



Foto: © leantidrog / Adobe Stock

---

## ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XVI

# Dem Körper folgen

Um mit unserem Körper in Fühlkontakt zu kommen, bietet Yoga mannigfaltige Zugänge. Doch sie auch ohne Yoga-Kurs zu begehen – das fällt vielen schwer. Nun gibt es aber einen einfachen Zugang zum Yoga, der eigenständig und leicht zu begehen ist. Denn er wird uns von Mutter Natur alltäglich eröffnet. An den möchte ich nun erinnern – als kleines Weihnachtsgeschenk für Dich.

Text: Dr. Rahimo Täube

Im Yoga versuchen wir, innere Grenzen zu überschreiten und neue innere Bereiche zu erkunden. Meistens sind wir in unserer Gedankenwelt eingesponnen und sehnen uns danach, uns wieder mit unserer Körperwelt zu verbinden und Ganzsein zu erleben. In Yoga-Kursen gelingt das

im Allgemeinen recht gut, aber im Alltag stehen uns viele Hindernisse im Weg. Wer oder was kann uns motivieren, die Grenzen unserer vertrauten Alltäglichkeit zu überschreiten und uns – auch ohne Kurs – in den Körper hineinzufühlen? Wer in uns gibt uns den dazu nötigen Schubs?

Wir müssen oft große Widerstände überwinden, um uns auf die Yoga-Matte und in unsere Körperwelt zu begeben. Oft nehmen wir es uns vor, aber ohne Folgen. Hier trifft das Bibelwort: »Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach« (Mk 14,37–38). In diesem christlichen

Glaubenssatz wird das »sündige Fleisch«, also alles Körperliche, nicht nur verachtet, sondern auch unterschätzt. Deshalb möchte ich den Satz umändern in: »Der Geist ist willig, aber der Körper hat seinen eigenen, meist stärkeren Willen«. Diese Sicht auf das Geist-Körper-Verhältnis hat Folgen für unsere Yoga-Praxis: Wenn der innere Übergang von der Gedankenwelt zur Körperwelt leichter gelingen soll, dann ist es hilfreich, wenn wir uns von der Idee lösen, der Geist müsse immer Regie führen. Er müsse die Körperübungen initiieren, steuern und kontrollieren. Und er müsse den Körper gar nicht extra fragen, was der eigentlich braucht.

### Ein natürlicher Einstieg

Sinnvoller ist es natürlich, mit dem Körper in einen Dialog zu treten und ihn – im Sinne des tantrischen Yoga – als unseren Verbündeten zu behandeln, der uns mit seinen Energien unterstützt und durchs Leben trägt. Wir sollten seinen starken Eigenwillen berücksichtigen und ihn mit einbeziehen in das Konzept unseres yogischen Tuns. Das bedeutet konkret: Den gewünschten alltäglichen Einstieg in ein körperliches Üben muss und kann nicht unbedingt unser Geist gestalten.

Auch der Körper selbst kann, wenn wir ihm vertrauen und ihn lassen, diese Aufgabe übernehmen – auf eine ganz andere, eine natürliche Weise. Denn er versucht ja ohnehin ständig mit unserem Bewusstsein zu kommunizieren. Dort klopft er regelmäßig an die Tür, teilt uns seine Empfindungen mit und meldet seine elementaren Bedürfnisse an: »Ich brauche Essen, Trinken, Wärme, Bewegung, Ruhe, Schlaf – und Kontakt und Liebe.« Wir nehmen sie meist wahr und erfüllen sie, so gut wie möglich. Damit gehen wir mit dem Körper in Kontakt. Diese Kontaktaufnahme geht nicht vom Bewusstsein aus, sondern vom Körper selbst, von natürlichen Regungen, Prozessen und Impulsen. Nun gibt es sogar einen ganz genialen Impuls, bei dem uns der Körper sogar sagt: »Ich brauche jetzt Yoga!« Er sagt es nicht nur, sondern er tut es auch – auf der Stelle. Er zieht uns von sich aus

in ein Yoga-Geschehen hinein – und regt uns zum weiteren Üben an.

### Das Gähnen als natürlicher Einstieg

Jede/r kennt das: Wenn wir müde oder gelangweilt sind, dann passiert es häufig, dass wir unwillkürlich gähnen müssen. Körper und Seele brauchen mehr Sauerstoff, Belebung und Aktivierung. Auch wenn uns modernen Menschen das Gähnen vielleicht peinlich ist, weil es als unhöflich oder unfein gilt – der Körper will es so. Reflexartig nimmt er sich das, was er braucht, nämlich die Unterbrechung einer ermüdenden Situation, ein Innehalten, eine Distanzierung zu dem, was gerade passiert. Das klingt schon sehr nach Yoga.

Was genau geschieht beim Gähnen? Ich habe mich in der Wissenschaft vom Gähnen, der Chasmologie (engl. chasm: der Abgrund), umgeschaut und außerdem viele Mitmenschen angeregt, mal bewusst zu gähnen und mir dabei ihr Erleben zu schildern. Das erstaunliche Ergebnis meiner bescheidenen Forschung ist: Die wichtigsten Merkmale und »Prinzipien« des Gähnens sind auch die wesentlichen Prinzipien des Yoga. Ich gehe sogar so weit zu sagen, dass wir beim Gähnen, wenn wir es ungehemmt zulassen, sechs Stufen des achtstufigen Yoga-Weges nach Patañjali durchlaufen. Jede/r kann sich durch einen Selbstversuch überzeugen.

### Das Gähnen – ein naturgesteuerter Yoga

- Alles geschieht von alleine – von einem Reflex, einem »Naturprogramm« gesteuert: Ein spontaner Impuls in Dir reißt Deinen Mund weit auf und führt Dich in einen »Abgrund«. Vielleicht gerade jetzt – ausgelöst durch das Reizwort »Gähnen«. Denn Gähnen ist ansteckend.
- Dabei wird die Gesichts- und Nackenmuskulatur kraftvoll und wohltuend angespannt – und die Muskulatur um den Mund herum extrem gedehnt (Stufe 3: Körperhaltung).
- Gleichzeitig ergreift Dich eine aufsteigende Atemwelle und weitet Deinen Brustkorb außergewöhnlich. Die Welle

baut sich auf – bis zur maximalen Fülle.

- Das ist der Wellenkamm, der Wendepunkt. Da hältst Du für einige Sekunden die Luft an (Stufe 4: Lenken des Atemenergiestroms).
- Dabei drückt die Gesichtsgymnastik so stark auf die Augen, dass sie sich schließen – und Dir »Hören und Sehen vergeht«. Deine Sinneswahrnehmung wird nach innen gelenkt (Stufe 5: Fühler einziehen).
- Sie richtet sich ganz auf das körperliche Geschehen im Kopf. Er ist dann ein Körperteil wie andere auch – ohne Gedanken (Stufe 6: Konzentration).
- Das Denken ist jetzt nicht möglich und schaltet sich von alleine ab (Stufe 7: Meditation).
- Der Kopf erlebt Ruhe, Frieden und Freiheit (Stufe 8: Gedankenstille).
- Nach diesem Wendepunkt geschieht ein natürliches, oft tönendes Ausatmen. Bei manchen geht es sogar in ein lautes, lustvolles Stöhnen über. Derart Gefühle auszudrücken – das bringt Erleichterung, Erfrischung und ein Stück seelische Befreiung. Allerdings ist das Laute für manche gewöhnungsbedürftig.
- Das Gähnen öffnet uns seelische Türen und lädt uns dazu ein, noch mehr Gefühle zu zeigen ...

Damit ist die »Übung« vorerst zu Ende, aber sie wirkt nach: Du bist wohl noch für einige Momente in diesem spirituellen Grenzbereich, in einer gewissen Leere. Da bist Du frei zu entscheiden, ob Du gleich zur Alltagsroutine zurückkehrst oder dieses Naturgeschenk dankbar annimmst – und eine Weile mit ihm verbringst.

### Den Augenblick der Ruhe auskosten

Diese »Übung« hat in Dir vielleicht die Lust auf Mehr geweckt. Und eine Sehnsucht, die sich als Gähnsucht oder auch Dehnsucht äußert. Denn oft ist der Gähnprozess so wohltuend, dass Du ihn einige Male wiederholst. Zunehmend kannst Du ihn auch steuern, ihn von einem unwillkürlichen Naturgeschehen in ein bewusstes Tun umwandeln. So kannst Du ihn in die Länge ziehen – zu einem Prozess der Selbstberuhigung.



Foto: © Anton Maltsev / Adobe Stock

Dazu gibt es ein schönes und hilfreiches Sūtra in Patañjalis Lehrbuch:

---

... Wenn sich unser Bewusstsein in einen Augenblick der Ruhe vertieft, dann entsteht daraus ein Prozess der Beruhigung. (III/9)

---

Dieser Gedanke hat schon manchen Menschen Trost und Hoffnung gegeben. Denn solch ein Augenblick der Ruhe überkommt uns gelegentlich auch im Alltag – wie ein Geschenk. Meist ist es unscheinbar und noch verpackt. Wenn wir es annehmen, uns hinein vertiefen und es »auspacken«, dann kommt es richtig zur Wirkung.

#### **Das Gähnen kultivieren**

So etwa ist es beim Gähnen. Wenn Du es auskostest, dann ist es so ein köstlicher

Augenblick der Ruhe, der in einen Prozess der Beruhigung übergehen kann. Anders gesagt: Wenn Du auf Deiner inneren Bühne auch nur ein kleines stilles Eckchen gefunden hast, dann wird es sich ausweiten. Es wird zu einem Ruheraum, in dem Du verweilen und zu tieferer Ruhe kommen kannst. Diesen Prozess der Beruhigung kannst Du gut unterstützen durch langsame, ruhige Bewegungen, die wiederum den Geist mehr beruhigen und gleichzeitig den Körper dezent beleben. So entsteht ein positiver Kreislauf zwischen Körper und Geist. Das Gähnen fördert ihn. Denn das Lustgefühl beim Gähnen ergreift gewöhnlich auch die benachbarten Körperregionen. Schultern, Arme und Rumpf wollen sich auch lustvoll bewegen – in einer Mischung von kraftvoller Anspannung und entspannender Dehnung. Wenn wir diesem Impuls folgen, gleiten wir, wie von alleine, in die nächste »Übung« hinein. Die Anleitungen dazu gibt uns auch das »Naturprogramm«. Es führt uns vielleicht sogar vom Stuhl auf die Yoga-Matte.

#### **Vom Gähnen zum Yoga-Flow**

- Wenn Du wiederholt und nach Herzenslust gähnst, wirst Du vermutlich auch die Arme anspannen und strecken. Und die Hände am Hinterkopf verschränken, Dich weiten – und Deinen Atemraum neu beleben.
- Derart aktiviert wirst Du Dich – in Deinen Gelenken – vermutlich noch mehr strecken, recken und räkeln wollen.
- Nutze diese Impulse – und bleib in diesem naturgesteuerten Bewegungsmodus, wobei sozusagen der Körper selbst Regie führen darf.
- Das kann in einen Yoga-Flow übergehen – mit »Übungen«, die »dem Körper gerade einfallen«. Er wird Dir zeigen, was er vorrangig braucht.
- Deshalb erlaube ihm, dass er sich genussvoll in alle Richtungen streckt, dehnt und dreht.
- Vielleicht hat er aber auch Lust, von sich aus an seine Grenzen zu gehen – und bekannte Haltungen einzunehmen.

Damit hast Du, ohne Dich besonders überwinden zu müssen, einen natürlichen, alltagstauglichen Einstieg in den Yoga gefunden. So lernst Du nach und nach, Deinem Körper zu vertrauen, dass er schon weiß, was Du brauchst – und Dich da entlangführt. Er wird für Dich sorgen und Dich vielleicht öfter mal motivieren, Deinen Körper im yogischen Sinne zu bewegen.

### Impuls-Yoga und Programm-Yoga

Damit dieser ungewöhnliche Yoga-Einstieg auch im Alltag gelingt, üben wir ihn gelegentlich schon in unserem Yoga-Seminar ein. Da kann er auch als Einstieg dienen, besonders an einem Freitagabend: Die meisten kommen müde und erschöpft an und werden nun ermutigt, sich erst einmal aktiv ihrer Müdigkeit und dem Gähnen hinzugeben. Und dem Flow, der daraus entsteht.

Dabei ist es für den Gruppenprozess hilfreich, dass das Gähnen sozial ansteckend wirkt. So schafft es eine wohltuende Atmosphäre der Gemeinsamkeit und Offenheit, bei der wir einander nichts vormachen, sondern uns ungeschminkt zeigen, wie es um uns steht – samt unseren Schwächen. Nach solch einem freigeistigen Impuls-Yoga gehen wir, wenn es an der Zeit ist, allmählich zum klassischen Programm-Yoga, dem »richtigen Yoga« über. Dabei erklären wir unser Tun: »Das war jetzt die erste Phase, das freie, innengeleitete Bewegen. Nun kommt die zweite, mehr geführte Phase. Wir begleiten Euch durch einige Haltungen. Bleibt dabei möglichst im gerade erlebten, natürlichen und einfühlsamen Bewegungsstil, auch wenn wir Euch etwas mehr an Eure Grenzen führen.«

Im Teil XIV habe ich geschildert, wie wir uns selbst vor allem dann intensiver spüren, wenn wir an eine Grenze stoßen – und den Grenzbereich ganz bewusst erkunden. Wir haben alle unsere ganz persönliche Leistungsgrenze, zum Beispiel die Dehnungsgrenze. Deshalb nehmen wir auch nicht die traditionellen Āsana-Zielvorgaben als Maßstab, sondern die individuelle Leistungsgrenze jeder einzelnen Person. Den Grenzbereich, in dem das differenzierte

Körpererleben geschieht. Dann bilden die Haltungen nur den Rahmen, in dem wir mit uns experimentieren.

Am Beispiel der Vorwärtsbeuge im Sitzen schildere ich diesen individualisierten Übungsstil etwas ausführlicher, weil er sich auf viele andere Haltungen übertragen lässt.

### Die Vorwärtsbeuge – im natürlichen Stil

- Diese āsana, offiziell Rückseitendehnung genannt, verbinden wir mit einem lebendigen und fühlbaren Körperbild und nennen sie »die Muschel«. Denn so fühlt sie sich an: Unten eine feste Schale – die Beine. Oben eine feste Schale – der Rücken. In der Mitte die atmenden Weichteile. Darin ist – wie in der Auster – eine Perle verborgen, für jede/n eine andere. Du wirst sie entdecken, wenn Du Dir Zeit lässt.
- Geh nur soweit in die Vorbeuge, bis Du eine erste Grenze, einen feinen, belebenden Dehnungsreiz spürst.
- Lass ihn so wirken, dass er Deine Atmung aktiviert. Du wirst tiefer einatmen müssen – und wollen.
- Dabei erlebst Du, dass Dein Atemraum begrenzt wird – von Oberschenkeln, Becken, Rippen, Wirbeln und Schlüsselbeinen.
- Die Begrenzungen bewirken, dass Du Dein Atmen und Dich selbst intensiver wahrnimmst. So, als würde eine Muschel gegen den Widerstand ihrer beiden Schalen atmen.
- Wo stößt Dein Atemstrom an eine Engstelle? In der Brust? Im Hals? Versuch, diesen Bereich liebevoll zu weiten – mit Dehnen und Räkeln, wie beim Gähnen.
- Zwischen den beiden Schalen kannst Du Dich geborgen fühlen wie in einer Höhle – und zur Ruhe kommen. Bis es Dir vielleicht zu eng wird.
- Dann klappt sich die Muschel wieder auf – und Du stützt seitlich die Arme auf und gehst in ein kräftigendes Weitwerden.
- So pendelst Du zwischen zwei Grenzbereichen: Du erkundest die Grenzen Deiner Kraft und die Grenzen Deiner Dehnfähigkeit.

- Wieviel Dehnung ist möglich? Was macht sie mit Dir? Spürst Du Schmerz? Versuch – mit sanftem Stöhnen – den Schmerz aufzulösen.
- Zwischen den beiden Grenzbereichen liegt der Wohlfühlbereich. Überschreite seine Grenzen viele Male in kleinen Schritten – und geh in den Bereich, wo Du kleine Herausforderungen erlebst.
- Sie bestehen nicht darin, körperlich mehr zu leisten, sondern seelisch mehr wahrzunehmen – auch das weniger Angenehme und das Verdrängte.
- So entdeckst Du spielerisch die feinsten Regungen und Empfindungen – körperliche und seelische.

### Yoga und Gefühle

Wenn wir derart dem Körper folgen, dann gelangen wir zu mehr Körperbewusstheit. Sie entsteht durch einen regen kleinen Grenzverkehr, durch die häufige Wiederholung kleiner bewusster Bewegungen (nach M. Feldenkrais).

Dieser Bewegungsstil öffnet uns Türen zu den in uns verborgenen Kräften. Er lässt uns Zeit und gibt uns Raum, auch die Gefühle zu ergründen, die sich in unserem Körper verborgen halten und gefühlt werden wollen. Also das, was uns meist unbewusst bewegt. Das wird im Yoga-Sūtra samskāra genannt: unsere unbewusst wirkenden inneren Programme. Sie ans Licht zu holen, das gehört – nach Patañjali – unbedingt zum Yoga. Und meine Erfahrung sagt das ebenso. Mehr davon in den nächsten Folgen.



### DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brigrah.taeube@gmx.de](mailto:brigrah.taeube@gmx.de)