

LISA UHLIG-ELSEBACH

HARA YOGA

Achtsam fließen



BÜCHNER

Hara Yoga – Achtsam fließen

Über die Autorin

Lisa Uhlig-Elsebach ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie studierte Erziehungs- und Bildungswissenschaften an der Philipps-Universität Marburg und beschäftigte sich während ihres Studiums hauptsächlich mit Geschlechterforschung und dem soziologischen Blick auf den Körper. Besonders interessierte sie die Frage der Verwobenheit gesellschaftlicher Körpernormen und dem subjektiven Empfinden und wie dadurch Körperdysmorphie Störungen entstehen.



Lisa Uhlig-Elsebach lebt und arbeitet in Marburg. Sie unterrichtet seit 2009 Gruppen im Yoga und Pilates. Zurzeit arbeitet sie bei *Wildwasser Marburg e. V. Fachberatungsstelle zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend* und gibt Yoga-kurse im Yogastudio *Yoga Balance* und bei *Zeit für dich* in Marburg. Ihre Schwerpunkte im Yoga liegen auf harmonisierenden segmentalen Bewegungen, die aus der Körpermitte entspringen, in die Peripherie übergehen und auf diese Weise den Körper ganzheitlich kräftigen, weiten und dehnen.

Fort- und weitergebildet hat sie sich in verschiedenen Yogastilen, in anatomisch fundierten Bewegungs- und Therapiekonzepten wie der Spiraldynamik® sowie im psychosozialen Bereich. Im Moment durchläuft sie eine Ausbildung in Univer/Integrativer Körperpsychotherapie im *Zentrum für Integrative Körpertherapie und Humanistische Psychologie e. V.* in Frankfurt/Main.

www.hara-yoga.com

Lisa Uhlig-Elsebach

HARA YOGA

Achtsam fließen



BÜCHNER

www.buechner-verlag.de

Lisa Uhlig-Elsebach
Hara Yoga – Achtsam fließen

ISBN (Print) 978-3-96317-121-5
ISBN (ePDF) 978-3-96317-618-0

Copyright © 2018 Buechner-Verlag eG, Marburg

Layout, Satz, Umschlaggestaltung: DeinSatz Marburg, deinsatz.marburg@gmail.com
Fotografien: Dennis Jagusiak
Beckenboden-Zeichnungen S. 21 und 22: Ira Kögler
Hara Flow-Logos: © Lisa Uhlig-Elsebach
Bildnachweis Umschlag: Foto und Logo © Lisa Uhlig-Elsebach

Das Werk, einschließlich all seiner Teile, ist urheberrechtlich durch den Verlag geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

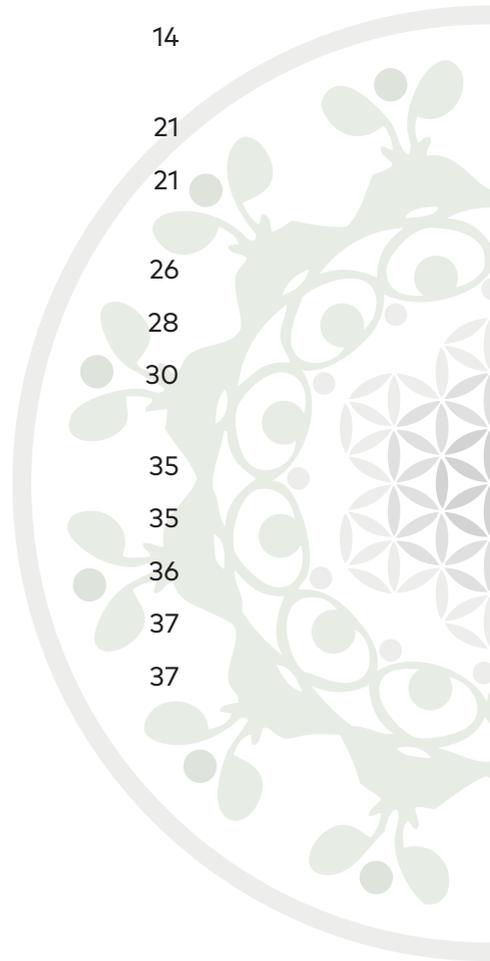
Die in diesem Buch enthaltenen Übungen und Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht gewährleistet werden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art. Bei Beschwerden holen Sie sich ärztlichen oder psychologischen Rat.



Dieses Buch ist für all diejenigen gedacht,
die Spaß am Yoga-Praktizieren haben und
neue Impulse für ihre Praxis suchen,
die sich auf eine Reise nach innen begeben möchten
und offen für neue Körpererfahrungen sind.

Inhalt

| | |
|--|----|
| HARA YOGA – ACHTSAM FLIESSEN | 9 |
| Was genau bedeutet eigentlich <i>Hara</i> ? | 9 |
| Körper, Geist und Seele – eine sich bedingende Verbindung | 13 |
| Der Atem – die Essenz des Hara Yoga | 14 |
| AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN | 21 |
| Das Becken als tragende Mitte | 21 |
| Die Körpermitte als Impulsgeber und Energiespeicher im Hara Flow | 26 |
| Aufrichtung der Wirbelsäule | 28 |
| Verwurzelte Füße und stabile Beine | 30 |
| DIE VIER SÄULEN DES HARA FLOW | 35 |
| Wahrnehmen, was ist ... | 35 |
| Einfluss nehmen ... | 36 |
| Eins werden mit der Bewegung ... | 37 |
| Experimentieren ... | 37 |



| | |
|---|-----|
| DIE PRAXIS | 43 |
| Alignment | 43 |
| Mobilisation als ein Kernelement des Hara Yoga | 44 |
| Ankommen | 48 |
| Kraftvolle Mitte | 50 |
| Arm-Flow | 54 |
| Hara Flow | 60 |
| Stehhaltungen | 66 |
| Held*in I | 68 |
| Boot | 71 |
| Baum-Flow | 74 |
| Gedrehte Winkelhaltung und gekrätschte Vorwärtsbeuge | 76 |
| Becken kreisen | 79 |
| Held*in II und Dreieck | 80 |
| Bogen | 84 |
| Bauchmuskulatur und Taube | 87 |
| Vorwärtsbeuge | 91 |
| Chakra Flow | 93 |
| Shavasana | 99 |
| DANK | 101 |

»Richte den Blick nach innen und du findest tausend Gebiete,
die noch unergründet in deines Geiste Tiefe liegen. Bereise sie
und sei ein Gelehrter deiner inneren Kosmographie.«

– *Henry David Thoreau*



Hara Yoga – Achtsam fließen

Hara Yoga Flow ist eine besondere Form des Yogas. Zusammengesetzt aus Hara und Yoga bedeutet es »achtsamer Bewegungsfluss«, der seinen Ursprung in der Körpermitte findet. Im Fokus dieses Bewegungsflusses steht die Bewegungserforschung, ein Offen- und Neugierig-Sein für die Bewegung und für das, was im Körper passiert.

Im Hara Flow geht es somit um eine Reise, auf die wir uns begeben, wenn wir auf die Matte gehen. Eine Reise durch Bewegungen, die es uns erlauben, uns und unsere Körperstrukturen besser kennen und verstehen zu lernen. Dabei geht es nicht nur um ein kognitives Verstehen, wie beispielsweise »Wann spanne ich welchen Muskel an und wann dehne ich einen bestimmten Muskel?«. Vielmehr geht es um ein implizites, ein ganzheitliches Verständnis für den eigenen Körper und die individuelle Bewegung: »Warum folgt diese Bewegung der vorigen; was passiert in meinem Körper, wenn ich minimal die Knochen- oder Muskelausrichtung verändere; wieso mache ich dieselbe Übung auf diese Art und eine andere Person auf andere Weise?« In Fachkreisen wird auch von einem »embodied knowledge« gesprochen, einem verkörperten Wissen, einer Körperintelligenz, in der der*die Übende ein Gespür dafür entwickelt und inkorporiert hat, welche Bewegungen dem eigenen Körper gut tun und welche ihm »schaden«.

Was genau bedeutet eigentlich *Hara*?

Im Yoga beschäftigte man sich bislang wenig mit dem »Hara« als solchem. Doch besonders die Verbindung zum Hara unterstützt uns dabei, mit noch mehr Achtsamkeit Yoga zu praktizieren.

Das Hara entspringt der östlichen Tradition und bedeutet »Quelle des Lebens«. Es befindet sich unterhalb des Bauchnabels, verläuft vom Solarplexus bis zum Beckenboden und stellt unseren körperlichen Schwerpunkt dar. Der Kern des Haras befindet sich zwei Finger unter unserem Bauchnabel, wo sich nach bud-

dhistischer Sicht die »Quelle des Seins« befindet. Unter »Sein« wird das verstanden, was wir mit auf die Welt bringen, das, was wir frei von Selbst- und Fremdbildern sowie Werten und Normen unserer jeweiligen Kultur sind. Das »Sein« ist der Wesenskern unserer Persönlichkeit. Dort, wo es uns erlaubt ist, einfach zu sein, entsteht ein tiefes Gefühl von Liebe. Eine Liebe zu uns selbst, in der wir nicht nur unsere Persönlichkeitsstrukturen, sondern auch unseren Körper annehmen können wie er ist. Ein Ziel des Hara Flow ist es, einen Raum zu schaffen, in dem ein wertfreier Umgang mit sich selbst stattfinden kann. In unseren wertfreien Raum einzutauchen bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr ärgern oder wütend sein dürfen. Vielmehr geht es darum, Gefühle und Emotionen bewusst wahr- und anzunehmen, ohne sich von ihnen einnehmen zu lassen. Für dieses Gewahrwerden benötigen wir ein gewisses Maß an Achtsamkeit. Damit wir den Bauch – als Sitz des intuitiven Denkens und der Gefühle – mit dem Kopf – als Sitz des rationalen Denkens – verbinden können.

**WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT FÜR DICH,
WAS VERBINDEST DU MIT DIESEM WORT?**

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist die Essenz des Yogas, und jede*r definiert Achtsamkeit auf unterschiedliche Weise. An dieser Stelle möchte ich dich herzlich einladen, dir Gedanken darüber zu machen, was Achtsamkeit für dich bedeutet.

Unter Achtsamkeit verstehe ich eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Eine Aufmerksamkeit, die auf den gegenwärtigen Moment, den Augenblick gerichtet ist. Um achtsam zu sein, benötigen wir einen offenen Geist für Erfahrungen jeglicher Art und eine hohe Reflexionsfähigkeit, die uns Bewertungen transparent macht.