

# 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.

---

---

---

---

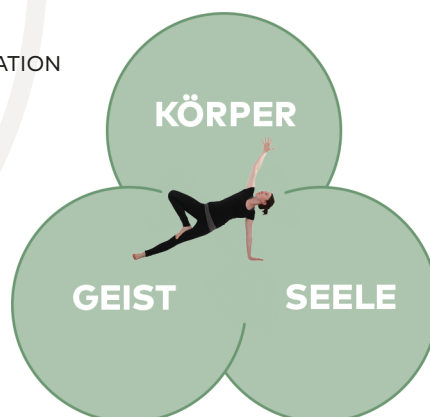
---

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.

Im Hara Flow bedeutet Achtsamkeit, die eigenen Ressourcen und die Körpergeschichte wahrzunehmen und auf diese mit einer besonderen Form der Aufmerksamkeit einzugehen. Bewegungen, Haltungen, Gefühle, Emotionen, Erlebnisse, Erfahrungen – alles was wir tun, wird in unserem Körpergedächtnis gespeichert, und mit jeder neuen Bewegung und Haltung wird ein Stück von dieser Geschichte transparent. Bereits im Mutterleib machen wir unterschiedliche Erfahrungen, die uns und unseren Körper prägen. Körper, Geist und Seele gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir traurig sind, versuchen wir unser Herz zu schützen, die Schultern sind nach vorne gesunken und wir sind vielleicht etwas kleiner als sonst. Freuen wir uns über eine tolle Geburtstagsüberraschung, beginnt unser Herz zu strahlen, der Brustkorb weitet sich und wir werden in uns etwas größer. Auch unsere knöchernen Strukturen, Muskeln, Gelenke und Bänder sind individuell und je nach Körper- und Bewegungsverhalten verschieden ausgeprägt und belastet. Im Hara Flow ist es ein Herzensanliegen, die Einheit von Körper, Geist und Seele miteinzubeziehen – die eigene Körpergeschichte wahrzunehmen und ihr mit Achtsamkeit zu begegnen, ohne sich von ihr einnehmen zu lassen.

Unsere Zellen besitzen die Fähigkeit, sich in einem enormen Tempo zu erneuern. Der Balance von Zellerneuerungen und Körpergedächtnis – einer Synergie von »Neu« und »Alt« – soll im Hara Flow Beachtung geschenkt werden. Schauen wir unser Körpergedächtnis genauer an: Es ist beeinflusst von Erfahrungen in der Familie, im sozialen Umfeld, von Werten und Normen in unserer jeweiligen Gesellschaft und Subgesellschaft. Das folgende Bild veranschaulicht, welche Faktoren unsere Persönlichkeit und unsere Körpergeschichte beeinflussen:

FAMILIE  
(KÖRPER-)SOZIALISATION  
GENE  
KULTUR



PSYCHOSOMATISCHE  
ENTWICKLUNG  
WERTE UND NORMEN  
GESELLSCHAFT  
KÖRPERBILDER

Wir können uns von unserem Körper nicht trennen – und wir haben nicht nur einen Körper, wir sind auch gleichzeitig Körper. Wie siehst du dich in Zusammenhang mit deinem Körper?

**WIE BEWOHNST DU DEINEN KÖRPER?**

---

---

---

---

**GIBT ES KÖRPERTEILE, DIE DU BESONDERS MAGST?**

---

---

---

---

**WAS BEDEUTET DEIN KÖRPER FÜR DICH?**

---

---

---

---

**WAS HAT DAS VERHÄLTNISS ZU DEINEM KÖRPER  
BESONDERS GEPRÄGT?**

---

---

---

---



## Körper, Geist und Seele – eine sich bedingende Verbindung

»Der Körper ist der Strand am Ozean des Seins.«

– *Sufi-Weisheit*

Unsere Erfahrungen beeinflussen unser Leben, prägen und verändern die Gestalt unseres Körpers. Das gilt sowohl für Belastungen, Verletzungen und Traumata als auch für Gefühle wie Geborgenheit, Freude, Schönheit und innere Balance.

Manche dieser körperlichen Merkmale sind offensichtlich, wie eng am Körper liegende Arme, eine steife Wirbelsäule, eingefallene Schultern oder ein zusammengesunkener Brustkorb. Andere sind subtiler, wie eine leichte Asymmetrie der Schultern, eine scheinbar unbedeutende Drehung zu einer Seite, Arme oder Beine, die im Verhältnis zum Oberkörper relativ klein zu sein scheinen, oder ein nach hinten gezogenes Becken.

Körperliche Merkmale bilden die Grundlage unserer Person. Informationen über die Welt nehmen wir über unsere äußeren Sinnesorgane wahr (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken). Doch ebenso wichtig wie die Informationen der äußeren Sinnesorgane sind die reichen Informationsströme der inneren Sinnesorgane. Diese Informationen stammen von den Muskeln, Gelenken, Rezeptoren für die Schwerkraft und den inneren Organen. Ohne diese interozeptiven Sinnesinformationen wären wir ziemlich hilflos, denn wir könnten nicht gehen und würden nicht wissen, wie unsere Emotionen und Wünsche aussehen. Unser Körper ist in alles, was wir tun, involviert, wir können nicht unabhängig von ihm agieren. Gefühle und Befindlichkeiten drücken sich über unsere Körperhaltung aus und Erfahrungen schreiben sich in den Körper ein wie in ein Buch.

Ausgehend von der Überlegung, dass alte und neue Körpererfahrungen sowie innere und äußere Haltungen Einfluss aufeinander haben, bietet Hara Flow einen einzigartigen Rahmen zur Körperwahrnehmung und -erforschung. Eine Grundlage dafür schafft die Atmung. Durch eine kontinuierliche und bewusste Verbindung von Atmung und Bewegung, auf kleinste Details der Ausführung achtend, sowie durch eine organische Ausrichtung des Körpers wird ein tiefes psychosomatisches Verständnis gefördert.