

Tina von Jakubowski

# YOGA

---

FOKUS & KLARHEIT

DAS PRAXISBUCH

MEYER & MEYER VERLAG

# Inhalt

Danksagung.....	8
<i>1 Vorwort.....</i>	<i>10</i>
Was ist Fokus? Was ist Klarheit? .....	12
<i>2 Strukturen schaffen.....</i>	<i>16</i>
2.1 Einstimmung.....	18
Supta Baddha Konasana .....	19
2.2 Sadhana – deine Eigenpraxis .....	21
2.3 Raumstrukturen .....	24
2.4 Zeitstrukturen.....	26
2.5 Die erste Praxis: Strukturen des Körpers .....	29
<i>3 Klarer Geist.....</i>	<i>50</i>
3.1 Einstimmung.....	52
3.2 Pranayama – klarer Geist durch den Atem .....	54
3.3 Zweite Yogapraxis: Klare Bewegungen im Atemfluss .....	58
Ujjayi – der Meeresrauschenatem.....	59
Der Sonnengruß A – Schritt für Schritt.....	60
<i>4 Fokus auf das Wesentliche .....</i>	<i>80</i>
4.1 Einstimmung.....	82
4.2 Dharana – Fokus auf die Innenwelt .....	84
4.3 Dritte Yogapraxis: Fokus und Flow.....	90

<i>5 Den Körper klären .....</i>	<i>122</i>
5.1 Einstimmung .....	124
5.2 Sauca – Klärung auf allen Ebenen des Seins .....	125
5.3 Reistage .....	128
5.4 Nach den Reistagen .....	137
5.5 Vierte Yogapraxis: Den Körper klären .....	138
<i>6 Freies Herz .....</i>	<i>166</i>
6.1 Einstimmung: Keji-Lake-Meditation .....	168
6.2 Yoga – Anbindung an das freie Herz .....	171
6.3 Fünfte Yogapraxis: Klarer, freier und kraftvoller Herzraum .....	174
<i>7 Fokus des Lebens .....</i>	<i>208</i>
7.1 Einstimmung .....	210
7.2 Vision und Sinnhaftigkeit .....	212
7.3 Sechste Yogapraxis: Umkehrhaltungen und Kopfstand .....	216
<i>8 In Klarheit ruhen .....</i>	<i>228</i>
8.1 Einstimmung .....	230
8.2 Shavasana – entspannte Stille .....	232
8.3 Siebte Yogapraxis: In Klarheit ruhen .....	236
Fokus und Klarheit – ein Workshop durch alle Kapitel für zu Hause .....	248
Anhang .....	260
Literatur .....	260
Bildnachweis .....	260



---

*Freiheit ist  
deine Essenz.*

---





## Danksagung

Danke an all die wundervollen Menschen, die mir auf meinem Lebens- und Yogaweg begegnet sind und mich gelehrt haben, dass wir im tiefsten Inneren immer frei sind. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass seine Leser diese Essenz des Seins ebenfalls fühlen und mit Fokus und Klarheit ihr Leben gestalten.

Mein besonderer Dank geht an meinen Mann Nick Runia – ohne ihn gäbe es dieses Buch nicht.

Auch Caroline Guth hat großen Anteil am Gelingen dieses Buches. Sie hat es wunderbar geschafft, Momente von Yoga mit der Kamera einzufangen.

Ebenso möchte ich den Lehrern und Schülern aus dem Yoga Individual Studio Aachen danken. Euer Sein inspiriert mich jeden Tag, mit voller Kraft zu leben und zu unterrichten.

*Namasté*





---

# VORWORT

---









# Was ist Fokus? Was ist Klarheit?

*Fokus* und *Klarheit* sind für mich ein Lebensgefühl, eine bewusste Art zu leben und bei sich zu sein, während man sein Leben aktiv gestaltet. Dieses Lebensgefühl entsteht durch Yoga.

*Fokus* bedeutet übersetzt *Brennpunkt*. In der Optik spricht man davon, dass sich genau in diesem zentralen Punkt Strahlen treffen und ein scharfes Bild erzeugen. Im Fokus steht das Wichtige, das Essenzielle. Fokussiert zu leben, heißt, für sich selbst zu wissen, welche Aktivitäten, Menschen und Dinge sinnbringend sind.

---

## WAS IST DER FOKUS DES EIGENEN LEBENS?

---

Der Fokus des Lebens ist eine Form der inneren Mitte. In der Kindheit ruhen wir meist natürlicherweise in dieser und es erfordert keinerlei Anstrengung, beim Wesentlichen zu bleiben. Intuitiv verbringt ein Kind Stunden damit, am Boden zu sitzen, ein Ahornblatt zu zerreißen und die Stücke in akribischer Langsamkeit in einem Kreis anzuordnen. Eine Tätigkeit, die wir als Erwachsene eventuell als Zeitverschwendung betrachten würden.

Wenn wir älter werden, Verantwortung für unser Leben und unsere Mitmenschen übernehmen, komplexe Anforderungen an uns gestellt werden, ist es leicht, den Fokus zu verlieren. Wir vergessen die Träume und Ideale der Jugend, verlieren die Anbindung an unseren Körper und verlernen das reine Lieben. Wir sehen und bewerten uns häufig durch die Augen der Gesellschaft und bewegen uns oftmals von unserem Fokus weg.

Während Fokus unserem Leben eine sinnbringende Richtung gibt, ist *Klarheit* eine Eigenschaft innerhalb des Ichs. Ein klarer Geist sieht, ob wir gerade weit entfernt von unserem Fokus sind. Von diesem klaren Erkennen können wir Entscheidungen treffen, die uns wieder mehr in unsere Mitte bringen. Klar im Körper zu sein bedeutet Gesundheit, Vitalität und einen guten Kontakt zum eigenen Körper.

Auch unser Herz und unsere Seele wollen mit Klarheit wahrgenommen werden. Wenn wir unserem Inneren klar begegnen, lernen wir nicht nur viel über uns selbst, sondern gewinnen auch Resilienz und Stärke, die uns durch die aufkommenden Härten des Lebens tragen.

Aus der Perspektive von Fokus und Klarheit auf das Leben zu blicken, ist auf vielen Ebenen bereichernd. Dieses Buch geht vor allem den folgenden drei Fragen auf den Grund:

---

LEBE ICH GERADE IN AUSRICHTUNG AUF MEINEN LEBENSFOKUS?

WIE KLAR FÜHLE ICH MICH AUF DER EBENE DES GEISTES,  
DES KÖRPERS UND DES HERZENS?

WAS KANN ICH TUN ODER NICHT TUN, UM (WIEDER) MEHR FOKUS  
UND KLARHEIT IN MEIN LEBEN EINZULADEN?

---

Alle paar Monate kann man sich diese drei Fragen stellen und die Weichen im Alltag dann nochmals nachjustieren, um zufriedener zu leben. Die Auseinandersetzung mit diesen drei Fragen ist in der Theorie sehr einfach. In der Praxis kann man aber (meistens) nicht andauernd sein Leben verändern. Um ehrlich zu sein, entfernen wir uns durch den Zug und Druck des Lebens immer wieder von unserem Fokus und unserer inneren Klarheit.





Und hier kommt die Yogapraxis ins Spiel. Yoga zu üben, verlangt von uns, dass wir uns immer wieder Zeit für uns nehmen. In dieser Zeit allein auf der Matte begegnen wir uns selbst auf eine intensive, ehrliche, klare Weise. Wir spüren den Körper, den Atem, nehmen Geist und Herz wahr. Die Antworten auf die obigen drei Fragen finden sich auf der Matte wie von selbst.

---

## DIE YOGAPRAXIS IST WIE EIN NEUES AUSRICHTEN UNSERES KOMPASSES AUF FOKUS UND KLARHEIT.

---

In meiner Tätigkeit als Yogalehrerin erlebe ich, wie Übende ihr Leben nach Beginn der Yogapraxis neu fokussieren. Die Praxis des Yoga führt zu Mut, das Leben klar zu spüren und sie bringt uns die Kraft, die wir brauchen, um unser Leben gemäß unseres inneren Fokus zu gestalten. Darüber hinaus bewirkt die Praxis auf der körperlichen Ebene so viel. Der Körper wird kraftvoller, flexibler, schmerzfreier und wir verfeinern unsere Körperwahrnehmung.

Es muss aber nicht sein, dass wir Grundlegendes in unserem Leben ändern, wenn wir mit Yoga beginnen oder die nachfolgenden Kapitel üben. In erster Linie soll dieses Buch dir mit Fokus und Klarheit Werkzeuge an die Hand geben, die dir helfen, erfüllter und sinnhafter zu leben. Ich habe praktische, anwendbare Übungen für die Matte und abseits von ihr für dich zusammengestellt, die sich für meine Yogaschüler und mich bewährt haben.

Du kannst das Buch Kapitel für Kapitel durchgehen und so einen längeren Prozess aus der Auseinandersetzung mit dem Thema durchleben. Oder du nimmst dir einzelne Kapitel zur Hand, um gezielt an einem Bereich zu arbeiten. Vielleicht immer wieder im Verlauf der Jahre.

Jedes Kapitel beschäftigt sich mit einer anderen Facette von Fokus und Klarheit. Begonnen wird mit einer Einstimmung in Form einer Meditation, Yogaübung oder einer anderen Inspiration. Danach findest du einen erklärenden, prägnanten Text. Ein Tipp soll in jedem Kapitel die Mög-

lichkeit geben, das jeweilige Thema auch abseits der Matte zu üben. Am Ende jedes Kapitels ist eine Yogapraxis zu finden.

Die jeweiligen Yogahaltungen machen die Inhalte des Kapitels körperlich erfahrbar.

Das Wichtigste ist, dass du tatsächlich mit den Themen auf deine Matte gehst, reflektierst und übst. Durch die Praxis kannst du vieles bewegen und verändern.

Die Yogasequenzen der einzelnen Kapitel sind so gestaltet, dass du sie für sich stehend üben kannst, wie in einer Einzelstunde zum jeweiligen Thema.

Wenn du einmal viel Zeit hast, dann kannst du auch einen Workshop, bestehend aus allen Yogasequenzen, nacheinander üben. Die Sequenzen sind so konzipiert, dass sie auch eine volle, lange Yogapraxis von Kapitel 2-8 ergeben.

Die Sequenzen sind zum einen bebildert, um dir einen Eindruck und eine Stimmung zu vermitteln. Zum anderen haben wir die Sequenzen in Form von Strichmännchen am Ende jedes Kapitels nochmals aufgeführt. Somit hast du einen Spickzettel, den du dir neben die Yogamatte legen kannst.

Und bitte: Erwarte nichts von dir! Betrete deine Matte, lese, atme, übe und schreibe. Beobachte und lebe klar deinen Fokus.

*Namasté*

Tina

## UJJAYI – DER MEERESRAUSCHENATEM

### *Schritt 1*

Setze dich in einen bequemen Sitz auf deine Yogamatte.

Halte eine Handfläche vor deinen leicht geöffneten Mund und hauche die Hand mit dem Ton „HAAAA“ an. Atme auch auf „HAAAA“ wieder ein. Nimm das Rauschen in der Kehle bei deiner Ein- und Ausatmung gleichsam wahr.

### *Schritt 2*

Lasse nun die Hand sinken und versuche, bei geschlossenen Lippen durch die Nase zu atmen und dabei denselben Klang in der Kehle rauschen zu lassen. Sowohl während der Ein- als auch während der Ausatmung sollte es einen Reibelaut in der Kehle geben. Dieser ist sanft und gleichmäßig wie das Wellenrauschen eines ruhigen Ozeans.

### *Schritt 3*

Bleibe bei der rauschenden Atmung durch die Nase. Wenn du einatmest, dehne nun deinen Brustkorb aus. Wenn du ausatmest, ziehe sanft den Bauchnabel zur Wirbelsäule, ohne im Oberkörper einzusinken.

Übe, Ein- und Ausatmung in Verbindung mit Ausdehnen und Zusammenziehen des Oberkörpers gleichmäßig fließen zu lassen.

Praktiziere dies für mindestens fünf Minuten.





## DER SONNENGRUSS A SCHRITT FÜR SCHRITT

Lies dir zuerst die einzelnen Haltungsbeschreibungen durch und führe sie nacheinander aus. Probiere, den Ujjayi-Atem dabei rauschen zu lassen. Anschließend führe die Bewegungen immer fließender im Rhythmus deines Atems aus, sodass Dynamik entsteht.

Am Kapitelende findest du auch nochmals den *Sonnengruß A* in Kürze. Diese Übersicht kannst du dir neben deine Matte legen.



## 1. Berghaltung (Tadasana)

Komme am Anfang deiner Matte zum Stehen. Platziere deine Füße hüftweit. Die Außenkanten der Füße sind parallel zueinander. Aktiviere die Füße, indem du den Großzehnenballen und die Außenferse in den Boden schiebst.

Die Beinmuskulatur ist leicht angespannt. Ziehe den Unterbauch hoch und verlängere den unteren Rücken. Spüre, wie du einatmest und ausatmest.

Erzeuge über die Einatmung Länge in der Wirbelsäule und in den Flanken. Mit der Ausatmung entspanne die Schultern.

Entspanne dein Gesicht, deinen Kiefer und lasse die Augen auf einem Punkt ruhen.

Höre das Rauschen der Ujjayi-Atmung in der Kehle.





## 2. Gestreckte Berghaltung (Urdha Hastasana)

Atme ein und strecke die Arme weit nach oben über den Kopf. Drehe die Handflächen zueinander. Wenn es für deinen Nacken angenehm ist, drücke die Hände sanft zusammen. Senke die Schultern.

Lasse den Blick entweder weiter auf einem Punkt auf Augenhöhe ruhen oder blicke zu den Daumen.







---

# FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

---







## 4.1 Einstimmung

### *Der Baum*

*Komme in einen aufrechten, stabilen Stand (Tadasana, Berghaltung). Spüre die Erde unter deinen nackten Füßen. Nimm wahr, welche Bereiche des Fußes den Boden fest berühren.*

*Verlagere dein Gewicht auf deinen rechten Fuß. Stelle deinen linken Fuß innen an deinen rechten Unterschenkel oder Oberschenkel.*







*Bringe die Hände vor deinem Herzen zusammen. Richte deinen Blick auf einen Punkt in der Ferne. Diesen Blickpunkt nennen wir im Yoga **Drishti**. Wenn du dich auf diesen einen Punkt fokussierst, wird es dir leichter fallen, die Balance zu halten. Wähle einen Punkt, der sich nicht bewegt. Wenn du dich etwas fordern möchtest, richte den Blick zu deiner Nasenspitze.*

*Wenn du aus der Position herausfällst, komme wieder hinein. Bleibe gelassen und geduldig. Nimm einfach wahr, wie der Körper Balance sucht und wie er von selbst darum kämpft.*

*Wechsle dann die Seite und spüre, wie viel Stabilität du auf dieser Seite hast. Denke daran, deine Augen kontinuierlich auf einem Punkt ruhen zu lassen. Bewerte nicht, ob die Haltung schwankt oder nicht. Siehe die Baumposition als reines Experiment.*



## 4.2 Dharana – Fokus auf die Innenwelt

Im vorherigen Kapitel hast du Klarheit im Geist durch den Atem geschaffen und den Nebel im Inneren davonwehen lassen. In diesem Kapitel wird der Geist noch weiter geschärft.

Die Fähigkeit, den Geist auszurichten, ist eine trainierbare Disziplin und wird im Sanskrit *Dharana* genannt. Das Wort *Dharana* wird meist mit *Konzentration* übersetzt.

Die Worte *Fokus* und *Konzentration* klingen im ersten Moment sicher wie Begriffe aus Schultagen und erinnern daran, sich zu disziplinieren, wenn man eigentlich etwas völlig anderes machen möchte.

Gemeint ist aber nicht diese rigide Art des Konzentrierens, wie sie von einem strengen Lehrer erwartet wird. Der Begriff *Fokus* soll hier eine innere, auf das Wesentliche ausgerichtete Geisteshaltung beschreiben.

### WARUM IST ES SINNVOLL, DEM GEIST EINE AUSRICHTUNG ZU GEBEN?

Unser Kopf ist tagein, tagaus lebendig. Im Inneren des Hirns existiert ein komplexes Gewebe aus neuen Eindrücken von außen und gespeicherten Entitäten im Inneren. Manchmal erscheint die Außenwelt auf dieser Erde riesig, angsteinflößend oder unbekannt. Aber die Innenwelt in jedem Einzelnen ist vielfach komplexer als das Außen. Selbst in den Momenten, in denen man sich dessen nicht bewusst ist und sein Augenmerk nach außen richtet, werden Erfahrungen doch



durch die eigene Innenwelt gemacht, dort verarbeitet und gespeichert. Alles Erlebte prägt die Wahrnehmung der eigenen Realität.

Konkreter gehören zur Innenwelt die Erlebnisse der Vergangenheit, die ganz existenziellen Lapalien der Gegenwart, wie der Supermarkteinkauf, die Sorgen und Freuden in Bezug auf die Zukunft und die Anbindung an sich selbst.

Die Außenwelt besteht aus allem, was nicht du bist.

Die Außenwelt und die Innenwelt formen nun alle Gedanken und schicken einen Wust an Informationen. Wenn es Spannungen zwischen der Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt gibt, dann überbrückt das Gehirn diese Spannungen und konstruiert Lösungen für den Widerspruch. Nicht immer sind diese Lösungen auch heilsam.

Doch welche davon sind wirklich wichtig? Und in welchen verlieren wir uns eher? Welche Interpretationen des Gehirns sind Trugschlüsse?

Um dies zu unterscheiden, ist es sinnvoll, dem Geist beizubringen, sich auszurichten. Schmal ist der Grat zwischen einer Ausrichtung des Geistes auf das Wesentliche und dem Verdrängen von unaushaltbaren Gedanken und Gefühlen.

Die Techniken zum Fokussieren helfen uns vor allem für unser Arbeitsumfeld, um einen kühlen Kopf in hitzigen Momenten zu behalten oder um den oben genannten augenscheinlich unaushaltbaren Situationen mit Kraft zu begegnen.

Nicht anzuwenden sind die Übungen als Verdrängungsmaßnahme. Erst einmal geht es darum, die Aufmerksamkeit von der Außenwelt ins Innere zu lenken.

Um mehr Fokus und Klarheit auf das Wesentliche im Inneren zu schaffen, geht der erste Weg auf die Metaebene des Geistes. Man tritt einen Schritt zurück, identifiziert sich nicht mehr mit den Eindrücken aus dem Außen oder aus dem Inneren und beobachtet stattdessen von einem weiter entfernten Standpunkt aus. Somit ist man nicht mehr in den Dingen, sondern bei den Dingen.



---

„NIMM WEDER AN NOCH WEISE ETWAS ZURÜCK. WAHRNEHMUNG,  
OHNE ETWAS AUSZUWÄHLEN. EINE WAHRNEHMUNG,  
DIE NICHT GEDANKE IST. WAHRNEHMUNG IST NICHT GEDANKE,  
WAHRNEHMUNG IST KEINE DISZIPLIN, KEINE GEWOHNHEIT,  
SIE KANN NICHT PRAKTIZIERT WERDEN. ES IST WACHHEIT VON  
AUGENBLICK ZU AUGENBLICK.“

(KRISHNAMURTI NACH SINGH, 2008, S. 38)

---