



Kristin Rübesamen

Das Yoga ABC

Von A wie Atmen
bis Z wie Zehnerkarte





Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Tauro liefert Papier Union.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Illustration und Covergestaltung: Friederike Bothe | grafiksalon
Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Print Consult, München
Printed in Slovak Republic
ISBN 978-3-424-63097-8
www.kailash-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
A wie Atmen oder Kapitalanlage.	13
B wie Bikram oder Schwitzen, bis das Hirn tropft	19
C wie Castaway, ähem, Chakra	24

D wie Detox – oder kann Fasten Sünde sein?	29
E wie Erleuchtung oder Aufklärung für 20 Euro	35
F wie Flow oder wie man die CIA schlägt	40
G wie Guru oder was uns die Ampel lehrt	45
H wie Hatha oder wie härter werden	50
I wie Iyengar oder wie Iliopsoas	55
J wie Jivamukti Yoga oder Jobbeschreibung	60
K wie Karma-Yoga oder impulsive Mäuse.	66
L wie Loslassen oder Lakritz.	71
M wie Meditation	76
N wie Yoga Nidra oder: Nicht bewegen, bitte	82
O wie OM oder Opel Mantra	87

P wie Pranayama oder American Psycho	92
Q wie Quadriceps oder Qual des Lebens	98
R wie Rückbeugen, die das Herz öffnen.	103
S wie Savasana oder »Spiegel«-Enthüllung.	110
T wie Tadasana oder Taormina	115
U wie Umkehrhaltung oder Utopie	120
V wie vegan oder La vache qui rit	126
W wie Wiedergeburt oder Wallach	132
X wie eXpress oder XXL Yoga	138
Y wie Yoga oder Yamas.	143
Z wie Zen oder Zahnarzt.	149

Vorwort

Ich schrieb das »Yoga ABC« von Herbst 2012 bis Winter 2013. Bei F hatte ich bereits einen ersten Tiefpunkt, bei Q dachte ich, das nimmt nie ein Ende, bei W habe ich gedacht, ohne die Kolumne nicht mehr leben zu können und bei Z bedauert, dass wir in Deutschland kein Alphabet mit 74 Symbolen haben wie die Khmer. Es war nicht das erste Mal, dass ich über Yoga schrieb. 2009 habe ich ein ganzes Buch mit dem Titel »Alle sind erleuchtet« darü-

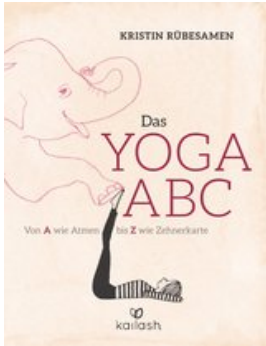
ber geschrieben, und warum ich mein Leben für Yoga total umgekrempelt habe. Ich werde bis heute von Zeitschriften angerufen, die eine fundierte, leidenschaftliche Geschichte über Yoga haben wollen, gerne mit einem »Augenzwinkern« geschrieben. Wegen dieses Augenzwinkerns, das sich die Redaktionen wünschen, um nicht in die Nähe von Sekten oder esoterischen Swinger-Clubs (wer weiß schon, was in diesen Ashrams wirklich läuft ...) zu geraten, bin ich gut im Geschäft. Auch wenn ich das Augenzwinkern und die damit einhergehende Ironie natürlich beherrsche und tatsächlich über viele Phänomene in der Yoga-Welt nur den Kopf schütteln kann, langweilt mich diese Einstellung, wenn ich ganz ehrlich bin. Denn es sind nur Phänomene. Die tatsächlichen Erfahrungen, die Menschen im Yoga machen, sind nichts, worüber ich mich erheben würde.

Ich finde es immer noch verrückt, welchen ungeheuren Stellenwert Yoga in den letzten zehn Jahren bei uns in der sogenannten Ersten Welt bekommen hat, und frage mich oft, was diese Entwicklung zu bedeuten hat. Wie kann es sein, dass ausgerechnet in den reichsten Ländern der Welt die seelische und körperliche Pein als so stark empfunden wird, dass nur Yoga zu helfen scheint? All diese weißen, dünnen Frauen, die ich in meinen Klassen sehe, diese starken, tüchtigen, schönen Frauen müssen unabhän-

gig von der Kraft, die sie im Yoga finden, im tiefsten Inneren spüren, dass ihnen etwas fehlt, dass sie nicht genügen, und dass sie das, was ihnen fehlt, auf der Matte finden – anders kann ich es mir nicht erklären. Manchmal frage ich mich auch, welche Konsequenzen die innere Auseinandersetzung, die im Yoga stattfindet, diese Psycho-Waschmaschine, die da läuft, eigentlich für das Leben jenseits der Matte hat. Die Wahrheit ist: in den meisten Fällen keine. Aber dann eben wieder doch. Leute stellen sich Fragen, werden nachdenklich oder sich zumindest bewusst darüber, welche Gewohnheiten sie haben.

Und ich selbst? Ich bin der größte Yoga-Junkie von allen. Übenach wie vor jeden Tag, bin unausstehlich, wenn ich nicht zum Yoga komme, und doch ändert sich etwas. Ein Teil meiner Praxis besteht jetzt darin, bei Yumig e.V. mitzuarbeiten, einem Verein, der Yoga und Meditation ins Gefängnis bringt. Als Chefredakteurin von www.yogaeasy.de versuche ich, Programme für alte Leute und Randgruppen jeder Art mit anzuschieben. Ich suche – viel zu nachlässig, aber immer wieder – bei mir im Viertel nach einem Raum für ein Jugendsozialprojekt, bei dem es um Yoga gehen soll. Ich möchte Yoga also denen zugänglich machen, die noch nicht mal auf die Idee gekommen sind, dass es so etwas wie inneren Frieden geben könnte.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Kristin Rübesamen

Das Yoga-ABC

Von A wie Atmen bis Z wie Zehnerkarte

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 160 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-424-63097-8

Kailash

Erscheinungstermin: September 2014

Das ideale Geschenk für alle Yoga-Fans

Dieses Buch ist keine Übungsanleitung oder ein sanftmütiger Ratgeber. Es ist eine leichtfüßige und zugleich tief sinnige Reflexion über Yoga als Lebensform. Denn Yoga verändert die Wahrnehmung, wenn man sich täglich ein paar Minuten auf den Kopf stellt und die Perspektive ändert. Kristin Rübesamen tut dies seit vielen Jahren jeden Tag. Hier erzählt sie von ihrem Leben mit Yoga, von A wie Atmen, über G wie Guru oder O wie OM bis hin zu Z wie Zehnerkarte. Dabei erklärt sie, was Hatha-Yoga mit Shampoo gemeinsam hat und kartoffelschälende Nonnen mit Flow. Das perfekte Geschenk für alle Yogis.



Der Titel im Katalog