

Die Mitte finden

*Yoga Sutra 2.46: Stira sukham asanam
Asanas sollen gleichermaßen Stabilität
und Leichtigkeit aufweisen.*

Eine Lektion zu diesem Thema war für mich Eka Pada Koundinyasana I, eine herausfordernde Armbalancen-Haltung. Diese Position wollte nie gelingen. Je mehr ich mich anstrenge und bemühte, desto instabiler und unbefriedigender wurde das Ergebnis. Ich dachte, es liege daran, dass meine Kraft nicht reiche; Festigkeit und Stabilität in der Position fehlten. Das Gegenteil war der Fall: Sanftheit und Loslassen waren die Qualitäten, die fehlten und es mir verwehrten, zu schweben. Mein Körper war so angespannt, so fokussiert, dass ich nicht „fliegen“ konnte. Zufällig sah ich auf www.yogajournal.com, dass der Anusara-Yogalehrer John Friend in dieser Position sagte: „Melt your heart, let go.“ Das Herz schmelzen lassen: Darin lag der Schlüssel. Sobald ich entspannte, meinen Oberkörper sanft werden ließ, war die Position möglich. Die Natur ist voller Beispiele von natürlichem Bestreben nach Balance. Alle Kräfte streben den Zustand von Ausgewogenheit an, eine chemische und physikalische Gesetzmäßigkeit. Auch die Atmung ist ein Beispiel dafür. Die Einatmung öffnet den Körper, der Brustkorb weitet sich, der Körper nimmt Prana (Lebensenergie) auf. Die Atmung strömt in den Körper, erdet, bringt Lebendigkeit, Raum, Weite und Kraft. Mit der Ausatmung entspannen die für die Atmung zuständigen Muskeln, der Körper lässt los, wird sanft und ist im Moment der Leere – kurz bevor der neue Atemzug beginnt – in Stille. Ein beständiger Tanz, ein Wechsel zwischen aktiv und passiv, zwischen Anspannung und Entspannung. Um eine Asana zu entfalten, muss zuerst eine stabile Basis geschaffen werden. Der Körperteil, der den Boden berührt, muss sich kraftvoll verwurzeln, breit und stabil Richtung Boden

*Stabilität und Leichtigkeit in der
Yogapraxis – nur scheinbar ein
Widerspruch. Wie ist ein Ausgleich
möglich? Wie kann man dieses
Gleichgewicht, den Tanz von Ex-
pansion und Kontraktion, bewusst
gestalten und eine Praxis schaffen,
die Balance schafft?*

Von Nicole Konrad

ziehen. Die Muskeln müssen aktiviert werden, um die Position von Grund auf zu stabilisieren und zu festigen. Der Rest des Körpers wird in gleicher Weise über der bestehenden Basis ausgerichtet, ebenso kraftvoll und sorgsam. „Stira“ bedeutet, das Fundament zu schaffen, die Position mit Absicht und Bestimmtheit aufzubauen, aufmerksam zu beobachten, Mut und Unerschütterlichkeit, Zuversicht und Kraft zu etablieren. Es ist ein Gefühl von kraftvoller Mitte, Verwurzelung und Stärke. Gleichzeitig ist Yoga Expansion, Weite und Raum. Aus der starken Mitte kann Energie nach außen zur Peripherie des Körpers fließen. Auch wenn der Körper kraftvoll ist und man „hart“ in der jeweiligen Asana arbeitet, bedarf es ebenso der Gefühle Freiheit, Raum, Sanftmut und Hingabe: „Sukha“. Es bedeutet zu akzeptieren, zufrieden zu sein mit dem was ist, mit mir, meinem Körper, der Position und dem Moment. Es ist



ein Gefühl, sich in alle Richtungen zu strecken, zu öffnen, Barrieren und Blockaden gehen zu lassen. Dies bedeutet Leichtigkeit zu finden, die eigene Kreativität, den eigenen individuellen Ausdruck in dem jeweiligen Moment zu leben.

Jede Situation in unserem Leben erfordert Balance. Fokus, Beständigkeit, Mut und Ausdauer sind erforderlich, damit sich Dinge bewegen und verwirklichen lassen. Ohne eine Absicht, ein Ziel, würde man nichts wagen, keine Herausforderung annehmen. Ohne Ausdauer würde man nach kurzer Zeit aufgeben. Ohne Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten würde man nicht die Kraft und Zuversicht finden, auch bei Hürden auf dem Weg mutig weiter zu gehen. Nichtsdestotrotz bedarf es gleichermaßen der Qualitäten Kraft und Stabilität. Man kann nur sein Bestes geben, das Ergebnis haben wir meist nicht in den Händen. Ohne Vertrauen bekommen wir Angst, ohne Zufriedenheit Selbstzweifel, ohne Hingabe gelingt es nicht, anzunehmen.

Jeder Atemzug ist für mich die Erinnerung, dass das Leben, jede Situation, jede Asana beide Qualitäten erfordert. Die Kunst ist es, das Gleichgewicht zu finden, dieses Prinzip in das alltägliche Leben zu integrieren und zu leben. Zu spüren, wann es an der Zeit ist, Mut zu haben und wann es an der Zeit ist, loszulassen.

Buddha soll einmal gesagt haben: Spannst du die Saite zu stramm, so wird sie reißen, ist sie zu locker, kannst du nicht darauf spielen. Yoga ist wie das Saitenspiel, wie Musik. Um schön zu klingen, bedarf es der Balance. *

Die Yogalehrerin Nicole Konrad hat im August in Köln ihr Studio Openlotus eröffnet, das neben Yogaunterricht und Workshops auch ayurvedische Anwendungen, ein vegetarisches Bio-Bistro und Kochkurse bietet. Im Oktober beginnt unter ihrer Leitung die Yogalehrer-Ausbildung. www.openlotus.de