

## ACHTSAMKEIT

Mantra: Ich akzeptiere mich so, wie ich bin, denn ich bin die Manifestation des Göttlichen.



*Yoga mit Anne*

Ich akzeptiere mein Leben so, wie es ist, denn auch dieses ist die Manifestation des Göttlichen.

Ich nehme wahr, ohne zu werten.

Mudra: Akzeptanz-Mudra  
→ Daumen, Ringfinger und kleiner Finger (Sonne, Erde, Wasser) berühren sich, Zeigefinger (Luft) und Mittelfinger (Äther) zeigen nach oben

Ziel-Asana: keine (Yin-Yoga-Sequenz)

### **Notizen**

- ACHTEN, beachten, verachten, missachten, hochachten
- PRÄSENZ im Hier und Jetzt – das heißt nicht, dass alles immer perfekt oder harmonisch ist!

### **Zitate**

- Jiddu Krishnamurti: ACHTSAMKEIT IST EIN AUFMERKSAMES BEOBACHTEN, EIN GEWAHRSEIN, DAS VÖLLIG FREI VON MOTIVEN ODER WÜNSCHEN IST, EIN BEOBACHTEN OHNE JEDLICHE INTERPRETATION ODER VERZERRUNG.
  - Ich nehme aktiv und bewusst wahr, ohne zu deuten und zu werten.
  - Ich nehme an, was ist.
- Eckhart Tolle: WO IMMER DU BIST, SEI GANZ DORT.
- Molière: DIE DINGE HABEN NUR DEN WERT, DEN MAN IHNEN BEIMISST.
- Energie folgt der Aufmerksamkeit.
- Kerstin Linnartz (yogaeasy): WENN DEIN LEBEN KOPF STEHT, STELL DICH AUF DEN KOPF.
- Byron Katie: "Die Liebe deines Lebens schaut dich tagtäglich im Spiegel an."
- Seom: "Das Gestern und das Morgen werden angestrahlt aus dem heute, wie der Mond, der nur durch die Sonne leuchtet. Sei im Hier und Jetzt und leuchte aus dir selbst heraus."

Ashtanga – wörtlich übersetzt mit „der achtgliedrige Weg“ des Yoga nach [Patanjali](#) – lehrt die [acht Stufen des Yoga](#), die es zu meistern gilt. Diese Stufen kannst du aber nicht so einfach abhandeln, wie wir es heute von To-do-Listen gewöhnt sind: Plan, Liste, Abarbeiten, Abhaken. Das Geheimnis des Lebens verbirgt sich nicht hinter Aufgabenlisten. Die Seele will erleben, erfühlen, trauern, sich freuen – und genau dabei hilft Patanjalis achtgliedriger Pfad.

Es gibt eine magische Verbindung zwischen dem menschlichen Leben, der Welt und dem Universum. Wer den Weg des Yoga beschreitet, hat die Chance, sie zu erkennen: Patanjali (rund 400 Jahre vor Christus) bietet mit seinem achtgliedrigen Pfad einen Leitfaden dazu. Darin lehrt er die acht Stufen des Yoga. Dieser Pfad stellt eine Art Hilfsprogramm zur Überwindung der [Hindernisse \(Kleshas\)](#) dar, die den Geist immer wieder aus der Ruhe bringen und damit letztlich zu Leid führen. Jedes dieser acht Glieder besteht aus einer Reihe konkreter, praktischer und auch heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen. Sie bedingen einander, bauen aufeinander auf, ergänzen sich und bilden eine Einheit.

Die ersten fünf Glieder (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara) werden auch als Kriya Yoga (praktischer Yoga) bezeichnet und die letzten drei (Dharana, Dhyana, Samadhi) als Raja Yoga (königlicher Yoga).

## Der achtgliedrige Pfad auf einen Blick

1. [Yamas](#) – der Umgang mit der Umwelt
2. [Niyamas](#) – der Umgang mit sich selbst
3. [Asanas](#) – der Umgang mit dem Körper
4. [Pranayama](#) – der Umgang mit dem Atem
- 5. [Pratyahara](#) – der Umgang mit den Sinnen**
6. [Dharana](#) – Konzentration
7. [Dhyana](#) – Meditation
8. [Samadhi](#) – das Höchste: die innere Freiheit

<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>

*„Pratyāhāra geschieht, wenn der Geist in der Lage ist, seine gewählte Richtung beizubehalten und die Sinne nicht wie gewöhnlich mit den Objekten, die sie umgeben, verbinden. Im Zustand von Pratyāhāra folgen die Sinne dem Geist in seiner Ausrichtung.“*

*Patañjali, Yoga-Sûtra 2.54.*

<https://www.yogaeasy.de/artikel/ich-ich-ich-macht-zu-viel-pratyahara-neurotisch>

## Die Geschichte des Yin Yoga

**Yin Yoga** ist eine meditative und reflexive Yoga-Praxis, die auf Asanas basiert, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden. Das Konzept des Yin Yoga besteht aus Haltungen, die vom traditionellen Hatha Yoga abgeleitet und mit verschiedenen Einflüssen aus dem indischen Yoga, dem chinesischen Taoismus und Erkenntnissen aus der westlichen Wissenschaft über den Körperbau und die Funktion der inneren Organe ergänzt wurden.

1987 wurde ein TV-Bericht über den äußerst flexiblen Kampfsportler Paulie Zink gezeigt. Darin erklärte er, dass er seine Beweglichkeit dem sogenannten „Daoist Yoga“ zu verdanken habe, das ihn Kung-Fu-Meister Cho Chat Ling gelehrt hatte.

Paul Grilley sah diesen Bericht und wurde daraufhin Zinks Schüler. Paul fand Paulies Arbeit hoch interessant. Was ihn aber zutiefst bewegte, war das lange, stille Halten der einzelnen Yoga-Positionen. Es dauerte nicht lange, da gab Paul Grilley selbst Kurse in „Daoist Yoga“ und begann den Stil weiterzuentwickeln. Trotz inhaltlicher Unterschiede nannte er den Stil aus Ehrerbietung an Paulie Zink zunächst Daoist Yoga, später dann aber „Taoist Yoga“, um Verwechslungen in Zukunft zu vermeiden.

## Paul Grilley und seine Studien

Paul Grilleys weiterer Weg brachte ihn mit Dr. Motoyama in Japan und mit Dr. Garry Parker zusammen, bei denen er ausführliche Studien über die Anatomie des menschlichen Körpers betrieb. Diese Studien vertiefte er später noch mit dem Studium der Kinesiologie.

Die Erkenntnisse aus diesen Studien machte Pauls Arbeit für die Yogawelt dann auch so bahnbrechend. Er erkannte, dass die sichere Ausführung einer Yogahaltung nicht allein von der Praxis und Übung des/der Yogaschüler:in abhängig ist, sondern auch vom Bewegungsspielraum des einzelnen Menschen, der durch die individuelle Skelettstruktur vorgegeben ist. Das bedeutet, die gleiche Yogahaltung, ausgeführt von zwei verschiedenen Menschen mit verschiedenen Bewegungsspielräumen ihrer Skelettstruktur, wird höchstwahrscheinlich aufgrund dieser Tatsache niemals gleich aussehen können.

Für die Schüler:innen bedeutet das, bei der Yoga-Praxis den Unterschied zwischen myofaszialer (muskulärer/faszialer) Spannung und der Kompression der individuellen Knochenstruktur zu erkennen. Oder anders ausgedrückt: Komme ich nicht mehr tiefer in die Haltung hinein, weil meine Faszien verklebt oder verhärtet sind oder weil mein Skelettbau es nicht weiter zulässt? Beim ersten Hindernis kann man über Entspannung und Übung noch weitere Fortschritte in der Asana machen, beim zweiten geht in der Regel nichts mehr, da der Bewegungsspielraum des Skelettbaus vorgegeben ist. Diesen Unterschied erkennen zu lernen ist wichtig, um an der eigenen Praxis zu wachsen.

## Sarah Powers gibt Yin Yoga seinen Namen

Auf den endgültigen Namen „Yin Yoga“ kam schließlich [Sarah Powers](#), die im selben Studio wie Paul Grilley Yoga unterrichtete. Sie war bereits selbst eine renommierte Yogalehrerin und gehörte dennoch zu den ersten Schülerinnen, die sich für den neuen Stil von Paul Grilley begeistern konnten. Die Lehren von Paul Grilley ergänzte sie durch Komponenten der buddhistischen Philosophie. Sie widmet sich einer Yin-Yoga-Praxis, die darauf abzielt, den Fluss des Qi (Chi) innerhalb des [Meridiansystems](#) zu stimulieren und Organsysteme, so wie sie auch in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) verstanden werden, auszubalancieren und zu stärken. Diejenigen ihrer Schüler:innen, die mehr über Yin Yoga lernen wollten, leitete sie an Paul Grilley weiter, der Yin Yoga auch international bekannt machte und bereits weltweit Yin-Yoga-Ausbildungen gab.

## **Besonderheiten und Wirkung von Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine meditative Annäherung an unser Innenleben mit gleichzeitigem Fokus auf die eigene Anatomie. In der Yin-Yoga-Praxis schaut man ganz intensiv in sich hinein, man gibt sich seinen Emotionen hin, wodurch man viel über sich selbst lernen kann. Die Asanas werden zwar in einer für den Körper relativ komfortablen Position gehalten, allerdings kann das lange Halten, in der Regel zwischen drei bis fünfzehn Minuten, durchaus für viele Yogaschüler:innen zu einer körperlichen Herausforderung werden.

Man sollte dabei immer gut auf seinen Körper hören und nicht von Anfang an an die eigenen Grenzen gehen. Es ist, wie Stück für Stück in die Haltung zu sinken. Dadurch erhöht sich im Körper die Flexibilität der Muskeln und Faszien, und es können zum Teil An- und Verspannungen gelindert und sogar komplett gelöst werden, wodurch der Fluss des Chi harmonisiert wird. Durch das sanfte lange Ausharren in den Haltungen können aufgrund von Bewegungsmangel entstandene Degenerationen und Fixationen – die geradezu eine Epidemie in unserer sogenannten weiterentwickelten Kultur mit ihren an die Computer „geschweißten“ und sitzenden Menschen darstellen – wieder aufgelöst werden. Bei dieser ruhigen und meditativen Yoga-Praxis werden so viele Hilfsmittel wie nur möglich eingesetzt – zum Beispiel Bolster, Decken, Gurte, Klötze und Sandsäcke.

Im Yin Yoga sollte es darum gehen, den Körper zu erkunden und zu erspüren. Es geht bei diesem Yogastil allein um die rein energetische Arbeit mit dem Körper, ohne Leistung erbringen zu müssen oder Anerkennung von anderen zu erlangen. Dabei ist es wichtig, eine Achtsamkeit zu entwickeln und das „Hier und Jetzt“ mehr zu spüren und sich dadurch seiner selbst bewusster zu werden, ohne gedanklich in der Vergangenheit oder der Zukunft zu sein.

## **Warum Yin Yoga auch anstrengend sein kann**

Deshalb kann Yin Yoga durchaus herausfordernd sein – sowohl auf der emotionalen, geistigen als auch auf der physischen Ebene. Diese Praxis lehrt uns zum Beispiel, gewisse Situationen einfach einmal auszuhalten und nicht wehleidig zu sein. Da die Reize beim langen Halten stärker werden, geht bei so manchem/mancher Teilnehmer:in mit der Zeit das „Kopfkino“ los, und man erfährt plötzlich verschiedene Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer, Verzweiflung, aber auch Erinnerungen an schöne Erlebnisse mit schönen Bildern und Erfahrungen aus der Vergangenheit, die uns gelehrt haben, Ruhe zu bewahren.

Gleichzeitig sind gewisse Haltungen natürlich auch rein körperlich durchaus anstrengend. Zwar nicht, was den Kraftaufwand angeht oder in Sachen Herzfrequenz wie eine dynamische Yoga-Praxis. Aber gerade wer sehr verspannt ist und/oder sehr viele Emotionen in verschiedenen Körperteilen abgespeichert hat – besonders die Hüften und der Schulter-/Nackebereich berherbergen oft unverarbeitete Themen und Spannungen –, für den oder die ist das lange Halten von vermeintlich einfachen Asanas oft sehr herausfordernd. Genau dieser Teil des Yin Yoga lehrt uns, bestimmte Situationen unseres Lebens besser auszuhalten und mit ihnen besser umzugehen, sodass wir weniger schnell aus dem emotionalen Gleichgewicht gebracht werden.

## Yin Yoga: Tu dir selbst etwas Gutes

So wie ich mich auf der Yogamatte verhalte, also so wie ich mich selber wahrnehme und mich selbst behandle, so achtsam, wie ich mir selbst gegenüber bin, genau so werde ich mich auch meinen Mitmenschen gegenüber verhalten. Jemand hat einmal gesagt „Liebe deine Nächsten so wie dich selbst“. Kannst du dich selbst nicht lieben, dann kannst du deine Mitmenschen genauso wenig lieben. Behandelst du dich selbst schlecht, dann machst du das höchstwahrscheinlich auch mit deinen Mitmenschen so. Aber... um dich selbst gut zu behandeln, musst du dich erst einmal kennen und wissen, was du brauchst und was dir guttut – und genau da kommt Yin Yoga ins Spiel.

Ein großer Teil des Yin Yoga besteht auch darin, nicht immer unbedingt selbst aktiv zu sein und etwas verändern zu wollen, sondern die Dinge auch einfach einmal geschehen zu lassen und quasi als passiver Beobachter dabei zu sein. Dadurch erfahren wir eine Entleerung des Gedankenapparats und lernen, die Dinge, die wir nicht ändern können, so sein zu lassen wie sie sind und uns zu entspannen. Das ist der Grund, warum wir nach der Yin-Yoga-Praxis dann gelassen, ausgeglichen, entspannt und so „wundersam“ ruhig sind. Neben zahlreichen gesundheitsfördernden Effekten sensibilisiert eine regelmäßige Yin-Yoga-Praxis uns für eine bewusste Körperwahrnehmung und bewirkt, die Signale von Überlastung frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Sie stellt das innere Gleichgewicht eines Menschen wieder her.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/alles-ueber-yin-yoga>

## Deine Ausrichtung: Klassisches vs. individuelles Alignment

Jeder Mensch hat einen individuellen Knochenbau, jeder Mensch hat eine individuelle Gelenkigkeit. Das ist quasi fix, da hilft auch kein tieferes Atmen oder eine manische Yoga-Praxis. Knochen küsst Knochen bedeutet schlichtweg: Da geht nix weiter. Als LehrerIn ist es beim **Yin Yoga** deine Aufgabe, Variationen nach den Gesetzen des individuellen Knochenbaus für jeden deiner Schüler anzubieten.

Unterrichte ich, zeige ich zu Beginn mindestens drei verschiedene Variationen einer Asana mit und ohne Hilfsmittel. Zusätzlich unterstütze ich jeden meiner Schüler 1:1 dabei, je nach Kompression und Spannung sowie auch Funktion der Asana die richtige Position zu finden. Du bist also während der Yogastunde sehr viel bei deinen Schülern, schaust dir die Haltungen an, fragst, wie sich etwas anfühlt, bietest Winkelveränderungen, weitere Hilfsmittel, vielleicht sogar Alternativen an.

Die Erfahrung zeigt, dass bei 15 Yogis im Raum 15 unterschiedliche Variationen ein und derselben Asana entstehen. Alle Yogis sind verschieden. Alle Yogis benötigen Variationen, um die Funktion einer Asana zu erreichen. Deine Aufgabe als Lehrerin ist es, diese Individualität zu erklären und deinen Schülern beizubringen. Das ist ein ganz wundervoller Aspekt im Yin Yoga und noch besser: Du hast Zeit dafür. Du kannst deinen SchülerInnen ganz anschaulich vermitteln, dass wir alle unterschiedlich sind und jeden Tag mit dieser Unterschiedlichkeit arbeiten. Und du wirst sehen, wie dankbar deine Schüler sind, endlich zu verstehen, dass ihr Knochenbau keinem anderen gleicht. Alleine diese Botschaft wird viele Yogis erleichtern, vor allem wenn sie jahrelang versucht haben, sich in Haltungen pressen, die niemals möglich sein werden.

## ASANAS

### Wolke im Liegen

Jeder Körper hat seine eigene Geschichte!

<b>Sonnengruß</b>	
<b>Schmetterling (Liegen)</b>	3
<b>Raupe</b> (Vorbeuge mit gestreckten Beinen)	3
<b>Brett</b>	...
<b>Sphinx</b>	3
<b>Melting Heart oder HdK</b>	3
<b>Drachen</b>	6
<b>Schlafender Schwan</b> (Fuß auf Knie im Liegen, angewinkelte Beine -> Hüftdehnung)	6
<b>Krokodil</b> (Twist im Liegen)	6
<b>Ananda Balasana</b>	3
<b>Wasserfall</b> (Im Liegen Beine nach oben Strecken)	3
<b>Savasana</b>	5