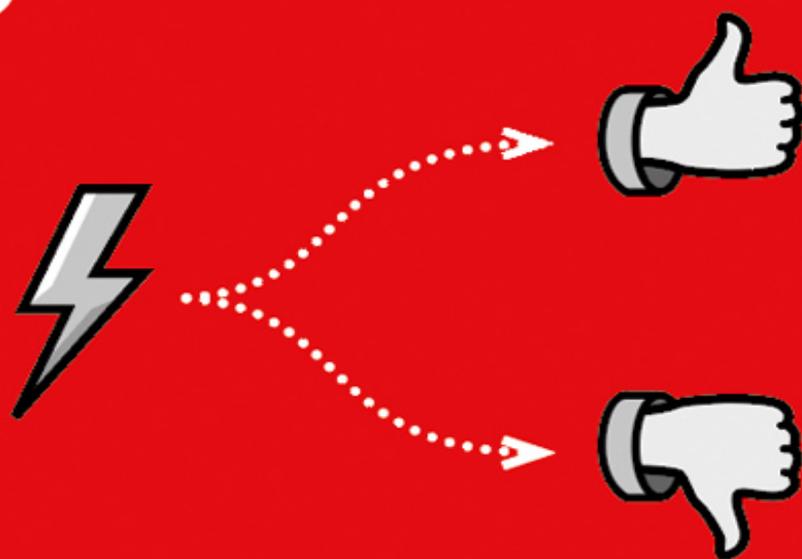


# Playbook meditation *yoga*



Wie wir uns mit  
Yoga und Meditation  
persönlich weiterentwickeln

Inklusive  
Audio-Dateien für  
Praxis-Übungen!



Martin Woznica  
Frank Schmidt

Playbook  
meditation  
*yoga*

**Wie wir uns mit  
Yoga und Meditation  
persönlich weiterentwickeln**



# Impressum

Titel: Playbook „meditationyoga“  
Erscheinungsjahr / 1. Auflage: 2021

Autoren: Martin Woznica und Frank Schmidt  
Herausgeber/Selbstverlag: Martin Woznica, 6083 Ellbögen, Mühlthal 156, Österreich  
Konzeption und Gestaltung: Frank Schmidt, 78464 Konstanz, Deutschland  
Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. © 2021 Martin Woznica, [www.keep-on-moving.de](http://www.keep-on-moving.de) und [www.meditationyoga.de](http://www.meditationyoga.de)

Anmerkung zu Sprachen:  
Sanskrit und Pali sind indoarische Sprachen, die phonetisch ähnlich sind und sprachgeschichtlich auf das Altindische folgten.  
Sie sind eng verbunden mit dem Buddhismus.

In diesem Buch wird für die Sanskrit-Texte eine Devanagarschrift eingesetzt.

Beispiel: □□□□□□

Die Transliteration von Sanskrit und Pali erfolgt in "IAST" (International Alphabet of Sanskrit Transliteration) in lateinischer Schrift und erleichtert so die Lesbarkeit und Aussprache in unserem Sprachraum.

Beispiel: *samskr̥ta*

Transliterationen sind in diesem Buch kursiv geschrieben.

FELDENKRAIS®, FVD®, FELDENKRAIS® Lehrer\*in FVD, FELDENKRAIS® Therapeut\*in FVD, FELDENKRAIS® Practitioner FVD sind eingetragene Wortmarken des FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

## Wichtiger Hinweis!

Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen, vorhandenen Verletzungen oder einer Schwangerschaft Ihren Arzt, bevor Sie mit Übungen starten. Beginnen Sie Ihr Training nicht ohne vorheriges Aufwärmen. Treten während der Übungen Schmerzen oder Unwohlsein auf, dann sollten Sie das Übungsprogramm abbrechen und am besten umgehend mit einem Arzt Rücksprache halten. Er wird Ihnen auch sagen können, ob Sie weiter trainieren können. Passen Sie Ihr Training an Ihre persönlichen Bedingungen an und überfordern Sie sich bitte nicht. Das Ihnen vorliegende Buch wurde vom Autor und Verleger nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet und überprüft und dennoch erfolgen alle Angaben in diesem Buch ohne Gewähr. Der Autor und der Verleger haften nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch beschriebenen und dargestellten Übungen und genannten Ratschlägen resultieren.

# **Inhaltsverzeichnis**

***Impressum***

***Inhaltsverzeichnis***

***Über dieses Buch***

***Ziel des 1. Kapitels***

***Wurzeln des Yoga***

***Bedeutung***

***Unsere Definition***

***Motivation und Prioritäten***

***Weiterentwicklung***

***Stille-Post-Effekt***

***Tiefer tauchen***

***Zusammenfassung des 1. Kapitels***

***Ziel des 2. Kapitels***

***Entspannung***

***Hilfestellung***

***Gefühl als Wegweiser***

***Tiefer tauchen***

***Selbstbeobachtung***

***Feldenkrais***

***Tiefer tauchen***

***Feldenkrais-Strategie***

***Tiefer tauchen***

***Erkenntnisquellen***

***360 Grad Yoga***

***Vier Elemente***

***Herausforderungen***

***Zusammenfassung des 2. Kapitels***

***Ziel des 3. Kapitels***

***Meditation und Achtsamkeit***

***Was ist wirklich "wirklich"?***

***Botschaft der alten Inder***

***Problem***

***Tiefer tauchen***

***Ausweg***

***Technik und Ziel der Meditation***

***Achtsamkeitsdebatte***

***Tiefer tauchen***

***Die seltsame Freiheit unseres Geistes***

***Tiefer tauchen***

***Gedankenkarussell***

***Ich-Impuls***

***Tiefer tauchen***

***Befreiung vom Zwang des Unmittelbaren***

***Tiefer tauchen***

***Selbstbeobachtung im Alltag - Mikrojustierung***

***Das ist Yoga***

***Zusammenfassung des 3. Kapitels***

***Ziel des 4. Kapitels***

***Geist in Aufruhr***

***Wo Bewährtes zum Handicap wird***

***Falsche Signale***

***Mentale Fitness***

***Tiefer tauchen***

***Automatisches Zugreifen***

***Im Sog der Aufmerksamkeitsökonomie***

***Rückeroberung des Geistes***

***Zusammenfassung des 4. Kapitels***

***Ziel des 5. Kapitels***

***360 Grad Yoga-Praxis***

***Drei Ebenen der Praxis***

***Atembewegung im unteren Rücken***

***Ausatmung verlängern***

***Schulterstand - Vorbereitung***

***Schulterstand - Basis***

***Schulterstand - Variante 1***

***Schulterstand - Variante 2***

***Schulterstand - Variante 3***

***Schulterstand - Nachbereitung***

***Meditation***

***Offenes Betrachten***

***Zusammenfassung des 5. Kapitels***

***Landkarte der wichtigsten Begriffe***

***Für dieses Buch wichtige Begriffe***

***Weitere Literatur***

..

## ***Über die Autoren***

**Jede innere Entwicklung  
braucht Zeit.**

Dalai Lama

# Über dieses Buch

## **An wen richtet sich dieses Buch?**

Dieses Buch richtet sich an jene, die Yoga als einen ernsthaften und seriösen Weg zur persönlichen Weiterentwicklung betrachten. Egal, ob Sie lediglich an den Körperübungen interessiert sind oder nur an Meditation, Sie werden hier einige völlig neue Anstöße finden.

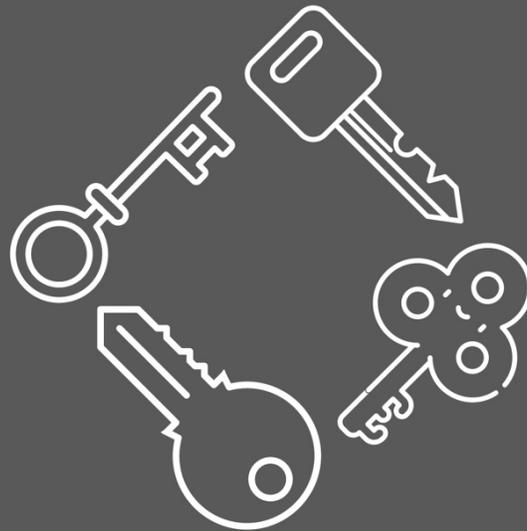
## **Was Sie in diesem Buch erwartet**

Dieses Buch verfolgt nicht nur die Idee des Yoga vom Ursprung ins Heute, sondern präsentiert eine gut nachvollziehbare Praxis, die wie selbstverständlich vom Körper zum Geist, vom Feierabend zum Lebensganzen führt. Yoga umfasst wie in einem Rundumblick alle Lebensbereiche. Also ein 360 Grad Yoga. Unser besonderes Augenmerk liegt auf der Praxis der Selbstbeobachtung.

Ein achtsames Beobachten, was im eigenen Körper gerade passiert, ist der Schlüssel zur sicheren Yogastellung. Achtsames Beobachten des eigenen Geistes ist Meditation. Beides hängt also eng zusammen oder geht ineinander über.

Wir haben uns in diesem Buch um eine möglichst klare, präzise Sprache für anspruchsvolle Inhalte bemüht, weil wir ebenso klare, nachvollziehbare Schritte nach innen aufzeigen. Eine feste Verankerung in der Tradition ist uns dabei ebenso wichtig wie der Blick auf wissenschaftliche Erklärungen. Yoga unterscheidet nicht zwischen den verschiedenen Geschlechtern. Wir denken das immer mit, wenn wir der einfacheren Lesbarkeit halber von z. B. dem

Yogi sprechen.



Achtsame Selbstbeobachtung  
ist der Schlüssel

## **Wer bin ich ?**

Wir alle sind auf unsere jeweils ganz eigene Art damit beschäftigt, herauszufinden, wer wir sind und wer wir sein wollen und wie wir diese beiden meist unterschiedlichen Bilder in Deckung bringen.

## **Wer will ich sein ?**

Ohne die anderen können wir weder überleben noch uns weiterentwickeln. Gleichzeitig sind die anderen auch der

Grund vieler unserer Sorgen. Darum ist es ebenso wichtig herauszufinden, wie wir lieben und geliebt werden können.

## **Wie kann ich lieben und geliebt werden ?**

Je klarer wir diese drei Fragen sehen und je besser die Antworten zusammenpassen, umso mehr erleben wir unser Leben als erfüllt, voller Sinn und Zufriedenheit. Manche nennen das schlicht Stimmigkeit oder Kohärenz.

## **Mit sich selbst in Einklang kommen.**

Es sind diese wenigen grundlegenden Fragen, die uns antreiben und damit all unseren anderen Aktivitäten zugrunde liegen. Ihre Beantwortung ist eine Lebensaufgabe, die nie ganz abgeschlossen ist.

Sich dieser Aufgabe aktiv zu stellen ist Arbeit – bisweilen sogar harte Arbeit. Ihr aus dem Weg zu gehen, mag kurzfristig funktionieren. Auf lange Sicht wächst die Gefahr, mit dem eigenen Leben in eine Sackgasse zu fahren. Ganz besonders in einer immer unüberschaubareren komplexeren Welt.

Es gibt verschiedene Wege, um sich aktiv diesen treibenden Hintergrundfragen zu stellen und nach mehr eigener Stimmigkeit zu suchen. Yoga ist einer davon, vielleicht sogar der älteste.

# 1

Was ist Yoga ?



## Ziel des 1. Kapitels

Wagen wir den Einstieg in die über 2000 Jahre alte Idee des Yoga, und verstehen wir die Hürden, die sie auf dem Weg zu uns überwinden muss.

### **Ursprung**

Welche Kernaussagen lassen sich aus den historischen Schriften ableiten?

- Wurzeln des Yoga

### **Bedeutung**

Was bedeutet Yoga und über welchen Yoga-Weg sprechen wir?

- Welcher Yoga

- Bedeutung

### **Motivation**

Welche Motivation treibt uns bei Yoga an und welche Prioritäten haben wir?

- Motivation und Prioritäten

### **Stille-Post-Effekt**

Worauf müssen wir achten, wenn wir 2000 Jahre alte Texte interpretieren?

- Stille-Post-Effekt

## **Wurzeln des Yoga**

योगचित्तवृत्तिनिरोध

*(Patañjali, Teil I, 2. Sūtra)*

*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*

Yoga ist, wenn die Bewegungen  
des Geistes zur Ruhe kommen.

# तदा द्रष्टुःस्वरूपेऽवस्थानम्

(Patañjali, Teil I, 3. Sūtra)

*tadā draṣṭuḥ svarūpe, vasthānaṃ*

Dadurch findet der Betrachter (Yogi)  
zu sich selbst, im Einklang mit seinem  
wahren Selbst.

# Bedeutung

Das Wort "Yoga" begegnet uns inzwischen überall im Alltag, in den unterschiedlichsten Zusammenhängen. Deswegen erscheint es uns wichtig, gleich zu Beginn auf einige sehr wesentliche Unterscheidungen aufmerksam zu machen. Es geht um das Wort *yoga*, die Yoga-Philosophie oder Denkrichtung und die Körperübungen des *haṭha yoga*. Im Alltag geht diese Unterscheidung schnell verloren.

## yoga

als eine allgemeine Bezeichnung für "sich selbst ins Joch spannen" oder eine Askesetechnik, um so das eigene Selbst zu transzendieren. Dafür gibt es die verschiedensten Yoga-Wege. Heute sollten wir hier vielleicht besser von einer speziellen Selbstdisziplin sprechen, mit dem Ziel eine Perspektive zu gewinnen, die über den eigenen, eingeschränkten Horizont hinausreicht.

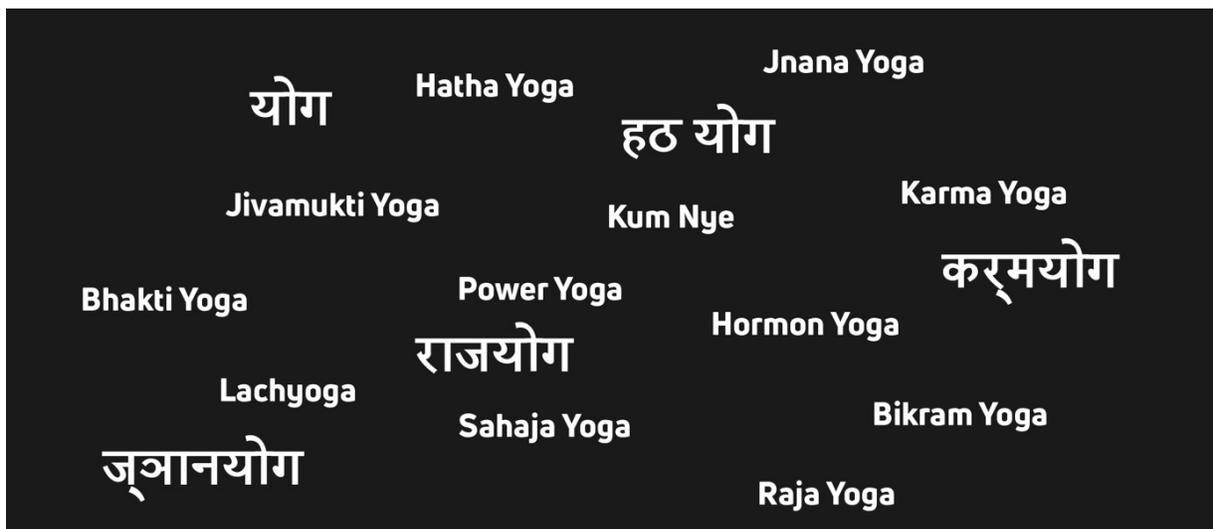
## Yoga

als eine Bezeichnung für eine ganz bestimmte, traditionelle indische Denkrichtung oder allgemeiner, als ein umfassendes Konzept des menschlichen Geistes, seiner Eigenschaften und seiner Veränderungsmöglichkeiten. Begründet wurde dieses Konzept von *Patanjali* mit seinem *Yoga-Sūtra*. Hier wird gleich zu Beginn das entscheidende Ziel des gesamten Weges genannt: den Geist zur Ruhe zu bringen (*citta vṛtti*

*nirodhaḥ*) und im Einklang mit sich selbst, zu seinem wahren Selbst zu finden (*draṣṭuḥ svarūpe, vasthānaṃ*).

## Hatha-Yoga

Körper- und Atemübungen, die als ein Mittel zur Selbstdisziplin (*yoga*) ausgeführt werden, um dem übergeordneten Ziel des Yoga, den Geist zur Ruhe zu bringen und Einklang mit sich selbst zu finden.



## Unsere Definition

Mit Blick auf die beiden ursprünglichen Bedeutungen des Begriffs und unter Berücksichtigung eines Stille-Post-Effekts verstehen wir Yoga als:

**Eine bewusst ausgeführte,  
systematische Arbeit an sich selbst –**  
*yoga* = Selbstdisziplin

**mit dem Ziel, das eigene Denken zu lenken,  
zu beruhigen und zu sich selbst zu finden.**

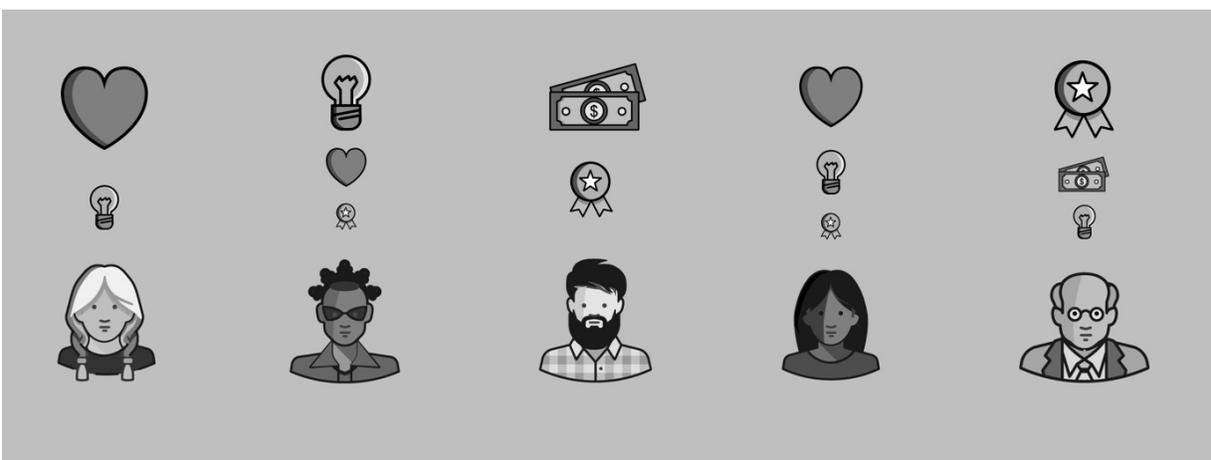
**Yoga = den Geist zur Ruhe bringen**

Die charakteristischen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga stellen sehr wirkungsvolle Hilfsmittel zum Erreichen dieses Ziels dar.

# Motivation und Prioritäten

Wer im alten Indien, Yoga gleich welcher Art lernen wollte, ging zu einem Lehrer (*guru*). Ob der das Ansinnen akzeptierte, hing davon ab, wie ernst es dem Schüler war und wie glaubhaft er seine Motivation machen konnte. Akzeptierte der Lehrer den Schüler, begann eine lange, intensive Beziehung (*gurukula*). Dabei musste der Schüler dem Lehrer in vielerlei Hinsicht dienen, als Gegenleistung für das erhaltene Wissen. Geld war nicht im Spiel, dafür eine Menge Anstrengung und Motivation.

Heute sind die Gründe, die Menschen zum Yoga treiben, ebenso vielfältig, wie die Intensität, mit der sie es praktizieren. Viele suchen einfach etwas Entspannung, um so das Hamsterrad des Alltags zu verkraften. Dafür ist man gerne bereit, etwas zu bezahlen. So ist in unserer Welt Yoga zu einem ganz normalen Business geworden. Aber es gibt auch einige, die tief nach innen blicken wollen.



In jedem Fall ist es inzwischen schwierig, von "dem Yoga" zu sprechen, weil alle etwas anderes darunter verstehen.

Orientiert man sich an der ursprünglichen Idee, ahnt man, dass nicht überall *yoga* drin sein muss, wo Yoga draufsteht. Irgendwo sollte dieses „sich ins Joch spannen“ schließlich auch sichtbar werden. Nicht als archaische Askese, sondern schlicht als eine der eigenen Erkenntnis folgende Selbstbeschränkung oder Disziplin. Und die entsprechende Erkenntnis zu entwickeln, ist selbst bereits Teil des Weges.

Dass es zu so einem Sammelsurium an Yogas gekommen ist, mag teilweise dem Zeitgeist geschuldet sein. Einen mindestens ebenso großen Anteil dürfte der Stille-Post-Effekt haben.

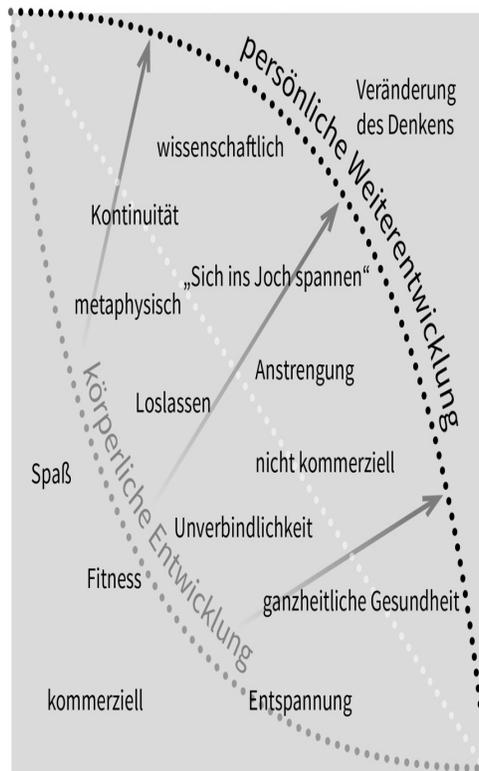
Werden wir uns also bewusst, welche verschiedenen Motivationen uns wirklich antreiben, Yoga und Meditation zu machen. Wie haben sie sich über die Zeit verändert und was erwarten wir davon, welches Ziel hatten oder haben wir vor Augen?

## **Weiterentwicklung**

Yoga begegnet uns im Alltag in den verschiedensten Formen mit weitgefächerten Angeboten. Die Angebotslandschaft spannt sich zwischen den Polen unterschiedlicher Begriffe auf, die Yoga dabei charakterisieren.

An einem Ende begegnen uns beispielsweise Angebote, die rein kommerziell und fitnessorientiert sind, also auch nur auf den Körper blicken. Hier wird Yoga ganz selbstverständlich mit Hatha-Yoga gleichgesetzt. Am anderen Ende der Angebotsskala sehen wir die körperliche Entwicklung eingebettet in ein viel umfassenderes Programm zur

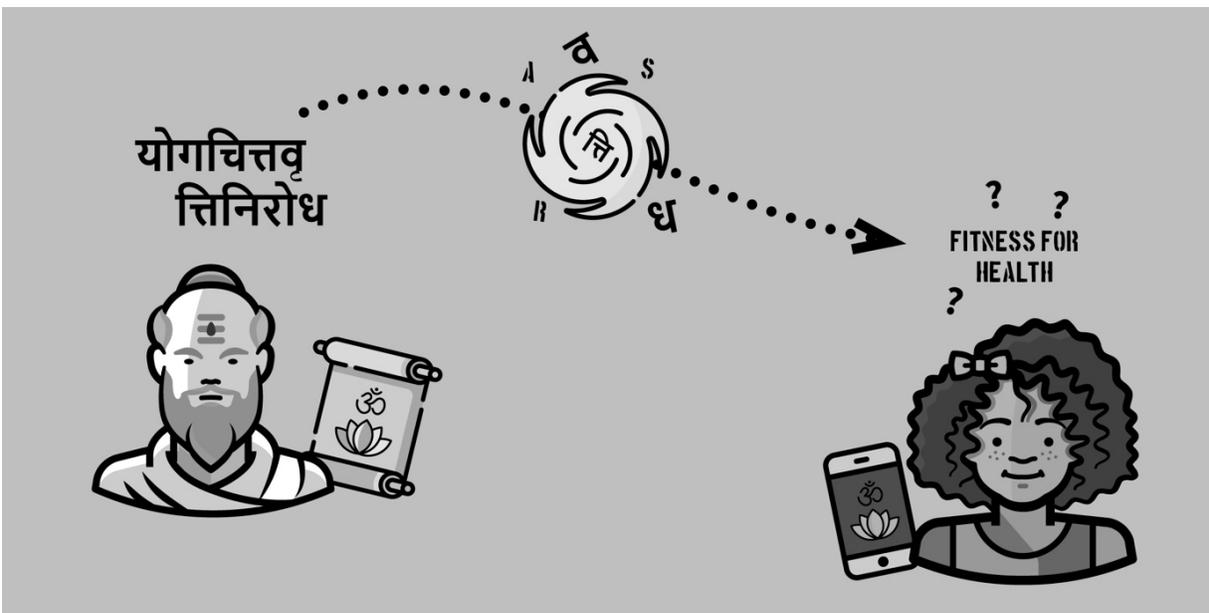
persönlichen Weiterentwicklung. Die kommerzielle Ausrichtung ist dabei weniger dominant, in seltenen Fällen sogar gar nicht vorhanden. Hinzu kommen sicher noch einige weitere Eigenschaften, zwischen denen sich das weite Feld der Yogalandschaft aufspannen lässt, beispielsweise Spaß oder Ernsthaftigkeit, Entspannung oder Anstrengung, metaphysisch begründet oder wissenschaftlich.



# Stille-Post-Effekt

## Übersetzungen

Das Wissen der alten Yogis hat einen langen Weg zurückgelegt, um zu uns zu gelangen. Auf diesem Weg liegen einige Hürden, die immer wieder neu überwunden werden müssen. Zu diesen zählen Übersetzungen von einer Sprache in eine andere oder die Übertragung von einer Lebenswelt in eine andere. Beide Hürden bergen die Gefahr von Verzerrungen, ganz ähnlich wie beim Kinderspiel "Stille Post". Die Botschaft, die dabei von Ohr zu Ohr weitergeflüstert wird, ist am Ende nicht mehr dieselbe wie am Anfang. Viele kleine, oft nur unbedeutende Veränderungen sorgen im Extremfall für eine vollkommen andere Botschaft. Warum sollte das nicht auch für das überlieferte Wissen zu Yoga gelten?



## Zwei Hürden

### Sprache

Der Transfer von einer Sprache in eine andere erfordert eine Übersetzung. Die Texte, die aus dem alten Indien zu uns gelangen, haben oft sogar mehrere Übersetzungen hinter sich, wurden beispielsweise von Sanskrit ins Englische und

dann erst ins Deutsche übertragen. Immer wieder gibt es in der einen Sprache Worte, die die andere so nicht kennt oder für die es hier mehrere Begriffe gibt. Beide Möglichkeiten können zu subtilen Veränderungen der ursprünglichen Bedeutung führen.

### **Begriffe, Modelle, Konzepte**

Die sind eingebettet in das Wissen und Weltverständnis der jeweiligen Zeit. Wollen wir die Konzepte der alten Inder verstehen, müssen wir also das dazugehörige Wissen und Weltverständnis der damaligen Zeit beachten.

# **Tiefer tauchen**

## **Stille-Post-Effekt**

Stellen Sie sich vor, Sie wollten jemandem die Art der Berge schildern, die Sie in Ihrem Asienurlaub gesehen haben. Ihrem Nachbarn zu Hause in Tirol werden Sie vielleicht sagen, dass die Berge in Ihrem Urlaubsort so ähnlich aussahen wie im Stubaital, jedoch mit einem anderen Pflanzenbewuchs. Mit wenigen Worten erzeugen Sie so bei Ihrem Nachbarn ein Bild, das tatsächlich den