gegenüber ist ebenfalls eine yogische Übung.

Es wird empfohlen, Stellungen nicht zu lange einzunehmen und Schmerzen jeglicher Art unbedingt zu vermeiden. Yoga ist keine Leistungsdisziplin, sondern ein Bewusstseinstaining. Falls Sie einen sehr ungelassenen Körper haben, erscheint er Ihnen vielleicht als Gegner. Versuchen Sie ihn durch bewusstes Wahrnehmen in den Stellungen und einer liebevollen Haltung Ihnen selber gegenüber zu Ihrem Freund zu machen.

Telefonieren

Tätigkeit	Telefonieren
Verbindung zu Yoga	Kräftigen des Beckenbodens Förderung der Beweglichkeit des Beckens
Bhava	Jnana
Bewusstsein	Entspannen von Beinen und unterem Rücken
Vorgehen	Hockstellung einnehmen; die Füße stehen in hüftbreitem Abstand und parallel; die Fersen bleiben am Boden; die Knie sind gespreizt und der Oberkörper (wenn möglich zwischen den Oberschenkeln / Knien) nach vorne geneigt. Zuerst nur kurz; Dauer langsam steigern.
Wirkung	Tonisierung der Fussmuskulatur und des Beckenbodens; Verbesserung der Beweglichkeit in den Hüften.
Einschränkungen	Knieprobleme; bei verkürzter Unterschenkelmuskulatur anfänglich mit einer Unterlage unter den Fersen. Diese Stellung nicht bei schwierigen Gesprächen einnehmen!
Weitere Hinweise	Die Haltung ist nicht anstrengend und beeinträchtigt deshalb das Sprechen am Telefon keineswegs. Bei schwierigen Gesprächen sollten Sie jedoch eine andere Haltung einnehmen (siehe unter ‚Kochen‘). Dieselbe Haltung lässt sich auch beim Zeitungslesen einnehmen.
Vorschlag von	Guido Buser

Kochen

Tätigkeit	Kochen
Verbindung zu Yoga Bhava	Aufrecht stehen Jnana
Bewusstsein	Körperhaltung; Mittelstellung zwischen Himmel und Erde
Vorgehen	Stehen Sie aufrecht am Kochherd und machen Sie sich die Körperhaltung bewusst: Fussstellung, Gewichtsverteilung, Haltung des Beckens und der Wirbelsäule. Beginnen Sie dann, sich besser aufzurichten, indem Sie das Gewicht etwas mehr auf die Aussenkante der Füsse verlegen, das Becken aufrichten (nach hinten kippen), und die Wirbelsäule weiter strecken, so dass sich der Brustkorb etwas öffnet und sich die Atmung vertieft.
Wirkung	Bewusstes Empfinden des Aufgerichtetseins und gleichzeitig der Offenheit.
Einschränkungen	Keine
Weitere Hinweise	Dasselbe lässt sich bei vielen anderen Gelegenheiten im Alltag ebenfalls anwenden; führen Sie z.B. einmal ein Telefongespräch, indem Sie die oben beschriebene Haltung einnehmen und über die Dauer des Gespräches entwickeln, und seien Sie des Unterschiedes zu einer zusammengesunkenen Haltung gewahr.
Vorschlag von	Guido Buser

Fernsehen

Tätigkeit	Fernsehen
Verbindung zu Yoga Bhava	Dehnungsübung (Hasthapadangusthasana) Jnana
Bewusstsein	
Vorgehen	Setzen Sie sich auf einen ungepolsterten Stuhl mit Rückenlehne oder auf den Boden gegen die Wand und stützen Sie sich im unteren Rückenbereich gut gegen die Stuhllehne oder gegen die Wand ab. Biegen Sie das linke Bein in der vertikalen Ebene (d.h. ohne das Knie seitwärts zu legen) und fassen Sie die Zehen mit der linken Hand. Strecken Sie danach das Bein nach vorne. Achten Sie darauf, dass die linke Schulter nicht zu sehr nach vorne kommt (der Rücken sollte möglichst aufrecht bleiben).
Wirkung	Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, was zu einer Verbesserung der Beckenstellung und damit zu einer Entlastung der Lendenwirbel führt.
Einschränkungen	Keine
Weitere Hinweise	Auf beiden Seiten ausführen! Zu Beginn fällt diese Übung etwas schwer. Führen Sie sie links und rechts täglich nur je einmal kurz aus, bevor Sie langsam steigern (Anzahl und / oder Dauer)..
Vorschlag von	Guido Buser

Schlussbemerkung

Lassen Sie sich durch die Anregungen in dieser Broschüre dazu verleiten, das Bewusstsein Ihrer körperlichen und geistigen Verfassung im Alltag beizubehalten und eine allfällige formelle Yogastunde in dieser Weise auszudehnen und Ihr Leben durchdringen zu lassen.

Es ist Ihrer Phantasie überlassen, weitere Übungsfelder zu entdecken und mit einem neuen Bewusstsein an alltägliche Dinge heranzugehen.

Über ein Feedback sind die Autorinnen und Autoren dankbar. Richten Sie es, wenn Sie das möchten, an folgende Adresse:

scriptus@scriptus.ch