

Für Simon

Nina-Maria Mixtacki

YOGA ET LABORA

Christliches Yoga für
AnfängerInnen und
Fortgeschrittene



Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben
Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de
www.patmos.de

Umschlagabbildung und Fotos im Innenteil: © privat, Simon Fischer
Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart
Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1538-9



Prolog 7

Kapitel 1 — Eine Einführung 11

Warum christliches Yoga 11

Was gehört dazu 12

Kapitel 2 — Atemübungen 15

Kapitel 3 — Körperübungen 21

Sitzend 22

Kniend 31

Stehend 47

Liegend 66

Kapitel 4 — Meditationsübungen 83

Kapitel 5 — Bevor es losgeht 95

Planen und vorbereiten 96

Gesundheit 100

Kapitel 6 — Mit Yoga durch das (Kirchen-)Jahr 103

Yoga-Flow für den Advent 105

Yoga-Flow für Weihnachten 114

Yoga-Flow für den Jahreswechsel 122

Yoga-Flow für die Fastenzeit 131

Yoga-Flow für die Karwoche 135

Yoga-Flow für Ostern 143

Yoga-Flow für die österliche Freudenzeit 152

Yoga-Flow für Himmelfahrt 160

Yoga-Flow für Pfingsten 169

Yoga-Flow für Trinitatis 180

Yoga-Flow für Trinitatiszeit 189

Yoga-Flow für das Reformationsfest 200

Yoga-Flow für das Ende des Kirchenjahres 211

Über die Autorin 222



Ich habe einen Traum.

Ich träume von einem christlichen Glauben, von christlicher Spiritualität, die mich ganzheitlich anspricht.

Meinen Körper, meine Seele, meinen Geist.

Ich wünsche mir Angebote, die über das kognitive Verstehen hinausgehen und mir Gott sinnlich und körperlich erlebbar, greifbar, spürbar machen.

Warst du schon einmal in einem evangelisch-lutherischen Gottesdienst? Der größte Anteil ist oft das gesprochene Wort. Danach folgt die Musik, die wir in den Bänken sitzend hören.

Sinnlich erfahrbar ist vielleicht noch der schöne Kirchenraum, der anders riecht ... Oder die meist unbequemen Holzbänke.

Vielleicht ist das für einige oder vielleicht sogar viele ChristInnen ausreichend. Vielleicht fühlen sie sich gut angesprochen durch diesen Input, der meist nur an ihren Kopf und Verstand adressiert ist.

Ich wünsche mir mehr.

Ich liebe kognitiven Input. Unbedingt. Ich will auch intellektuell in meinem Glauben gefördert und gefordert werden.

Aber eben nicht nur.

Ich will auch mit meinem Körper und meiner Seele erleben, wie Gott ist.

Denn immerhin hat Gott mich nicht nur als Gehirn geschaffen, sondern meinen gesamten menschlichen Körper.

Dass einzelnen Organen bzw. Körperregionen bestimmte Eigenschaften und Funktionen zugeschrieben werden, die

über ihre rein biologischen hinausgehen, findet sich auch schon in der Bibel.

Da gibt es beispielsweise die Nieren, die als Sitz des Gewissens und der Emotionen gelten. Im Buch der Sprüche 23,16 heißt es: „Und meine Nieren sind froh, wenn deine Lippen reden, was recht ist“ – sonst geht es einem sprichwörtlich an die Nieren.

Oder die Lenden/Hüften, die Zeichen der Stärke sind. Die umgürteten Hüften als Symbol des Aufbruchs. Die weiblichen Hüften, der Schoß, als Ort des Lebens.

Oder eben das Herz.

Die biblischen Zeugnisse zeigen schon, dass ein Mensch mehr ist als sein Verstand.

Haben wir dieses Wissen verloren?

Wenn ich in die Kirchengeschichte blicke, dann scheint es fast so. Nur an wenigen Stellen werden körperliche Aspekte in Schriften beleuchtet: bei den MystikerInnen zum Beispiel oder in den Klöstern. Sie waren aber nie etwas für „die breite Masse“.

Dass christliches Yoga etwas sein kann, was vielen Menschen einen Zugang zu Gott ermöglicht bzw. einen neuen eröffnet, das hoffe ich.

Natürlich wird auch Yoga nicht das Mittel der Wahl sein, um alle zu begeistern – aber das ist der Posaunenchor in der Kirchgemeinde von nebenan ja auch nicht.

Alle unsere Angebote in der Kirche sind auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten.

Christliches Yoga kann diejenigen einladen, die sich eine tiefere, körperlichere Ebene in ihrer Spiritualität wünschen. Diejenigen, die mit ihrem Körper beten wollen.

Diejenigen, die ihren Körper nutzen wollen, um ihre Seele – je nachdem – in Bewegung oder zur Ruhe zu bringen.

Es lädt alle ein: egal wie alt oder jung, egal wie gelenkig oder wie sportlich.

Dabei ist Yoga auf besondere Art und Weise geeignet, weil es eben gerade die Verbindung von Bewegung und Ruhe, Herausforderung und Entspannung ermöglicht.

Yoga ist nicht nur Gymnastik – „Juhu, ich kann meine Zehen berühren!“ –, sondern es geht um den Weg dahin. Zu spüren: Wie ist mein Körper geschaffen und grundlegend von Gott erdacht. Wie kann ich ihn bewegen, mit ihm üben, um vielleicht verloren gegangene Beweglichkeit wiederzuerlangen. In Liebe und Achtung zu dem, was gerade ist. Und beim christlichen Yoga begleitet uns Gott auf diesem Weg.





KAPITEL 1

EINE EINFÜHRUNG

WARUM CHRISTLICHES YOGA

Wer gelassen und ausgeglichen ist, lebt gesund.

(SPRÜCHE 14,30)

Wenn ich von „christlichem“ Yoga spreche, meine ich damit, dass ich Yoga nicht nur als Sport mache, sondern mit einer spirituellen Ausrichtung. Ich möchte durch die Atem-, Körper- und Meditationsübungen näher zu Gott kommen. Ich möchte mich ganzheitlich zu Gott in Beziehung setzen, mich vorbereiten, mit meinem Körper beten.

Denn ich bin als Mensch ganzheitlich von Gott geschaffen: mit Körper, Geist und Seele. So möchte ich meinen Glauben leben: ganzheitlich. Nicht nur durch auf das Kognitive fokussierte Angebote.

Yoga ist (mein) Weg dafür. Yoga ist meine Leidenschaft.

Yoga ist vielfältig. So bunt und lebendig, wie ich mir auch

Gott vorstelle. Es gibt viele verschiedene Arten, Yoga zu machen, verschiedene Strömungen, die mir in unterschiedlichen Situationen dienen.

Asthanga-Yoga folgt immer einem ganz festen Ablauf. Das ist für mich vergleichbar mit einer feststehenden Liturgie, wie ich sie beispielsweise bei den Tagzeitengebeten der Klöster oder unseren Gottesdiensten finde.

Yin-Yoga arbeitet mit Entschleunigung. Dort werden die Posen für mehrere Minuten gehalten. Da kann es sein, dass ich mit mir selbst konfrontiert werde. Mit dem, was in meinem tiefsten Inneren ist. Dadurch, dass ich mich dabei voll und ganz auf eine Übung konzentriere, kann ich besonders gut auf die leisen Klänge hören.

Im Vinyasa-Yoga ist alles im Fluss. Dabei ist mein Körper immer in Bewegung. Für mich ist das die kreativste Form von Yoga. Ich kann durch die fließenden Bewegungen meiner Kreativität und meinen Gefühlen Ausdruck verleihen, vergleichbar mit freiem Gebet oder Lobpreis.

Es gibt noch einige andere Yoga-Arten und immer wieder kommen neue dazu.

Hier will ich mich auf diese drei konzentrieren.



WAS GEHÖRT DAZU

Der Begriff „Yoga“ umfasst für mich drei Dinge:

- Atemübung
- Asanas (Körperübungen)
- Meditation

Jede Yogaeinheit hat alle drei Elemente.

Zu Beginn gibt es immer eine Atemübung. Diese hilft dabei, zur Ruhe zu kommen. Das abzulegen, was mich an diesem Tag bis hierher begleitet hat. Auf der Matte ist Zeit für Gott und für mich. Ich konzentriere mich vollständig auf meinen Atem. Er verbindet mich mit dem Fluss des Lebens. Ohne Atem gäbe es mich nicht. Ohne Gottes Lebensatem gäbe es die Schöpfung nicht. Grund genug also, dass ich bewusst atme.

Nachdem ich meinen Körper mit der Atemübung eingestimmt habe, beginnt die Bewegung. Nun kommen die Asanas – je nach Yogastil gestaltet. Während ich mich bewege, atme ich bewusst weiter. Höre auf meinen Körper und achte darauf, was welche Übung mit mir macht. Dazu kann ich mit den Übungen einen bestimmten Fokus setzen. Zum Beispiel Übungen, die vorrangig meinen Herzraum öffnen. Manchmal fällt mir dazu auch ein Gebet ein, welches ich innerlich wiederhole. Zum Beispiel: „Gott, schenke mir ein offenes und mitfühlendes Herz.“

Wenn ich mit den Körperübungen fertig bin, ist Zeit, zur Ruhe zu kommen. Ich lege mich auf meine Matte und spüre nach. Ich tue nichts. Das gibt meinem Körper die Zeit, alles Getane zu integrieren. Ich kann hören und schauen: Hat sich etwas in mir verändert?

Wenn es schwerfällt, einfach nur ruhig zu sein, gibt es an dieser Stelle die Möglichkeit, eine angeleitete Meditation oder eine Phantasiereise zu machen. Oder kurz vor Beginn der Ruhephase einen Bibeltext zu hören und den dann innerlich mitzunehmen in die Ausruhphase.





KAPITEL 2

ATEM ÜBUNGEN

„Gottes Geist hat mich erschaffen, der Atem
des Allmächtigen mir das Leben gegeben.“

(HIOB 33,4)

„Gott gab uns Atem, damit wir leben“ – so heißt ein christliches Lied von Fritz Baltruweit. Durch Gottes Atem sind wir geschaffen, ja, Gott hat dem Menschen den Lebensatem eingehaucht, so wird es in der Bibel erzählt (Gen 2,7).

Atem heißt Leben. Ohne Atem kann der menschliche Körper nicht überleben. Atmen ist ein lebendiger Vorgang. Meist passiert dieser Vorgang unbewusst, er läuft automatisch ab. Im christlichen Yoga atmen wir bewusst ein und aus. Wir machen uns deutlich, was für ein Wunder es ist, dass wir atmen dürfen.

Für das bewusste Atmen stehen verschiedene Atemtechniken zur Verfügung.

Für alle Atemtechniken sitzt man in einer bequemen Sitzposition (Schneidersitz, Fersensitz), so dass der Oberkörper aufgerichtet ist.

Vor der Anwendung einer speziellen Atemtechnik ist es hilfreich, den eigenen Atem erst einmal zu beobachten: Atme ich langsam oder schnell? Tief oder flach? In welchen Bereich meines Körpers schicke ich meinen Atem: in den Bauch, die Brust, die Schultern? Beobachte, ohne zu werten.

Die Bauchatmung

Die Bauchatmung ist quasi die Basisatmung im Yoga. Die kannst du immer benutzen. Die Bauchatmung funktioniert folgendermaßen: Setze dich aufrecht und bequem hin. Am Anfang kannst du dir als Hilfestellung beide Hände auf den Bauch legen.

Du atmest durch die Nase ein bis tief in deinen Bauchraum. Dabei wölbt sich die Bauchdecke nach außen. Beim Ausatmen atmest du aus dem Bauch heraus durch die Nase wieder aus, dabei kann sich der Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen. Atme so erst einmal in deinem Tempo. Wenn es dir leichtfällt, auf diese Weise zu atmen, kannst du dein Aus- und Einatmen mit der folgenden Atemübung gleichmäßig gestalten.

Gleichmäßiges Aus- und Einatmen

Das gleichmäßige Aus- und Einatmen basiert auf der Bauchatmung. Du atmest wie oben beschrieben in den Bauch ein und aus. Zur Unterstützung kannst du dabei zählen. Beginne damit, dass du auf 1, 2, 3, 4 einatmest, kurz den Atem hältst und auf 1, 2, 3, 4 wieder ausatmest.

Je mehr du übst und je tiefer du atmest, desto mehr Zahlen kannst du dazunehmen. Vielleicht schaffst du es von 1–6 oder bis 7 oder 8. Du kannst spielend ausprobieren, was dir guttut.

Der Rauschende Atem

Für den rauschenden Atem, auch Ujjayi genannt, atme erst einmal ein paarmal tief in den Bauch – atme aus und ein durch die Nase.

Wenn du so regelmäßig und tief atmest, kannst du jeweils beim Ausatmen ein leises Rauschen in deiner Kehle erzeugen. Das kann klingen wie ein Meeresrauschen. Diese Atmung bewirkt, dass das Ausatmen noch tiefer und langsamer erfolgt.

Die Wechselatmung

Diese Atemtechnik ist ganz wunderbar geeignet, um wieder in Balance zu kommen, indem sie deine rechte und linke Seite in Gleichklang bringt. Sitze aufrecht und bequem, dann nimm deine rechte Hand: Den Daumen legst du an dein rechtes Nasenloch, den Zeigefinger und den Mittelfinger klappst du ein, so dass sie in deiner Handinnenfläche liegen, den rechten Ringfinger legst du an dein linkes Nasenloch. Jetzt atmest du wieder in den Bauch und nutzt das gleichmäßige Ein- und Ausatmen. Beides kennst du schon. Zuerst verschließt du dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen. Atme durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis vier. Schließe dann mit dem rechten Ringfinger das linke

Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch wieder aus. Dazu löst du den Daumen. Auch hier zählst du bis vier. Dann atmest du durch das rechte Nasenloch wieder ein, schließt es, atmest mit dem linken Nasenloch wieder aus. Dies ist ein Durchgang.

Der Ablauf ist immer so:

links ein

schließen

rechts aus

rechts ein

schließen

links aus

Wenn du Körperübungen machen möchtest, die Balance erfordern, empfehle ich dir, diese Atemübungen im Vorfeld durchzuführen.

Der Stoßatem

Diese Atemtechnik aktiviert dich und deine Körpermitte. Sie funktioniert folgendermaßen: Suche dir einen bequemen Sitz und sitze aufrecht. Du kannst deine rechte Hand auf deinen Bauch legen. Nimm ein oder zwei tiefe Atemzüge der Bauchatmung und dann beginne beim Ausatmen gleichmäßig und schnell, also stoßweise, durch die Nase auszuatmen. Wiederhole dieses kurze und scharfe Ausatmen ungefähr zehnmal. (Vielleicht ist das Geräusch, das dabei entsteht, am besten mit einer Dampflok vergleichbar.) Dann entspannst du deinen Bauch und atmest passiv wieder ein. Vielleicht kommt es dir so vor, als würdest du bei der Übung nur ausatmen, aber das Einatmen erfolgt automatisch, wäh-

rend du stoßweise ausatmest. Wenn du zehn Mal auf diese Weise ausgeatmet und einmal wieder eingeatmet hast, dann kannst du in der nächsten Runde auf 15 stoßweise Atemzüge, dann auf 20 und so weiter erhöhen.

Der kühlende Atem

Diese Atemtechnik kannst du nutzen, wenn dir beim Üben sehr warm geworden ist oder auch an sehr heißen Sommertagen. Dieses Mal atmest du durch den Mund ein und aus der Nase aus.

Der Trick ist, dass du beim Einatmen die Zunge ein wenig herausstreckst und sie einrollst. Wer das nicht kann, der lässt sie einfach flach liegen.

Atme über deine herausgestreckte Zunge tief und lang in den Mund ein, schließe den Mund und atme langsam durch die Nase wieder aus. Das kannst du so lange wiederholen, bist du dich erfrischt fühlst.

Bildliches Ein- und Ausatmen

Wenn dich ein Thema nicht loslässt und deine Seele beschäftigt oder du einen ganz besonderen Fokus auf deine Körperübungen legen möchtest, kannst du diese Atemtechnik anwenden.

Sie funktioniert letztlich genau wie die Bauchatmung, nur, dass du dir hierbei vorstellst, du würdest das Negative ausatmen und etwas Positives einatmen.

Zum Beispiel: Ich atme Vergebung, Liebe, Freude über Gottes Schöpfung ein, und ich atme Ärger, Verletzungen etc. aus.





KAPITEL 3

KÖRPER ÜBUNGEN

Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.
Du durchschaust meine Gedanken von fern.
Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.
Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

(PSALM 139,2–3)

In diesem Kapitel erkläre ich dir die grundlegenden
Körperhaltungen des Yoga in vier Kategorien:

- Sitzende Asanas
- Kniende Asanas
- Stehende Asanas
- Liegende Asanas

Ich erkläre dir, was du in welcher Haltung beachten musst.
Grundsätzlich gilt: Gehe immer nur so weit, wie es sich für
dich richtig anfühlt. Wenn etwas nicht geht, dann geht es
nicht!

Du bist für deinen Körper verantwortlich. Höre auf dich.

SITZEND



Schnitlersitz

Der Schnitlersitz erdet dich. Du kannst dein Gewicht an den Boden abgeben.

Du sitzt aufgerichtet mit gerader Wirbelsäule.

Für den Schnitlersitz liegen deine Füße über Kreuz vor dir. Du kannst aber auch ein Bein vor das andere legen als eine Variante des Schnitlersitzes.

Wenn du Probleme mit den Knien hast, kannst du dich auf ein Kissen setzen oder eine andere Sitzhaltung wählen.

Die Hände kannst du auf deine Knie oder in deinen Schoß legen. Oder du nutzt die Arme, um dich aus dem Schnitlersitz zu dehnen.

VARIANTE 1) Hebe die Arme beim Einatmen gestreckt über den Kopf. Beide Handflächen zusammen. Beim Ausatmen die Hände vor die Brust.

VARIANTE 2) Hebe die Arme beim Einatmen über den Kopf, lege beim Ausatmen die rechte Hand auf das linke Knie, die linke Hand stützt sich hinter dir auf. Du drehst dich in der Wirbelsäule und schaust über die linke Schulter. Seite wechseln.

VARIANTE 3) Hebe die Arme beim Einatmen über den Kopf. Beim Ausatmen lege die rechte Hand und den Unterarm nach außen abgewinkelt auf Hüfthöhe auf die Erde. Der linke Arm streckt sich über den Kopf nach rechts (siehe Bild). Du kannst diese Bewegungen betend durchführen.



Gott, SchöpferIn von Himmel und Erde.
Zwischen Himmel und Erde sitze ich.
Ich bin verbunden mit der Feste unter mir.
Du trägst mich. Ich strecke mich aus nach oben.
Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine
Hand über mir.