

„Mein Ausgleich

Karin Boser (46), Redakteurin

„Ein Leben ohne Yoga könnte ich mir nicht mehr vorstellen. Schon morgens vor dem Aufstehen beginne ich den Tag mit der „Lebensnerv-Streckung“ und „26 Fröschchen“. Dann dusche ich eiskalt, das erdet. So bringe ich Körper, Geist und Seele in Einklang und kann ruhig und gelassen ins Büro. Als Redakteurin ist der Computer mein Arbeitsmittel. Ich starre den ganzen Tag ununterbrochen auf den Bildschirm – das strengt die Augen richtig an. Da kommt man schnell sehr gestresst nach Hause. Mir passiert das heute nicht mehr. Ich lege dann eine kurze Pause ein, mache Augenyoga und ein paar Atemübungen und fühle mich wieder fit. Auch sonst versuche ich, die unterschiedlichsten Übungen in meinen Alltag zu integrieren. Wieso nicht einfach mal die Füße eincremen mit gestreckten Beinen?

Bevor ich 2007 mit Yoga begonnen habe, machte ich geführte Meditationen. Dabei hat mir aber der sportliche Ausgleich gefehlt. Als ich dann Kundalini-Yoga entdeckt habe, wusste ich: Das ist es! Oft habe ich abends vom vielen Sitzen am Schreibtisch einen verkrampften Rücken und ein steifes Genick. Durch das Training im Lotus-Yoga-Zentrum in Offenburg lerne ich viele Übungen kennen und weiß, welche mir dann am besten helfen. Es kam auch schon vor, dass ich bei Mantrén, die wir im Kurs singen, weinen musste. Aber auch das gehört dazu. Das Training macht mir meine inneren Widerstände bewusst und löst Blockaden. Yoga ist eben nicht nur ein Sport, sondern ein Prozess – ein Lebensprozess.“

