



# Sterben lernen

Mit Yoga dem Tod begegnen

Werden und gedeihen, wachsen und sein, vergehen und sterben – und als Folge davon das Eintreten einer allumfassenden dynamischen Stille – sind natürliche Prozesse eines jeden Kreislaufs. In jeder einzelnen Yogaeinheit ist uns dieser Zyklus näher, als wir denken. Das achtsame Gewahrwerden davon ermöglicht uns einen entspannten Umgang mit unserem letzten Lebensschritt.

 Text: **Marlis Noetzi** \* | Bilder: **Margrit Burri**

**Y**oga ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Körper zu erfrischen und ihn weicher, geschmeidiger sowie kraftvoller werden zu lassen. Er hilft uns ausserdem, das eigene Leben besser zu meistern, vielleicht gelassener und gleichzeitig zentrierter im Alltag zu bestehen. Doch wer ist sich wirklich bewusst, dass wir uns mit jeder einzelnen Yogaeinheit auch ganz natürlich dem eigenen Vergehen zuwenden? Wir vertraut werden mit der schlussendlichen Tatsache, dass dieser Körper vergeht und sich dadurch ein Kreislauf schliesst?

### Ankommen und loslassen

Die Yogastunde beginnt. Im Einnehmen des Yogasitzes auf der Matte setzen wir oft den ersten aktiven Punkt einer Einheit. Wir versuchen «anzukommen» – was gleichzeitig heisst, dass wir den Alltag mit all seinen Herausforderungen und seinem Lärm für einen Moment verstummen lassen. Noch ist vieles am Tun: Die Beine sind kribbelig, das Gesäss ver-

spannt, die Schultern sind nach oben gezogen, der Kiefer beisst und der Atem ist flach und oberflächlich. Und die Gedanken? Sie kreisen wohl noch in Erinnerungen oder Plänen und wägen ab.

Der erste Schritt ist **ein Erkennen dieser Umstände** ohne Bewertung. Wir werden wach für unsere jetzige Verfassung, wodurch ein Teil davon leise vergehen kann. Für Yogapraktizierende ist dieses erste Ritual eine Art Heimkommen, ein Rücknehmen der Sinne von der Aussenwelt hin zum eigenen Inneren und damit ein erstes Entspannen von Festgehaltenem. Der Kreislauf des Loslassens hat leise begonnen.

### Kreislauf des Werdens und Vergehens

Wer kennt sie nicht – die Angst vom Loslassen, geschweige denn vor dem eigenen Tod? Wir alle sitzen dabei im gleichen Boot. Noch keiner hat es ge-

schaft, dieser unausweichlichen Tatsache zu entrinnen.

Gerade in der westlichen Welt tun wir uns nach wie vor schwer, uns offen und ohne Scheu über dieses Thema mit anderen auszutauschen. Wir haben Hemmungen, uns der eigenen Vergänglichkeit zu stellen und genau dieses Verhalten verhärtet uns und macht uns so verletzlich. Eine mögliche Loslösung aus dieser Verhärtung kann eine Yogapraxis sein, die uns durch die verschiedenen Phasen des Werdens und Vergehens hindurchführt.

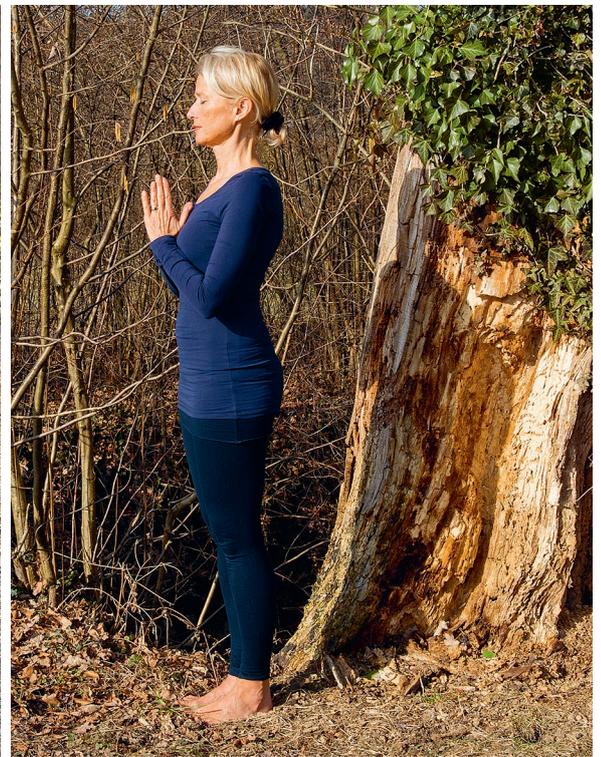
Die vier Haltungen des grossen Kreislaufs können leicht in die eigene Yogapraxis eingebaut werden. Es ist **die Haltung des Werdens *Balāsana*, des Seins in der Mitte *Samāsthī*, des Vergehens und Loslassens *Savasana* und des ruhigen Verweilens in der dynamischen Stille *Siddhasana***. Sie alle vermitteln uns einen Abschnitt unseres Lebenskreislaufs und können als eine kleine Yogaeinheit separat geübt werden.

«Du trägst ein  
Samenkorn in dir.»

Es sind geeignete Stellungen, um sich des ewigen Kreislaufs bewusst zu werden und um mit der schlussendlichen Wahrheit vertraut zu werden.

### Die vier Takte des Atems

Begebe dich auf deine Matte und setze dich in **Siddhasana** (Meditations-sitz). Achte dabei auf eine Atmosphäre, die dir erlaubt, ganz bei dir zu sein. Es soll dir weder zu heiss noch zu kalt sein, damit du nicht durch



äussere Umstände abgelenkt bist. Lass dir in Siddhasana genügend Zeit anzukommen, um den Alltag abzustreifen. Er fließt förmlich über deinen Mattenrand und du bekommst viel Raum für dich und dein Sein.

Sanft und unangestrengt beginnst du dann, deinen Atem zu beobachten. Du spürst sein Entstehen und Einfüllen (*Puraka* – das Füllen des Gefässes), gefolgt von der Atemfülle (*Antara Kumbhaka* – das gefüllte Gefäss). Danach entleert sich das Gefäss (*Rechaka*) und als Endpunkt erkennst du das leere, stille Gefäss (*Bahya Kumbhaka*). Wende dich mehr und mehr diesem natürlichen Kreislauf zu und beginne, diesen tiefer

zu verstehen. Jeder Atem ist ein Werden, ein Sein in Fülle und ein Vergehen gefolgt von einer Stille.

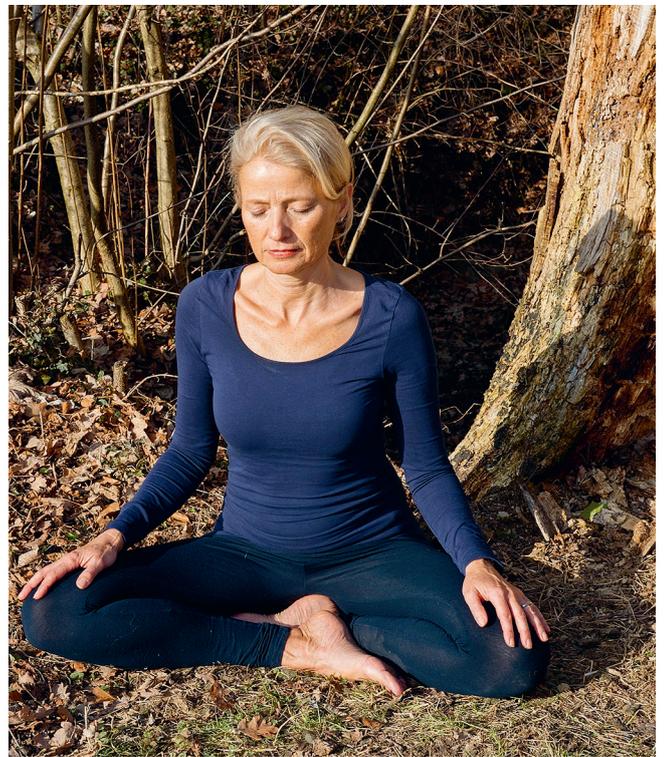
### Die Praxis der Asanas

Nimm dann gelöst die Stellung des Kindes ein (*Balāsana*). Erinnerung dich daran, dass du selbst den Ursprung eines «Samenkorns» in dir trägst. Dein Potenzial schlummert bereits in dir. Gerade in dieser Stellung kannst du dich auf dein eigenes Sein zurückbesinnen, dein wirkliches Wesen, und diesem viel Kraft und Zuwendung geben. Lass nochmals ganz be-

wusst den Alltag über den Mattenrand fließen und begeben dich in die entspannte Situation des «Ich werde». Ziehe auch in dieser Stellung den Kreislauf und die vier Takte des Atems natürlich mit ein.

Wenn du bereit bist, mit deinem Potenzial in die Welt zu treten, bewege dich in einem dir bekannten Ablauf in das aufrechte gesammelte Stehen *Samasthiti*. Die Hände kommen in die Gebetshaltung. Stelle dich ganz bewusst hin, wurzle deine Füße, halte dich aufrecht und schiebe den Scheitel Richtung Himmelsgewölbe. Erkenne dein Sein und Wirken in der Welt als Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Begeben dich in eine entspannte und gleichzeitig kraftvolle Situation des «Ich bin» – mit allem, was dich auszeichnet und ausmacht. Lebe diesen Inhalt und verknüpfe diesen wieder mit Deinem Atem, der kommt, ist, vergeht und in Stille ruht.

Als Nächstes legst du dich mit dem Rücken auf den Boden in die Stellung des grossen Loslassens *Savasana* – auch Totenstellung genannt. Entspanne dich mehr und mehr. Lass bewusst los und vertraue der Erde unter dir. Sie trägt und nimmt dich auf, so wie du bist. Entwickle Vertrauen in die Situation des Getragenseins und gib deinen Körper vollumfänglich ab. Jeder einzelne Körperteil entspannt sich, jeder Muskel lässt los, alles wird weich und ge-



löst. Du erkennst, dass dein Körper Teil der Erde ist und bist dir gewahr «Ich lasse los». Beobachte wieder still und leise deinen Atem: Er kommt, er ist, er geht – Stille. Beobachte, wie sich ein weiter Raum zu öffnen beginnt – dein Körper ruht, dein Bewusstsein ist wach. Es erhebt sich leicht.

### Glückseligkeit und All-Eins

Erst wenn du dieses Asana genügend erforscht hast, schliesst du den Kreislauf, in dem du dich wieder in den Meditations-sitz begibst. Lass alle Anspannung liegen und verbinde dich achtsam und weich mit deinem inneren Sein. Unangestrengt entspannt und gleichzeitig aufrecht und stabil sitzend, verbindest du dich mit einer tiefen dynamischen Stille in dir. Sei dir gewahr «Ich bin Stille». Mit dem Fortschreiten von Einheit zu Einheit findet jeweils eine entsprechende Veränderung des Bewusstseins statt. Damit nähern wir uns immer mehr jener Dimension in uns an, welche uns ganz natürlich

## «Ich bin Stille.»

vertraut ist – Glückseligkeit und die Erfahrung des All-Eins. Die Angst verliert sich wie von selbst.

Verweile so lange, wie es für dich stimmig ist, und finde dann einen weichen, jedoch klaren Ausstieg aus deiner Praxis. Bedanke dich bei dir, deinem Körper, deinem Atem und deinem Bewusstsein für die erweiterte Einsicht und versiegle diese mit einem leisen Tönen von OM. Der Abschluss mit der Körpergeste des **Yogamudra setzt das Siegel über die Praxis** und speichert die Erfahrung auf deiner «Festplatte» des Lebens ab. Damit steht sie als Ausgangspunkt für die nächste Übungsreihe wieder zur Verfügung. Auch hier wirkt der grosse Kreislauf mit.

*\* Die Autorin ist Yogalehrerin BDY/EYU, Polarity-Therapeutin PoVS und Yoga-Coach YIU® mit eigenem Yogastudio in Rain. Sie unterrichtet Yoga seit nahezu 20 Jahren. [www.yogaimraum.ch](http://www.yogaimraum.ch)*

## Abschied am Sterbebett

Marlis Noetzli hat diese Sequenz ihren Schülerinnen und Schülern im letzten Herbst in aufbauenden Einheiten über mehrere Wochen vermittelt. Was sie nicht wusste: Ihre Intuition hat sie weise gelenkt. Eine langjährige Schülerin erkrankte während dieser Zeit an einer unheilbaren Krankheit, die sie innerhalb weniger Wochen ins Licht übergehen liess. Marlis Noetzli konnte Mitte Dezember die Schülerin am Sterbebett besuchen und ihr nochmals die Anweisungen leise vortragen. Diese konnte friedlich und still aus dem Diesseits ins Jenseits übergehen.