

Dominik Grimm



yogan

Veganes Leben und Yoga

KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe Oktober 2014
Knaur Taschenbuch
Copyright © 2014 Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Alle Fotos: Philipp Wiebe außer S. 248 Shutterstock/Ingvar Bjork
Vegan-Labels S. 166: The Vegan Society, Birmingham; V-Label
GmbH/European Vegetarian Union
Autor wurde für diese Ausgabe ausgestattet von:
Kamah Yoga und Style
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-426-87682-4

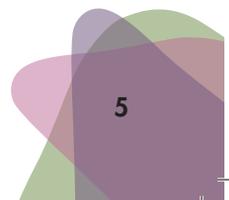
2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12

Die sechs Säulen von Yogan

Asanas – Yogastellungen für die Erhaltung der Gesundheit und der Flexibilität	24
Zehn Tipps zur Vorbereitung und Ausführung der Asanas	26
Die Entspannungsstellungen	29
Der Sonnengruß	33
Die Phasen des Übens	38
Die Yogan-Grundreihe	39
Tiefenentspannung, der tägliche Shutdown	60
Eine klassische Tiefenentspannung	61
Pranayamas – Atemübungen für die Energie im Alltag	66
Die natürliche Atmung	70
Die Bauchatmung	71
Die Brustatmung	73
Die Schlüsselbeinatmung	73
Die vollständige Yogaatmung	74
Die Wechselatmung	76
Das Bienensummen (Bhramari)	82



Meditation und positives Denken für Ruhe, Gelassenheit und Positivität	85
Tipps für die Meditationspraxis	88
Die Sitzhaltungen	90
Meditationstechniken	93
Positives Denken	97

Das Studium der Schriften – Was Yoga uns lehrt	100
Mitgefühl mit anderen und uns selbst (Ahimsa) . . .	102
Nicht stehlen (Asteya)	106
Frei sein von Gier und Habsucht (Aparigraha)	
108 Wahrhaftig leben (Satya)	111
Reinheit innen und außen (Sauca)	114
Zufrieden mit dem, was wir haben (Santosha)	117
Dinge angehen und durchziehen (Tapas)	122
Selbstreflexion (Svadyaya)	127

Gesunde Ernährung – Nahrung für Körper, Geist und Seele	129
Art- und wesensgerechte Ernährung des Menschen	130
Grundsätze einer gesunden, zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung	135
Die sechs Lebensmittelgruppen	142

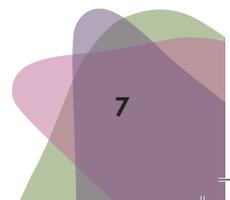
Yogan leben – Die praktische Umsetzung

Ihre tägliche Yogapraxis	153
Sie werden merken, was Sie brauchen	153
Spiritualisieren Sie Ihren Alltag	155

Die Umstellung	158
Alternativen: Fleisch, Milch und Eier ersetzen	159
Substitutionstabelle: Ganz einfach tauschen	161
Eiweißquellen: »Wo bekomme ich denn nun das Protein her?«	163
Die eisenhaltigsten Lebensmittel	164
Pflanzendrinks und Muse: Selbst gemacht schmecken sie am besten	165
Vegane Labels: Vegan drauf, vegan drin	166
Achtsam essen – Yoga bei den Mahlzeiten	168
Ihr soziales Umfeld – »Bleib so, wie du bist«	170
Karma – »Mein Konsum, meine Umwelt und ich« ...	173
Die dreizehn goldenen Yogan-Ernährungs- empfehlungen	177

Yogane Superfoods

Amaranth	184
Avocado	186
Brennnessel	188
Cashew	190
Chili	192
Hanf	194
Heidelbeere	196
Ingwer	198
Kakao	200
Kokos	202
Lein	204
Macadamia	207



Moringa	209
Olive	213
Reiskleie	215

Yogan in die Welt tragen

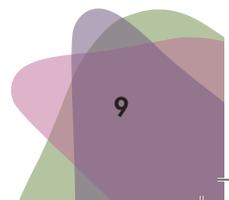
Möglichkeiten der Verbreitung des Yogan- Gedankenguts	224
Zum Umgang mit Ihrem Gegenüber	228
Wie Sie handeln, ohne unter möglichem Misserfolg zu leiden	234
Unsere Motivation bestimmt unser Handeln	238
Epilog: Yoga + vegan = Yogan	
Die perfekte Einheit?	241
Literaturempfehlungen und Web-Tipps	245
Dank	247

Vorwort

Mitgefühl und Einfühlungsvermögen – darum geht es im Yoga, darum geht es bei der veganen Lebensweise. Und das Schöne ist: Das, was gut ist für andere, kann auch gut sein für uns selbst. Das, was gut ist für uns selbst, kann auch gut sein für andere. Dies trifft in besonderem Maße bei Yoga und bei der veganen Lebensweise zu. Wer Yoga übt, hat mehr Energie, verfügt über eine größere Gelassenheit und entwickelt mehr Lebensfreude. Wer Yoga übt, hat auch ein besseres Gespür für seine Mitgeschöpfe.

Das Wort »Yoga« bedeutet »Einheit, Harmonie, Verbindung«. Wer Yoga übt, empfindet mehr Harmonie, aber auch mehr Verbindung zu anderen. So führt die Übung des Yoga zu einem stärkeren Verantwortungsgefühl. Wer durch Yoga mehr Lebensfreude gewinnt, möchte auch das Leiden anderer mindern, möchte andere glücklicher machen, möchte Liebe und die Verbindung zu anderen fühlen. Umgekehrt gilt: Wenn man sich engagiert für andere, wird auch die Yogaerfahrung tiefer.

Die Übung von Yoga führt darüber hinaus zu mehr Mitgefühl für Tiere. Nicht ohne Grund werden so viele Menschen, die Yoga üben, zu Vegetariern oder zu Veganern. Wenn man weiß und spürt, dass Fleisch eben nicht wie irgendein Gegenstand »produziert« wird, sondern von getöteten fühlenden Lebewesen stammt, wird man es nicht wirklich genießen können. Und auch Milch sowie die aus deren Weiterverarbeitung gewonnenen Produkte werden nicht einfach nur aus irgendwelchen Materialien »hergestellt«, sondern sie stammen allesamt von Kühen, also Lebewesen, deren Brüder und Schwestern man getö-



tet, deren Kinder man ihnen weggenommen hat. Der Konsum von Fleisch, Fisch, Eiern und Milch ist zwangsläufig mit Grausamkeit verbunden und mit einem Leben von Mitgefühl, Harmonie und Liebe wohl kaum zu vereinbaren.

Wer Yoga übt, spürt auch eine innigere Verbindung zur Natur im Allgemeinen, zur Erde, die vor allem in Indien auch als »Mutter Erde« bezeichnet wird. Mutter Erde leidet durch das menschliche Tun vor allem in der industrialisierten Landwirtschaft. Die einfachste Möglichkeit, einen entscheidenden Beitrag für die Ökologie und damit für Mutter Erde zu leisten, ist, vegan zu leben.

Die gute Nachricht: Wer vegan lebt, also ohne tierische Produkte zu verwenden, braucht nicht das Gefühl zu haben, auf irgendetwas zu verzichten. Es gibt inzwischen alles, was das Herz, die Sinne und der Magen begehren, auch auf pflanzlicher Basis. Jemand, der vegan lebt, übt keine Askese, sondern wird eher zum wahren Genießer. Und eine zweite gute Nachricht: Neuere empirische Studien legen nahe, dass eine vegane Ernährung die gesündeste ist, daher haben Veganer die Aussicht, besser und länger zu leben.

So etwas kann man nur eine »Win-win-«, besser noch eine »Win-win-win-Situation« nennen; denn es gibt einen dreifachen Nutzen der veganen Lebensweise: Der vegan Lebende ist erstens meist gesünder, hat tendenziell mehr Energie und fühlt sich oft besser. Zweitens müssen Tiere nicht durch Gefangenschaft und Tötung gequält werden – unseren Mitgeschöpfen geht es besser. Und drittens kann Mutter Erde sich regenerieren: Ökologie, Pflanzen-, Tierwelt und Menschheit können harmonischer als Teil einer gesunden Natur miteinander leben.

Dominik Grimm ist überzeugter Veganer und verfügt über profunde Sachkenntnisse in Biologie. Er hat sich intensiv mit Yoga und dem Thema der veganen Ernährung auseinandergesetzt. Bei Yoga Vidya hat er die Yogalehrer-Ausbildung absolviert, er gibt Yogastunden, Seminare und Workshops, unter anderem auch bei Yoga Vidya.

Bekannt geworden vor allem durch den Blog www.yogan-om.de, gibt er in diesem Buch eine praktische Anleitung für die Übung des Yoga in all seinen Aspekten und zeigt auf, weshalb die vegane Lebensweise gerade heutzutage so wichtig ist. Außerdem gibt er viele praktische Tipps, die Ihnen den Einstieg in die vegane Lebensweise erleichtern. Dabei beleuchtet er das vegane Leben vom Standpunkt der Gesundheit, des Genusses sowie der Energie und Lebensfreude.

Yoga und Veganismus – beides gemeinsam ist eine wahrhaft ganzheitliche Lebensweise. In diesem Buch bekommen Sie eine sehr gelungene, engagierte und praxisnahe Einführung in diese großartige Lebensweise des veganen Yoga, des yogischen Veganismus, mit anderen Worten: in Yogan.

Sukadev Bretz

Gründer und Leiter von Yoga Vidya e. V.

www.yoga-vidya.de

Bad Meinberg, im Mai 2014

Einleitung

Immer schneller, immer besser, immer mehr: schnellere Autos, smartere Handys, mehr Geld – der von Hektik geprägte »wachstums«-orientierte Lebensstil der sogenannten Industrienationen ist rein materialistischer Natur und scheint keine Grenzen zu kennen. Von der Werbung mehr oder weniger subtil gesteuert, schreiten viele Menschen unkritisch durchs Leben und machen alle möglichen Moden mit. Es wird verbraucht, was das Zeug hält. Und das Nachdenken darüber, welche Auswirkungen dieses exzessive Konsumverhalten haben könnte, findet nicht statt oder wird in den Hintergrund verdrängt.

Gerade auch die in unseren Breiten stark gestiegene industrielle Produktion von Fisch und Fleisch sowie deren fast täglicher Verzehr haben weitreichende Folgen für Menschen, Tiere und die Umwelt. Sie tragen entscheidend dazu bei, dass Regenwälder flächendeckend abgeholzt und die Meere leer gefischt werden, die natürlichen Ressourcen werden geplündert oder gar zerstört, und schädliche Gase erwärmen das Klima. Dabei hungern – unter anderem auch durch unser Konsumverhalten bedingt – in den sogenannten Entwicklungsländern immer noch Millionen von Menschen, und wir belasten mit unserem Lebensstil nicht nur die Umwelt, sondern in vehementem Ausmaß auch uns selbst. Wir essen, was unserem Körper nicht guttut, wir bewegen uns zu wenig, und wir haben zu viel Stress. Ja, möglicherweise sind Stress und Bewegungsmangel noch gesundheitsschädlicher als schlechtes Essen. Kurz: Wir schaden uns und unserem Planeten, wie keine andere Spezies es je täte.

Für diese Herausforderungen des heutigen Lebens sind dringend Lösungen erforderlich. Eine dieser Lösungsmöglichkeiten, an deren Verwirklichung Sie direkt teilnehmen und unmittelbar erste Fortschritte erzielen können, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen und ans Herz legen: Es ist das ganzheitliche Lebensstilkonzept und Übungssystem Yogan, eine synergetische Kombination von Yoga und veganer Lebensweise.

Yoga kommt ursprünglich aus Indien und ist eines der sechs klassischen indischen Philosophiesysteme (Darshanas). Im Gegensatz zu vielen anderen, die ausschließlich mit dem Intellekt zu erfassen sind, ist Yoga ein ganzheitliches Übungssystem, das darauf ausgelegt ist, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Im 20. Jahrhundert ist Yoga zu uns in den Westen gekommen. Seither wächst die Gemeinde stetig an: Bereits fünf Millionen Menschen praktizieren Yoga in Deutschland. Warum sich immer mehr Leute wöchentlich oder gar täglich auf die Matte begeben, sich dehnen und strecken, eine halbe Stunde am Tag bewegungslos auf dem Meditationskissen hocken oder 120-mal in der Minute ein- und ausatmen, ist ganz klar: Yoga hält fit und gesund, Meditation und positives Denken stärken die Willenskraft, führen zu mehr Gelassenheit, machen uns glücklich und geben uns die Stärke, die wir brauchen, um uns den Herausforderungen der heutigen Zeit zu stellen. Mittlerweile gibt es Hunderte von Studien, die die zahlreichen positiven Wirkungen des Yoga klar zeigen. Dabei stehen die Stressprävention und -reduktion sicherlich im Fokus der Forschungen.

Was ich jedoch mindestens genauso wichtig finde, ist der Wandel im Umgang mit den Aufgaben, die im Leben so

auf uns zukommen. Der Schwerpunkt unserer Aufmerksamkeit tendiert im Laufe unserer Yogapraxis allgemein mehr in Richtung immaterielle Werte: Soziale Gerechtigkeit, Gesundheit und Frieden werden weitaus erstrebenswertere Ziele, als sich beispielsweise auf den Kauf eines Hauses zu fixieren, mit dem man sich in der Regel auch noch viel Stress auferlegt. Wir lernen, dass die Kultivierung von positiven Eigenschaften und Charakterzügen grundsätzlich sinnvoller ist als die reine Anhäufung von materiellem Besitz um seiner selbst willen.

Natürlich soll es nicht unser Ziel sein, ein entbehrensreiches Leben voller Entsagungen zu führen. Es geht eher darum, mit Dankbarkeit das zu nehmen, was wir für ein gutes Leben brauchen, um unsere täglichen Aufgaben und unseren Lebenszweck möglichst optimal erfüllen zu können. Wo da die Grenzen verlaufen, lässt sich wohl nicht eindeutig festlegen. Ganz sicher kann es aber nicht richtig sein, unbegrenztes materielles Wachstum anzustreben in einer Welt, die materiell begrenzt ist. Den Grundsatz, der Natur im verträglichen Rahmen das zu entnehmen, was wir benötigen, und dabei auch das Geben nicht zu unterlassen, haben viele Gesellschaften de facto offensichtlich aus ihren Handlungsleitlinien gestrichen – was fatal ist vor allem auch mit Blick auf nachfolgende Generationen. Die Konsequenzen eines solchen Verhaltens werden uns längst allenthalben vor Augen geführt, auch wenn wir sie zu verharmlosen oder zu ignorieren und die Illusion auf Kosten anderer aufrechtzuerhalten versuchen.

Wir definieren Unterschiede und Kategorien, um uns das Leben überschaubarer und systematischer zu machen. In der Folge nehmen die meisten Menschen sich und die

Dinge als getrennt voneinander wahr. Aber schauen wir genauer hin und halten wir ein wenig inne, dann sehen wir bald, dass wir keineswegs getrennt von nur irgend etwas sind. Es fängt damit an, dass wir alle auf ein und demselben Planeten leben und alles mit allem zusammenhängt. Zum Beispiel haben wir das Ökosystem Wasser und das Ökosystem Erde – doch die Algen im Meer bilden einen Großteil des Sauerstoffs in der Luft, ohne den wir an Land nicht leben können.

Wir interagieren auch ständig mehr oder weniger intensiv mit unserer näheren und fernerer Umgebung. Wir atmen dieselben Luftmoleküle ein wie die Menschen in unserem Umfeld und sind in unterschiedlichem Ausmaß direkt oder indirekt von ihren Handlungen betroffen, wie auch sie von uns beeinflusst werden. Dass die Gehirnchemie bei unserem Nachbarn ähnlich reagiert wie bei uns, wenn er uns etwa in einem emotional aufgeladenen Zustand beobachtet, ist hier nur ein Beispiel von Tausenden.

Die Yogapraxis hilft uns, diese Barrieren der getrennten Sichtweise allmählich aus dem Weg zu räumen. Und ohne dass wir aktiv darauf hinarbeiten müssten, zeigt sie uns, dass wir alle in einer bestimmten Weise miteinander verbunden sind. Yoga trägt auf diese Weise dazu bei, dass wir mehr Mitgefühl entwickeln.

An dieser Stelle kommt auch das vegane Leben ins Spiel und erweitert Yoga zu Yogan. Denn vegan zu leben bedeutet in erster Linie, schon allein aus Empathie auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Tiere sind unsere Mitgeschöpfe, wir haben aus ethisch-moralischen Gründen kein Recht, sie auszubeuten, sie Qualen auszusetzen oder sie zu töten. Besonders durch die Massentierhaltung ist dies aber täglich ausgeübte skrupellose Praxis.

Das Mitgefühl beschränkt sich jedoch nicht auf die Tiere. Bei einer veganen Lebensweise müsste beispielsweise kein Viehfutter aus den sogenannten Entwicklungsländern importiert werden, wie es zurzeit wegen der Massentierhaltung praktiziert wird. In der Folge könnten im Verein mit anderen sinnvollen Maßnahmen neue Anbauflächen für die dort ansässigen Menschen entstehen.

Dabei ist der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte keineswegs so groß, wie das im ersten Moment klingen mag. Vielmehr eröffnen sich für uns bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung ungeahnte Weiten einer neuen kulinarischen Welt. Und den meisten gesundheitlichen Problemen, denen wir den Namen »Zivilisationskrankheiten« gegeben haben, können wir durch eine vegane Lebensweise in Verbindung mit Yogaübungen erfolgreich vorbeugen.

Dieses Buch soll Ihnen bei alledem helfen. Es will dazu anregen, Gewohnheiten zu reflektieren, und bietet Ihnen eine Einführung in den Yoga mit vielen Übungsanleitungen und Praxistipps. Sie lernen die Yogan-Grundreihe kennen, die Ihnen hilft, Ihren Körper neu zu entdecken. Sie lernen erste Atemübungen, die Sie langsam nach innen führen. Sie üben verschiedene Formen der Meditation, lernen, wie Sie tief entspannen können, und vieles mehr. Nachdem Sie Ihren Einstieg in die Praxis des Yoga gefunden haben, machen Sie sich mit seiner Ethik vertraut. Danach erwartet Sie ein Kapitel mit dem Thema der veganen Ernährung, das Ihnen zeigt, wie der Umstieg leicht gelingt. Auch hier erhalten Sie viele Informationen sowie zahlreiche Tipps und Hilfen. Ein weiteres Kapitel stellt Ihnen sogenannte yogane Superfoods und Superfood-Rezept-Inspirationen vor, die Ihnen besonders nährstofffrei-

che und wertvolle Lebensmittel liefern und Sie gleichzeitig zu köstlichen Zubereitungen inspirieren können. Abschließend gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Erfahrungen weitergeben und aktiv werden können, so Sie dies denn möchten. Dabei geht es keineswegs darum, andere zu missionieren, Schreckensvisionen heraufzubeschwören oder moralisierend mit erhobenem Zeigefinger durch die Weltgeschichte zu laufen. Bleiben Sie pragmatisch und machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Die einfachste und beste Methode jedoch, positiv auf andere einzuwirken, ist immer noch die, liebe- und verständnisvoll zu sein und vor allem auch selbst das vorzuleben, was man sich von anderen wünscht.

Ihr

Dominik Grimm

