

„Geduld gibt dir die Kraft zur Übung, Übung gibt dir die Kraft, die notwendig ist, um zur Vervollkommnung zu gelangen.“ Yogi Bhojan



Yogalehrerin Noa Har Anand Kaur, Leipzig

Micaela Seiferth-Wilde:

Liebe und Licht wünscht ein Yogi

An Donnerstagabenden kann ich nie. Da bin ich unabkömmlich und unansprechbar für alles und jeden. An Donnerstagabenden suche und finde ich die Stille in mir



Das war nicht immer so. Bis vor etwa zwei Jahren vergingen die Donnerstagabende ebenso lärmend und flott wie alle anderen Tage und Abende. Immerzu rannte ich - von A nach B, von Hinz zu Kunz. Dann ging mir eines Tages die Luft aus. Sie fehlte zum Atmen, zum Denken, zum Tun. Mit der Luft war ich mir selbst abhanden gekommen. „Mach Yoga“, riet mir eine Freundin, „dabei lernst du, wie du richtig atmest, wie du auf dich achtest und Körper, Seele und Geist wieder in Balance bringen kannst.“ Ihre Worte klangen vielversprechend. Yoga? Yoga!

Die erste Stunde geriet zum Desaster. So hoch meine Erwartungen geflogen waren, so tief warf mich die eigene Verspannung. Ich konnte nicht aufhören zu denken: Wie der Hosenschnür! Mein Gott, sind die Knie steif! Und wieso bin ich schon fertig mit Atmen, wenn die anderen noch Luft holen? Doch jetzt, endlich ..., die versprochene Tiefenent-

spannung! Einfach nur still liegen, die Augen schließen, ruhig atmen und die Gedanken unzensiert vorbeigleiten lassen, sagt die Yogalehrerin. Ich liege und entspanne ... Habe ich eigentlich das Konzept für morgen schon ausgedrückt? Mensch, tut der Rücken weh! Meine Lider flattern so und irgendwie kratzt die Decke.

Nichts in mir wollte sich lösen, nichts in mir ließ sich erwecken. Dabei schien in der Theorie alles so einfach. Ich hatte gelesen über Yoga, die jahrtausendealte Heilkunst, die Stresssymptome, Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwäche verringern und den Körper kräftigen, das Nervensystem stärken und die Ausdauer steigern soll. Ich lernte die verschiedenen Richtungen kennen, die Hatha-, Bikram- oder Sivananda-Yoga heißen, und fühlte mich gut informiert. Meine Wahl fiel auf Kundalini-Yoga. Als ganzheitliches Programm deklariert, versprach mir diese Richtung die (Wieder-)Erweckung meiner inneren Kraft, also jenes Lebenselixiers, das ich verloren glaubte. Theoretisch wusste ich über

Kundalini-Yoga wurde von Yogi-Bhajan (1929–2004) in den späten 60er Jahren im Westen bekannt gemacht

meine verschüttete Kundalini-Energie bestens Bescheid und auch darüber, wie ich sie wiedererlangen konnte: mit Asana, Pranayama, Mudra und Mantra – mit Körper- und Atemübungen, mit Handstellungen und dem minutenlangen Rezitieren oder Singen von immer gleichen Wortfolgen.

Praktisch wusste ich nichts. Doch das hat sich geändert. Dabei geholfen haben mir der Wille, endlich wieder frei atmen zu können, und das Vertrauen in die erfahrene Kundalini-Yogalehrerin Noa Har Anand Kaur. Sie nimmt alles wahr, aber bewertet nichts; sie begleitet und ermuntert ohne missionarischen Eifer. Das kann nicht jede/r Lehrende.

Und so übte ich immer wieder: den Yogasitz, das mantrische Singen, das tiefe Atmen, die gerade Haltung und Bewegungsreihen wie das Surya-Kriya (zur Stärkung der inneren Energie). Mit jedem weiteren Donnerstagabend versandeten die Gedankenstrudel mehr und mehr. Die nervöse Anspannung wich. Jetzt finde ich donnerstagabends die Stille in mir. Ich denke nicht, sondern drehe im Rhythmus des Atems den Kopf, die Schultern, die Hüften. Ich konzentriere mich ganz auf das Lufteinholen und -ausblasen. Ich höre auf die Signale meines Körpers. Selbst mit meinen steifen Knien habe ich mich versöhnt, auch weil die Gelenke mit jeder Yogaübung geschmeidiger werden. Wenn ich mich zur Tiefenentspannung bette, winke ich den Gedanken zu und lasse sie ziehen. Nach anderthalb Stunden singen wir gemeinsam „Sat Nam“ („das wahre Selbst möge uns lange begleiten“) und Noa wünscht uns Liebe und Licht. „Das Leben ist ein stetiges Üben“, sagt der Philosoph Peter Sloterdijk. Recht hat er. ○

