

Yoga – Ohne Widerstand im Lebensfluss

Zusammenfassung des Workshops 1 im Rahmen der „Young Disability Pride-Tagung“ am 8.11.2014

Teilnehmerzahl: 3 (ohne Yogavorerfahrung)

1. Ich erzählte von meiner eigenen Krankheitsgeschichte und meinem Leben in einem indischen Ashram (Rituale, Meditationen, Stundenplan, Reizarmut, Ruhe)
2. Es folgte eine Vorstellungsrunde, in der sich alle mit Namen, Vorerfahrung mit Yoga, Behinderung, Bedeutung der Behinderung für sie selbst vorstellten und sie sollten einen persönlichen Stressfaktor in ihrem Alltag benennen. Daraus ergaben sich bereits Gespräche über die persönlichen Lebensumstände und alltägliche Situationen usw.
3. Kurzvortrag über Körper (Behinderung) und Geist von mir

Was ist Behinderung?

Oft sprechen wir über unsere Behinderung und stellen dabei nur auf die Wahrnehmung unseres Umfelds ab: wie etwa Gehfehler, Kleinwüchsigkeit, Spastik, Sprachfehler usw.

Was aber bedeutet dies für uns? Für unsere eigene Beziehung zu unserem Körper? Wie spüre ich meine Behinderung? Dazu muss ich mir die Besonderheit meines Körpers von Innen betrachten

Bei mir zum Beispiel habe ich in Indien erstmals bei der Meditation meines Umfelds ausblenden können und nicht reagiert, sondern einfach nur respektvoll und völlig urteilsfrei meinen eigenen Körper beobachtet und "gesehen" und "gefühlt" wo mein Problem liegt und wieso ich nicht laufen kann.

Um eine solche Beobachtung vorzunehmen, müssen wir versuchen, die Einheit von Körper und Geist herzustellen, um unserem Körper und seinen besonderen Bedürfnissen genügend geistige Aufmerksamkeit entgegenzubringen und sich auf unsere Besonderheit auch Ängstlichkeit oder Langsamkeit einzulassen

Die Schwierigkeit

Die Schwierigkeit dabei ist der eigene geistige Widerstand, den man dabei fühlen kann, durch die Reiz- und Informationsüberflutung von außen, neigen wir dazu unseren Körper zu vernachlässigen, um den Anforderungen der Außenwelt gerecht werden zu können. Die Folge ist eine Zerrissenheit und Unfähigkeit schließlich zur Ruhe zu kommen, wenn wir unsere Umwelt und ihren Einfluss auch mal ausblenden können, denn durch diese widerstandslose Einheit zwischen Körper und Geist gewinnen wir ungeahnte Kraft, Stärke und Ausdauer

Die Lösung

Um diese angestrebte Einheit zwischen Körper und Geist herzustellen, bedarf es der BEWUSSTHEIT!!

Der Geist muss wieder lernen, die Bewegungen des Körpers zu synchronisieren: wie etwa die Atmung mit Körper und Geist zu erfahren, genauso die Ernährung (welches Essen schmeckt mir? fühlt sich gut an?), Bewegung allgemein (wie fühlt

sich Bewegung an?), mein Herz fühlen (was verletzt mich?), mein Bauch(was macht mich wütend?), was sind meine Änste und wie haben sich diese manifestiert?

Wir lernen so den eigenen Körper zu verstehen und so zu lieben wie er ist.

Das Problem

Natürlich verlangt es sehr viel Geduld bis sich der Geist dem Körper wirklich widerstandslos annähert und der Geist wird seinen Widerstand, warum er nicht täglich beispielsweise auch nur 10 Minuten die Augen zum Meditieren schließt, damit begründen, dass er die Zeit nicht hat;

Dies ist jedoch falsch, denn bereits nach kurzer konsequenter Disziplin spürt man dass diese Bewusstheit zum Automatismus wird, der jede Handlung um eine zeitlose Ebene erweitert und einen so über einen völlig unbegrenzten Energievorrat verfügen lässt.

4. Um diese beschriebene Ebene herzustellen, habe ich dann ein einstündiges Yogaprogramm (mit Körper- und Atemübungen) angeleitet
5. Zum Abschluss fand dann noch eine von mir geführte ca. 20 minütige Chakrameditation statt

Carolin Hartmann