

JACK WALDAS STREET YOGA



*Verführung für
Alltags-Yogis*

Jack Waldas

STREET YOGA

Verführung für Alltags-Yogis

Fotografien von Eugen Gebhardt und Verena Arbes

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: T. Mutzenbach Design
Umschlagmotiv: Eugen Gebhardt
eISBN 978-3-641-09699-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de



Inhalt

- Vorwort**
- 1 Mudras**
- 2 Berg**
Tadasana
- 3 Flow**
Adho Mukha Svanasana
Plankasana
Chaturanga Dandhasana
Urdhva Mukha Svanasana
- 4 Und mehr Flow**
»Cowboyasana«
Adho Mukha Svanasana
- 5 Stehende Vorwärtsbeuge**
Uttanasana
- 6 Kobra**
Bhujangasana
- 7 Krieger 1**
Virabhadrasana 1
- 8 Krieger 2**
Virabhadrasana 2
- 9 Krieger 3**
Virabhadrasana 3
- 10 Dreieck**
Trikonasana
- 11 Baum**
Vrksasana
- 12 Gegrätschte stehende Vorbeuge**
Prasarita Padottanasana
- 13 Halbmond**
Ardha Chandrasana
- 14 Ausgestreckte Hand zum Großzeh**
Utthita Hasta Padangusthasana
- 15 Skorpion**
Vrschikasana
- 16 Löwe**
Simhasana
- 17 Adler**
Garudasana
- 18 Handstand**
Adho Mukha Vrksasana
- 19 Tänzer**
Natarajasana
- 20 Affengotttpose**
Hanumanasana
- 21 Kamel**
Ustrasana

- 22 **Große Brücke**
Urdhva Dhanurasana
- 23 **Drehsitz**
Ardha Matsyendrasana
- 24 **Kopfstand**
Salamba Sirsasana
- 25 **Geschlossener Winkelsitz**
Baddha Konasana
- 26 **Schulterstand**
Salamba Sarvangasana
- 27 **Fisch**
Matsyasana
- 28 **Lotus**
Padmasana
- 29 **Totenstellung**
Savasana

Autor

Fotograf

Dank



Vorwort

Die perfekte Yogastunde: Der Körper schwitzt, streckt sich, ist elastisch wie noch nie, die Muskulatur pulsiert mit neu gefundener Kraft. Jede Faser ist hellwach, der Atem fließt frei und unser Geist ruht in sich – »wir baden im Nektar der Glückseligkeit«. Anschließend rollen wir unsere Yogamatte zusammen, schweben aus dem Studio und ... die Realität schlägt zu: Das bevorstehende Meeting schreibt uns Falten auf die Stirn, die Computerarbeit verursacht Nackenschmerzen und wir verlieren die Geduld in der Warteschlange. Was ist passiert?

Der Alltag hat uns eingeholt und die Entspannung ist auf der Yogamatte geblieben. Yoga ist die moderne Antwort auf unsere »überstresste« Gesellschaft, es gilt fast als Allheilmittel. Hast du Stress, bist unausgeglichen oder ausgelaugt, geh zum Yoga. Ganz so einfach ist es jedoch nicht. Erst wenn es uns gelingt die rein körperliche Ebene zu verlassen und selbstverständliche Gelassenheit zu unserer inneren Haltung zu machen, können wir Yoga leben und mit Herz und Verstand agieren.

Die Idee für dieses Projekt entstand aus dem Wunsch zu veranschaulichen, wie Yoga Teil unseres modernen Lebens sein kann: Street Yoga. Die Symbolik der Körperhaltungen, der sog. Asanas, integriert in Alltagssituationen, empfand ich als den überzeugendsten Weg, um zu illustrieren, wie

die yogische Philosophie Eingang in unsere gegenwärtige Gesellschaft finden kann.

Die Inhalte der Texte basieren zum Teil auf dem regen Austausch mit meinen Yogaschülern, dem Tanzen und Ringen mit den Mysterien der Erfüllung, des wahren Glücks und des »nach unten schauenden Hundes«. Vieles ist meine persönliche Erfahrung, das Gesamte verdanke ich jedoch den vielen großzügigen Lehrern, die ich hatte.

Yoga ist eine so unmittelbare Erfahrung, dass sie direkt von Lehrer zu Schüler vermittelt werden muss. Dieses Buch soll daher auch nicht als »How-to«-Ratgeber dienen, sondern Neulinge dazu animieren, in die unbeschreibliche Schönheit des Yoga einzutauchen, und erfahrene »Yogis« anregen, aufzutauchen und frischen Wind zu atmen.

Die Philosophie des Yoga ist Jahrtausende alt und dennoch in der westlichen Welt noch immer relativ neu. Nachdem wir Abendländer Yoga für uns entdeckt haben, wird es mehr und mehr Teil unserer Gesellschaft. Studios schießen wie Pilze aus dem Boden und die Yogamatte über der Schulter ist praktisch ein »Must-have«. Die Stile sind zahllos und vermehren sich ständig. Die meisten dieser Yogarichtungen werden nicht in Indien, sondern in Amerika, Europa und Australien entwickelt.

Die yogische Tradition webt sich immer mehr ins Gefüge unserer Gesellschaft. Unsere Kultur wiederum beeinflusst die Entwicklung von Yoga in der westlichen Welt. Durch die Infragestellung unserer Traditionen und Wertesysteme haben wir ein spirituelles Vakuum geschaffen, in dem der Rückhalt fehlt, den die Menschen früher im Glauben gefunden haben. »Street Yoga« soll dazu inspirieren, um wieder Wahrheit für uns zu finden und unserer Seele Nahrung zu geben.

Mit großer Dankbarkeit ist dieses Buch all meinen Lehrern gewidmet:

Den nachsichtigsten und den strengsten, den Eltern meiner Kindheit und dem Kind meiner Elternschaft, meiner größten Liebe und meinem ärgsten Feind – »Gurus« aller Art.



Mudras

Alles dreht sich um den Fluss von Energie: was trendy ist, was sexy ist, die Schönheit eines einsamen Berggipfels, das Aufregende eines Rockkonzertes, der Ort, an dem auf einer Party alle sein wollen – die enge Küche, während die anderen Räume leer bleiben ... Solche Energieströme sind kein Zufall: Die Hand- und Körpergesten, die im Yoga dazu dienen, solche Energiekreisläufe zu schaffen, nennt man Mudras. Sie werden genutzt, um den Fluss des Prana, der Lebensenergie, im Körper zu leiten. Unserer Natur nach sind wir Leiter für gröbere und subtilere Energien: Statische Elektrizität lässt unsere Haare zu Berge stehen, beim Anblick einer »Sexbombe« strömt das Blut in unsere Lenden, Vollmond macht uns schlaflos und allein unsere Vorstellungskraft bringt uns ein Erlebnis näher. In ähnlicher Weise leiten die Mudras den Treibstoff unserer Yogapraxis.

Wir alle können spüren, welchen Unterschied es macht, ob wir die Arme vor der Brust verschränken oder sie zum Himmel strecken, ob wir uns zusammenkauern und den Kopf in die Hände legen oder uns lang ausstrecken und gähnen, bevor wir den Tag beginnen. Jede Kultur hat ihren ganz eigenen Kanon von Gesten. Während sie inzwischen oft abstrakte Bedeutung angenommen haben, wurzeln sie ursprünglich in der direkten Wirkung, die sie auf unser Befinden haben, und in der Aussage, die sie transportieren.

Eines der unmittelbaren Beispiele in unserer gegenwärtigen Gesellschaft ist die gestische Sprache der Hip-Hop-Kultur. Sie verleiht dem Wunsch Ausdruck, sich von den Zwängen verarmten urbanen Lebens zu befreien. Jeder Mensch und jede Kultur hegt auf eigene Weise den Wunsch, frei von Leid und erfüllt von Liebe zu sein. Durch Mudras brechen wir aus unserem inneren Getto aus und öffnen das Tor zum Garten der Freiheit. Wir öffnen die Schleusen für unser eigenes Potenzial und treffen die bewusste Wahl: »So spiele ich das Spiel des Lebens, und das Spiel beginnt jetzt.«

Jnana Mudra, Yoga



West Coast, Hip-Hop



Prithivi Mudra, Yoga



East Coast, Hip-Hop

