

## Beziehungsweise Yoga

Unsre Yogapraxis, unsere Einstellung zum Yoga ist vergleichbar mit einer Beziehung. Wir haben uns irgendwann getroffen, vielleicht war es „Liebe auf den ersten Blick“, vielleicht kam das Gefühl von Verliebtheit aber auch erst später. Vielleicht haben wir uns aber auch nur auf einer „Party kennengelernt“ und sehen uns als Zeitvertreib.

Wenn wir uns verliebten, dann gab es meist wie in einer zwischenmenschlichen Beziehung die Phase der „Schmetterlinge im Bauch“, wo du am liebsten den ganzen Tag nichts anderes gemacht hättest, als dich nur noch mit diesem neuen „Partner“ zu beschäftigen und deine ganze Welt sich nur noch um Yoga drehte ... unsere realen Partner und Freunde können bestimmt ein

(„Leidens“-)Lied unserer Yoga-Anfangs-Euphorie singen 😊



Aber irgendwann, wie in jeder Beziehung, kommen wir auch beim Yoga an einen Punkt, wo die erste Euphorie verschwindet, wir uns wieder für anderes interessieren und eventuell sogar wieder vom Yoga- Zug „abspringen“. Es gibt aber auch die Möglichkeit der sinkenden Motivation, den auftretenden Schwierigkeiten, Unsicherheiten oder Rückschlägen ins Gesicht zu sehen, daran zu arbeiten und zu wachsen.

**Bis aus zwei Verliebten ein untrennbar verbundenes Paar, aus zwei Getrennten „ein Ganzes“ werden kann.**

Das wünsche ich Dir, dass du mutig und geduldig bist, eventuellen Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehst, sondern dran bleibst und langfristig die Früchte einer tragfähigen und stabilen Beziehung erntest!

Auf diesem Weg gibt es den ein oder anderen vielleicht nützlichen Tip 😊

### Nähe und Distanz

Jeder hat ein eigenes Bedürfnis nach Miteinander und Freiraum. Wichtig sind hier Vertrauen und Kompromissbereitschaft.

Gib dir und dem Yoga gemeinsame Räume, in denen du ganz eintauchen kannst, lasse aber auch den Durst nach Freiheit zu. Die Kunst ist es, eine gesundes Maß zu finden, mit dem alle in deinem Umfeld gut leben können.

### Toleranz und Akzeptanz

Überlege einmal: Wie viel Verständnis forderst du für dich selbst automatisch ein, wenn du eine deiner „Marotten“ lebst? In einer Beziehung, einem Kontakt ist Akzeptanz ein Kernpunkt – Wir alle wollen so angenommen werden, wie wir sind.

Basiert deine Praxis, deine innere Haltung auf diesem Kernpunkt? Dir selbst und anderen gegenüber?

### Harmonie und Streitkultur

Wenn Du merkst, dass Dich etwas aufregt, halte inne. Und denke nach – was ist wirklich das Problem? Hat es tatsächlich mit dem gerade Gegebenen zu tun? Oder hattest Du einen schlechten Tag und hast dich über etwas anderes geärgert? Kann deine Praxis oder die Gemeinschaft dir eventuell dabei helfen „klarer“ zu sehen und deine Aufregung loszulassen?

### **Respekt und Dankbarkeit**

Gehst du mit dem Yoga und dir selbst respektvoll um?

Wertschätzung ist in einer Beziehung unerlässlich. Reißt sich einer permanent Arme und Beine in der Beziehung aus und bekommt dafür von der anderen Seite keinen Dank, sinkt die Motivation, sich für die Beziehung anzustrengen schnell auf den Nullpunkt.

Werde Dir darüber bewusst, was du dem Yoga gibst- und was dir der Yoga dafür zurückgibt!

### **Veränderung und Glück**

Nichts ist für eine Beziehung schädlicher als ermüdende Routine.

Sieht deine Yoga- Praxis immer gleich aus, stellt sich unglaublich schnell Langeweile ein.

Probiere daher ab und zu mal Neues aus: einen anderen Lehrer, einen anderen Yoga-Stil, ein Yoga- Retreat.

Vergiss dabei aber nicht, glücklich mit dem zu sein, was du schon hast.

Zerstöre nicht dein Glück dadurch, dass du denkst, dass es immer ein anderes Studio, einen anderen Stil gibt, welcher noch besser zu dir passt. Entwickle Dankbarkeit für das angenehme Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen, das dir wahrscheinlich schon in deiner jetzigen Yoga-Community geschenkt wird.

**Wenn du gewillt bist, immer wieder an Dir und deiner Beziehung zum Yoga zu arbeiten, Durststrecken, Rückschläge oder Missverständnisse zu überwinden, dann wirst du einen treuen und beständigen Freund auf deinem Lebens- Weg gefunden haben.**

